

Thiền Sư
Henepola Gunaratana

Thiền Phật Giáo

Chánh Định

(giảng bằng ngôn ngữ thông thường)

Người dịch:

Lê Kim Kha

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

Cho mẹ, ba, và các anh, chị, em.

*Nguyện cho công đức Pháp thí này được hồi hướng
đến những người thân quyến và tất cả chúng sinh.*

(Bản gốc: ‘*Beyond Mindfulness in plain English*’).

Người dịch giữ bản quyền bản dịch này. Quyền sách này được người dịch in và ấn tống miễn phí cho các Phật tử, không được in hoặc sao để bán, trừ khi có sự đồng ý (với mục đích phi lợi nhuận) của người dịch.

Liên hệ để góp ý hoặc để nhận sách ấn tống:

Tel: 0909503993

email: lekimkha@gmail.com

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

Nội Dung

Lời Nói Đầu	1
CHƯƠNG 1. Con Đường Chánh Định.....	5
BẠN CẦN CÓ BAO NHIÊU NIỀM TIN?.....	5
TẠI SAO	7
VIỆC ĐỊNH SÂU LÀ QUAN TRỌNG?.....	7
THEO GƯƠNG ĐỨC PHẬT	10
BẢN ĐỒ ĐƯỜNG ĐI CỦA THIỀN ĐỊNH	14
CHƯƠNG 2. Chánh Định và Các Jhana	19
LÀM CÁCH NÀO CHÚNG TA.....	19
ĐẠT ĐƯỢC ĐẾN ĐÓ?.....	19
NHỮNG JHANA LÀ GÌ?	21
CHÁNH ĐỊNH HAY TÀ ĐỊNH.....	23
SỰ CHÁNH ĐỊNH & SỰ CHÁNH NIỆM	26
SỰ TỈNH GIÁC	28
NHỮNG ÍCH LỢI CỦA CÁC TẦNG THIỀN ĐỊNH	31
NHỮNG CẠM BÃY TIỀM TÀNG CỦA CÁC JHANA.....	32
CHƯƠNG 3. Chuẩn Bị Cho Việc Tu Tập Để Chứng Đắc Jhana	37
GIỚI HẠNH	37
SỰ HÀI LÒNG	40
SỰ KIỂM CHẾ CÁC GIÁC QUAN	42

SỰ TÁCH LY [ẢN DẬT]	45
SỰ SUY XÉT MỘT CÁCH CHÁNH NIỆM	48
THỰC HÀNH CON ĐƯỜNG BÁT CHÁNH ĐẠO	51
SỰ CHÁNH NIỆM	56
NĂM NĂNG LỰC TÂM LINH	59
CHƯƠNG 4. Thực Hành Tâm Từ Đối Với Mình và Những Người Khác.....	63
TÂM TỪ TRONG Ý NGHĨ & HÀNH ĐỘNG	63
TU DƯỠNG TÂM TỪ ĐỐI VỚI NHIỀU LOẠI NGƯỜI KHÁC NHAU	66
VÌ SAO TÂM TỪ LÀ QUAN TRỌNG ĐỐI VỚI THIỀN ĐỊNH JHANA?	72
THIỀN QUÁN VỀ TÂM TỪ	73
CHƯƠNG 5. Thiền về Hơi-Thở.....	87
SỰ TỈNH GIÁC CỦA SỰ MINH-SÁT HƠI-THỞ	89
BỐN YẾU TỔ TỨ ĐẠI.....	91
PHÁT TRIỂN VIỆC THIỀN TẬP HÀNG NGÀY	95
CHƯƠNG 6. Tại Sao Ta Không Thể Định Tâm Sâu Ngay Bây Giờ?	99
(1) Tham Dục.....	100
(2) Sự Ác Ý (Ác Cảm, Chê Ghét).....	100
(3) Sự Bất An và Lo Lắng	101
(4) Sự Buồn Ngủ và Đờ Đẫn	101
(5) Sự Nghi Ngờ	102

- NĂM CHƯỐNG NGẠI ĐƯỢC DUNG DƯỠNG NHƯ THỂ NÀO?	102
- SỰ ĐỊNH-TÂM & SỰ CHÁNH NIỆM NGĂN CHẶN CÁC CHƯỐNG NGẠI	104
- NHỮNG KỸ THUẬT ĐỐI TRỊ NHỮNG CHƯỐNG NGẠI	105
- CÁCH ĐÉM HƠI THỞ ĐỂ KHÔNG CHẾ NHỮNG CHƯỐNG NGẠI.....	114
- NHỮNG CHƯỐNG NGẠI ĐƯỢC LOẠI BỎ THEO CÁCH NÀO?	115
NHỮNG GÔNG CÙM.....	117
- TIÊU DIỆT VÔ MINH BẰNG TRẠNG THÁI TÀNG THIỀN ĐỊNH.....	120
SỰ ĐỘC THOẠI.....	121
CHƯƠNG 7. Mục Đích Tu Tập.....	125
SỰ VÔ THƯỜNG.....	127
SỰ KHỔ	140
SỰ VÔ NGÃ.....	149
TRẢI NGHIỆM SỰ VÔ NGÃ.....	152
CHƯƠNG 8. Những Tầng Thiền Định	157
NHỮNG TẦNG THIỀN ĐỊNH SẮC GIỚI.....	159
NHỮNG TẦNG THIỀN ĐỊNH VÔ SẮC GIỚI	164
NHỮNG TẦNG THIỀN SIÊU THỂ.....	168
CHƯƠNG 9. Cận Định.....	169
CHỌN CHỦ ĐỀ THIỀN	169

ĐIỀM BƯỚC VÀO.....	173
SỰ ĐỊNH TÂM TĂNG CƯỜNG	175
CẬN ĐỊNH VÀ HỜI THỞ.....	176
TIẾP CẬN JHANA THỨ NHẤT	180
CHƯƠNG 10. Jhana Thứ Nhất	185
MỘT NIỀM HOAN HỠ KHÁC THƯỜNG.....	186
NĂM YẾU TỐ CỦA JHANA	189
NHỮNG CHÁNH TƯ DUY.....	192
SỰ QUAN TRỌNG CỦA VITAKKA & VICARA.....	196
“Ý-NGHI” TRONG TRẠNG THÁI JHANA.....	199
BẢY CHI GIÁC-NGỘ	202
CHƯƠNG 11. Jhana Thứ Hai & Jhana Thứ Ba.....	217
CHỨNG ĐẮC JHANA THỨ HAI.....	219
CHỨNG ĐẮC JHANA THỨ BA	222
SỰ KIỂM SOÁT JHANA	225
NĂM BƯỚC KIỂM SOÁT JHANA.....	227
CHƯƠNG 12. Jhana Thứ Tư	235
- SỰ ĐỊNH TÂM VÀ SỰ CHÁNH NIỆM HÒA NHẬP THÀNH MỘT	239
THOÁT RA KHỎI JHANA ĐỂ TU TẬP SỰ MINH SÁT	241
TÂM BUÔNG XẢ DỰA TRÊN SỰ KHÁC BIỆT	244
TÂM BUÔNG XẢ DỰA TRÊN SỰ HỢP-NHẤT	247
ÁNH SÁNG VÀ TÂM NHÌN	249

- SỰ KHÔNG CÒN DẤU HIỆU - SỰ KHÔNG CÒN DÍNH BẮM - SỰ TRỐNG KHÔNG.....	253
SỬ DỤNG JHANA TỨ THIỀN	255
TÓM TẮT.....	261
CHƯƠNG 13. Những Jhana Vô Sắc Giới	263
BỐN TẦNG THIỀN VÔ SẮC GIỚI.....	263
- TẦNG THIỀN VÔ SẮC THỨ NHẤT: KHÔNG VÔ BIÊN XÚ	265
- TẦNG THIỀN VÔ SẮC THỨ HAI: THỨC VÔ BIÊN XÚ ..	270
- TẦNG THIỀN VÔ SẮC THỨ BA: VÔ SỞ HỮU XÚ.....	271
- TẦNG VÔ SẮC THỨ TƯ: XÚ PHI TƯỚNG PHI PHI TƯỚNG XÚ.....	273
CHƯƠNG 14. Những Jhana Siêu Thế	279
THÁNH ĐẠO SIÊU THỂ	280
TIÊU DIỆT GÔNG CÙM “SỰ NGHI-NGỜ”	282
- CÁC GIAI ĐOẠN GIÁC-NGỘ CỦA THÁNH ĐẠO SIÊU THỂ	284
Về Tác Giả	295
Về Các Bản Dịch	299
Động cơ biên dịch.....	299
Các sách về thiền	299
Ngôn ngữ.....	300
Thái độ biên dịch	300
Lời cảm ơn.....	302

CHÚ THÍCH 303

Lời Nói Đầu

Nhiều vị sư thầy đã truyền dạy Thiền Minh-Sát vào phương Tây vào những năm 1970, và nó được chứng minh là trở nên rất thông dụng trong những thập niên gần đây. Một phần nổi bật của thiền minh-sát chính là sự thực tập “*Sự Chánh-Niệm*”, thuật ngữ này nghe rất quen thuộc trong thời đại ngày nay. Vào những năm 1980, nhiều thiền sinh muốn đọc được sự hướng dẫn rõ ràng để thực hành, nhưng hầu hết các sách đều viết theo lối hàn lâm nghiêm cách, và các sách cũng rất khó tiếp cận đối với những Phật tử tại gia. Và do vậy, tôi đã viết quyển “*Chánh-Niệm, giảng bằng ngôn ngữ thông thường*” giảng giải về những kỹ thuật “*chánh-niệm*” và những nguyên tắc quan trọng của nó. Quyển sách đó, giống như quyển sách này, được viết cho tất cả mọi người khác nhau *bằng một ngôn ngữ thông dụng và trực chỉ*.

Những danh từ như *sự chánh-niệm* (sati) và thậm chí *sự thiền minh-sát* (vipassana) đã dần dần trở nên thông dụng và sự thực hành nó cũng đã nhận được nhiều sự quan tâm của nhiều người. Trong khi đó thì *sự thiền-định* (samatha) dường như ít được chú ý hơn. Đúng hơn, nó được đa số coi như là loại thiền Olympics vốn chỉ dành cho những người siêu xuất hay tu sĩ ẩn dật, nó vượt trên phạm vi hiểu biết của “người thường” và những người đang bận rộn với cuộc sống đời thường.

Vào thập niên đầu tiên của thế kỷ 21 này, sự quan tâm có lẽ đã phần nào quay lại với con đường *thiền-định*. Và đó là điều tốt, vì nó đích thực là con-đường *bổ trợ song song* cho *thiền minh-sát*, hỗ trợ cho *sự chánh-niệm*. Sự định-tâm (định) bổ sung song song cho sự minh-sát (tuệ, quán). Cả hai đan quện vào nhau và hỗ trợ nhau. Trải qua hai mươi mấy thế kỷ, hai con-đường thiền-định và thiền-tuệ đã được chính quy hóa và được thanh lọc thành hai con đường song song vì một lý do rất tốt: chúng cùng làm việc với nhau và chúng làm tốt

nhất khi cùng làm với nhau. *Đích thực thì hai cái chỉ là một!* Sự thật là Đức Phật chưa bao giờ dạy về thiền-định và thiền tuệ minh-sát như là hai hệ thiền riêng biệt. Đức Phật chỉ trao chúng ta một con-đường thiền, một hệ thống các công cụ để chúng ta tự mình thực tập để giải thoát khỏi sự khổ.

Quyển sách này được viết với ý định như là một quyển sách cẩm nang hướng dẫn rõ ràng cho những người thiền về con-đường thiền-định theo từng bước, từng bước rõ ràng. Thêm nữa, quyển sách này cũng trông đợi rằng bạn *đã* đọc quyển “*Chánh-Niệm, giảng bằng ngôn ngữ thông thường*” hoặc sách tương tự, và bạn cũng *đã* bắt đầu thực tập *thiền chánh-niệm*, và bây giờ bạn *muốn* bước thêm bước tiếp theo—tu tập các tầng thiền định *jhana*: *vượt trên cả sự chánh-niệm*.

Một lưu ý về cấu trúc quyển sách này: trong suốt quyển sách (đặc biệt là những chỗ nói về các tầng thiền định *jhana*), tôi đã trích dẫn một số câu trong Kinh Tạng Pali, đó là tầng kinh tốt nhất lưu lại những điều do chính Đức Phật đã dạy. Bởi vì quyển sách này không phải là một tác phẩm mang tính hàn lâm hay luận án, nên chúng tôi *không trích dẫn nguồn* của những câu kinh. (Để tránh làm độc giả xao lãng!). Tuy nhiên, để nói luôn một lần, những câu kinh Phật tôi trích dẫn vào sách này là từ những nguồn của những dịch giả hàng đầu như: nhà sư học giả *Tỳ Kheo Bồ-Đề (Bhikkhu Bodhi)*, đại trưởng lão *Nyanaponika*, nhà sư *Bhikkhu Nanamoli*, ngài *John D. Ireland*, và ngài *Gil Fronsdal*. Thêm nữa, có một số câu kinh là do tôi dịch, và một số khác được thì được trích dẫn từ trong quyển “*Thanh Tịnh Đạo*” (*Visuddhimaga*) của ngài *Buddhaghosa* (Phật Âm) đã được dịch bởi nhà sư *Bhikkhu Nanamoli*.

Và lưu ý cuối cùng: một trong những phần không thể thiếu được của bất kỳ nghiên cứu nào là nghĩa của các “thuật ngữ” căn bản. Có một “*Thư Mục Các Thuật Ngữ*” được in ở cuối sách. Xin sử dụng phần thư mục này trong quá trình bạn đọc quyển sách này. Thật vậy,

bạn có thể ôn nhớ lại rất nhanh những vấn đề trong quyển sách này nếu bạn đọc lại phần thư mục này!

Tôi biết ơn sâu sắc anh John Peddicord vì món quà rộng lượng là thời gian và sự kiên trì mà anh đã dành cho quyển sách này. Quyển sách này, cũng như quyển “*Chánh-Niệm, giảng bằng ngôn ngữ thông thường*” có lẽ sẽ khó được làm xong nếu không có công sức miệt mài của anh trong suốt tiến trình làm sách.

Tôi cũng cảm ơn anh Josh Bartok những góp ý quý giá để hoàn thành quyển sách này. Những người khác cũng đã góp nhiều thời gian và công sức, bao gồm Barry Boyce, Brenda Rosen, Fran Oropeza, ngài Bhante Rahula, ngài Bhante Buddhakita, và Tỳ kheo Ni Sobhana. Tôi cảm ơn tất cả các bạn.

Bhante Henepola Gunaratana

CHƯƠNG 1

Con Đường Chánh Định

BẠN CẦN CÓ BAO NHIÊU NIỀM TIN?

Mặc dù Phật giáo là khác với hầu hết các tôn giáo khác, và theo nhiều cách nó giống như một triết học về thực hành, nhưng sự thực hành và giáo lý mà chúng ta sẽ khám phá ở đây là được dựa theo truyền thống Phật giáo Theravada (Phật giáo Trưởng Lão Bộ). Tất cả những việc chúng ta cần làm là giải trừ những chướng-ngại đang nằm ngủ trong tâm thức. Tất cả những tôn giáo đều dựa vào một số niềm tin kiểu đức tin mà đích thực nó chẳng có gì ngoài việc cố gắng chấp nhận suông những điều nào đó mà không tự mình kiểm chứng được là đúng hay sai. Và điều đó cũng đúng như vậy: chẳng có gì hay ho nếu bạn đọc quyển sách này chỉ để tin theo mà không tự mình thực hành để chứng nghiệm. Nhưng bạn không cần phải là một Phật tử, theo bất cứ ý nghĩa tôn giáo nào của chữ đó, thì mới tu tập được sự định-tâm và chứng đắc tầng thiền định. Ai cũng có thể làm được!

Vậy thì bạn cần có bao nhiêu niềm tin? Bạn có cần phải chuyển đạo qua đạo Phật không? Bạn có cần thiết phải từ bỏ đạo truyền thống của bạn mà từ đó bạn đã được nuôi dưỡng và lớn lên hay không, hoặc có cần phải từ bỏ những lý tưởng mà bạn đã theo đuổi một cách sâu xa từ lâu? Bạn có cần phải vứt bỏ những sự hiểu biết trước giờ của mình về thế giới vốn có thể giúp bạn hiểu biết được điều gì là đúng hay sai, hay không?

Tuyệt đối không cần. Bạn cứ tiếp tục duy trì khuôn khổ quan niệm bấy lâu của bạn, và bạn chỉ nên chấp nhận những gì bạn sẵn

sàng chấp nhận, từng điều một, và chỉ chấp nhận những điều mà bạn đích thực thấy nó là hữu ích. Tuy nhiên, nói vậy chứ bây giờ để bắt đầu bạn thì cũng cần phải có một ít niềm tin.

Bạn cần có niềm tin như kiểu một niềm tin cần có để đọc một quyển sách, hoặc để tiến hành một thí nghiệm khoa học vậy. Bạn cần có một ý chí “đinh chỉ sự hoài nghi”, tức là tạm gác cái sự không tin tưởng qua một bên. Tôi muốn mời bạn hãy tạm “treo” những thói quen bác bỏ tự động vốn đã có xưa nay trong tâm bạn, hãy “treo” một thời gian đủ cho bạn có thể thấy được con đường đạo này là có hữu ích cho bạn hay không, đủ cho bạn có thể tự mình kiểm chứng được những gì mà nhiều thế hệ những người đi trước đã tự mình kiểm chứng trong hơn 20 thế kỷ qua.

Tất cả những gì bạn cần là “tạm gác” sự không tin tưởng của mình qua một bên— nhưng, nói thật, việc này cũng không phải dễ làm. Bởi vì những tiền-quan-niệm được tạo tác đã từ lâu nằm sâu trong vô-thức. Chúng ta thường thấy mình rất ‘nhạy’ bác bỏ và ‘nhạy’ từ chối một điều gì đó ngay (thậm chí trong một giây) mà không hề xem xét cái định kiến đó của mình là đúng hay sai, thậm chí cũng không biết mình vừa có một định kiến. Và đích thực, đây chính là một trong những vẻ đẹp của con đường thiền định mà chúng ta đang cùng nhau khám phá. Thiền định dạy chúng ta nhìn vào tâm của mình để biết được chúng ta ‘đang có một định kiến’ hay đơn giản là ‘đang phản ứng’. Rồi chúng ta có quyền quyết định phản ứng bao nhiêu cũng được, tùy theo bạn muốn. Bạn hoàn toàn làm chủ được tiến trình đó.

Tuy nhiên, điều đó là một sự vương mắc. Như một cục đá ngàm. Bạn cần phải “tạm treo” những phản ứng đó. Bạn cần phải có khả năng tạm dẹp bỏ sự không tin tưởng của mình một cách *đủ mức và đủ lâu* để bạn có thể thử thực hiện việc thiền định một cách

thực sự, chân thực, và bằng sự nỗ lực tốt nhất. (Nếu bạn không chịu ‘tạm gác’ sự không tin tưởng của mình qua một bên thì bạn cũng không *thực sự* thiền định đúng nghĩa để biết được thiền định là đúng sai hay dở ra sao). Tuy nhiên, không phải bạn sẽ có ngay những kết quả sâu sắc ngay lần đầu thiền tập. Đừng trông mong rằng bạn chỉ thực tập nửa vơi nửa vợi và hai tuần sau những cảnh giới tiên bồng sẽ mở cửa cho bạn và những ánh dương vàng óng và những niềm cảm hứng sẽ tuôn trào xuống đầu bạn. Trông đợi kiểu như vậy chắc chắn chỉ đi đến thất vọng mà thôi.

Chúng ta đang đối diện với những nguồn lực mạnh mẽ nhất trong tâm, và sự ‘hiển linh màu nhiệm’ ít khi nào xảy ra tức thì.

TẠI SAO VIỆC ĐỊNH SÂU LÀ QUAN TRỌNG?

“Không có định nào không có tuệ, không có tuệ nào không có định. Người có cả định và tuệ thì đang đến gần sự bình an và sự giải thoát.”

Trí-tuệ được nói đến trong đoạn kinh trên thì gồm có hai loại. Đầu tiên là loại trí-tuệ thông thường: trí-tuệ có thể diễn tả bằng ngôn từ, là loại trí-tuệ mà chúng ta hiểu biết bằng cái tâm thông thường. Thứ hai là loại trí-tuệ thấy biết mọi hiện tượng ở mức độ sâu sắc nhất: một sự thấy biết vượt trên những ngôn từ và khái niệm. ► *Quyển sách này trình bày cho bạn bằng loại trí-tuệ thứ nhất để bạn có thể tìm kiếm và tìm thấy loại trí-tuệ thứ hai cho mình.*

Để tìm kiếm sự-hiểu sâu sắc này, chúng ta phải điều tra vào sâu bên trong bản chất căn bản của chính cái tâm. Trong đoạn kinh sau

đây, Đức Phật đã nói với những đệ tử của mình và giải thích về bản tính của cái tâm nguyên thủy [chân tâm], về thứ gì làm cho tâm bị bệnh yếu, và về những gì chúng ta cần phải làm để tu sửa lại nó.

“Này các Tỳ kheo, tâm này là sáng tỏ, nhưng nó bị làm hư hỏng bởi những ô-nhiễm ngẫu nhiên từ bên ngoài. Một kẻ phàm phu không được chỉ dạy không hiểu được điều này đúng như nó là. Vì vậy, đối với người đó, không có sự tu dưỡng tâm.”

“Này các Tỳ kheo, tâm này là sáng tỏ, nhưng nó không bị dính những ô-nhiễm ngẫu nhiên từ bên ngoài. Một thánh đệ tử được chỉ dạy hiểu được điều này đúng như nó là. Vì vậy, đối với người ấy, có sự tu dưỡng tâm.”

Trong đoạn kinh|, chữ “tâm này” được nhắc đến hai lần, một cho “người phàm phu không được chỉ dạy”, và một cho “thánh đệ tử được chỉ dạy”. Như vậy, dù cho chúng ta là những người bình thường hay là những thiền sinh đã tu tiến, tất cả chúng ta đều có cùng một loại “tâm này”: đó là cái “chân tâm”. Cái tâm sâu sắc thì vững chãi và sáng tỏ, nhưng ánh sáng của nó không phải là ánh sáng chúng ta hiểu theo cách thông thường. Bản tính vốn có của chân tâm là không đen tối, không u tối và không động vọng. Trong đặc tính căn bản của nó, nó có ánh sáng; nó sáng tỏ, nó tràn đầy sự sáng tỏ, sự rộng mở, phi quan niệm và một sự tĩnh lặng sâu sắc.

Nhưng bên trong tất cả chúng ta đều có những thứ làm cản trở tâm chiếu sáng. Một số ít trong chúng ta đã thành công trong việc trừ diệt hết tất cả những thứ mà Phật gọi là “những ô-nhiễm từ bên ngoài” [những thứ ô nhiễm chướng ngại đó không thuộc về bản tính của chân tâm] và đã đạt được “sự tu dưỡng tâm”. Trong đoạn kinh nói trên thì “sự tu dưỡng tâm” là đồng nghĩa với những sự định-tâm sâu [như những tầng thiền định] được mô tả trong quyển

sách này. Đức Phật đã nói rằng chân tâm là sáng tỏ, nhưng những người phàm phu không được chỉ dạy thì không hiểu được điều này. Họ không biết được điều này, nói ngắn gọn là do họ không thực tập sự định-tâm, và họ không thực tập sự định-tâm bởi vì họ không biết được có một cái chân-tâm tinh khiết và sáng tỏ mà họ có thể trải nghiệm được (nếu họ thiền tập tốt).

Để thành tựu được sự chánh-định,¹ chúng ta cần phải loại bỏ nhiều thứ, và một lớp các thứ chúng ta cần phải loại bỏ được gọi là *những ô-nhiễm* (lậu hoặc). Một thứ ô-nhiễm là bất cứ thứ gì làm hư hại tâm, thứ làm sai giả tâm, thứ làm ô nhiễm cái tâm. Đó là thứ làm vẩn đục tâm. (Như bùn dơ làm vẩn đục nước trong). Nó cũng chính là một loại chất độc làm hại tâm. Nó làm cho tâm bệnh yếu, không còn lành mạnh. Nó làm khởi sinh nhiều sự khổ. Nhưng may thay những thứ ô-nhiễm đó là “*ngẫu nhiên từ bên ngoài*”, chứ không phải là một phần cấu trúc hay tự tính của tâm.

Vậy thì: *Những ô-nhiễm ngẫu nhiên từ bên ngoài* là những tính chất nằm trong tâm mà chúng ta cần phải loại bỏ. Để có được những lợi ích của việc tu dưỡng tâm [thiền], chúng ta phải học hiểu được những ô-nhiễm đó là gì và làm cách nào để loại bỏ chúng. Việc loại bỏ này được thực hiện bằng sự tu tập *sự chánh-niệm* và việc loại bỏ này dẫn tới sự thấy được bản chất “*sáng-tỏ*” của chân tâm.

Nghe có vẻ hay, đúng không?

Đúng vậy.

Nghe như đây là một việc tốt đáng làm, đúng không?

Đúng vậy.

Nhưng nó cũng lắm phần gian nan. Nó đầy lắc léo. Có rất nhiều cạm bẫy trên đường đi và có nhiều điều cần phải học biết. Nhưng bạn đang cầm một quyển sách đúng đắn!

THEO GƯƠNG ĐỨC PHẬT

Sau khi giác ngộ, Đức Phật đã đi đến xứ Banares (Ba-la-nại) và khai giảng bài thuyết pháp đầu tiên cho nhóm năm người bạn tu khổ hạnh trước kia, tức nhóm của ngài Kiều-trần-như. Những người này quen biết Phật từ trước. Thật ra Phật đã cùng tu khổ hạnh với họ trong suốt sáu năm dài trước đó—cho đến khi Phật nhận ra những nhược điểm của pháp tu khổ hạnh và Phật đã chọn đi theo con đường Trung Đạo. Khi Phật đến gần họ, họ không tỏ thái độ kính trọng (vì họ nghĩ rằng trước đó Phật đã thoái chí tu hành và đã rời bỏ nhóm tu của họ). Họ chỉ đơn giản gọi Phật là “bạn” như trước kia. Họ không nghĩ Phật là Phật hay một người đặc biệt nào sau một thời gian ngắn rời bỏ họ. Họ không biết rằng Sa-môn Cồ-Đàm trước kia giờ đã giác ngộ thành Phật

Phật nói với họ về sự chứng ngộ của mình, và bây giờ có lẽ họ nên học từ Phật; Phật đã nói một cách thẳng thắn với họ rằng mình đã đạt được sự giác-ngộ. Họ chẳng tin Phật. Khi nhìn thấy sự hoài nghi của họ, Phật đã đặt câu hỏi như vậy:

“Này các Tỳ kheo, trước đây ta có bao giờ nói với các người rằng ta đã đạt được sự giác-ngộ?”—“Không, thưa ngài”.

“Này các Tỳ kheo, cho đến khi nào sự-biết và sự-thấy của ta về bốn sự-thật, đúng thực như chúng là, về ba giai đoạn và mười hai phương diện của chúng, vẫn còn chưa

được thanh lọc tinh khiết, thì ta đã không tuyên bố rằng ta đã tỉnh thức tới sự giác-ngộ toàn thiện vô thượng.”

Đức Phật thắng thần và quả quyết như vậy. Phật biết được mình là ai và những điều đã từng xảy ra với mình. Bốn Sự Thật Thánh Diệu [Bốn Diệu Đế] là nền tảng của giáo lý của Phật. Mỗi Sự Thật được hiểu rõ và thực hành trong 03 giai đoạn. Bốn Sự Thật thì có 12 giai đoạn. 03 giai đoạn là: lý thuyết [giáo lý], thực hành [tu tập], và chứng ngộ [giác ngộ]. Việc gì cũng vậy, bạn nên học hiểu về lý thuyết để biết nó là gì. Sau đó, sau khi thấy hợp lý, đưa vào thực hành để bạn tự chứng nghiệm điều đó diễn ra với mình. Khi bạn chứng ngộ, điều đó được gọi là “đã hiện thực hóa” lý thuyết thành kết quả. Bạn đã chứng nghiệm lý thuyết đó đúng là thực-tại. Trong cách dùng ở đây, chữ “*chứng ngộ*” là bao gồm cả hai ý nghĩa là “sự-hiểu” và “sự giác-ngộ cuối cùng”.

Đức Phật đã áp dụng 03 giai đoạn khi Phật khám phá Bốn Diệu Đế đó:

- Sự Thật Thứ Nhất (Diệu Đế 1) là *sự khổ luôn có mặt trong mọi sự-sống*. Đức Phật đã biết sự khổ là có thật trước khi Phật thấy biết nó một cách sâu sắc hơn. Đó là lý thuyết. Thực sự là, sự trải nghiệm bản chất của sự khổ chính là sự thực hành của Phật. Thông qua việc hành thiền Đức Phật đi đến chỗ thấy biết rằng sự khổ [bất toại nguyện] là hiện thực và chúng ta cần nên hiểu rõ về nó. Phật đã nếm trải sự khổ ở mọi mức độ có thể tưởng tượng được của nó. Và Phật học cách tu tập để vượt qua nó. Cuối cùng, sự chứng ngộ của Phật trở nên hoàn thiện. Phật biết rằng mình đã có thể chấm dứt mọi sự khổ— và Phật đã làm được điều đó.

- Sự Thật Thứ Hai (Diệu Đế 2) là *sự khổ có những nguyên-nhân của nó*. Đức Phật hiểu biết rõ nguyên nhân của sự khổ, đúng thực như chúng là, trên phương diện lý thuyết. Sự tu tập trước kia của

Phật đã dẫn đến loại sự hiểu-biết thuộc trí thức này, nhưng Phật không thể chứng ngộ được nó một cách hoàn toàn, một cách trải nghiệm. Khi Phật thực hành (theo Trung Đạo), Phật hiểu được rằng nguyên-nhân của khổ có thể được diệt trừ, bằng cách nhổ sạch tận gốc rễ của nó. Đó là cách thực hành của Đức Phật. Phật thực sự đã làm được những điều nên được làm, như Phật đã nói. Phật tấn công vào dưới lớp gốc rễ của những vấn đề và nhổ sạch những nguyên nhân tiềm tàng ẩn giấu dưới đó. Khi Phật đã hoàn toàn tiêu diệt mọi nguyên-nhân của khổ, Phật đạt đến sự tự do giải thoát. Điều đó làm nên sự chứng ngộ của Phật.

- Sự Thật Thứ Ba (Diệu Đế 3) là *sự khổ thực sự có thể được chấm dứt*. Về lý thuyết, Phật biết rằng có sự chấm-dứt khổ ở đâu đó. Khi Phật đưa lý thuyết này vào thực hành, sự chấm-dứt khổ cần phải nên đạt được. Phật đã chứng đắc kết quả là sự chấm-dứt hoàn toàn mọi sự khổ. Đó là sự chứng ngộ của Phật.

- Sự Thật Thứ Tư (Diệu Đế 4) là *có một con-đường (đạo) dẫn đến sự chấm-dứt khổ*. Trước tiên, Phật phát thảo ra con-đường đó về phương diện lý thuyết. Phật phát thảo ra các bước Phật cần phải thực thi để đạt được sự giải-thoát. Rồi Phật đưa lý thuyết đó vào thực hành trong đời sống. Kết quả là, Phật đã có thể xác nhận và tuyên thuyết con-đường đi đến sự giải-thoát chính là sự chứng ngộ của mình.

► Điểm cốt lõi ở đây thật là đơn giản. Bạn cần phải *thực sự rõ-biết* từng điểm của việc bạn đang làm, *thực sự đưa vào thực hành* từng điểm đó, và *thực sự tự thân thấy biết trọn vẹn những kết quả* trong tâm mình. Nếu không đầy đủ những mức độ thấu đáo như vậy thì sẽ chẳng làm được công việc—đó là công việc rất ráo rọt cùng, đó là công việc để được giải thoát khỏi sự khổ. Hơn nữa, loại giải thoát này đòi hỏi một sự cam kết trọn vẹn, nhiều công phu và

hiều sự kiên nhẫn, và phải thực thi xuyên suốt con đường đạo thì mới tới được sự giác-ngộ hoàn mãn.

Đức Phật trao cho chúng ta Giáo Pháp, tức những giáo lý của Phật, để chúng ta thực hành. Phật tự mình đã chứng ngộ sự-biết từ chính sự thực hành của mình. Không phải Phật chỉ mới nghĩ ra một ý tưởng, rồi vội chạy ra đường và nói với thế gian trong khi nó vẫn đang còn là một lý thuyết. Nhưng Phật đã chờ cho đến khi mình chứng ngộ tất cả: cả lý thuyết, sự thực hành, và sự chứng ngộ hoàn toàn. Phật đã trao cho chúng ta một kế hoạch đẹp đẽ, giống như cách một kiến trúc sư vẽ một bản vẽ tòa nhà. Còn người xây phải nỗ lực chăm chỉ làm theo bản vẽ hướng dẫn cẩn thận của kiến trúc sư để thực thi việc xây ngôi nhà. Cũng giống như vậy, chúng ta phải nên làm theo kế hoạch của Phật để thực thi việc giải thoát.

Đức Phật đã để lại một kế hoạch tốt lành, rõ ràng và chi tiết. Bạn cần phải làm theo một cách đúng đắn. Có nhiều người khác cũng đã từng đưa ra những kế hoạch khác—from thời Đức Phật cho đến tận thế kỷ 21 bây giờ—nhưng những kế hoạch đó có lẽ không thực thi được; chúng chưa hề được thử nghiệm và chứng minh qua bao nhiêu thế hệ suốt hơn 2.600 năm qua.

Kế hoạch của Đức Phật thậm chí có bao gồm cả sự bảo đảm: Nếu bạn làm theo đúng với những hướng dẫn trong những bài thuyết giảng của Phật, thì nhanh nhất bạn có thể giác ngộ hoàn toàn thậm chí trong bảy ngày. Nếu vẫn còn một số sự dính-chấp, thì chậm nhất bạn có thể chứng ngộ được tầng thánh quả thứ ba (Bất lai) trong vòng bảy năm tu tập.

Giống như có một sự “bảo hành” mở rộng ở đây. Dĩ nhiên, cũng có một số điều kiện và điều khoản trong hợp đồng này mà nếu bạn không đáp ứng được, bạn sẽ bị mất “bảo hành”. Để duy trì được giá trị của sự bảo hành hay sự bảo đảm đó, bạn cần phải:

- Có niềm tin và đặt niềm tin đó vào Đức Phật, người đã giải thoát khỏi mọi sự tâm bệnh và sự khổ.
- Có sức khỏe đầy đủ và có khả năng chịu được những căng thẳng gian nan khi nỗ lực tu hành.
- Trung thực và chân thành. Đối với sư thầy hướng dẫn và các bạn tu đồng đạo trong đời sống tu hành thánh thiện, bạn phải luôn thể hiện mình *đúng thực như mình là*.
- Nỗ lực trong việc từ bỏ những trạng thái tâm và hành vi không thiện lành, và nỗ lực trong việc phát huy những thứ tâm thiện lành.
- Phải nhất tâm, không ngạp ngừng, phát huy nỗ lực một cách kiên quyết và kiên trì, không thoái chí trong việc tu dưỡng những trạng thái tâm lành mạnh và lợi lạc.
- Hãy có trí. Phải sở hữu được trí-tuệ có thể nhận thấy sự sinh-diệt của tất cả những hiện-tượng. Loại trí-tuệ này là cao quý và sâu sắc và dẫn đến sự hoàn toàn diệt-khổ.

Quyển sách này trao cho bạn lý thuyết, từng cái một, về cách làm thế nào để làm những việc đó. Còn việc thực hành và chứng ngộ là tùy thuộc ở bạn. Chỉ có bạn mới tự tu và tự chứng cho mình. Đức Phật đã đạt đến sự chứng-ngộ hoàn thiện về Bốn Diệu Đế và đã đạt được sự giác-ngộ bằng cách kết hợp sự chánh-định và sự chánh-niệm một cách cân bằng hoàn hảo.

Bạn cũng có thể làm được như vậy!

BẢN ĐỒ ĐƯỜNG ĐI CỦA THIỀN ĐỊNH

Đi theo con đường thiền định-tâm là phải bỏ công thực tập. Chúng ta xuất phát từ đây, từ trong thế giới mà chúng ta nhận biết thông qua những giác-quan thuộc thân và sự suy-nghĩ thuộc về quan niệm. Nếu bạn có thể hình dung ra con đường thiền định-tâm dưới dạng một bản đồ đường đi, bạn có thể nói rằng tất cả chúng ta xuất phát cùng một vùng địa lý, chỉ có khác là từ những vị trí khác nhau ít nhiều. Bởi vì chúng ta là những cá nhân khác nhau, tích lũy những mức độ “những ô-nhiễm” khác nhau trong tâm, và bây giờ mỗi người phải tự thân nỗ lực để gỡ bỏ những thứ có hại đó ra khỏi tâm. Chúng ta bắt đầu bằng những hành động thanh lọc thân tâm một cách hơi khác nhau, hãy *tập trung trước* vào những thứ *nặng đô nhất* làm cho tâm chúng ta lằm lạp và suy đồi nặng nhất. Rồi sau khi chúng ta đi tiếp thì dần dần những con đường đó (của chúng ta) sẽ hội tụ theo hướng gần gần lại nhau. Rồi những việc chúng ta làm (tu tập) càng lúc càng trở nên giống nhau hơn, rồi đến lúc nào đó, chúng ta sẽ gần như đang đi trên một con đường.

Việc khởi đầu con đường nằm ở chỗ nhận dạng và làm “tắt nguồn” một lớp những thứ được gọi là những **chướng-ngại** (triền cái). Đó là những lớp **thô tế** và dễ nhận thấy của các chức năng xấu trong tâm, và chúng ta dễ dàng chỉ ra chúng. Để làm được việc này, chúng ta phải chứng đắc được và trải qua những trạng thái thiền định đặc biệt, được gọi là những **tầng thiền định** (*jhana*). Tôi sẽ trình bày chi tiết hơn về những tầng thiền định trong các chương tiếp theo, nhưng ở đây chỉ muốn nói rằng khi chúng ta chứng đắc được và ở trong các tầng thiền định cao sâu thì chúng ta cũng có thể tạm thời hóa giải được một lớp những thứ (ô-nhiễm) khác được gọi những **gông-cùm** (kiết sử). Những gông-cùm này là những yếu tố **vi tế** và tinh vi hơn những chướng-ngại nói trên. *Chính những yếu tố vi tế trong tâm này làm khởi sinh ra những chướng-ngại!* (Những gông-cùm chính là gốc rễ tạo ra những chướng-ngại.

Những chướng-ngại là phần nổi và thô tế và dễ nhìn thấy. Còn những gông-cùm là phần chìm và vi tế và khó nhận thấy).

Một khi chúng ta đã dẹp được những đá cuội và chướng ngại trên đường đi, thì sự định-tâm sẽ trở nên mạnh mẽ. Khi đó chúng ta sẽ dùng nó [sự định-tâm] để chiếu rọi vào những đối-tượng hữu hiệu² và tìm kiếm những đặc tính [vô-thường, khổ, vô-ngã] của những đối-tượng đó để dẫn chúng ta đến sự tự do giải thoát.

Điều này không thực sự có nghĩa như là một cuộc hành quân 1-2-3 như nó nghe có vẻ như vậy. Thực ra, người thiền thực hiện những bước này cùng với nhau. Bước này thành thì giúp các bước kia phát triển. Làm bước này tốt thì cũng tự nhiên hỗ trợ những bước kia.

Rồi một ngày nào đó ta đang đi trên “con-đường”, bỗng nhiên sự định-tâm trở nên mạnh mẽ hơn bao giờ trước đó đưa ta vào một cảnh quan mới. Thế giới của những giác-quan và những suy-nghĩ theo quan niệm lùi lại phía sau và chúng ta trải nghiệm 04 giai đoạn đầy hoan hỷ [hỷ], hạnh phúc [lạc] và thêm nhiều những loại trải nghiệm khác tinh tế và cao quý hơn. 04 giai đoạn đó là *04 tầng thiền định sắc giới* (thuộc vật chất) từ thấp lên cao. Những tầng thiền định (*jhana*) này vẫn còn nằm trong bản đồ của thế giới phàm trần mà chúng ta đang sống, chỉ có điều quý là chúng là hiếm có và hiếm có những ai chứng đắc được chúng.

Sau khi đó, người tu có thể tiến đến 04 tầng chứng đắc thiền định khác mà ở đó chúng ta hầu như chẳng còn gì dính líu đến thế giới phàm trần bình thường mà chúng ta đang nhận biết. Một cái tâm bị ô nhiễm chưa từng trải nghiệm những trạng thái đặc biệt này nay đã chứng đắc được chúng. Những trạng thái này được *04 tầng chứng đắc vô-sắc giới* (phi vật chất). Chúng hầu như không

còn trên bản đồ hay dính líu đến thực tại của thế giới phàm trần mà chúng ta hiện đang nhận biết.

(Tuy vậy, cả 08 tầng chứng thiền này vẫn thuộc loại những tầng thiền “*thế tục*”.)

Sau đó, người tu có thể tinh tiến cao sâu hơn nữa và có thể chứng đạt *những tầng ngộ đắc siêu-thế*. Quan trọng hơn, những tầng thiền siêu thế này xóa sạch mọi dấu vết liên quan đến thế giới phàm trần quen thuộc của con người. Người tu ở giai đoạn này đã thành bậc thánh-nhân.

Đây là con-đường thiền định mà chúng ta sẽ cùng nhau khám phá trong những chương tiếp theo.

CHƯƠNG 2

Chánh Định và Các Jhana

“*Sự định-tâm*” là sự tập trung, là sự gom tụ tất cả những nguồn lực tích cực của tâm và “hội tụ” hay “bó chặt” chúng lại thành một tia sáng mạnh. (Giống kiểu một chiếc kính lúp hội tụ những ánh sáng thành một tia sáng mạnh soi rọi đốt thủng một điểm trên tờ giấy)

Việc làm chủ được sự định-tâm có nghĩa là học cách nhắm chiếu tia sáng đó trực chỉ vào mục-tiêu bạn đã chọn. Loại sự định-tâm này là mạnh mẽ và đầy năng lượng, và nó không bị lãng xãng hay bị lạc khỏi mục-tiêu. Việc xây dựng sự định-tâm về căn bản cũng giống như việc loại bỏ những yếu tố xấu trong tâm đang là chướng ngại cho sự vận hành của tâm. Chúng ta học cách chiếu rọi tia sáng vào những đối-tượng đúng đắn đã được chọn, là những đối-tượng thực sự tạo nên hiệu quả tốt bên trong tâm. Khi chúng ta suy xét những đối-tượng đó, thì chúng sẽ không còn trói buộc chúng ta và chúng ta được tự do giải thoát. Sự định-tâm, cùng với sự tỉnh-giác [sự chánh-niệm] giúp cho tâm nhìn vào *chính nó*, để xem xét những sự hoạt động của nó, để tìm ra và hóa giải những thứ tiêu cực đang làm trở ngại dòng chảy tự nhiên vốn có của nó [của chân tâm].

LÀM CÁCH NÀO CHÚNG TA ĐẠT ĐƯỢC ĐẾN ĐÓ?

Chúng ta tiến dần đến đạt định một cách chậm rãi, ban đầu thì dùng cách làm suy yếu những yếu tố là chướng ngại ở trong tâm,

và sau đó “treo giò” chúng. Những thứ chúng ta bắt đầu làm suy yếu chỉ là những thứ nhỏ nhỏ, thật vậy, như là— sự sợ-hãi, sự bất-an, sự tức-giận, sự tham-lam, và sự xấu-hổ. Chỉ là những thói tâm nhỏ nhất, nhưng chúng đã ăn sâu vào trong tâm đến nỗi chúng ta cho rằng chúng là *lẽ tự nhiên*, rằng chúng thuộc về chỗ đó, rằng đại loại chẳng có gì là sai, chúng có là phải thôi, đó là những phản ứng chính xác và đúng đắn đối với thế giới sống. Thậm chí, chúng ta còn cho rằng chúng là cái ‘Ta’; chúng ta tin theo kiểu như chúng đã được cấy vào bản chất căn bản của chúng ta, và vì vậy chúng ta đã *nhận làm ‘Ta’* chính là gồm có chúng.

Những cách quan niệm như vậy là cách căn bản mà chúng ta đang sống, đó là cách duy nhất chúng ta sống và nhận thức thế giới. (Chúng ta đã luôn sống với những thói tâm và những quan niệm kiểu đó trong tâm). Và chúng ta nghĩ rằng chúng ta *tuyệt đối cần* có chúng để sống sót trên thế gian này, rằng những ai không chịu suy nghĩ hay phản ứng về mọi thứ thì họ là người ngu, rằng ai mà không sống theo cảm xúc thì hay nhất cũng chỉ như người máy vô hồn, và nếu không cũng như người chết-rời.

Nhưng thật ra tất cả những thứ ngăn che và chướng ngại đó chỉ là những thói quen hay thói tâm. Chúng ta có thể học hiểu về chúng và học những kỹ năng để cho chúng nằm yên trong một thời gian. Rồi sau đó, khi những chướng-ngại đang nằm ngủ, chúng ta có thể được tỉnh thức trải nghiệm một cách trực tiếp với cái bản chất chiếu sáng, tinh khiết và sáng tỏ của cái ‘chân tâm’ nằm ở bên dưới.

Một khi chúng ta đã trải nghiệm được bản chất đích thực vốn có của chân tâm nằm bên dưới những lớp ô nhiễm và rác rưởi đó, thì chúng ta có thể mang từng mảng tâm sáng tỏ và tĩnh lặng đó trở lại với đời sống thường ngày của chúng ta. Nhờ vào những mảng tâm tốt lành này, chúng ta tiếp tục công trình đào bứng thêm những lớp

chướng ngại và rác rưởi mà chúng ta cần loại bỏ. Điều này giúp cho việc định-tâm được sâu hơn và tạo duyên để sinh ra thêm nhiều niềm hỷ-lạc³ thấm rĩ vào cuộc sống của chúng ta. Điều này lại giúp thêm cho ta hiểu biết sâu sắc hơn về những thói tâm đó, và chúng ta có thể làm suy yếu chúng thêm nữa. Và cứ như vậy. Nó giống như con đường xoắn ốc đi lên, tiến lên và tiến bộ về phía sự bình an và hỷ lạc và trí tuệ.

Nhưng chúng ta cần phải bắt đầu ngay bây giờ, ngay lúc này, và tại đây!

NHỮNG JHANA LÀ GÌ?

Trọng tâm của quyển sách này là nói về những tầng thiền định (*jhana*). *Jhana* là những trạng thái tâm chức năng của tâm mà người tu có thể đạt được thông qua sự định-tâm sâu. Chúng ta đã quen gọi đó là những *tầng thiền định*. Những tầng thiền định là vượt trên tầm hoạt động của cái tâm bình thường đầy những quan niệm, như cái tâm bình thường mà chúng ta đang dùng để đọc quyển sách này. Đối với hầu hết chúng ta, chức năng hoạt động theo quan niệm là tất cả những gì chúng ta từng biết và là cách duy nhất chúng ta có thể khái niệm hóa mọi sự vật hiện tượng. Ngay cả bây giờ, cũng thật khó cho ta có thể tưởng tượng những tầng thiền định là như thế nào với cách mô tả về nó như là “*vượt trên suy nghĩ, vượt trên những sự nhận-thức giác-quan, và vượt khỏi sự nô lệ của chúng ta vào cảm xúc*”. (Làm sao chúng ta tưởng tượng ra tầng thiền định là gì với lời mô tả như vậy?). Điều này thật khó khăn là do bởi vì trình độ của cái tâm hiện tại đang cố thực hiện sự tưởng tượng đó vẫn chỉ gồm có sự cảm giác và sự suy nghĩ và sự cảm xúc mà thôi. Và đó là tất cả những gì chúng ta có thể biết.

Nhưng *jhana* thì vượt trên tất cả những thứ đó. Nó thách thức mọi sự mô tả bằng ngôn ngữ về nó, bởi vì những ngôn từ chúng ta biết đều bị dính vào những quan niệm, những cảm tưởng giác-quan, và những xúc cảm vốn luôn làm mê mờ chúng ta.

(Vì số người đã từng biết hay từng trú trong trạng thái các tầng thiền định là rất hiếm, cho nên loài người chưa hề đặt ra thứ ngôn ngữ nào để có thể mô tả về tầng thiền định đó. Và ngay cả một người chứng đắc các tầng thiền định cũng khó mà khái niệm hóa chúng bằng ngôn ngữ thế gian để giải thích cho những người bình thường. Tình trạng này cũng giống như việc con rùa không thể tả cho con cá về mặt đất và cảnh quan trên bờ [mà rùa nhìn thấy và bước đi] bằng những khái-niệm “dưới-nước” của loài cá).

Chữ ***jhana*** xuất phát từ gốc từ là *jha* (tiếng Phạn: *dyai*) có những nghĩa là “đốt cháy”, “ché ngự”, hay “hấp thụ” hay “thu hút”. Nghĩa của nó về mặt thực hành là khó mà diễn tả được. Thông thường nó được dịch là “*một trạng thái định-sâu*”, hay “*sự hấp-thụ*”, “*sự chìm-đắm*”. (Tiếng Việt đã dịch là tầng thiền định).

Tuy nhiên, việc dịch chữ *jhana* như là “*trạng thái của tâm bị thu hút vào một đối-tượng nào đó*” hay là “*sự chìm-đắm*”, “*sự thấm-hút*” có thể gây hiểu lầm. Bạn có thể bị thu hút hay chìm đắm vào bất cứ việc gì—như việc đang tính thuế, việc đọc sách, việc mưu tính trả thù, hay một việc nào đó mà bạn đang hoàn toàn chú tâm vào nó. Nhưng những cái như vậy không phải là *jhana*. Cách dịch này cũng bao hàm luôn ý nghĩa rằng tâm trở nên vô tình giống như đá hay cây cỏ, không còn hữu tình, không còn cảm giác, không tỉnh giác, hay ý thức. Một khi thiền sinh đã hoàn toàn bị thu hút hay chìm đắm vào một chủ-đề [đề mục] thiền, khi người đó hòa nhập trong đề-mục hay hợp nhất thành một với đề-mục đó, thì người thiền đó hoàn toàn không còn ý thức tỉnh giác. Tình trạng như vậy

cũng không phải là *jhana*, hoặc ít ra cũng không phải là trạng thái mà Phật giáo gọi là cho là *jhana đúng đắn* (chánh thiền định).

► *Trong trạng thái tầng thiền định [jhana] đúng đắn, bạn có thể hoàn toàn không còn ý thức về thế giới bên ngoài, nhưng bạn vẫn hoàn toàn ý thức tỉnh giác về những gì đang diễn ra bên trong tâm.*

Jhana đúng đắn (chánh thiền định) là một trạng thái cân bằng của tâm khi có nhiều yếu tố thiện lành của tâm cùng hoạt động với nhau một cách hòa hợp. Trong trạng thái hòa hợp này, chúng giúp làm cho tâm được tĩnh lặng, thư giãn, an tịnh, bình an, êm ả, mềm mại, ngoan ngoãn, dễ uống nắn, trong sáng, và buông xả. Trong trạng thái đó của tâm, sự chánh-niệm, sự nỗ-lực, sự định-tâm, và buông-xả được củng cố một cách vững chắc. Những yếu-tố này [cũng thuộc *bảy chi giác-ngộ* (thất giác chi)] đều làm việc hòa hợp với nhau như một đội.

Và như lời của Phật, bởi vì “*Không có định nào không có tuệ, cũng không có tuệ nào không có định*” cho nên các tầng thiền định [*jhana*] đóng một vai trò rất quan trọng trong việc tu thiền.

CHÁNH ĐỊNH HAY TÀ ĐỊNH

Sự định-tâm đúng đắn [chánh định] là tỉnh thức và tỉnh giác. “*Sự chánh-niệm*” và “*sự tỉnh-giác*” (rõ biết) là những biểu hiện (dấu hiệu) của nó. Tâm có thể không còn chú ý gì đến thế giới bên ngoài, nhưng nó biết rõ một cách chính xác cái gì đang diễn ra *bên trong* trạng thái tầng thiền định (*jhana*). Nó nhận biết được những yếu-tố tâm thiện của *jhana* mà không hề chế biến thành ngôn từ, và nó biết rõ những yếu-tố thiện đó là gì và chúng có nghĩa gì. Sự chánh-niệm là người *đi trước* và *báo tin* cho sự định-tâm. *Trạng thái jhana có được là nhờ vào sự ngăn chặn và chế ngự những*

chương-ngại. Bạn cần phải có sự chánh-niệm *trước* để nhận biết một chương-ngại nào đang có mặt để mình có thể xử lý nó. Sự chánh-niệm *trước jhana* sẽ tiếp tục diễn tiến trở thành sự chánh-niệm *trong jhana*. Bên cạnh sự chánh-niệm thì sự minh-sát, sự tinh-lọc, niềm-tin, sự chú-tâm (tác ý), và sự buông xả cũng phải có mặt đủ thì trạng thái đó mới được gọi là sự định-tâm đúng đắn hay sự chánh-định.

Sự định-tâm không đúng đắn [tà định] là sự định-tâm không có mặt sự chánh-niệm. Điều này là *nguy hiểm*, bởi vì bạn có thể bị dính kẹt hoặc bị mê đắm vào các *jhana*. ► Nếu bạn nhận ra mình đang thực hành sự định-tâm sai lạc (tà định) như vậy, bạn phải nhanh chóng thoát ra khỏi nó càng nhanh càng tốt. Cái thói quen thích mê đắm rất dễ lôi cuốn mình, dễ làm mình say mê và nghiện sâu nhanh chóng. Cách tốt nhất là *đừng bao giờ* đạt tới những trạng thái tà-định như vậy.

Nhưng làm cách nào chúng ta biết được sự định-tâm của mình đang là tà-định? ► Biểu hiện hay dấu hiệu của tà-định là: *bạn mất hết mọi cảm-giác*. Khi bạn có sự định-tâm đúng đắn [chánh định] thì những cảm-giác vẫn còn. Cảm-giác dù rất vi tế, tinh vi, nhưng vẫn có mặt. Trong chánh-định, thiền sinh chỉ mất hết tất cả mọi cảm-giác chỉ khi nào người đó chứng đắc tới trạng thái định *jhana cao nhất* đó là sự trạng thái “châm-dứt cảm-giác và sự nhận thức” [*diệt thọ tướng*]. Nhưng chừng nào (còn lâu lắm) bạn còn chưa chứng đắc tới trạng thái *diệt thọ tướng* cao nhất tuyệt vời đó, thì bạn vẫn còn những cảm-giác và những sự nhận-thức trong tất cả các tầng thiền định thấp hơn.

Có những trạng thái ra vẻ như bạn đã chứng đắc được trạng thái *jhana cao nhất* đó và có vẻ như không còn cảm-giác và sự nhận-thức. (Nhưng không phải vậy). Thực ra, khi bạn ngồi thiền, thân

bạn thường trở nên thư giãn và thanh bình, bạn bị mất sự cảm-nhận về hơi-thở, bạn mất sự cảm-nhận về thân, bạn không còn nghe được bất cứ âm thanh gì—thì bạn nên biết rằng đó chỉ là những dấu hiệu dẫn đến sự buồn-ngủ, chứ không phải dẫn đến trạng thái tỉnh thức hoàn toàn của *jhana*. Trông phút chốc bạn sẽ ngủ mất thôi. Vì vậy, nếu bạn không cảm giác được gì, thì bạn không phải đang ở trong trạng thái chánh-định đúng đắn.

Bạn có thể đang ở trong trạng thái tà định trong thời gian lâu.

“Không phải chỉ Alara Kālāma có niềm-tin, sự nỗ-lực, sự chánh-niệm, sự định-tâm, và trí-tuệ. Ta cũng có niềm-tin, sự nỗ-lực, sự chánh-niệm, sự định-tâm, và trí-tuệ.”

Đức Phật đã nói với ngài Alara Kālāma và cũng lặp lại điều này với ngài Uddaka Rāmaputta. Hai người này là những vị thầy thiền định trước kia của Phật. Họ đều có tín, tấn, niệm, định, và tuệ nhưng không phải là loại đúng đắn (cho mục đích đạt đến sự giải-thoát).

Cái gì là sự khác nhau giữa loại đúng đắn và loại sai lạc? Đó là: những phẩm-chất đó của hai vị thầy là không dựa trên nền tảng của cách-nhìn đúng đắn (chánh kiến). Họ mang một niềm tin mạnh mẽ vào pháp môn của riêng mình. Họ có niềm tin sẽ hòa nhập ‘linh hồn mình’ (ngã) với đáng sáng tạo (đại ngã). Họ dùng những yếu tố tín, tấn, niệm, định, và tuệ đó để thực thi mục tiêu này. Ở đó, họ còn có những mục tiêu khác là phát huy một ý niệm về một cái ngã, và vì vậy, họ càng thêm dính mắc và càng thêm khổ. Vì vậy, những yếu tố tín, tấn, niệm, định, và tuệ đó của họ được cho là loại sai lạc.

Thông thường, khi tâm không đạt định hoặc đạt định kiểu tà-định, thì ý-niệm về cái cái ‘ta’ (ngã kiến, ngã tưởng) khởi sinh. Những người thầy trước đó của Phật đã bị kẹt vào chỗ khó khăn

này. Và đây là lý do Phật đã từ giã họ. Trước đó, Phật đã đi hết nơi này đến nơi khác, tìm học hết vị thầy này đến vị thầy khác, để tìm kiếm Sự-Thật. Cuối cùng là hai vị thầy Alara Kālāma và Uddaka Rāmaputta. Cả hai đều dạy cho Phật thiền định và Phật đã tu tập đạt tới những tầng chứng đắc vô-sắc giới. May mắn thay cho tất cả chúng ta sau này, lúc đó Phật đã quyết định đi tìm sự giải-thoát tối cao hơn và rốt ráo hơn những tầng thiền đó.

Cả hai bậc thầy thiền định đó không thể tu tiến vượt qua cái mức cao nhất của các tầng thiền vô-sắc giới để đi đến sự giải-thoát toàn thiện viên mãn. Sự định-tâm của họ không có đi kèm với sự chánh-niệm hay sự chánh-kiến (chánh-kiến là cách-nhìn có sự-biết về Bốn Diệu Đế). Họ nghĩ rằng cái họ thấy được là một thực thể, một linh hồn, một cái ngã mà họ cho rằng nó là bất diệt, vĩnh cửu, bất tử, bất biến đổi và thường hằng. Nếu họ có sự chánh-niệm thì sự chánh-niệm sẽ cho họ thấy được sự-thật vô-ngã (không có cái ‘ta’ có tự tính độc lập nào cả). Sự định-tâm mà không có sự chánh-niệm và sự chánh-kiến là sự định-tâm không đúng đắn, là tà-định.

SỰ CHÁNH ĐỊNH & SỰ CHÁNH NIỆM

Có một mối quan hệ không thể thiếu được giữa việc thực hành định và niệm. Sự chánh-niệm là điều cần phải có và là cơ sở cho sự định-tâm. Sự định-tâm được phát triển và vững mạnh nhờ vào “*sự vắng-lặng [và] sự không làm-lẫn và sự suy-xét có chánh-niệm về các trạng thái đó*”. Nói cho đơn giản hơn, bạn phát triển sự định-tâm thông qua việc suy xét của sự chánh-niệm trong một trạng thái tĩnh lặng và không làm lẫn của tâm. Và bạn chánh niệm về cái gì? Bạn chánh niệm về chính trạng thái đó, về chính cái sự thực là tâm

đang tỉnh lặng và không lầm lẫn đó. Khi sự tu tập tăng thiền định (jhana) được phát triển, thì sự chánh-niệm càng tăng cao.

Sự chánh-niệm ban đầu được dùng để đạt định, để tu tập sự định-tâm của bạn và sau đó nó được dùng trong những trạng thái tâm đã chứng đắc tăng thiền định đó để dẫn đến sự giải-thoát. ► *Những kết quả **quan trọng nhất** của chánh-định là bốn tăng thiền định jhana thế tục, mà nếu không có bốn kết quả này thì sự chánh-định cũng chưa thực sự được toàn vẹn.* Sự nỗ-lực đúng đắn (chánh tinh tấn) và sự chánh-niệm cùng tham gia để giúp cho sự định-tâm đạt được đến mức toàn vẹn đó. Đây chính là loại chánh-định cần có để soi rọi cho thấy mọi hiện tượng đúng như-chúng-thực-là.

Một khi bạn đã thấy được mọi sự việc hiện tượng như-chúng-thực-là, thì bạn sẽ tỉnh ngộ nhận ra cái thế giới của sự khổ là gì. Sau khi tỉnh ngộ, bạn không còn ảo tưởng về sự khổ, và nhờ đó sẽ làm giảm đi những tham đắm đối với thế gian; và nhờ đó bạn sẽ có được ít nhiều những thái độ khách quan hơn để nhìn vào bản chất đích thực của sự-sống.

(Giống như, bạn đã luôn mê đắm vào sự xa hoa hay một thần tượng nào đó, nhưng sau khi bạn nhận ra bản chất phù du giả tạm của sự xa hoa hay bản chất tầm thường ngoài đời của thần tượng đó, thì bạn không còn mê đắm nữa, bạn trở nên có cái nhìn khách quan và đúng đắn hơn về những đối tượng đó.)

Khi bạn không còn mê đắm, tâm được giải thoát khỏi những tham muốn dục vọng. Và bạn nếm trải niềm hạnh phúc của sự giải-thoát. Sự định-tâm và sự chánh-niệm luôn luôn tăng trưởng cùng nhau. Cái này không thể được tách ra khỏi cái kia. Cả hai sự phải cùng làm việc với nhau để thấy biết được mọi hiện tượng đích thực như-chúng-là. Một mình sự định-tâm mà không có sự chánh-niệm,

hay ngược lại, thì không đủ mạnh *để* mà phá vỡ cái vỏ sò cứng bao bọc vô-minh và thông qua đó có thể thâm nhập vào Sự-Thật thực tại.

(i) Bạn có thể bắt đầu tu tập sự định-tâm *trước* và đạt được trạng thái tầng thiền định *jhana*, rồi sau đó dùng trạng thái chánh-định đó để thanh lọc sự minh-sát [sự chánh-niệm] để nhìn thấy mọi hiện tượng đích thực như-chúng-là.

(ii) - Hoặc bạn có thể bắt đầu bằng tu tập sự chánh-niệm *trước*, rồi sau đó tu tập để đạt sự định-tâm và dùng nó để thanh lọc sự chánh-niệm, nhờ đó bạn có thể dùng sự chánh-niệm đã được tôi luyện thanh lọc đó để nhìn thấy mọi hiện tượng như-chúng-là.

SỰ TỈNH GIÁC

“*Sự tỉnh-giác*” hay “*sự rõ-biết*” có nghĩa là luôn tỉnh thức và có ý thức hoàn toàn về sự *đang* làm bất cứ việc gì, về mỗi thứ *đang* diễn ra trong thân, và về mỗi thứ bạn *đang* nhận thức trong tâm. Đó là sự hướng vào bên-trong dõi theo mọi hiện tượng đang diễn ra trong thân và tâm. “*Sự tỉnh-giác*” đòi hỏi phải có “*sự chú-tâm thuần khiết*”— [“*thuần khiết*” ở đây có nghĩa là hoàn toàn, chuyên chất, thuần túy, và không có bất gì ngoài sự chú-tâm; có lúc dịch là *sự chú-tâm hoàn toàn, chú-tâm thuần túy*, hay *thuần chú-tâm*]. “*Sự tỉnh-giác*” đòi hỏi phải có “*sự chú-tâm thuần khiết*” để bảo đảm rằng bạn có chánh-niệm về những đối-tượng đúng đắn và có chánh-niệm một cách đúng đắn. Đây là yếu tố “*kiểm soát chất lượng*” dùng để theo dõi *cái* đang được nhận thấy [được chú ý, được ghi nhận] và *cách* (mình) nhận thấy [chú ý, ghi nhận] *đang* diễn ra.

Bạn phải hướng sự chú-tâm thuần khiết, rõ ràng và trọn vẹn một cách chuyên biệt vào bốn điều này:

(1) *Mục đích của sự định-tâm*: Bạn tu tập sự định-tâm vì mục đích để được giải-thoát thông qua sự thấy-biết ba đặc tính: (i) vô-thường: [*anicca*: đọc là ‘ah-ni-chah’], (ii) khổ: [*dukkha*: bất toại nguyện], và (iii) vô-ngã: [*anatta*: không phải là ‘ngã’, không có cái ‘ta’ hay ‘bản ngã’ cố định] trong tất cả mọi sự thể và mọi hiện-tượng mà chúng ta trải nghiệm.

- [Chúng ta sẽ khám phá “03 đặc-tính này của mọi sự hiện-hữu” một cách chi tiết hơn trong Chương 7.]

Bạn huy động những sự nỗ-lực đầy chánh-niệm để nắm bắt được mục đích “đạt-định” của mình là để làm gì. Ta đang cố tu tập sự định-tâm mục đích để hiểu được mọi hiện tượng đúng thực như chúng-là. Ta không phải tu tập sự định-tâm vì để mục đích đạt được những khoái lạc thăng hoa hay để đạt được thần lực hay thần thông siêu phàm.

(2) *Sự phù hợp và đúng đắn của việc tu thiền định của chúng ta*: Có phải ta đang thực hiện thiền định một cách đúng đắn, đang chú-tâm một cách đầy chánh-niệm mà không có *tham*, *sân*, *si* đi kèm? Hay ta đang trú tâm vào những đối-tượng bất thiện và đang nuôi dưỡng những chướng-ngại? Bạn thực hiện sự nỗ lực có chánh niệm để hiểu rõ rằng tất cả những công việc chuẩn bị để đạt-định cần phải được đúng đắn để đạt được mục tiêu của ta. Nhiều thứ cần thiết phải được tu tập để thành công, và bạn phải làm tất cả những thứ đó vận hành vì mục tiêu đúng đắn chân chính của mình.

(3) *Phạm vi chủ đề của thiền định [định xứ]*: Bạn đang thiền định về cái gì? Chủ-đề để ta thiền định nên nằm trong “*Bốn Nền Tảng Chánh-Niệm*” (Tứ niệm xứ)—đó là, sn về thân, sự chánh-

niệm về những cảm-giác, sự chánh-niệm về tâm, và sự chánh-niệm về những hiện-tượng hay đối-tượng thuộc tâm (các pháp, giáo pháp). Các bạn sẽ học nhiều hơn về những nhóm đề-mục [định xứ] này trong Chương 10. Phạm vi chủ-đề bạn dùng để tu tập sự định-tâm là một chủ-đề thiền nào đó mà bạn đã chọn để thực tập sự định-tâm vào nó cho đến khi cuối cùng tâm bạn đạt-định.

(Như vậy, các chủ-đề *hữu dụng* (đúng đắn) để thực hành thiền định đúng đắn cũng nên là các chủ-đề nằm trong “*Bốn nền tảng chánh niệm*”. “Định xứ” cũng nên là những “niệm xứ”. Điển hình phổ biến nhất là *hơi-thở*).

(4) *Yếu tố vô-si của chánh-định là ngược lại với tà-định*: Bạn có đang thực sự nhìn thấy điều gì ở đó—vô-thường, khổ, và vô-ngã—hay không? Sự chú-tâm của bạn có đủ sáng tỏ, tỉnh thức, và chọc thủng được những bức màn ảo tưởng, hay không? Hay bạn chỉ đang nhìn thấy điều gì có vẻ là những thứ bền chắc và thường hằng có khả năng làm cho bạn mãi mãi vui hay mãi mãi buồn, hoặc mãi mãi sướng hay mãi mãi khổ? (Cho dù bạn thấy gì đi nữa, nhưng theo Phật giáo và khoa học chắc chắn không có những thứ thường hằng mãi mãi như vậy).

Về thực tế, giá trị của “*sự tỉnh-giác*” (rõ-biết) là hơn cả những tầng thiền định *jhana*, bạn nên đưa “*sự tỉnh-giác*” vào tất cả mọi sự bạn *đang* làm. Ăn một cách có chánh-niệm với “sự rõ-biết”; uống, đi, ngồi, nằm, và đi tiện một cách có chánh-niệm với “sự rõ-biết”. Mặc quần áo, làm việc, lái xe, và chú ý vào sự an toàn đường xá, nói, im lặng, viết, nấu ăn, rửa chén bát một cách có chánh-niệm với “sự rõ-biết”. Luôn cố gắng rõ-biết về mọi sự *đang* diễn ra trong tâm và trong thân.

Những hành vi sinh hoạt đó, nếu được thực hiện một cách có chánh-niệm với “sự rõ-biết”, thì nó sẽ chuẩn bị được cho tâm

chúng đắc được tầng thiền định. Khi bạn đã *đích thực* chuẩn bị và sẵn sàng, bạn sẽ đạt đến tầng thiền định không mấy khó khăn.

NHỮNG ÍCH LỢI CỦA CÁC TẦNG THIỀN ĐỊNH

Một số sư thầy nói rằng những tầng thiền định (*jhana*) là không cần thiết mà có lẽ đó chỉ là những trò chơi tiêu khiển của những bậc thiền sư đã tu tiến. Về mặt kỹ thuật: cũng đúng là có *một số người* đã có thể chứng ngộ sự giải-thoát hoàn toàn khỏi dục-vọng, vô-minh và sự khổ mà không cần chứng đắc các tầng thiền định [*jhana*]. Tuy vậy, vẫn có rất nhiều ích lợi khi người tu chứng đắc các tầng thiền định:

Đầu tiên, bạn sẽ trải nghiệm được một sự thanh bình và sự hoan hỷ khó mà tưởng tượng được. Tự bên trong cảm giác đó là thật tuyệt vời, và bạn có thể mang một số cảm giác đó ra ngoài cuộc sống hàng ngày của bạn. Sự tĩnh-lặng bằng bậc đó của trạng thái *jhana* bắt đầu thấm nhuần vào sự-sống hàng ngày của bạn.

Điều quan trọng hơn là điều đó sẽ khích lệ bạn rất nhiều hơn trên con đường nỗ lực tu tập. *Jhana* có vị như sự giải-thoát, như một niềm tự tại, như một sự tự do hoàn toàn khỏi tất cả những sự khổ đau về tâm và khổ đau về cảm-xúc vốn đã luôn làm chúng ta phiền khổ. ► *Nhưng bản thân những trạng thái các jhana không phải là một sự tự-do hay sự giải-thoát hoàn toàn; chúng chỉ là những trạng thái tạm thời và rồi sau đó cũng hết.* Và sau khi chúng hết, thì những thứ gây-khổ-đau cho chúng ta sẽ lần bò về lại bên trong chúng ta. *Nhưng chính ở đây, những trạng thái jhana đã thông điệp [mang đến] cho chúng ta một một sự bảo đảm tuyệt đối là: “Bạn có thể tiến xa hơn nữa, rằng tâm chúng ta cũng đang nắm giữ những hạt giống của sự tự-do giải-thoát hoàn toàn”.*

Sau khi trải nghiệm qua những trạng thái thiền định *jhana*, chúng ta có thể tự mình chắc chắn và suy ra được rằng: “*sự giải-thoát hoàn toàn*” không phải là một danh từ lý thuyết, nó là một điều gì đó có thể xảy ra và có thể chứng đạt được bởi nhiều người khác, mà giờ chưa xảy ra đối với ta mà thôi.” Theo cách nhận định hữu-lý này, việc chứng đắc những tầng thiền định *jhana* sẽ mang lại cho chúng ta một triển vọng sáng sủa, một nguồn năng lượng và một nguồn khích lệ to lớn để chúng ta tiếp tục tu tập.

Những trạng thái *jhana* đó chỉ cho ta thấy rằng sự định-tâm thực thụ và mạnh mẽ là cần thiết và không thể thiếu được cho việc tu tập sự minh-sát (*vipassana*)—con đường thiền tuệ. Những *jhana*, đặc biệt là *jhana* Tứ Thiền [chúng ta sẽ tìm hiểu rõ hơn về chúng trong Chương 12] có thể được dùng để nhìn thấy 03 bản-chất “vô-thường, khổ, và vô-ngã”. Và sự nhìn thấy được 03 bản chất tất hữu này của mọi thực-tại chính là mục-tiêu của thiền, và các tầng thiền định *jhana* có thể được dùng để phục vụ cho mục đích này!

NHỮNG CẠM BẤY TIỀM TÀNG CỦA CÁC *JHANA*

Một điều quan trọng là chúng ta cần biết rõ: Thực sự, sẽ có nhiều “mối nguy hại” xảy ra nếu tu tập các tầng thiền định *jhana* một cách không đúng đắn, và một người thận trọng thì nên học biết hoàn toàn về những sự nguy hại này và phòng tránh chúng một cách nghiêm túc. Ở đây có hai loại sự nguy hại:

(i) Người tu thiền định có thể bị “mắc bẫy” trong sự khoái-lạc của các tầng thiền *jhana*. (Mê đắm, mê ly như bị ‘phê’ thuốc vậy)

(ii) Người tu thiền định có thể tăng tính “tự cao tự đại” vì mình đã chứng đắc các tầng thiền cao siêu đó.

Những điều này cần phải được suy xét và cân nhắc một cách nghiêm túc. Sự tự-ngã có thể phá hỏng mục đích tu tập đi theo hướng vô-ngã—Vô-ngã là con-đường của đạo Phật đi đến sự giải-thoát.

Khoái-lạc là mục tiêu chính của nhiều phái tu thiền định phi Phật giáo. Họ định tâm vào một thứ gì đó—một hình ảnh, một bức tượng, một hòn đá thiêng—và họ trút hết mình vào đối-tượng. Sự ngăn cách giữa bản thân mình và thứ khác không còn nữa và họ hợp nhất thành một với đối-tượng thiền. Kết quả là tạo ra một trạng thái thăng hoa khoái lạc. Nhưng rồi đến lúc xả thiền thì họ phải quay trở lại với cái bản thân họ như lúc trước, với cuộc sống như cũ và những lo toan tranh đấu như cũ. Điều đó làm tổn thương họ. Và vì vậy, họ cứ phải làm lại. Và làm lại. Phải tìm lại, và tìm lại cái sự thăng hoa khoái lạc đó.

(Điều đó hơi giống như người bình thường tiêm thuốc morphine hoặc dùng ma túy, thấy toàn thân tâm nhẹ bổng, thăng hoa, khoái lạc. Nhưng đến khi hết thuốc, họ quay trở lại với con người bình thường như cũ, với những cảm giác bình thường, với những sự khổ thân và khổ tâm như cũ, thậm chí đau đớn chán chường tuyệt vọng. Điều đó làm họ hụt hẫng! Và vì vậy, họ phải tìm cách dùng lại, dùng tiếp những thứ đó để tìm lại và tìm lại những trạng thái thăng hoa sướng khoái và giảm đau giảm khổ tạm thời đó.)

Thiền Phật giáo thì nhắm tới mục-tiêu cao hơn, vượt trên những sự thăng hoa khoái lạc tạm thời đó—đó là thâm nhập vào trong lẽ-thực của sự-sống của chúng ta để xua đi những ảo tưởng, và nhờ đó đạt đến sự tự-do hoàn toàn và mãi mãi. Nó giống như đường ray xe lửa vậy. Có một con-đường được thiết kế đúng đắn và rõ ràng để chở hành khách đến bến bờ giải-thoát hoàn toàn. Còn những *jhana* không đúng đắn (tà định), *jhana* không có sự chánh-niệm đi kèm có

thể dẫn dụ ta đi trệch khỏi đường ray và đi qua chỗ đường cùng ngõ cụt. Điều trớ trêu đáng nói và đáng nhắc là sự thật rằng ‘những chỗ đường cùng ngõ cụt’ như vậy thường lại là những nơi rất rất hấp dẫn bạn. Bạn có thể ngồi đó mãi mãi để ngắm nhìn và thưởng thức. Nhưng cuối cùng thì là gì? Cuối cùng thì cũng đâu có gì là cao quý hơn những sự thăng hoa khoái lạc sâu đậm mà tạm thời đó? (Tất cả chỉ là tạm bợ, chỉ là một giấc mơ đẹp và ngắn ngủi giữa bao đêm dài ác mộng). Dĩ nhiên, câu trả lời vẫn là sự giải-thoát mãi mãi khỏi mọi sự khổ chứ không phải là những quãng thời gian ngắn có được trạng thái khoái lạc thăng hoa như vậy.

Sự nguy hại thứ hai cũng rất hệ trọng. Chúng ta biết rằng những tầng thiền định là không phải dễ dàng tu được (vì coi vậy chứ đâu mấy ai chứng đắc được đâu!). Đó là những thành tựu quý hiếm. Khi một người chứng đắc được những tầng thiền định, người đó có thể cho rằng bản thân mình là một người rất *đặc biệt*. “À, coi tôi bây giờ ngon lành chưa nè! Tôi đang trở thành một thiền sư tài giỏi. Những người khác không dễ làm được như vậy đâu. Tôi là *cá biệt*. Tôi sắp thành bậc giác-ngộ”. Sự thực thì có mấy ý trong cách nghĩ này cũng đúng. Đúng thực người đó là một người đặc biệt (vì người chứng đắc được những tầng thiền định chắc hẳn là người tu tập *đặc biệt* và *giỏi giang*). Và có thể người đó sắp trở thành một thiền sinh thành đạt tài giỏi. Tuy nhiên, nếu những ý nghĩ đó cứ khởi sinh trong tâm người đó thì người đó sẽ bị mắc vào cái bẫy của “sự tự-ta” (ngã mạn, tự ngã), và chính cái sự tự-ta này (như một tâm xấu) sẽ cản trở người ấy tiến thêm trên đường tu tập (kiểu như gây ông đập lưng ông), và sự tự ta này cũng gây nên sự tự ti nản chí thậm chí sự bất-hòa của những người tu xung quanh.

► Bạn nên ghi nhận những cảnh-báo này một cách nghiêm túc! Cái tự-ta thì rất tinh vi và lọc lõi. Bạn có thể bị rớt vào những cái

bầy này mà không hề biết rằng mình đang bị mắc bầy. Bạn có thể dính vào những thứ nguy-hại này mà cứ vô tình khẳng khẳng cho rằng *không phải* mình dính vào tự-ngã!

Ngay lúc này, *đây là lúc* cần có một người-thầy bước vào giúp bạn thoát ra. Đó là những người đã đích thân đi hết trọn con đường tu, đã đi trước và bây giờ có thể lèo lái tiến trình, và vì vậy có thể giúp bạn tránh xa việc bạn đang đùa giỡn với sự nguy-hại của chính mình.

Giá trị vai trò của một người thầy đích thực (bậc chân tu, thiền sư) không nên bị xem nhẹ. Đặc biệt trong giai đoạn đắc thiền từ những tầng thiền định giữa và cao hơn thì thiền sinh cần có một vị thiền sư chỉ dạy những lúc cần thiết.

Bạn cần phải tìm ra một vị thầy như vậy.

CHƯƠNG 3

Chuẩn Bị Cho Việc Tu Tập Để Chứng Đắc Jhana

Kinh điển Pali đề cập đến một số *bước chuẩn bị* sơ cấp cho việc thiền—mặc dù những bước này là rất quan trọng và không nên gọi là những bước sơ cấp như vậy. Đối với hầu hết chúng ta, những bước này có thể là ‘việc làm cả đời’ của mình thì mới có thể chứng đắc một thành tựu nào đó.

Hiện tại, khả năng tập-trung đang bị cản trở bởi vì tâm chúng ta đang chứa đầy những xao-lãng. Chúng rất nhiều, rất phổ biến, và rất bền dai cho nên chúng ta cứ nghĩ rằng tình trạng này là bình thường, là lẽ thường tình, là cách chúng ta thực sự là. Chúng ta cho rằng đó chỉ là “thực trạng của con người” và chúng ta chẳng thể nào làm được gì về thực trạng đó cả. Tuy nhiên không phải vậy, mặc dù thực trạng hiện tại là đúng với hầu hết những cái tâm của con người, nhưng nó có thể thay đổi được. Nhiều cái tâm kỳ diệu (của thầy, tổ) đã làm được điều đó, và họ đã để lại một hệ những nguyên-tắc và những bước thực-hành để chúng ta có thể làm theo.

Bạn không thể nào đạt đến những tầng thiền định nếu tâm không được bình an. Bạn không thể nào có được sự bình an nếu không có một đời sống tĩnh lặng và lắng dịu. Bạn phải lột sạch con đường bằng hành-vi đạo đức đúng đắn và ít nhiều bạn cũng đã rút khỏi những sự thứ xô bồ, kích động và hấp dẫn xung quanh bạn. Trong chương này, chúng ta sẽ khám phá ra cách để sống kiểu một cuộc sống lắng dịu: đó là một nền móng để tu tập sự định-tâm để đạt đến những tầng thiền định *jhana*.

GIỚI HẠN

Bước chuẩn bị sơ khởi đầu tiên là tu tập về giới-hạnh về đạo đức. Đây là nền móng quan trọng và bền vững nhất cho việc tu hành theo đạo Phật. Nhưng đạo đức Phật giáo không có nghĩa là phải tuân theo những luật lệ hay quy định một cách mù quáng; đạo Phật không phải là một loạt những ‘điều răn’ hay ‘giới cấm’. Ngay cả khi bạn có đủ sự hiểu biết và quyết tâm, bạn cũng cần phải sống theo những nguyên tắc về đạo đức và luân lý ở trên đời. Bản thân sự quyết tâm một mình nó không tạo ra được những trạng thái *jhana*—mặc dù bạn nhất định cần phải có sự quyết tâm để “trừ bỏ hay khống chế những chướng-ngại”, đó là cách duy nhất, để đạt tới những tầng thiền định đầu tiên; (vì còn những thứ thuộc một trong năm chướng-ngại là không thể nào đạt định-sâu).

Bạn phải thực hiện *sự nỗ-lực bốn bước* (bốn sự tinh-tân) để dẹp bỏ những cách tu tập theo những thói quen không đúng đắn vốn cản trở bạn đạt đến mục tiêu *jhana*: Với một sự nỗ-lực liên tục miên mật đầy chánh-niệm: (i) bạn cố gắng ngăn ngừa việc hình thành những thói quen có hại và bất thiện chưa kịp xảy ra. (ii) Bạn cũng nỗ lực tương tự để đối trị những thói quen có hại và bất thiện mà bạn đang có. (iii) Bạn cố gắng tu tập những thói quen mới có lợi và thiện lành mà bạn chưa có. Sau đó, (iv) bằng sự quyết tâm kiên định, bạn cố gắng duy trì những thói quen mới có lợi và thiện lành đó, và hoàn thiện chúng.

Dần dần, bạn tạo dựng được quán tính với ba nghiệp [ý nghĩ, lời nói, và hành động] đúng đắn và thiện lành. Khi bạn có chánh-niệm và thực sự nỗ lực xây dựng quán tính này, tâm sẽ tự nhiên chuyển về hướng thanh bình. Bạn sẽ thấy mình đang đi tìm nơi chốn và thời gian thích hợp để tu tập để chứng đắc trạng thái *jhana*.

Bạn tìm được tư-thế thiền đúng đắn, chủ-đề thiền đúng đắn, và môi-trường tu tập đúng đắn.

Khi bạn bắt đầu tu tập sự định-tâm, bạn phải nên tránh bỏ những gì không trợ giúp cho việc định tâm. Khi ngồi trên gối ngồi thiền, bạn cần tránh bỏ những chướng-ngại, những phản-ứng có thể kéo bạn ra khỏi đối-tượng thiền chính [đề mục thiền, chủ đề thiền, như hơi-thở]. Khi không còn ngồi trên gối ngồi thiền, bạn vẫn phải tu tập những kỹ năng tương tự để tránh bỏ những ý nghĩ, lời nói, và hành động bất thiện vốn có thể làm tăng thêm những chướng-ngại.

Sự tu tập đơn giản nhất và căn bản nhất về đạo đức là *năm giới-hạnh*". Bạn phải cố thực hiện cả hai mặt của từng giới hạnh.

Một mặt là kiêng cử 05 giới: (i) không sát-sinh, (ii) không gian-gấp, (iii) không quan hệ tính dục bất chính (tà-dâm), (iv) không nói-dối nói láo, nói lời không đúng, nói lời vô ích, và (v) không uống rượu bia và không dùng những chất độc hại.

Mặt khác là thực hành 07 phẩm-hạnh: (i) từ; (ii) bi; (iii) rộng lòng bố thí; (iv) sự chân thật; (v) sự tùy-hỷ (vui mừng vì hạnh phúc hay thành đạt hay công đức của người khác); (vi) sự giữ tâm điềm tĩnh; (vii) tâm buông-xả.

Bạn đưa vào sự nỗ-lực (tinh tấn) để bắt đầu chương trình này, tiếp tục và không bao giờ bỏ ngang hay từ bỏ. Bạn không thể nào tu tiến tới tầng thiền định nếu bạn không cảm nhận được sự bình-an và sự biết hài-lòng với đời sống của mình như nó là. Mọi sự cố gắng thay đổi cuộc sống cho khác đi so với cuộc sống hiện tại đích thực sẽ làm xáo trộn tiến trình tu tiến để có thể đạt tới tầng thiền định. Kiểu cố gắng thay đổi cuộc sống khác đi thì chẳng khác nào bạn đang sống với một tương lai được tưởng tượng; *jhana được phát triển từ sự sống hiện tại ngay lúc này và như nó thực là!* (với

sự bình an và biết hài lòng). Bạn phải tìm ra những điều kiện hiện tại thích hợp và đầy đủ, chứ không nên mong mỗi đợi chờ thời cơ nào thích hợp trong tương lai. Bạn phải biết hài lòng với y-phục, thức-ăn, và chỗ-ở mình đang có được. Bạn cần phải tìm cho được sự hài-lòng (tri túc) trong mọi hoàn cảnh phát sinh trong đời bạn.

Những thiền sinh nhận thấy từ kinh nghiệm của họ rằng, khi họ tu thiền và tuân giữ theo những nguyên tắc đạo đức và luân lý, thì tham, sân, và si sẽ từ từ biến mất. Khi việc tu thiền tiến bộ hơn thì bạn mới nhìn ra lợi thế của đức-hạnh. Khi thấy được kết quả như vậy, nhờ đức-hạnh, bạn không trở nên tự cao và tự mãn hay đánh giá thấp người khác. Với một cái tâm khiêm tốn và vô tư, bạn chỉ đơn giản nhận thấy đó là một cái tâm trong-sạch—với đầy đủ sự chánh-niệm, sự từ-ái, sự hoan-hỷ, và buông xả—thực sự dễ dàng tu tiến để đạt định hơn là cái tâm không trong-sạch, không thanh tịnh, không thiên vị, không vững vàng, và động vọng.

SỰ HÀI LÒNG

Sự hài-lòng (tri túc) là không quá tham lam hay bất mãn với y-phục, thức-ăn, chỗ-ở, và thuốc-thang hay muốn có tiện nghi vật chất nào cao sang hơn những nhu cầu thiết yếu căn bản. Cuộc sống của người luôn biết hài-lòng thì rất dễ dàng. (Đời nào cũng vậy, ở đâu cũng vậy). Việc thực hành Giáo Pháp này, việc tu tập thiền định này, là dành cho người luôn biết hài-lòng, không phải cho người không biết hài-lòng và thường hay bất mãn.

Tu tập sự chánh-niệm cùng với “*sự tỉnh-giác*” (rõ-biết) làm cho tâm hoàn toàn hòa nhập vào tất cả mọi hành vi sinh hoạt của bạn. Bạn tu tập sự chánh-niệm cùng với “*sự tỉnh-giác*” khi bạn đang đi tới, đang đi lui, đang nhìn quanh, đang đứng, đang ngồi, đang mặc

quần áo, và đang thực hiện những hành vi khác của thân và tâm. Tất cả mọi thứ—mọi hành động, mọi ý nghĩ. Nếu làm được vậy, tâm sẽ không còn chỗ trống nào để nghĩ đến việc tìm kiếm thêm bất kỳ thứ nào hay điều kiện vật chất nào nữa. Tâm sẽ rút lui khỏi bất kỳ ý nghĩ “muốn-có-thêm” nào nữa. Điều này chính là sự biết hài-lòng. Bạn không cần thêm thứ gì ngoài những thứ hiện tại đang có.

Sự biết hài-lòng là thỏa mãn với những ý nghĩ, lời nói, và hành động tốt lành. Bạn hài lòng với người thân, họ hàng, và bạn bè. Bạn hài lòng với thức-ăn của mình và ăn uống điều độ vừa phải. Bạn hài lòng với y-phục quần áo của mình. Bạn mua sắm và ăn mặc quần áo một cách giản dị, sạch sẽ, không xe xua hình thức.

(Nhiều thầy tu ăn mặc rất giản dị, ngay cả cái màu vàng hay màu nâu sòng cũng giản dị, chân đi trần hay dép nhựa. Lại có rất nhiều thầy tu ngày nay luôn ăn mặc rất trịnh trọng, sáng bùng, ngay cả màu vàng hay màu nâu sòng của vải y cũng ánh lên vẻ bóng lưỡng, sang trọng, mới cứng; chân mang giày da, tay đeo đồng hồ và cầm điện thoại rất đắt tiền, ngồi trên những chiếc xe đắt tiền bóng loáng đi tụng kinh hay đi giảng đạo.)

Bạn làm mọi thứ một cách nhẹ nhàng và tự nhiên mà không khởi tâm tham lam, ghét giận, hay ngu mờ (tham, sân, si). Người có được sự hài lòng tròn đầy thì luôn cảm thấy đầy đủ trong mọi lúc. Người không biết hài lòng hoặc thường hay bất mãn thì luôn luôn cảm thấy thiếu thốn trong mọi lúc. (Người biết đủ là người giàu nhất! Người không bao giờ biết đủ là người luôn luôn khổ sở vì phải luôn luôn kiếm thêm.)

Trong một lần bà Mahapajapati Gotami, là dì ruột và mẹ nuôi của Phật, đã xin Phật giảng cho bà những hướng dẫn ngắn gọn về Giáo Pháp. Một trong những điều Phật đã dạy là tu dưỡng tâm tính biết hài-lòng: Sự biết hài lòng là tài sản lớn nhất. Đào thêm cái

giếng để làm gì nếu nước đã có đủ khắp nơi? Khi gốc rễ của dục-vọng đã bị cắt đứt, bạn còn tìm kiếm thêm để làm gì nữa? (Khi đã biết đủ biết hài-lòng, thì đâu còn tham muốn để mà đi kiếm thêm.)

SỰ KIỂM CHẾ CÁC GIÁC QUAN

Sống tuân giữ theo những giới-hạnh và luân lý là điều căn bản không thể thiếu được để tu tập đến tầng thiền định. Điều này bao gồm cả việc kiểm chế những giác-quan.

Bạn phải kiểm chế các giác-quan và tránh những thức-ăn không lành, lời-nói không lành và những hành-động không lành. Kiểm chế các giác-quan không có nghĩa nhắm hai mắt lại với những thứ đang sờ sờ trước mặt mình, hoặc phải bịt hai tai lại khi nghe thấy âm thanh gì. Nó cũng không phải là phải bịt mũi lại khi ngửi thấy mùi thơm quyến rũ. Không phải vậy, bạn vẫn tiếp tục nếm thức-ăn và chạm xúc với những sự vật quanh mình.

Nếu việc làm tắt hết các giác-quan để không còn nhận thức được bất kỳ thứ gì thì được gọi là làm trong sạch tinh khiết cái tâm, vậy thì có lẽ mấy người mù và người điếc luôn có tâm trong sạch và tinh khiết, đâu cần tu tập cái tâm làm gì nữa! Không phải vậy. Chúng ta đều là con người.

Trong ngữ cảnh này, kiểm chế có nghĩa là: khi những đối-tượng xuất hiện đối với giác-quan của bạn, bạn phải tập trung theo một cách nào đó. Nếu là một thiền sinh chuyên cần, khi gặp một người nào, bạn không nên chú-tâm bằng những sự nhận-thức này nọ theo quan niệm, ví dụ nhận thức theo những dấu hiệu chung về giới tính (đây là một quý ông, đây là đàn bà ...) hoặc theo những dấu hiệu riêng về màu da, chiều cao, mắt, mũi, môi, tóc, chân, hoặc tay (đây

là ‘cao’ nhân, đây là tướng ‘lùn’ sở đoản, da cô này trắng, mắt cô đẹp buồn, da bà kia nhăn nheo, bà này mập quá, ông này mũi kết khó chơi ...). Cũng đừng dùng tâm để nhấn mạnh hay dính líu vào những cử động của một người hoặc giọng nói, nét mặt, hoặc dáng đi của người đó. (Đừng để dính tâm nhiều vào những thứ đó.)

Ngoài kia có nhiều thứ đẹp đẽ, những đối tượng, con người, đồ vật hay hình sắc đẹp mắt [sắc]; những âm thanh, âm nhạc, giọng nói ngọt ngào [thanh]; những mùi hương và mùi thơm ngọt ngào quyến rũ [hương]; những mùi vị ngon tuyệt vời [vị]; những sự chạm xúc đầy sướng khoái [xúc]; và những ý nghĩ tạo tác của tâm, những hiện tượng thuộc tâm [pháp]—tất cả sáu nhóm đối tượng của sáu giác-quan. Chúng là những đối tượng của dục-vọng. Sáu giác-quan của chúng ta giống như những con thú đói khát. Chúng luôn luôn tìm kiếm những thứ bên ngoài để ăn uống.

Vậy chúng ta phải làm gì? Bạn chỉ cần chú tâm một cách có chánh-niệm vào trong thân và vào tâm của mình để lưu ý hay quan sát sự khởi sinh của tiếp xúc giác-quan. Sự có mặt và tồn tại của những đối tượng trong thế gian vốn không làm/ gây/ tạo cho dục-vọng phát sinh trong tâm. Chỉ khi nào bạn “đụng chạm” với nó và suy diễn/suy xét/ chú tâm tới chúng theo *một cách không thiện khéo* (phi như lý tác ý) thì lúc đó nó mới làm phát sinh dục-vọng trong tâm.

(Ví dụ, nếu bạn chỉ gặp một người nữ hay nam và chào hỏi bình thường, đừng có suy xét về mắt, mũi, môi miệng, dáng đi, giọng nói, mái tóc ... hoặc về sự chạm xúc, thì trong bạn không khởi sinh ái dục trong tâm. Nếu bạn chỉ nhìn chiếc xe và ghi nhận nó là chiếc xe, đừng suy xét và so sánh từng màu sơn, các bộ phận và tiện nghi của nó ... thì đâu làm khởi sinh sự tham muốn có được nó.)

Dục-vọng là một trong những nguồn lực mạnh bạo nhất và không lành nhất trong tâm. Nó được nuôi dưỡng bằng chính những “sự suy-xét ngu dại” của chúng ta về những đối-tượng giác-quan vừa nói trên. Nguyên nhân chính của sự khổ đau chính là dục-vọng. Khi nào dục-vọng được trừ bỏ hết thì phần lớn sự khổ sẽ được chấm dứt. Còn lại một số sự khổ do vô-minh [si mê, ảo tưởng] gây ra thì sẽ được chấm dứt khi vô-minh bị tiêu diệt. Cả hai dục-vọng và vô-minh là những ô-nhiễm (lậu hoặc) mạnh bạo và nặng đô gây ra mọi sự khổ.

Trong một bài thuyết giảng nổi tiếng [*Kinh Lửa*] Đức Phật đã ví dục-vọng như ngọn lửa đang bốc cháy. Tất cả các giác-quan đều đang bốc cháy, bị bốc cháy bởi những ngọn lửa dục-vọng. Khi một người bắt đầu thiền, người đó bắt đầu *đẹp bỏ những sự thèm-muốn (tham) và sự buồn-phiền (ưu) đối với thế giới bên trong và bên ngoài của mình.*

(Chúng ta từ lúc được sinh ra luôn sống với hai loại phản ứng chính đối với những đối-tượng: luôn nhiều lúc có tham (tham dục, tham muốn, thèm khát) hoặc luôn nhiều lúc có ưu (buồn phiền, phiền ưu, bất mãn). Đó là những xung khắc thường xuyên, dù ít nhiều, dù rõ ràng hay vi tế, của chúng ta đối với thế giới. Thậm chí khi ai đưa một cái bánh, mặc dù chưa ăn, nhưng chỉ vì màu sắc của nó hay thậm chí do người mời là ai, ta cũng thấy nó ‘dở’, thấy ghét, không vui.)

Quay lại, có sự khác nhau ít nhiều giữa những mức độ là sự thèm muốn so với sự tham lam hay tham muốn hay tham dục. Tham lam, tham muốn, và tham dục là muốn mọi thứ cho bản thân mình. Còn thèm muốn là khi thấy người khác có, mình thèm muốn có nó. (Ví dụ, thèm muốn cái ghế chủ tịch, thèm muốn có chiếc xe giống như xe của ông A. Thèm muốn ở đây, theo tự điển của từ

này, cũng có nghĩa là sự ghen tỵ, ganh đua. Các bạn nên cẩn thận khi đọc các kinh điển, có người dịch tham muốn và thèm muốn lẫn lộn, hai chữ này có khác nhau ít nhiều.)

Chúng ta bắt đầu tu tập để dẹp bỏ hay vượt qua những sự tham và sự ưu mà thế giới đã mang lại cho ta. Ở đây, chữ “thế giới” có nghĩa là thế giới bên-trong của chúng ta. Chúng ta quan sát tâm đang cố dính vào một điều gì đó hoặc đang nắm giữ một điều gì đó, và chúng ta duy trì sự suy xét một cách chánh-niệm vào nó cho đến khi nó tự biến mất.

SỰ TÁCH LY [ẨN DẬT]

Một nơi thích hợp để tu tập sự định-tâm để có thể đạt đến những tầng thiền định là thực sự cần thiết. Trong thời đại ngày nay, nhiều nơi chúng ta không thể tìm được chỗ tuyệt đối yên lặng, thì ta nên tìm một nơi ít tiếng ồn nhất có thể, có ít âm thanh nhất, và có ít người xung quanh nhất, thích hợp để lánh khỏi con người, và có nhiều điều kiện trợ duyên cho việc tu tập một mình.

Để tu tập sự định-tâm—trong khoảng thời gian bạn đã quyết định dành riêng cho việc thực tập này—điều quan trọng là bạn phải bỏ lại sau lưng tất cả mọi công việc, tất cả mọi người, tất cả việc họp hành, việc xây nhà mới, việc sửa nhà cũ, việc công sở, tất cả những lo lắng và khó chịu về bất cứ điều gì. Đây là “*sự tách-ly về thân*” và việc này là điều cần phải có. Và các khóa thiền được tổ chức dành riêng cho việc tu theo ý nghĩa tách-ly này, đó là ý nghĩa của sự tách-ly [ẩn mật] về thân cần phải có.

Bạn cũng cần có “*sự tách-ly về tâm*”. Đừng mang theo hành lý thuộc tâm và tinh thần vào khóa thiền hay trong thời gian tu tập

thiền ở đâu đó. Cũng đừng mang theo những ý nghĩ về công việc, về công sở, trò chơi, toan tính làm ăn, những xung khắc và giằng xé trong lòng khi bạn đi. Hãy tạm biệt tất cả chúng trong một thời gian để đi tu tập. Nói với chúng một cách đàng hoàng, nhưng cương quyết: *“Đừng quấy rầy ta nữa. Ta sẽ quay lại sau. Ta biết những thứ các ngươi vẫn còn tồn đọng ở đó khi ta quay lại.”*

Một dạng tách-ly ần dật khác được gọi là *“sự thoát-ly khỏi ràng buộc”*. Đây thực sự là một sự “xa xỉ”, khó mà có được. Bạn đi đến một nơi ần dật, sau đó tách ly mình khỏi những thói quen nắm-giữ và tham-chấp của tâm. Chỉ khi làm được như vậy thì trạng thái *jhana* mới có thể xuất hiện. Kiểu tách-ly về tâm này là rất khó khăn mới làm được, nhưng nó tuyệt đối cần phải có thì người tu mới đạt được sự định-sâu của *jhana* được. Tuy nhiên, những ích lợi mà *jhana* mang lại là vô cùng to lớn.

Khi bạn *không cố* [không đưa năng lượng vào] suy nghĩ về những thứ ‘trông có vẻ’ rất quan trọng, thì chúng sẽ dần dần tự biến mất khỏi tâm. (Một người bạn không ưa thích, nhưng nếu bạn đừng cứ suy nghĩ hay nghiền ngẫm về người đó nữa, thì nhiều ngày sau người đó cũng phai nhạt dần khỏi tâm trí thường xuyên của bạn). Ngược lại, những thứ gì bạn làm bằng tâm, bạn thường xuyên nghĩ đến nó và chú tâm vào nó, thì nó sẽ luôn ở trong tâm, luôn hiện lại trong tâm của bạn. (Bạn cứ suy nghĩ này nọ về chiếc xe đẹp ông A hay về một người bạn nổi tiếng mới quen, thì hình ảnh của xe hay người đó cứ quây quẩn ám ảnh trong tâm của bạn.)

Để cho tâm bạn được nghỉ ngơi, để tâm được an, bạn cần phải cố tình hoặc thường xuyên tập “quên đi” những thứ đó. Điều này giống như bạn “xả hết” những bình điện để rồi bạn có thể “sạc đầy” lại chúng. Cái lý ở đây là sau khi bạn xả hết các bình điện và sạc đầy lại chúng, thì chúng sẽ mạnh hơn và “chạy” được lâu hơn. Hãy

để cho tâm bạn nghỉ ngơi. Đẹp qua và không nghĩ gì đến những trách nhiệm và bồn phận trong một ít thời gian. Hãy để cho tâm bạn nghỉ ngơi hoàn toàn bằng cách không nghĩ về bất cứ thứ gì. Khi bạn tu tập được trạng thái tầng thiền định *jhana*, tâm trở nên tươi mới, sạch sẽ, tinh khiết, và mạnh mẽ. Rồi bạn sẽ dùng cái tâm đó để thực hành sự minh-sát (*vipassana*) tốt hơn và hiệu quả hơn nhiều. Và bạn có thể chăm sóc cuộc đời mình *một cách khôn khéo và tốt lành* hơn nhiều.

Bạn không cần phải đi vô trong hang động mới có được chỗ tách-ly ỉn dật. (Bạn cũng không cần phải chui vào khối bê-tông hay một phòng cách âm hoàn toàn). Bạn có thể tu tập trong một nhóm bạn tu nếu tất cả đều đồng ý tạo ra một bầu không khí yên lặng về thân để giúp bạn tu tập được những trạng thái tâm tĩnh lặng. Đây chính chính xác là lý-do và giá-trị khi chúng ta tham gia vào một khóa thiền được tổ chức bài bản ở các tự viện hay trung tâm thiền. Nhưng bạn cũng không nhất thiết phải tham gia các khóa thiền nếu còn vài điều kiện về địa lý hay cá nhân của bạn không cho phép (ví dụ nhà bạn ở quá xa chỗ khóa thiền, bạn cần phải lo việc nhà cửa gia đình vào buổi sáng mỗi ngày).

Chẳng hạn, bạn có thể thiết lập một nơi và thời gian mà ở đó bạn có thể một-mình, im-lặng và không-bị-quấy-nhiều ít nhất trong một giờ; một chỗ nào đó giống như một góc riêng hay một cốc riêng của mình; một nơi yên tĩnh như ở các thiền đường hay nơi khóa thiền. Nó có thể là một phòng nhỏ hay một góc phòng ngủ của bạn. Nó không cần phải trang trọng hay trang hoàng đẹp đẽ. Đơn giản nó chỉ là một chỗ nào đó riêng biệt, tách khỏi thế giới bên ngoài. Đó có thể là nơi bạn chỉ dành riêng cho việc thiền-tập mà thôi, một chỗ mà bạn có thể buông bỏ hết mọi thứ bạn đang mang, và chỉ ngồi xuống thiền.

Thông thường người thiền hay có một trang thờ với một tượng Phật nhỏ và vài ánh nến, mặc dù điều đó cũng không phải là bắt buộc. Không có cũng chẳng sao. Một cái chuông hay cái khánh nhỏ để bắt đầu và kết thúc buổi thiền của bạn. Nó có thể được chạm khắc đẹp mắt, hoặc chỉ là đơn giản. Bạn có thể dùng bất kỳ thứ gì có thể gọi nhắc bạn về cái sự dành công sức và thời gian cho việc thiền.

► Hãy chuẩn bị ngồi một cách vững chắc suốt một tiếng đồng hồ. Ngay cả khi bị đau, hãy cố gắng không cử động hay thay đổi tư thế.

Ai thực sự nghiêm túc tu tập thiền định thì nên nỗ lực tập tu mỗi ngày, vài lần trong mỗi ngày. Bạn không thể nào tu đạt-định khi đang lái xe (và bạn cũng không nên thử làm vậy!) hoặc khi đang làm ở văn phòng hoặc đang dự tiệc ăn tối. Bạn cần có thời gian yên tĩnh và một nơi an tĩnh để ngồi thiền một cách thoải mái. Cách duy nhất để bạn tạo được một mức độ thoải mái là phải thực hành một cách thường xuyên và đều đặn.

SỰ SUY XÉT MỘT CÁCH CHÁNH NIỆM

Hành động này còn được gọi là sự “*quán chiếu một cách có chánh-niệm*”, sự “*suy xét bằng sự chánh-niệm*”.

Trước khi tâm được tu được thanh lọc thì có nhiều khuynh-hướng xấu nằm tiềm ẩn bên dưới tâm [những gông-cùm, kiết sử] vì vậy tham, sân, si mới có thể khởi sinh. Bạn nhìn thấy một hình sắc, nghe một âm thanh, ngửi một mùi hương, nếm một mùi vị khi ăn hay uống, và bạn có những phản ứng về xúc cảm sâu bên trong tâm. Bạn chạm xúc vào thứ gì đó, và có một phản ứng. Ngay cả khi

bạn chỉ nghĩ đến một hình ảnh trước đó của một trong những đối tượng nói trên, thì tham, sân, và si thường cũng khởi sinh.

Những đối-tượng giác-quan này *có thể* là không đẹp hay cũng không xấu về mặt bản chất. Chúng chỉ đơn giản là những đối-tượng trung tính. Chúng chỉ là chúng. Nhưng khi chúng ta nhận thức một thứ nào đó với ý niệm nó là dễ thương [dễ chịu, đẹp, sướng] thì sự thèm-muốn [*tham*] khởi sinh. Nhưng nếu ta nhận thức cái gì với quan niệm nó là xấu [khó chịu, khổ, không hay] thì sự ác-ý hay ghét-bực [*sân*] sẽ khởi sinh. Còn khi tâm đang bị làm si mê bởi sự có mặt của thứ gì đó, thì lúc đó sự si-mê [*si*] sẽ làm ngu mờ tâm trí.

Ví dụ bạn đang đeo kính màu để nhìn mọi sự vật. Bạn nhìn thấy mọi thứ bằng màu sắc của cái kính. Nếu bạn đeo kính xanh, bạn thấy mọi thứ ngả màu xanh. Thay vì vậy, chúng ta nên nhìn mọi sự vật một cách trực tiếp, không qua sự biến đổi của các kính màu hay lăng kính. Chỉ cần có chánh-niệm về một điều là: ta vừa mới thấy một sự vật vô-thường, ta mới nghe một giọng nói, ta mới ngửi một mùi hương, hoặc ta mới thấy sự bước đi của một người. Sau khi đã có tỉnh giác chánh niệm như về đối-tượng giác-quan đó, ta quay trở lại chú-tâm vào đối-tượng thiền chính [như *hơi-thở*]. Bạn cần phải có chánh-niệm về cái được nhìn thấy như nó thuần túy chỉ là “cái được thấy”, và cái được nghe thuần túy chỉ là “cái được nghe”. Bạn chỉ cần ghi nhận bất kỳ thứ gì được ngửi chỉ như là “một sự ngửi”, cái gì được nếm chỉ như là “một sự nếm thuần túy”. Cái gì được chạm xúc thì nó được trải nghiệm chỉ là “một sự chạm xúc”. Những ý nghĩ và những khái niệm được nhận thức chỉ như là “những đối-tượng của tâm” được nhận thức.

Hãy nhìn những đối tượng, nghe những âm thanh, ngửi những mùi hương, nếm những mùi vị thức ăn và thức uống, chạm xúc những vật hữu hình, và nghĩ những ý nghĩ một cách chánh niệm ...

bằng sự suy-xét đầy chánh-niệm. ► *Sự suy-xét một cách chánh-niệm có nghĩa là sự suy xét về một thứ gì mà không có tham, sân, si đi kèm.* Điều đó có nghĩa là bạn liên hệ với môi trường của bạn mà không có ý niệm “ta”, “là ta”, và “của ta”. Điều đó có nghĩa là người tu nghĩ về cái đang diễn ra mà không có những ý nghĩ như “Ta là này là nọ, hay như vậy là ta, như vậy là ta”, “Ta yêu thích, hay ta ghét, hay ta chẳng quan tâm gì điều này hay điều nọ”. (Tức là không khái niệm, không ý kiến, không thiên kiến gì hết)

Khi nhìn thấy một đối tượng: hãy suy xét một cách chánh niệm rằng: “nó là khởi sinh tùy thuộc một giác-quan nào đó và một đối-tượng nào đó”. Ví dụ, khi mắt gặp đối-tượng bạn đang nhìn, thì đó là tiếp xúc. Rồi, ngay lúc đó có một sự nhận biết không lời trong một phần của giây và một loại thức khởi sinh. Do có sự kết hợp tay ba—giác-quan, thức, và sự tiếp xúc—mà khởi sinh ra những thứ khác như: cảm giác, sự nhận thức, sự quyết định, và sự nghĩ.

Rồi thì xuất hiện những sự khái niệm, sự đặt tên dán nhãn, cảm giác, ý nghĩ, dục vọng, và sự suy nghĩ chi tiết. Rồi đến những cân nhắc và suy tư kỹ càng hơn nữa. Tất cả những thứ này khởi sinh trong cùng một lúc một cách tự nhiên và trong một tiến trình. Phần lớn sự kết hợp này là không có sự cố ý [ý thức] của bạn. Tất cả chúng đều tự động khởi sinh trong cùng một chập. Nhưng tất cả chúng đều là vô-thường, khổ, và vô-ngã. Vì chúng là vô-thường nên chúng biến mất ngay trước khi bạn kịp chớp mắt, trước khi bạn kịp thở một hơi-thở vô hay một hơi-thở ra.

Việc nhìn xem những hiện tượng theo cách như vậy được gọi là sự suy-xét một cách chánh-niệm. Một khi sự chánh-niệm của bạn được tinh khiết, sắc bén, rõ ràng và vững vàng thì nó có thể thâm nhập vào bên trong tất cả những bức màn làm sai giả và che đậy

những bản chất sự-thật, và nó soi sáng cho chúng ta thấy rõ bản chất đích thực của mọi hiện tượng *như-chúng-là*.

Rồi thì tâm càng mở rộng hơn để thâm nhập vào thực-tại một cách sâu sắc hơn.

THỰC HÀNH CON ĐƯỜNG BÁT CHÁNH ĐẠO

Những thiền sinh không sống trong giới-hạnh thì khó mà đạt được sự định-tâm. Giới-hạnh [*sila*] về cả hai mặt thân và tâm là tuyệt đối cần thiết. Tất cả những người đã đạt tới tầng thiền định *jhana* đều đã tu tập với sự kiên giữ theo giới-hạnh.

Có hai hệ giới-hạnh. Một là dành cho Tăng Đoàn, và hệ thứ hai là dành cho cộng đồng Phật tử tại gia. Giới-Luật Tăng Đoàn thì hơi nhiều và quá khó để những Phật tử tại gia có thể sống tuân theo. (Vì nó dùng cho các tu sĩ xuất gia). Vì lẽ này, Đức Phật đã đưa ra một phiên bản ngắn gọn hơn nhiều. Nó được phát thảo trong Bát Thánh Đạo.

Con đường Bát Thánh Đạo tạo thành cấu trúc “xương sống” về cách chúng ta cần huấn luyện bản thân mình cho mục đích tu tập đi đến được sự giải-thoát. Tám chi phần tạo ra một khoảng chứa mà bên trong đó thiền có thể thực hiện chức năng của mình. (Nói cách khác, thiền hoạt động bên trong môi trường mà Bát Thánh Đạo tạo ra)

Tám chi phần của Bát Thánh Đạo có thể được chia thành 03 nhóm chính—nhóm Giới-Hạnh, nhóm Thiền-Định, và nhóm Trí-Tuệ—[Giới, Định, Tuệ]. Sự định-tâm hay tầng thiền định *jhana* nằm trong nhóm Thiền-Định. Tám chi phần của Bát Thánh Đạo

phải được đưa vào cuộc sống để tạo ra một bầu không khí bình an, lắng dịu bạn cần phải có để tu tập sự định-tâm.

1. CÁCH NHÌN ĐÚNG ĐẮN (CHÁNH KIẾN)

Việc tu thiền định *jhana* phải được theo đuổi và thực hành trong bối cảnh chung của sự hiểu-biết đúng đắn về con đường đạo Phật là nhắm đến cái gì. Nếu không có cách-nhìn như vậy, việc tu tập các tầng thiền định có thể chỉ giúp cho những mục đích của tự-ngã hơn là mục đích trừ bỏ sự tự-ngã. Tất cả công dụng của *jhana* phải thiên về mục tiêu giải-thoát và phải được hỗ trợ bởi sự chánh-niệm. (Có như vậy thì các sự chứng đắc *jhana* mới được gọi là chánh-định).

2. Ý ĐỊNH HAY SUY NGHĨ ĐÚNG ĐẮN (CHÁNH TƯ DUY)

Nếu bạn không có được ý-định rõ ràng và vững chắc về cái gì và tại sao mình đang làm thì bạn chẳng tạo được kết quả nào cả, hoặc thậm chí chỉ tạo ra những kết quả sai lầm. Ba loại ý-định đúng đắn (chánh tư duy) cần phải có và không thể thiếu được. Đó là *ý-định hướng tới sự từ-bỏ, ý-định thoát khỏi mọi sự ác-ý, và ý-định thoát khỏi mọi sự nguy-hại.*

3. LỜI NÓI ĐÚNG ĐẮN (CHÁNH NGŨ)

Bạn cần phải tập những thói quen lời-nói có tác dụng hướng giúp cho việc tu hành. Lời nói và cách nói là quan trọng. Mỗi lời bạn nói sẽ tô màu cho tâm bạn. Những thứ chúng ta thường dính [như là nói dối, nói sai, nói dóc, nói chuyện tầm phào, nói chuyện vô ích ...] đều không giúp gì cho bạn. Và hơn hết, lời nói có thể củng cố thói quen của tâm: ví dụ như nói lời gắt gỏng nạt nộ không

tế nhị thực sự sẽ làm tăng mạnh thêm những chướng-ngại là sự sân và sự ác-ý mà thôi.

4. HÀNH ĐỘNG ĐÚNG ĐẮN (CHÁNH NGHIỆP)

Những gì bạn làm sẽ tác động trở lại bạn. Những việc làm xấu cho người thường tạo quả báo cho mình, tùy thuộc những quy luật đan chéo mà ta hay gọi là “*luật nhân-quả*”. Những gì chúng ta tạo tác ra bên ngoài sẽ tạo một môi trường cảm xúc mà chúng ta sống trong đó. Hành động gian cấp hay cướp bóc thì không thể nào giúp tạo ra một cái tâm tĩnh lặng hay hiền từ để tu thiền đạt định. Ngay cả hái trộm một trái táo của người hàng xóm cũng làm tâm bị khuấy động ít nhiều vì cảm giác về sự không đúng đắn. Những hành vi sai quấy nhỏ nhặt lâu ngày cũng tích lũy tạo ra những căng thẳng và mặc cảm tội lỗi, khiến tâm bất an và làm bạn khó hướng đến con đường thiền định tĩnh lặng.

5. SỰ MƯU SINH ĐÚNG ĐẮN (CHÁNH MẠNG)

Nếu bạn làm nghề trộm cắp hay buôn bán ma túy thì chắc hẳn bạn chẳng liên quan đến thiền định rồi, vì tâm bạn đầy những ô nhiễm thất đức và bất an. Nhưng đó chỉ là ví dụ thô rõ về nghề nghiệp. Tuy nhiên, những việc làm nhỏ nhưng mập mờ bất chính cũng làm tâm bạn bị vẩn đục. Hãy xem xét sự mưu sinh hay nghề nghiệp hay việc làm của mình có thực sự làm nguy hại cho mình, cho người, hoặc cho cả hai, hay không? Bạn có bị kéo theo sự căng thẳng và tội lỗi khi làm nghề nghiệp đó hay không? Đó là cách hiểu quan trọng để biết mình có được chánh-mạng hay không. Ví dụ, công việc bạn tưởng như lương thiện theo quan niệm của đời sống thế tục là chăn nuôi hay giết mổ động vật. Đó thì không phải là một

công việc thiện lành đối với người theo đạo Phật. Vì đó là nuôi để bán để giết lấy thịt hay sự giết mổ là sát-sinh nặng, là làm thống khổ đau đớn quần quai những con vật, và cũng làm cho tâm mình ghê tởm và bất an. Dù cho làm phương hại đến mình hay đến chúng sinh khác thì công việc đó cũng không thể giúp bạn an tâm tu thiền đạt định gì cả. Hãy xem xét những sự mưu sinh của mình. (Ngay cả đối với những người trong khi vẫn đang làm những nghề đó hoặc những nghề thất đức khác mà vẫn đi chùa lạy Phật cầu an là đã thấy buồn cười rồi, lấy đâu ra cái gì để tu thiền để đạt định hay giải thoát gì!).

6. SỰ NỖ LỰC ĐÚNG ĐẮN (CHÁNH TINH TẤN)

Tu thiền định để đạt đến mục tiêu tầng thiền định *jhana* không phải là việc dễ dàng. Chúng ta phải có nhiều sự nỗ-lực (tinh tấn) để tạo ra những điều-kiện (duyên) trợ tu, để hội đủ những điều-kiện giúp cho trạng thái tầng thiền định có thể xuất hiện. Bạn phải chân thành tạo ra niềm cảm hứng để tu tập đến mục tiêu, còn không nó sẽ không xảy ra kết quả. Rồi sau khi cố gắng tu tập và khi bạn chứng đắc tầng thiền định thì bạn phải nỗ lực để tu dưỡng nó, củng cố và duy trì nó. Đây là sự nỗ-lực đích thực và thực hiện nhiều công việc đích thực.

7. SỰ TÂM NIỆM ĐÚNG ĐẮN (CHÁNH NIỆM)

Sự chánh-niệm không thể mạnh mẽ nếu không có sự định-tâm. Sự định-tâm không thể nào mạnh mẽ và đúng đắn nếu không có sự chánh-niệm. Để tu tập đạt tới tầng thiền định, chúng ta cần phải giữ cho các chương-ngại ngủ yên. Sự chánh-niệm sẽ nhận biết bản chất

của từng mỗi khoảng-khắc (sát-na) mỗi chương-ngại khởi sinh, và chúng ta có thể đối trị vượt qua nó.

8. SỰ ĐỊNH TÂM ĐÚNG ĐẮN (CHÁNH ĐỊNH)

Sự định-tâm đúng đắn là sự định-tâm theo hướng mục tiêu để chứng đắc những tầng thiền định. (Sau mục tiêu đó là mục đích dùng sự định-sâu đó để hỗ trợ và kết hợp với sự chánh-niệm để đạt đến trí-tuệ giúp cho sự giải-thoát: mục tiêu rất ráo). Chúng ta không cần phải chứng đắc được tầng thiền định thì mới được gọi là đã tu tiến hay đã chứng ngộ điều gì trên con đường đạo. Nhưng cái sự tu tập sự định-tâm hướng tới chứng đắc tầng thiền định mang lại những ích lợi rất lớn lao cho cả sự nghiệp thiền nói chung để dẫn tới mục tiêu rất ráo là sự giải-thoát, và chí ít thì nó cũng mang lại những sự tốt đẹp hơn của sự sống hàng ngày của chúng ta.

Bất cứ ai muốn tu tập để đạt tới tầng thiền định thì phải sống kiêng giữ theo những giới-hạnh, không ngoại trừ một ai. Nhưng để tu tập sự định-tâm hướng tới tầng thiền định, chúng ta không cần phải chờ cho đến khi sự giới-hạnh (đức hạnh) của chúng ta đã được hoàn hảo như bậc thánh rồi mới ngồi vào thiền định. Khi chúng ta thiền định với giới-hạnh còn chưa được trong-sạch, ta sẽ nhận thấy ngay là việc tu của mình rất khó đạt định. Một chương-ngại, và những chương-ngại cứ khởi sinh và ngán ngang đường ta đi. Lúc đó, ta dùng sn để nhận biết chúng, tìm hiểu chúng, và đối trị để vượt qua chúng. ► (Học bằng cách làm, làm khi đang học!). Bạn cứ tiếp tục cách làm “vừa làm vừa sửa, vừa vấp vừa tu” như vậy, thì một ngày nào đó bạn sẽ chứng đắc tầng thiền định.

(Không có phép màu nào cả. Bạn phải vừa thực tập thiền-định, vừa tu tập giới-hạnh, vừa dùng sự chánh-niệm đã được học để xử lý từng chương-ngại phát sinh trong tiến trình thiền định.)

Và dĩ nhiên, tiến trình này sẽ tốn nhiều thời gian và sự kiên trì, và cần nhiều ý chí quyết tâm làm lại sau mỗi lần bạn bị vấp, sau mỗi lần bị “trượt” định và “rớt” định. Làm lại và kiên trì làm lại.

SỰ CHÁNH NIỆM

Sự chánh-niệm, như chúng ta đã thấy, là công cụ đầu tiên được học và công cụ quan trọng nhất để bắt đầu xây dựng nền tảng tu tập thiền định *jhana*, và để xây dựng chính tầng thiền định *jhana*. Bạn phải tạo ra sự nỗ-lực đầy chánh-niệm để hiểu được: “*những thứ bất thiện và có hại là bất thiện và có hại*”, và “*những thứ thiện lành và lợi lạc là thiện lành và lợi lạc*”. Bạn phải thực hiện những sự nỗ-lực đầy chánh-niệm để đối trị và vượt qua “*những thứ bất thiện và có hại là bất thiện và có hại*”, và tu dưỡng từng “*ý nghĩ, lời nói, và hành động thiện lành và lợi lạc*” mà bạn có thể có được.

Khi bạn tu tập sự định-tâm, bạn phải có nỗ lực đầy chánh-niệm để hiểu rõ bạn đang làm gì và tại sao để chuẩn bị cho cái tâm sẵn sàng tu tiến đến mục tiêu chứng đắc tầng thiền định.

Theo thời gian sống, tất cả chúng ta luôn luôn đụng phải những người cứ “nhấn nút” chúng ta, họ kích hoạt và gây cho ta phản ứng lại theo nhiều cách và nhiều nghĩa khác nhau. Chúng ta sống với mọi người thì phải luôn bị tiếp xúc, luôn bị va chạm. Nếu không có sự chánh-niệm [như phần lớn chúng ta không có] thì chúng ta thường phản ứng lại bằng nhiều thái độ thuộc tính *sân*. Bằng phương pháp sự chánh-niệm, chúng ta quan sát coi tâm phản ứng ra

thể nào đối với những hành động và lời nói của người khác. Cũng giống như khi chúng ta đang ngồi trên gối thiền, chúng ta quan sát sự khởi sinh của những sự dính-mắc [nắm giữ, tham, thích] và sự sân-giận [kháng cự, ghét bỏ, không thích] của tâm. Sự chánh-niệm giống như một cái lưới an toàn bảo vệ bạn khỏi hành vi bất thiện và sai trái. *Sự chánh-niệm cho bạn thời gian. Thời gian cho bạn sự chọn lựa. Sự chọn lựa cho bạn cơ hội để chọn điều gì thiện lành và đúng đắn để hành động. Nếu bạn biết cách suy xét và chọn lựa khôn khéo, thì sự chọn lựa sẽ dẫn bạn đến sự tự do giải thoát!* Bạn không cần phải bị cuốn đi bởi cảm giác của mình, không bị lao lụy theo cảm giác. Bạn có thể đối ứng bằng trí tuệ và sự tử tế tốt hơn là bằng những thói quen và phản ứng bốc đồng thường tình.

Khi bạn tham gia vào các hành vi một cách có chánh-niệm, bạn nhận ra cho chính mình rằng những ý nghĩ như tham, sân, si luôn khuấy động tâm bạn và làm bạn chăng tập trung đạt định được chút nào cả, lấy đâu nghĩ đến tới chuyện chứng đắc tầng thiền định *jhana*. Rồi sau đó, bạn đi đến biết rằng: “À, ta phải ngưng ngưng tất cả những ý nghĩ bất thiện đó”. Từ lúc đó, bạn bắt đầu tu dưỡng những ý nghĩ tích cực và thiện lành.

Bởi vì tham và si kết hợp với nhau như một đội để gây ra sự khổ, vì vậy bạn không thể nào diệt hết sự khổ nếu không diệt hết cả hai thứ này. Đức Phật đã dạy phương pháp thiền để làm chấm dứt sự khổ của bạn, và giúp bạn trải nghiệm niềm hạnh phúc của sự bình an.

Nếu bạn phản ứng một cách chánh-niệm với những lời giận dữ hay sỉ nhục từ người khác (nếu bạn không chọc ghẹo hay gây ra điều gì để người khác làm vậy!), thì bạn có cơ hội nhìn sát toàn bộ vấn đề, rằng có thể người kia không hề biết chánh-niệm khi nói ra những lời như vậy. Có lẽ người đó không cố làm nhục hay làm tổn

thương mình. Người đó có thể buộc miệng nói ra một cách vô tình và ngây tình như vậy. Cũng có thể bạn đang ở trong tâm trạng không đúng lúc để chịu những lời nói đó. Cũng có lẽ bạn chưa kịp nghe kỹ những lời đó hoặc chưa kịp hiểu ý và thái độ của người kia.

Bạn cũng nên xem xét kỹ người nói là ai. (Là người xa lạ, kẻ thù, hay bạn bè, cha mẹ, anh, chị, em?). Nếu bạn lập tức phản ứng lại bằng sự nóng giận, có thể bạn sẽ không hiểu kịp cái thông điệp đằng sau những lời nói đó. Có thể người nói muốn nói những lời và dùng cách nói mà bạn đang *cần* được nghe. Cách khôn khéo nhất trong mọi tình huống là chúng ta nên lắng nghe khi người khác nói, và đừng bực tức hay giận dữ trong khi đang lắng nghe. Vì khi bạn mở miệng giận dữ thì tai bạn không còn lắng nghe. Sự tức giận mở miệng bạn, nhưng nó bịt tai bạn.

Sự chánh-niệm giúp chúng ta liên hệ với mọi người với sự từ-ái, với tâm-từ. Trên gối ngồi thiền, bạn quan sát tâm khi những ý nghĩ ưa và ghét khởi sinh. Bạn tập tâm mình thư giãn khi những ý nghĩ đó khởi sinh. Bạn biết được sự tham muốn (dính mắc) hay sự sân giận (kháng cự) chỉ là những trạng thái tâm tạm thời và thoáng qua, và bạn học cách buông bỏ chúng. Thiền tập cho bạn một cách nhìn mới về thế giới và chỉ cho bạn hướng thoát khỏi sự sân giận. Bạn càng tu tập, kỹ năng của bạn càng trưởng thành. Công dụng rốt ráo tốt cùng của sự chánh-niệm là nhìn thấy được sự vô-thường trong mọi hành động. Tất cả những thứ khác chỉ là những viên đá lót đường để chúng ta tiếp bước đến mục tiêu.

Sự chánh-niệm luôn có mặt trong các trạng thái tầng thiền định *jhana*, và trong mọi hành động thiện lành. Vì vậy, trong suốt con đường đạo, bạn phải nên luôn có sự chánh-niệm và giữ sự chánh-niệm, và làm tất cả mọi việc với sự chánh-niệm. Rồi nó sẽ trở thành

thói quen, trở thành thói tâm. Đơn giản là nó trở thành cách-thức mà tâm luôn luôn vận hành, mọi lúc, mọi nơi. Và cứ theo cách như vậy, thì khi nào bạn chứng đắc tầng thiền định thì sự chánh-niệm sẽ luôn có mặt bên trong trạng thái *jhana* đó.

NĂM NĂNG LỰC TÂM LINH

Năm năng lực tâm linh này bao gồm: *sự chánh-niệm*, *trí-tuệ*, *sự nỗ-lực*, *niềm-tin*, và *sự định-tâm* [niệm, tuệ, tấn, tín, định]. Thực tế là, bạn không thể nào tu tập thành công sự định-tâm nếu không có bốn yếu tố còn lại.

Khi bạn cố gắng thiền để đạt *sự định-tâm* [định] nhưng những chướng-ngại cứ khởi sinh. Để xử lý những thứ khởi sinh này, ta phải dùng *sự chánh-niệm*. Dù bạn có dùng cách thức hay thủ thuật nào để xử lý hay đối trị những chướng-ngại thì bạn cũng cần phải “dùng kèm” với sự chánh-niệm thì mới làm được việc đó. Một trong những phương pháp xử lý là tu dưỡng Tâm-Từ mà chúng ta sẽ bàn đến trong chương sau.

Yếu tố *sự nỗ-lực* [tinh tấn] cũng rất cần thiết. Nó phát động sự thực hành của bạn. Khi bạn đang tu tập sự định-tâm và sự chánh-niệm, cả hai thứ quan trọng nhất đó chỉ vận hành tốt nhất khi có sự nỗ-lực tương thích phát động. Nếu không có sự nỗ-lực hay sự nhiệt-thành thì bạn sẽ dễ dàng bị rút vào sự uể-oải hay lười-biếng. Và bạn sẽ chẳng tu tiến được nhanh chóng. (Giống như người ta khi nào không (có sức) khỏe thì họ làm gì hay chơi môn gì cũng thiếu khí thế và chậm chạp).

Yếu tố *niềm-tin* [tín] như chúng ta cũng đã biết từ lâu, cũng là yếu tố quan trọng. Bạn sẽ không có sự tự giác [chủ động] tu hành

nếu bạn không có niềm-tin vào Phật, Pháp, Tăng [Tam Bảo]. Điều này có nghĩa là bạn thực sự tin vào một người [Đức Phật] đã thực sự chứng ngộ mục tiêu mà bạn đang cố gắng tu hành để chứng ngộ, tin vào cái bản-đồ chỉ đường [Giáo Pháp], và tin vào những người [Tăng Đoàn] hướng dẫn bạn và cùng *đang* bước đi với bạn trên con đường dẫn đến sự giải-thoát.

Yếu tố *trí-tuệ* cũng tham gia vào cuộc. Bạn cần phải có đủ trí-tuệ căn bản đủ để hiểu rõ tại sao bạn dần thân vào con đường Đạo này. Mục tiêu đích thực của bạn là gì? Điều gì bạn đã thực sự tự mình tin chắc, và điều nào thì bạn chỉ biết qua việc đọc kinh sách hay nghe từ người khác nói?

—Tất cả năm năng lực tâm linh phải cùng làm việc với nhau để bạn có thể tiến hành việc tu tập một cách trôi chảy.

■ Nhiều lúc có những người yêu cầu tôi nói rõ thêm về ý nghĩa của chữ “trí-tuệ” mà tôi thường giảng giải. Đây là một cách trả lời của tôi:

Khi mà bạn chú-tâm một cách hoàn toàn không gián đoạn vào mỗi thứ bạn trải nghiệm trong thân, những cảm-giác, những sự nhận-thức, những sự tạo-tác cố ý, và thức [sắc, thọ, tưởng, hành, thức] thì tất cả những gì bạn có thể thấy một cách chân thực bằng con mắt của tâm đó là: “*mọi thứ đều đang biến đổi liên tục và không ngừng*”. Một số cái bạn trải nghiệm là dễ chịu (sướng). Một số thì khó chịu (khổ). Một số cái là không dễ chịu cũng không khó chịu (trung tính). Nhưng tất cả 03 loại cảm giác chính này đều luôn luôn thay đổi, không ngoại lệ cái nào.

Tâm bình thường của bạn không ý thức rõ biết về những sự thay đổi này. Vì vậy, mặc cho những thay đổi này, tâm của bạn [khi không có sự tỉnh-giác] sẽ luôn làm 03 điều này: nắm giữ hay dính

chấp vào những thứ dễ chịu (sướng/ tham), từ chối hay kháng cự những thứ khó chịu (khổ/sân), và bỏ lơ hay bị mắc lừa những thứ không dễ chịu cũng không khó chịu (trung tính/si).

Cảm giác thứ ba là đặc biệt quan trọng. Cái ‘rơ’ không dễ chịu cũng không khó chịu là rất dễ đánh lừa. Nó là cảm giác thường tình mà mỗi ngày chúng ta đều trải nghiệm. Nó thật là quen thuộc đến nỗi bạn nghĩ rằng trạng thái “không dễ chịu cũng không khó chịu” đó chính là sự trải nghiệm của một ‘linh hồn’, của cái ‘ngã’, của cái ‘ta đích thực’.

Thói tâm *nắm-giữ* những thứ dễ chịu (sướng), *từ-chối* những thứ khó chịu (khổ), và *bị làm-lẫn ngu mờ* với những thứ không dễ chịu không khó chịu (trung tính) là một hệ thống được ‘lắp đặt’ sẵn trong tâm một cách tự nhiên và truyền kiếp.

Sự nắm-giữ, sự từ-chối, và sự ngu-mờ cũng đều luôn luôn thay đổi. Bằng việc thiền tập, trực giác của bạn sẽ cho bạn nhìn thấy rõ sự thay đổi lặp đi lặp lại—đó là sự sinh-rồi-diệt, sự có-rồi-mất, của tất cả mọi trải nghiệm: lúc thì dễ chịu, lúc thì khó chịu, lúc thì trung tính—tất cả điều này chính là bất-toại-nguyên, là không phải thực tại hạnh phúc.

(Những gì luôn thay đổi, luôn phai biến, lúc có lúc không, lúc được lúc mất, lúc sướng lúc khổ thì đều là khổ, đều là bất toại nguyên, và đều là không phải là an lạc hạnh phúc. Buồn thay chúng lại chính là bản chất của tất cả mọi sự-sống của chúng ta.)

Sau khi đã hiểu ra sự-thật đáng thất vọng đó, tâm chúng ta trở nên mệt mỏi và chán ngán với tất cả mọi trải nghiệm, nó trở nên bất mãn ngay cả đối với những thứ dễ chịu sung sướng (vì nó đã biết “tây” của tất cả chúng: là bất toại nguyên, là luôn biến đổi, là phù du, là làm thất vọng và làm buồn lòng ta). Do vậy, tâm buông bỏ tất

cả mọi phản ứng theo thói cũ: tâm không còn “nắm-giữ” đối với những trải nghiệm sướng, không còn “kháng-cự” những trải nghiệm khổ, và không còn “ngu-mò” về những trải nghiệm trung tính.

Rồi sau đó bạn sẽ trải nghiệm được sự bình-an nội tại. Rồi bạn được tự-do khỏi “*tham, sân, si*”. Trí-tuệ là một trong năm năng lực nói trên. Năng lực đặc biệt này giải thoát tâm khỏi 03 chất độc *tham, sân, si* đó. Năng lực giải thoát đó chính là cái những người theo đạo Phật gọi là *trí-tuệ đích thực* (chân trí).

Ta có sáu giác-quan. Mỗi giác-quan cũng có khi được gọi là một “biển”. Trong một biển có đầy những thứ hiểm nguy như cá mập, quái vật, và muôn trùng sóng *tham, sân, si*. Sự nhìn thấy rõ rệt [sự minh-sát] để vận dụng tất cả chúng một cách thiện khéo thì được gọi là “*trí-tuệ*”. Như Đức Phật đã từng nói:

“Một người đã vượt qua được biển này, vốn rất khó vượt qua vì những hiểm nguy từ cá mập, quái vật, những con sóng, thì người đó là bậc thầy về sự-biết và sự-thấy, người đã sống đời sống tâm linh, đã đến được bến cuối của thế giới, được gọi là người đã vượt qua bờ bên kia (đáo bỉ ngạn).”

CHƯƠNG 4

Thực Hành Tâm Từ Đối Với Mình và Những Người Khác

Nguồn lực của sự từ-ái nằm ở trong tâm được gọi là Tâm-Từ, và là *metta* trong tiếng Pali.

(Tiếng Việt có thể gọi tên là tâm từ, lòng từ, sự từ ái, sự nhân ái, lòng nhân từ; viết đầy đủ là ‘tình thương yêu và ái hữu’; nó bao gồm hai phẩm chất là sự từ-ái đối với chính mình và sự từ-ái đối với những người khác)

Điều đó có nghĩa là sự cầu mong hay mong muốn những điều tốt lành nhất cho chính mình và cho những người khác. Thuật ngữ *metta* cũng được dùng để chỉ về phương pháp tu tập tâm-từ [thiền về Tâm-Từ] để chúng ta tu dưỡng trạng thái tâm từ-ái này. Chúng ta nói những lời nói nào đó (hiền lành) và nghĩ những ý nghĩ nào đó (hiền lành) để tạo ra một cảm giác trong sạch thanh tịnh. Việc tạo ra tâm-từ là một trong những con đường chính để đạt tới tầng thiền định *jhana*. Đó cũng là một giải pháp riêng biệt để vượt qua những trạng thái tâm (không hiền lành) khác vốn ngăn cản chúng ta tu tập thanh tịnh để đạt đến trạng thái tầng thiền định *jhana*.

Đúng thực là: *tâm-từ tạo nên sự chuẩn bị hoàn hảo cho việc tu tập sự định-tâm hướng tới chứng đắc tầng thiền định*. Nó dọn sạch những chướng-ngại để cho sự định-tâm khởi sinh.

TÂM TỪ TRONG Ý NGHĨ & HÀNH ĐỘNG ⁴

Việc tu tập thiền về tâm-từ có thể thay đổi những lối suy nghĩ tiêu cực theo thói tâm [tập khí] của chúng ta, và tạo ra hay củng cố những lối suy nghĩ mới và tích cực. Khi bạn thiền về tâm-từ, tâm của bạn sẽ tràn đầy sự bình an và hạnh phúc. Bạn sẽ được thư giãn. Bạn có thể tập trung tốt hơn để đạt định.

(Điều này cũng dễ hình dung. Khi tâm nghĩ đến chuyện “hiền lành, mến thương, từ ái, thì chắc nó sẽ an bình và hạnh phúc hơn. Khi tâm ở trong trạng thái thiền lành và được thư giãn, không còn sự ganh ghét, sân giận, đố kỵ, ích kỷ thì lẽ nhiên nó được thanh tịnh hơn và tĩnh lặng hơn để có thể tập trung và đạt định.)

Nhưng tâm-từ không phải chỉ giới hạn trong những ý-nghĩ. Chúng ta phải thể hiện ra lời-nói và hành-động. Chúng ta không thể nào tu dưỡng tâm-từ khi sống một mình, tách khỏi xã hội và thế giới.

Bạn có thể bắt đầu nghĩ những ý nghĩ tử tế tốt bụng về mọi người bạn tiếp xúc hàng ngày. Nếu bạn có sự chánh-niệm, bạn có thể tỉnh-giác làm việc này trong từng giây phút khi đang tiếp xúc. Mỗi khi bạn gặp một người nào, hãy nghĩ rằng, cũng giống như bạn, người đó cũng muốn có hạnh phúc và muốn tránh khỏi khổ đau. Tất cả chúng ta đều giống nhau như vậy. Tất cả mọi chúng sinh đều như vậy. Ngay cả một con côn trùng nhỏ bé nhất cũng biết co mình lại để né tránh nguy hiểm.

Chúng ta ai cũng biết được điều đó, và *khi chúng ta nhận ra cái “điểm-chung”, chúng ta mới hiểu mình được nối kết một cách gần gũi với mọi người và mọi loài chúng sinh như thế nào!* Người phụ nữ đứng sau quầy tính tiền, người đàn ông lái xe qua mặt trên xa lộ, đôi bạn trẻ đang dắt nhau qua đường, người đàn ông già đang rải thức ăn những con chim. Mỗi khi bạn gặp hay thấy bất cứ người nào hay chúng sinh nào, hãy tâm niệm “*điểm-chung*” đó trong tâm

mình. Hãy cầu chúc cho họ được hạnh phúc, bình an và khỏe mạnh. Đây là việc thực hành giúp thay đổi cuộc sống của bạn và cuộc sống của những người xung quanh bạn.

(Mới nghe giống như chuyện bao đồng dành cho những người đa cảm hay quá rảnh rang. Nhưng không phải vậy: (i) bạn đang tập luyện tâm-từ. (ii) Tâm-từ mang lại nhiều lợi lạc cho sự sống thân-tâm của bạn, như đã nói trên. (iii) Và quan trọng, tâm-từ giúp cho việc tu thiền của bạn được thành công. Nó cũng là những viên đá lót trên con đường hàng ngày để đi đến mục tiêu của việc tu hành. (iv) Nó là một trong bốn tâm cao quý vô lượng mà Đức Phật đã định nghĩa và khuyên dạy).

Trung Tâm Thiền tôi thường đến dạy nằm trên những ngọn đồi cao ở vùng quê thuộc bang West Virginia nước Mỹ. Khi chúng tôi mới mở trung tâm, có một người sống bên dưới chân đồi, ông ta rất là không thân thiện. Lúc mới lập thiền viện, tôi thường đi bách bộ rất lâu mỗi ngày. Mỗi khi tôi gặp người đàn ông đó, tôi vẫy tay chào, nhưng ông ấy chỉ nhăn mặt nhìn tôi và chẳng hề chào lại. Dù vậy, tôi vẫn luôn luôn đưa tay chào và nghĩ tốt về ông ta, và mong gửi tâm-từ đến ông. Tôi không bỏ cuộc. Một năm sau ông ta thay đổi, ông ta hết nhăn mặt nhìn tôi. Tôi cảm thấy tuyệt vời. Việc thực hành tâm-từ luôn mang lại kết quả.

Một năm nữa sau đó, điều kỳ diệu lại xảy ra. Khi tôi đi bộ và chào ông ta lái xe qua, tôi thấy ông ta đưa một ngón tay từ trên vô-lăng lái xe để chào lại tôi. Tôi lại thấy thực tập tâm-từ lại có kết quả. Một năm nữa sau đó, tôi thấy ông ta đưa cả hai ngón tay từ vô-lăng để chào tôi. Một năm sau nữa, tôi lại thấy ông ta đưa cả bốn ngón tay khỏi vô-lăng để chào tôi cùng lúc tôi chào ông. Thời gian sau, mỗi khi gặp tôi, ông ta đưa cả bàn tay ra khỏi vô-lăng và vẫy chào tôi.

Các bạn biết không, một ngày nọ, tôi thấy người đàn ông đó đang đậu xe bên con đường rừng. Tôi đến gần chào và hỏi thăm về chuyện thời tiết. Cuộc nói chuyện qua lại, tôi mới biết rằng nhiều năm trước ông ta bị một tai nạn khủng khiếp, một cây to ngã đè xuống xe của ông. Hầu hết xương của ông đều bị gãy và ông bị hôn mê bất tỉnh một thời gian. Lần đầu tiên tôi gặp ông lái xe qua, lúc đó ông mới vừa hồi phục chút ít. Ông ta không đưa tay chào lại tôi không phải vì ông xấu xa hẹp hòi, mà vì ông ta không thể cử động ngón tay của mình được! Nếu tôi bỏ cuộc, thì có lẽ cả đời tôi chẳng biết được ông là một người tốt bụng. Một ngày nọ khi tôi đang đi giảng dạy ở xứ khác, ông ta đã đích thân đến thiền viện để hỏi thăm tôi. Ông ta đã lo lắng cho tôi vì lâu ông không gặp tôi. Bây giờ, chúng tôi trở thành những người bạn.

TU DƯỠNG TÂM TỪ ĐỐI VỚI NHIỀU LOẠI NGƯỜI KHÁC NHAU

Bạn cần phải tu tập tâm-từ đối với những người mà bạn đang có “vấn đề” khó khăn với họ. Một số ví dụ truyền thống trong kinh điển có mô tả về “05 loại người” có thể “giúp hướng dẫn” bạn tu tập tâm-từ.

(1) Loại người đầu tiên là những người mà hành động của họ toàn hư hỏng, suy đồi. Người đó toàn làm chuyện xấu xa và cư xử một cách đê hèn. Người đó không biết cư xử. Người đó thô lỗ. Cư xử của người đó rất tàn bạo. Người đó chẳng hề coi ai ra gì.

Ngài Xá-lợi-phất đã từng ví loại người đó như “miếng giẻ rách dơ dáy”. Ví dụ một người tu nhìn thấy miếng giẻ đó trên đường. Nó quá dơ dáy đến nỗi vị đó không thể dùng tay cầm nó lên. Vị đó lấy một bàn chân đè miếng vải, chân khác đạp, gạt, đẩy những chất bụi

đất dơ bẩn ra bột. Vị đó làm sạch bột đất bụi dơ bẩn bằng cách đó—chỉ bằng hai bàn chân. Sau đó, vị ấy dùng hai ngón tay nhặt nó lên, giữ qua giữ lại với sự ghê tởm. Sau đó, vị đó đem về nhà giặt sạch sẽ và thẳng thớm, và để dùng vào việc có ích. Có thể dùng miếng vải để may vá y phục cà-sa, hoặc may màn cửa sổ. Ấn dụ này dạy cho chúng ta rằng, khi bạn muốn tu dưỡng tâm-từ với một người như vậy, bạn nên tìm ra một lý do tốt nào đó để thực hiện.

Những lớp bụi đất nằm trên miếng giẻ cũng giống như những lớp bao bọc con người này làm cho anh ta trở nên tàn bạo và thô lỗ như vậy. Có thể anh ta có những tính đó từ cha mẹ, từ những người thầy, bạn bè, giáo dục, và từ sự trưởng thành của mình. Có thể anh ta đã từng bị phân biệt đối xử. Có thể anh ta đã từng bị xử tệ, bị nhục mạ, và bị ăn hiếp khi còn nhỏ. Có thể anh ta là người không được giáo dục. Tất cả những điều đó, mà bạn không biết, đã góp phần làm cho anh ta trở nên tàn bạo, thô lỗ. Những thứ đó là lịch sử của anh ta. Bạn không thể biết được, nhưng cách tốt nhất là hãy tha thứ cho những hành động sai trái của anh ta. Thực tập tâm-từ đối với anh ta.

Anh ta thực sự đang chịu khổ cho chính sự sân-si của mình, và anh ta đáng được thương xót. Anh ta không biết cách xử lý sự khổ sở của mình. Có thể anh ta đã mất nhà cửa, mất người thân yêu, công việc, bạn hữu hoặc đã mất hết mọi thứ cũng tại vì cái tính sân-si đó. Có thể anh ta vừa trải qua một lần ly dị rất đau lòng [thời nay việc ly dị là rất phổ biến nhưng thường để lại vết thương lòng và mặc cảm rất lớn đối với nhiều người]. Tất cả những gì chúng ta chỉ thấy được là anh ta đang thực sự chịu đựng khổ đau [vì người hạnh phúc thì không bao giờ tàn bạo và thô lỗ như vậy!]. Tất cả những gì chúng ta có thể làm là thực tập lòng bi-mẫn thương xót đối với anh ta.

Có thể điều này giúp làm vơi nhẹ nỗi đau của anh ta và giúp cho anh ta vui vẻ hạnh phúc hơn, hoặc cũng có thể là không giúp được gì. Nếu không được, chúng ta cứ tập tính buông-xả đối với anh ta. Đây là một trạng thái cân-bằng của tâm, nhưng điều này không có nghĩa là chúng ta bỏ cuộc. Chúng ta nên tìm cách khác để giúp anh ta.

(2) Loại người thứ hai bạn có thể gặp là người luôn nói lời xấu ác, nhưng hành động thì tốt. Loại người này thường nói lời thô lỗ, bất lịch sự, không có một từ ngữ nào đáng hoàng trong vốn từ vựng của anh ta. Tuy nhiên, anh ta làm những việc tốt cho bạn và cho đời.

Loại người này hay cáu gắt khi bản thân mình hoặc ai làm việc gì không đạt, không đúng. Anh ta có thể đến chửi thẳng bạn: “Đồ ngu! Đồ ngốc! Ông chẳng biết làm cái quái gì cả. Ông muốn chết hay sao mà làm cái kiểu đó. Để đó tôi làm cho!”. Rồi có thể anh ta làm hết công việc đó cho bạn; riêng điều này cũng đủ là lý do tốt để bạn tu dưỡng tâm-từ đối với anh ta.

Cho dù anh ta thường nói lời cộc cằn và tục tĩu, anh ta vẫn có thể làm được những việc đáng phục. Đó là lý do bạn nên tôn trọng, thán phục, và chia sẻ tâm-từ với anh ta. Giúp anh ta thay đổi cách nói. Bạn giao lưu và chia sẻ tâm-từ với anh ta. Dần dần tâm-từ của bạn sẽ tăng lên trong bạn, và sẽ thấm qua lòng dạ anh ta. Anh ta sẽ dần dần thay đổi vì sự tế nhị đó.

Đức Phật ví loại người thứ hai này giống như “ao nước phủ đầy rong rêu”. Nếu bạn muốn tắm trong đó hay lấy nước trong đó, bạn phải dùng tay ‘giạt’ lớp rong rêu ra thì bạn mới có thể bơi hay lấy nước trong đó. Tương tự vậy, bạn hãy học cách bỏ qua cái lớp bề ngoài đã tạo ra nhược điểm của người đó.

(3) Loại người thứ ba là loại người mà lời-nói và hành-động *đều* xấu. Nhưng không phải như loại thứ nhất, loại người này luôn có ít nhiều bản chất hướng thiện và sự tử tế trong lòng. Anh ta vẫn chưa phải là dạng ‘hết thuốc chữa’. Ngay cả một người như vậy cũng có một trái tim trong sạch.

Hãy tưởng tượng bạn đang băng qua một sa mạc. Không có nước uống và không nhìn thấy ở đâu có nước. Bạn nóng bức và mệt lã. Mỗi bước đi càng thêm khát cháy. Bạn tuyệt vọng vì không có nước. Rồi bạn thấy một lỗ chân bò có nước, chỉ có một tí nước cạn. Nếu bạn dùng hai tay múc lên, thì nước và bùn sẽ lẫn lộn đục ngầu. Bạn chỉ còn cách là quỳ xuống, từ từ dùng miệng xuống mặt nước và hút nhẹ nhẹ từng chút, để cho bùn khỏi bị quậy lên.

Cho dù trong một chút nước đục đầy bụi đất, ta vẫn có thể tìm thấy một chút nước trong nếu biết khéo léo và kiên nhẫn. Và bạn có thể giải cơn khát chết người đó. Hay ít nhất bạn cũng thấy được nước trong đó. Tương tự vậy, nếu bạn kiên nhẫn và cố gắng từng chút, bạn có thể tìm thấy lòng tốt bên trong loại người đó, cho dù hành động và thái độ bên ngoài người ấy có vẻ như không còn một chút lương tri.

(4) Loại người thứ tư thì cũng giống loại người thứ ba, lời-nói và hành-động *đều* xấu, và thêm nữa lòng dạ thì không hề hé mở ra cho (ta thấy) bất cứ điều gì cao đẹp. Đây là loại người đóng kín. Loại người này giống như một người bị bệnh đang đi trên đường, không có bệnh xá, không có làng mạc, không có ai quanh mình, không có ai giúp đỡ. Không có nước uống, không một căn lều để nghỉ chân, không một bóng cây để trú nắng, chỉ có nắng gắt và cơn khát chết người. Người này đang chịu đựng đau đớn và khổ sở vì bệnh tật. Anh ta cần có thuốc men, y tế; nếu không anh ta sẽ chết.

Khi bạn gặp loại người này, bạn phải thấy xót thương, thấy đau lòng giùm anh ta vì hoàn cảnh ngặt nghèo. Trái tim bạn cũng mềm ra. Bạn nghĩ rằng: “Làm cách nào tôi có thể giúp con người khổ sở này? Tôi có thể làm gì cho anh ta? Anh ta cần nước uống, thuốc men, quần áo. Ai đó phải giúp anh ta. Cho dù những khó khăn đó là khó mà giúp được và bạn cũng chẳng được ai cảm ơn vì điều cảm thông sâu sắc chân thành đó. Nhưng bạn cũng có thể cảm thấy mình đã cố giúp người đó.

Khi tôi gặp người như vậy, tôi thường nghĩ như vậy: “Với hành-động xấu xa và lời-nói xấu xa, người này đang phạm vào nhiều nghiệp xấu và bất thiện. Tự bản thân anh ta cũng đang khổ vì những hành-động đó ngay bây giờ và trong tương lai. Tôi sẽ cố giúp anh ta thoát khỏi những sân hận mà anh ta đang mang”.

(5) Loại người thứ năm thì hoàn toàn khác, rất dễ mến, tốt đẹp, và tuyệt vời. Lời-nói người này cao đẹp và thân thiện. Hành-động thì cao đẹp, thân thiện và trong sạch. Tất cả đều tốt lành. Vì vậy, chúng ta rất dễ dàng tu tập tâm-từ thương mến dành cho loại người này. Nhưng ngay cả khi là dễ dàng thì sự “*chánh-niệm về tâm-từ*” vẫn luôn mang lại giá trị đáng quý cho chúng ta.

Chúng ta cố gắng tu tập tâm-từ một cách bình đẳng đối với năm loại người, không phân biệt. Điều này cũng không dễ dàng (như đã nói ở trên). Bạn phải có nhiều hy sinh— hy sinh sự thoải mái, hy sinh những ý nghĩ, hy sinh những cảm giác và những thái độ của bạn. Bạn phải hy sinh nhiều thứ để tu dưỡng tâm-từ. Bạn phải nhớ rằng mục đích chung của việc bạn đang làm là làm cho *bản thân mình* được bình-an và tĩnh-lặng, làm cho tâm và thân được lành-mạnh, và làm cho môi-trường sống xung quanh được lành-mạnh. Bạn cần làm cho người khác cảm giác thoải mái khi giao lưu với bạn. Để làm cho họ thoải mái với mình, trước tiên bạn nên thoải

mái với họ. Khi bạn cảm thấy thoải mái khi giao tiếp với mọi người, thì bạn sẽ dễ dàng nói chuyện hay làm việc một cách hòa hợp với họ. Bạn phải luôn chủ động tạo nền móng và chuẩn bị tinh thần để tu tập tâm-từ.

Đến khi bạn thực sự hiểu được sự khổ đau là gì, thì trái tim bạn sẽ mở ra để phát huy bản tính tâm-từ đang bị che kín trong tâm bạn. Rồi bạn sẽ cảm thấy nhiều tình thương yêu và bi mẫn dành cho tất cả chúng sinh và tâm bạn tự nhiên ước muốn cho họ được sống trong thanh bình và hòa hợp. *Sức mạnh của tâm-từ* giống như ánh sáng mặt trời, soi chiếu khắp nơi và vô lượng; (đúng thực là vậy, bạn đừng vội ngạc nhiên!)

Tâm-từ vượt qua tất cả mọi ngăn cách về tôn giáo, văn hóa, địa lý, ngôn ngữ, và chủng tộc. Đó là một quy luật phổ quát tự cổ xưa, nối kết tất cả chúng ta và chúng sinh lại với nhau—bất kể hình thái chúng sinh nào. *Tâm-từ nên được thực hành một cách vô điều-kiện*. Sự đau đớn của kẻ thù cũng giống như sự đau đớn của chúng ta. Sự tức giận của kẻ thù cũng giống sự tức giận của ta. Tâm-từ hay lòng ái-hữu của họ cũng giống tâm-từ của ta. Nếu họ hạnh phúc, thì ta hạnh phúc. Nếu họ bình an, thì ta bình an. Nếu họ khỏe mạnh, thì ta cũng lành mạnh. Mỗi khi chúng ta biết chia sẻ sự đau đớn và ưu buồn một cách không phân biệt, thì chúng ta cũng nên chia sẻ tâm-từ với mọi người, ở mọi nơi. Không có quốc gia xứ sở nào có thể tồn tại mà không sự giúp đỡ và tương trợ lẫn nhau của những quốc gia xứ sở khác. Cũng vậy, không một ai có thể sống một mình trong cô lập mà không cần đến những người khác. Đơn giản đó là cách mà mọi thứ tồn tại. Nhưng vì chúng ta và mọi chúng sinh tùy theo nghiệp duyên mà mỗi người mỗi khác, cho nên việc thực hành tâm-từ là *tuyệt đối* cần thiết cho chúng ta. Chính tâm-từ và tình-thương đã nối kết tất cả chúng ta lại với nhau trong nhiều kiếp sống.

Và việc thực hành tâm-từ và sống trong tâm-từ đơn giản là căn bản *cần phải có* để trợ giúp cho sự thiền-tập của chúng ta được thành công.

VÌ SAO TÂM TỪ LÀ QUAN TRỌNG ĐỐI VỚI THIỀN ĐỊNH JHANA?

► Chúng ta không thể thực tập sự chánh-niệm mà không có tâm-từ, và ngược lại không thể tu tập tâm-từ nếu không có sự chánh-niệm. Hai sự tu tập này phải đi chung với nhau. Khi bạn đang dành tâm-từ cho tất cả chúng sinh, bạn chiếu tâm-từ tới tất cả các phương, bằng tất cả tâm, bằng tất cả các kênh giác-quan và một cách chân thành, thì lúc đó không còn chỗ cho các chương-ngại khởi sinh. Lý ở đây là: chẳng hạn, bạn không thể cùng lúc phát tâm nguyện tốt đẹp và cùng lúc lại *tham lam*. Bạn cũng không còn sợ hãi, *sân giận*, hoặc sự ác-ý. Bạn cũng không có nghi ngờ, bất an, chán chường, lười nhác, đờ đẫn hay si mê.

Khi bạn tu tập tâm-từ (bạn trở nên vô cùng hiền từ, thân thiện và tốt bụng với mọi người) thì bạn tạo nên một nam châm mạnh mẽ về tinh thần để thu hút những người khác về phía mình. Bạn cảm thấy thoải mái khi đi đến bất cứ nơi đâu. Bạn thấy mọi người đều thoải mái với mình. Bạn thấy an toàn khi nghĩ đến mọi người xung quanh đều thân thiện.

Việc tu tập tâm-từ làm cho bạn thư giãn và bình an, bạn làm vui lòng mọi người xung quanh. Bạn ngủ ngon. Không gặp ác mộng. Bạn thức dậy với cảm giác sáng khoái. Bạn có thể nói chuyện với mọi người mà không hề tức giận. Bạn thân thích với họ, và đáp lại, họ cũng thương mến bạn.

Việc thực tập tâm-từ cũng là một liệu pháp chữa trị cho những ai thực hành nó. Nó chữa lành những vết thương sâu giặn. Khi lòng từ vượt qua sự sân giận, bạn sẽ trở nên nhẹ nhàng, thư thái, và bình an.

Nên nhớ việc thực tập tâm-từ bao gồm hai phần là thương mình và thương người. Nhưng bạn cần phải thực tập cả hai chiều. Nếu chỉ có một chiều ích kỷ thì tâm-từ của bạn cũng không được phát huy. Tốt nhất bạn nên thực tập tâm-từ đối với chính mình, giúp bạn thấy bình an và hạnh phúc. Rồi dựa trên sự trải nghiệm đó, bạn tiếp tục cầu mong cho những người khác cũng được bình an và hạnh phúc bằng cách xây dựng tâm-từ dành cho họ.

Bạn bắt đầu từ trung tâm của sự tĩnh lặng, bình an và tâm nguyện tốt lành, và đó là từ trong chính bản thân mình.

THIỀN QUÁN VỀ TÂM TỪ

Phần này trình bày về 06 cách thiền chính thức về tâm-từ. Việc thực hành tâm-từ có ba mức độ. Mức đầu tiên là *mức lời-nói*. Mức thứ hai là *mức ý-nghĩ*. Mức thứ ba là *mức cảm-thụ*. Khi bạn ở trong trạng thái tầng thiền định jhana, bạn trải nghiệm mức cảm thụ về tâm-từ.

Hướng Dẫn Chung

Hãy bắt đầu bằng lời-nói và ý-nghĩ. Hãy đọc những lời chính thức dưới đây, hoặc những lời tương tự vậy. Đó chỉ là những ví dụ mẫu *theo thứ tự tiến hóa của các chúng sinh và theo cách thức truyền đạt tâm-từ ra ngoài*. Bạn bắt đầu từ chính mình là tâm-điểm của sự tĩnh lặng, bình an và tâm nguyện tốt lành. Rồi sau đó hướng

ra các tâm-điểm bên ngoài theo từng giai đoạn, cho đến khi nào tâm-từ của bạn có thể bao trùm hết khắp nơi và mọi chúng sinh.

Nếu những lời chính thức dưới đây không tạo âm hưởng trong bạn thì bạn hãy chọn đọc những lời nào thật sự có ý nghĩa đối với bạn, thực sự khơi gợi cảm xúc tâm-từ từ bên trong tâm bạn.

Hãy cố hình dung ra những người hay sinh vật trong mỗi loài. Giữ hình ảnh đó rõ ràng trong tâm mình. Làm cho cái cảm giác hay tình cảm là thực và riêng của bạn. Có những loài chúng sinh và loại người bạn thấy khó thực tập hơn là những loài và loại khác. Hãy cố thực tập tâm-từ trên từng mỗi loại đối-tượng cho đến khi nào bạn có thể làm một cách chân thành và trôi chảy và dễ dàng.

(Nên nhớ, chỉ có mình mới biết rõ tâm mình là đang cố gắng từ-ái một cách thực sự chân thật hay giả tạo hay không, dù ít hay nhiều. Đạo đức giả với chính tâm mình là một điều nhu xuẩn. Nếu có những đối-tượng quá đáng ghét như những kẻ bất lương, hoặc đáng ghê tởm như một số súc sinh ... *rất khó* để mà bạn tạo ra lòng-từ thương mến dành cho người đó hay vật đó, thì cách duy nhất là bạn phải cố gắng thêm cho đến khi nào bạn thực sự hiểu về ý nghĩa tâm-từ và có thể tạo được lòng thương-mến hay bi-mẫn đối với đối tượng đó. Điều gì khó thì tạo ra kỳ tích! Nhưng nếu tâm-từ đích-thực mà tu tập được thì có nghĩa người tu đã tu tiến được rất xa và rất sâu, một cách tự nhiên. Nếu một người không tu tập thành công được tâm-từ, không có được tâm-từ đích thực, thì người đó không thể nói mình là một bậc chân tu, hay một bậc chứng đắc chánh định, hay chứng đắc đạo quả hay thánh quả gì gì!)

Hãy khám phá cảm giác của thân khi bạn thực tập tâm-từ. Tìm xem, một cách sâu sắc và có chánh-niệm, chính xác điều gì diễn biến trong thân bạn khi bạn thực tập tâm-từ, chính xác là nó diễn ra ở đâu trong thân bạn, và chính xác nó cảm giác như thế nào.

Chú tâm vào những cảm-giác của thân cho đến khi những cảm-giác đó trở nên tinh khiết trong tất cả mọi ý-nghĩ và sự cảm-nhận của thân. Đó là một cảm giác vượt trên cảm nhận thông thường, nó tô đậm thêm màu sắc cảm xúc cho tâm. Nó thường tạo ra những cảm nhận ấm áp và xúc động gần vùng tim của bạn. Đó là sự cảm nhận của tấm lòng trái tim, không phải chỉ là sự cảm nhận của riêng tâm.

Sau cùng, bỏ hết những lời mong cầu, những hình ảnh, những chúng sinh, những cảm giác của thân và những giai đoạn quán niệm tâm-từ về các loài và loại đối-tượng. Lặn sâu vào cái cảm-giác sâu sắc của tâm-từ tinh khiết như là một pháp vô hình, vượt trên những ý nghĩ và cảm xúc thông thường và những sự cảm nhận thông thường của thân. Cảm thụ được cốt lõi sinh động của nó.

Dùng chính mình như là một máy phóng chiếu để phóng rải tâm-từ, cảm-giác tinh khiết của tâm-từ và lòng-tốt ra khắp thế gian. Và an trú với trạng thái đó.

Việc thực hành tâm-từ có tiềm năng giúp bạn chứng đắc các tầng thiền định *jhana*. Cảm giác tinh khiết của tâm-từ là một sự trải nghiệm có thể được dùng để mang bạn vượt qua những rào cản để bước vào một trạng thái vô ngôn, không còn diễn đạt bằng lời. Nó rất “gần” với những cảm giác chiếm ngự trong tầng thiền định *jhana* thứ nhất, và nó có thể được dùng để chứng đắc tầng Nhất Thiền này.⁵

Thiền về Tâm-Từ 1:

*(1) Cầu mong **tôi** được khỏe mạnh, hạnh phúc và an bình. Cầu mong tôi không bị nguy hại. Cầu mong tôi không gặp khó khăn và những việc nan giải. Cầu mong tôi được*

thành công. Cầu mong tôi có được sự kiên nhẫn, sự can đảm, sự hiểu biết, và sự quyết tâm để gặp và vượt qua những khó khăn không thể nào tránh được, những việc nan giải và những thất bại trong cuộc đời. Cầu mong tôi luôn vượt trên những sự đó bằng giới-hạnh, sự chánh-trực, sự vị-tha, sự bi-mẫn, sự chánh-niệm, và trí-tuệ.

(2) Cầu mong **cha mẹ** của tôi được khỏe mạnh, hạnh phúc và an bình. Cầu mong cha mẹ không bị nguy hại. Cầu mong cha mẹ không gặp khó khăn và những việc nan giải. Cầu mong cha mẹ được thành công. Cầu mong cha mẹ có được sự kiên nhẫn, sự can đảm, sự hiểu biết, và sự quyết tâm để gặp và vượt qua những khó khăn không thể nào tránh được, những việc nan giải và những thất bại trong cuộc đời. Cầu mong cha mẹ luôn vượt trên những sự đó bằng giới-hạnh, sự chánh-trực, sự vị-tha, sự bi-mẫn, sự chánh-niệm, và trí-tuệ.

(3) Cầu mong **những người thầy** của tôi được khỏe mạnh, hạnh phúc và an bình. Cầu mong họ không bị nguy hại. Cầu mong họ không gặp khó khăn và những việc nan giải. Cầu mong họ được thành công. Cầu mong họ có được sự kiên nhẫn, sự can đảm, sự hiểu biết, và sự quyết tâm để gặp và vượt qua những khó khăn không thể nào tránh được, những việc nan giải và những thất bại trong cuộc đời. Cầu mong họ luôn vượt trên những sự đó bằng giới-hạnh, sự chánh-trực, sự vị-tha, sự bi-mẫn, sự chánh-niệm, và trí-tuệ.

(4) Cầu mong **những người thân** của tôi được khỏe mạnh, hạnh phúc và an bình. Cầu mong họ không bị nguy hại. Cầu mong họ không gặp khó khăn và những việc nan

giải. Cầu mong họ được thành công. Cầu mong họ có được sự kiên nhẫn, sự can đảm, sự hiểu biết, và sự quyết tâm để gặp và vượt qua những khó khăn không thể nào tránh được, những việc nan giải và những thất bại trong cuộc đời. Cầu mong họ luôn vượt trên những sự đó bằng giới-hạnh, sự chánh-trực, sự vị-tha, sự bi-mẫn, sự chánh-niệm, và trí-tuệ.

(5) Cầu mong **những người bạn** của tôi được khỏe mạnh, hạnh phúc và an bình. Cầu mong họ không bị nguy hại. Cầu mong họ không gặp khó khăn và những việc nan giải. Cầu mong họ được thành công. Cầu mong họ có được sự kiên nhẫn, sự can đảm, sự hiểu biết, và sự quyết tâm để gặp và vượt qua những khó khăn không thể nào tránh được, những việc nan giải và những thất bại trong cuộc đời. Cầu mong họ luôn vượt trên những sự đó bằng giới-hạnh, sự chánh-trực, sự vị-tha, sự bi-mẫn, sự chánh-niệm, và trí-tuệ..

(6) Cầu mong **những người tôi không quen** được khỏe mạnh, hạnh phúc và an bình. Cầu mong họ không bị nguy hại. Cầu mong họ không gặp khó khăn và những việc nan giải. Cầu mong họ được thành công. Cầu mong họ có được sự kiên nhẫn, sự can đảm, sự hiểu biết, và sự quyết tâm để gặp và vượt qua những khó khăn không thể nào tránh được, những việc nan giải và những thất bại trong cuộc đời. Cầu mong họ luôn vượt trên những sự đó bằng giới-hạnh, sự chánh-trực, sự vị-tha, sự bi-mẫn, sự chánh-niệm, và trí-tuệ.

(7) Cầu mong **những người thù hận** tôi được khỏe mạnh, hạnh phúc và an bình. Cầu mong họ không bị nguy hại.

Cầu mong họ không gặp khó khăn và những việc nan giải. Cầu mong họ được thành công. Cầu mong họ có được sự kiên nhẫn, sự can đảm, sự hiểu biết, và sự quyết tâm để gặp và vượt qua những khó khăn không thể nào tránh được, những việc nan giải và những thất bại trong cuộc đời. Cầu mong họ luôn vượt trên những sự đó bằng giới-hạnh, sự chánh-trực, sự vị-tha, sự bi-mẫn, sự chánh-niệm, và trí-tuệ.

*(8) Cầu mong **tất cả chúng sinh** được khỏe mạnh, hạnh phúc và an bình. Cầu mong tất cả tất cả họ không bị nguy hại. Cầu mong tất cả họ không gặp khó khăn và những việc nan giải. Cầu mong tất cả họ được thành công. Cầu mong tất cả họ có được sự kiên nhẫn, sự can đảm, sự hiểu biết, và sự quyết tâm để gặp và vượt qua những khó khăn không thể nào tránh được, những việc nan giải và những thất bại trong cuộc đời. Cầu mong tất cả họ luôn vượt trên những sự đó bằng giới-hạnh, sự chánh-trực, sự vị-tha, sự bi-mẫn, sự chánh-niệm, và trí-tuệ.*

Thiền về Tâm-Từ 2:

Khi bạn thấy rằng tất cả chúng sinh, cũng giống như bạn, đều ước muốn và mưu cầu hạnh phúc, vì vậy bạn hãy tu tập một cách bài bản để phát triển tâm-từ đối với họ.

(1) Cầu mong cho tôi được hạnh phúc và hết khổ đau. Và cũng như tôi, cầu mong cho những bạn bè, những người không quen biết và những người thù ghét tôi cũng luôn được hạnh phúc!

(2) Cầu cho những người trong thành phố này, xứ sở này, trong những xứ sở khác, và trong mọi lớp thế gian được hạnh phúc.

(3) Cầu mong cho tất cả mọi người, tất cả chúng sinh, và tất cả những sinh vật hiện hữu trong mọi tầng lớp của thế gian được hạnh phúc.

(4) Cũng vậy, cầu mong cho tất cả phụ nữ, đàn ông, thánh nhân, phàm nhân, trời thần, loài người, và tất cả chúng sinh trong cõi bậc thấp của thế gian này được hạnh phúc.

(5) Cầu mong cho tất cả chúng sinh trong khắp muôn phương và muôn nẻo được hạnh phúc.

Thiền về Tâm-từ 3:

(1) Cầu mong tôi không còn sân giận. Cầu mong tôi không còn khổ sở. Cầu mong tôi không còn lo lắng. Cầu mong tôi sống hạnh phúc.

(2) Cũng như tôi, cầu mong mẹ cha, thầy cô, sư phụ, và những người thân, những người không quen biết, những người thù ghét tôi không còn sân giận. Cầu mong họ không còn khổ sở. Cầu mong họ không còn lo lắng. Cầu mong họ sống hạnh phúc. Cầu mong họ thoát khỏi sự khổ đau. Cầu mong họ không bị vận rủi, gặp toàn vận may.

(3) Cầu cho tất cả chúng sinh ... tất cả sinh vật ... tất cả mọi người ... tất cả phụ nữ ... tất cả đàn ông ... tất cả thánh nhân ... tất cả phàm nhân ... tất cả trời thần ... tất cả loài người ... tất cả loài phi nhân ... tất cả đang ở địa ngục, tất cả đang ở nhà, ở trong làng, trong thành thị,

trong đất nước, trong thế gian, trong hệ ngân hà, không phân biệt ai, đều không còn sự bất an. Cầu mong tất cả họ được hạnh phúc. Cầu mong họ thoát khỏi sự khổ đau. Cầu mong họ không bị vận rủi, gặp toàn vận may.

Thiền về Tâm-từ 4:

(1) Cầu mong loài không chân nhận được lòng thương mến của tôi. Cầu mong loài hai chân nhận được lòng thương mến của tôi. Cầu mong loài ba chân nhận được lòng thương mến của tôi. Cầu mong loài bốn chân nhận được lòng thương mến của tôi. Cầu mong loài nhiều chân nhận được lòng thương mến của tôi.

(2) Cầu mong loài không chân không làm hại tôi. Cầu mong loài hai chân không làm hại tôi. Cầu mong loài ba chân không làm hại tôi. Cầu mong loài bốn chân không làm hại tôi. Cầu mong loài nhiều chân không làm hại tôi.

(3) Cầu mong tất cả chúng sinh, tất cả mang sự sống, đều được hạnh phúc.

(4) Cầu mong khổ đau không đến với bất kỳ ai. Cầu mong những ai đang chịu khổ đau thoát khỏi sự khổ đau. Cầu mong những ai đang bị sợ hãi không còn sợ hãi. Cầu mong những ai đang bị sầu não không còn sầu não. Cầu mong tất cả chúng sinh đều được vậy.

Thiền về Tâm-từ 5:

*Nguyện tất cả chúng sinh,
được hạnh phúc an bình,*

*Nguyện cho tâm chúng sinh,
được vui lòng như ý.*

*Chúng sinh dù yếu mạnh,
dài cao hoặc trung bình,
thấp, nhỏ hay to lớn,
có mặt hay khuất mặt,
dù ở xa, ở gần,
chưa sinh và đã sinh,*

*Không trừ chúng sinh nào,
Nguyện cho tâm tất cả,
được tràn đầy hạnh phúc!*

*Không lừa lọc lẫn nhau,
Thường bất khinh khấp chón
Khi tâm đang oán giận,
không mong hay nguyên rủa,
cho ai khác bị hại,*

*Như là một người mẹ,
luôn che chở cho con,
bằng cả mạng sống mình.*

*Hãy phát tâm vô lượng,
cho lòng Từ vô biên,
bao trùm cả thế giới
trên, dưới và khắp nơi,
không cách trở hẹp hòi,
hết giận hờn thù ghét.*

*Khi đang đứng hay đi,
khi ngồi hay khi nằm,
bao giờ còn thức tỉnh,
giữ niệm “Tâm-Từ” này,
đây chính là tâm trạng:*

Cao Đẹp nhất trong đời ...

*Ai làm được như vậy:
không còn chui bào thai
quay lại thế gian này.*

(thuộc tập “Kinh Tập” (Suttanipàta), I. 8, Tiểu Kinh Bộ)⁶

Thiền về Tâm-từ 6:

(1) Tôi hướng tâm mình về phương Đông, và cầu mong tất cả mỗi người chúng ta sẽ thấy được tâm mình không còn bị tham, sân, ác cảm, ganh ghét và sợ hãi. Cầu mong ý nghĩ tâm-từ bao trùm chúng ta. Cầu mong mỗi tế bào, mỗi giọt máu, mỗi phân tử, mỗi nguyên tử trong thân và trong tâm chúng ta có đầy ý-nghĩ tâm-từ. Cầu mong chúng ta được an ổn. Cầu mong tâm của chúng ta được an ổn. Cầu mong thân và tâm chúng ta có đầy ý-nghĩ tâm-từ. Cầu mong sự bình-an và sự tĩnh-lặng của tâm-từ thấm đẫm toàn thể thân và tâm của chúng ta.

(2) Tôi hướng tâm mình về phương Tây, và cầu mong như trên ...

(3) Tôi hướng tâm mình về phương Nam, và cầu mong như trên ...

(4) Tôi hướng tâm mình về phương Bắc, và cầu mong như trên ...

(5) Tôi hướng tâm mình lên những cõi trời, và cầu mong như trên ...

(6) Tôi hướng tâm mình xuống những cõi súc sinh và địa ngục, và cầu mong như trên ...

(7) *Cầu mong cho tất cả mọi chúng sinh ở tất cả muôn phương, trong tất cả vũ trụ được đẹp đẽ; mong họ được hạnh phúc; mong họ được vận may; mong họ có bạn tốt; mong họ sau khi chết được tái sinh về những cõi trời hạnh phúc.*

(8) *Cầu mong tất cả chúng sinh ở khắp muôn nơi có cảm-giác tâm-từ.*

(9) Ví dụ chúng ta thường ghê sợ hay khinh ghét những tội phạm và tù nhân. Chúng ta có thể tâm niệm về họ như sau:

Mong cho tất cả những người tù đúng tội hay bị oan, hay những người đang bị giam giữ, sẽ được bình an và hạnh phúc. Mong cho họ không còn tham, sân, hận thù, ganh ghét và sợ hãi. Mong cho tâm họ có đầy những ý-nghĩ tâm-từ. Mong sự bình an và tĩnh lặng của tâm-từ sẽ thấm đẫm nhuần toàn thể thân và tâm của họ.

(10) Khi gặp hay nghĩ đến cảnh những người bệnh nặng đang nằm trong những nhà thương, chúng ta có thể tâm niệm về họ như sau:

Mong cho tất cả những người bệnh đang chịu nhiều bệnh tật sẽ được bình an và hạnh phúc. Mong cho họ mau hết khỏi những đau đớn, đau khổ, sầu não, thất vọng, bất an, và sợ hãi. Mong cho ý-nghĩ tâm-từ này bao trùm lấy họ, che chở họ. Mong cho thân và tâm của họ có đầy những ý-nghĩ tâm-từ.

(11) Khi gặp hay nghĩ đến cảnh những người mẹ đang đau đớn quần quai để cố sinh một đứa con, chúng ta có thể tâm niệm về họ như sau:

Mong cho tất cả những người mẹ đang mang nặng đẻ đau sẽ được bình an và hạnh phúc. Mong cho mỗi tế bào, mỗi giọt máu, mỗi phân tử, mỗi nguyên tử trong thân và tâm của họ có đầy những ý-nghĩ tâm-từ.

(12) Khi gặp hay nghĩ đến cảnh những người bị mất vợ hay chồng, phải tự mình xoay sở nuôi con một cách khổ sở, chúng ta có thể tâm niệm về họ như sau:

Mong cho tất cả những người bị mất vợ hay chồng sẽ được bình an và hạnh phúc. Mong cho họ có được lòng kiên nhẫn can đảm, hiểu biết, và quyết tâm để đối diện và vượt qua những khó khăn trước mắt, những gian nan và thất bại trong đời. Mong cho họ được khỏe mạnh, hạnh phúc, và bình an.

(13) Khi gặp hay nghĩ đến cảnh những trẻ thơ bị người lớn hiếp đáp, đánh đập, xâm phạm hay lợi dụng, chúng ta có thể tâm niệm về các em như sau:

Mong cho tất cả những trẻ em tội nghiệp đã bị hiếp đáp và bị xâm phạm bằng nhiều cách khác nhau trên đời sẽ gặp được sự bình an và hạnh phúc. Mong cho tâm của các em có đầy những ý-nghĩ tâm-từ, tâm-bi, tâm-hỷ, tâm-xả. Mong cho các em sẽ được an ổn. Mong cho trái tim của các em sẽ được mềm mại. Mong cho lời nói của các em làm vui lòng mọi người. Mong cho các em không còn sợ hãi, căng thẳng, lo lắng, và bất an.

(14) Khi gặp hay nghĩ đến những người nắm quyền đang gây ra nhiều cảnh đau khổ, nghèo nàn, bất công, không dân chủ và khó khăn cho dân chúng, chúng ta có thể tâm niệm về họ như sau:

Mong cho tất cả những người nắm quyền hành ở các nơi sẽ trở nên nhẹ nhàng, tử tế, độ lượng, và biết thương người. Mong cho họ hiểu biết được những người bị ngược đãi, bị hiếp đáp, những người thấp cổ bé họng, những người không có đặc quyền đặc lợi, những người bị phân biệt, và những người nghèo khổ. Mong cho trái tim họ đồng cảm với nỗi khổ cực của những công dân bất hạnh. Mong cho những ý-nghĩ tâm-từ sẽ bao trùm lấy họ, che chở họ. Mong cho mỗi tế bào, mỗi giọt máu, mỗi phân tử, mỗi nguyên tử trong thân và tâm của họ có đầy những ý-nghĩ tâm-từ. Mong cho sự bình an và tĩnh lặng của tâm-từ thấm đẫm toàn thể con người của họ.

(15) Và khi gặp hay nghĩ đến những người bị ngược đãi, bị hiếp đáp, những người thấp cổ bé họng, những người không có đặc quyền đặc lợi, những người bị phân biệt, và những người cùng đinh nghèo khổ, thì chúng ta có thể tâm niệm về họ như sau:

Mong cho tất cả những người bị ngược đãi, bị hiếp đáp, những người thấp cổ bé họng, những người không có đặc quyền đặc lợi, những người bị phân biệt, và những người nghèo khổ sẽ gặp được sự bình an và hạnh phúc. Mong cho họ mau hết khỏi những đau đớn, đau khổ, sầu não, thất vọng, bất an, và sợ hãi. Mong cho tất cả họ từ khắp mọi phương và khắp thế giới này sẽ được khỏe mạnh, hạnh phúc, và được an lạc. Mong cho họ có được lòng kiên nhẫn can đảm, hiểu biết, và quyết tâm để đối diện và vượt qua những khó khăn trước mắt, những gian nan và thất bại trong đời. Mong cho những ý nghĩ tâm-từ bao trùm lấy họ, che chở họ. Mong cho thân và tâm của họ có đầy ý-nghĩ tâm-từ.

(16) *Cầu mong cho tất cả mọi chúng sinh ở tất cả mọi phương, trong tất cả vũ trụ được đẹp đẽ; mong họ được hạnh phúc; mong họ được vận may; mong họ có bạn tốt; mong họ sau khi chết được tái sinh về những cõi trời hạnh phúc.*

CHƯƠNG 5

Thiền về Hơi-Thở

Ngoài phương pháp Thiền về Tâm-Từ vừa nói với các bạn, một phương pháp thiền khác có giá trị vô kể để tạo ra nền tảng tiến tu tới chứng đắc những tầng thiền định *jhana*: Đó là *Thiền về Hơi-Thở*.

Thiền về Hơi-Thở là một đề tài rộng lớn. *Thiền về Hơi-Thở* đã được nói rõ trong một quyển sách của loạt sách thiền này, đó là quyển “*Chánh-Niệm, giảng bằng ngôn ngữ thông thường*”⁷. Nếu bạn chưa thành thực về kỹ thuật *Thiền về Hơi-Thở*, xin vui lòng đọc qua quyển sách đó hoặc những sách khác có giá trị hướng dẫn tương tự về đề tài này. Nhưng trong phạm vi đề tài về thiền-định của quyển sách này, tôi chỉ nói lại những tóm lược ngắn gọn. Phần này chỉ bàn về một số hướng dẫn về thiền hơi-thở nhằm mục đích hướng tới đạt được trạng thái định-sâu của tầng thiền định *jhana*.

Trước hết, hãy “cột” tâm vào hơi-thở và giữ nó ở đó. Bạn có thể bắt đầu với những cảm-nhận về hơi-thở ở lồng ngực hay bụng, nhưng sau đó bạn nên chuyển qua chỗ tiếp-xúc ở phần chóp mũi hay chỗ trên giữa môi trên. Đó là chỗ bạn có được “*một điểm tiếp-xúc riêng biệt*” để bạn cảm nhận hơi-thở đi vô và đi ra.

Trụ tâm vào điểm cảm nhận duy nhất đó. Khi những cảm-giác, những ý-nghĩ, những sự nhận-thức khác làm xao lãng tâm và kéo tâm ra khỏi mục tiêu nhất điểm này, bạn chỉ cần ghi nhận chúng vừa đủ để thấy sự vô-thường và thoáng qua của chúng. Chúng khởi sinh, có mặt một tích, rồi biến mất. Cứ nhìn xem như vậy, cứ như vậy. Theo cách này, mọi sự xao-lãng kéo bạn ra khỏi sự chú-tâm vào mục tiêu hơi-thở đều trở thành những viên đá lót trên con

đường dẫn bạn đến sự giải-thoát. Nhờ vào cái gì? Nhờ vào sự nhìn-thấy sự vô-thường trong từng mỗi sự xao-lãng—chỉ cần như vậy, tất cả phương pháp chỉ là vậy—bấy nhiêu cũng đủ dẫn dắt bạn đến sự định-tâm thực thụ.

Nếu có sự xao-lãng nào không biến mất luôn mà cứ lặp lại quay lại, thì lúc đó bạn nên tìm hiểu xem có chướng-ngại (triền cái) nào đang có mặt. Sau đó áp dụng một trong những kỹ thuật hay thủ thuật được nói ở Chương 6 kế tiếp.

Bạn cũng luôn luôn ghi nhớ rằng tâm của mình giống như một ly nước bùn. Làm cách nào để cho nước được trong? Cách tốt nhất là đặt ly nước xuống yên tĩnh. Những thứ bùn dơ cặn bã sẽ từ từ lắng xuống và phần nước trong sạch sẽ ở bên trên. Tương tự như vậy, khi những cặn bã trong tâm được lắng xuống, thì tâm trở nên trong sạch và trong sáng. Nhờ đó, bạn có thể ngồi thiền lâu, lý tưởng nhất là liên tục một giờ, trong tư thế bất động, tĩnh lặng. Ngay cả khi đau nhức cơ, xương, lưng, hay chân, bạn không nên cử động hay di chuyển. (Dĩ nhiên, bạn không nhất thiết phải cố ngồi một tư thế nào đó đang tạo cho bạn những sự đau nhức khủng khiếp do một hay nhiều nguyên nhân gây ra). Hãy để những cảm-nhận của thân đó lắng dần xuống.

Nếu bạn muốn đạt sự định-tâm thì đừng chú-tâm vào những chi tiết của hơi-thở như: sự lên xuống, ra vô hay chuyển động của hơi-thở. Nếu bạn có lúc chợt chú ý đến sự lên xuống của hơi-thở, sự lên xuống ở bụng, hay sự chuyển động khác, đừng lo lắng về điều đó. Cứ tiếp tục ghi nhận chúng cho đến khi tâm bạn lắng xuống. Đừng điều tra hay chế định chúng. Cứ an trú vào cảm-giác về hơi-thở như một tiến trình duy nhất, tiến trình của dòng chảy. Đừng suy nghĩ, phân loại, đặt tên, hay khái niệm gì cả. Nếu làm được vậy thì tâm

sẽ chuyển qua trạng thái sự định-tâm thuần khiết một cách tự nhiên: tự nó đạt định.

SỰ TỈNH GIÁC CỦA SỰ MINH-SÁT HƠI-THỞ

Nhiều lúc, khi bạn bắt đầu ngồi vào thiền, tâm bạn bất an. Rất khó mà tập trung sự chú-tâm vào hơi-thở và trụ tâm ở đó. Lúc đó, bạn cần phải có cái gì đó hay ho hoặc hấp dẫn để thu hút sự chú ý của bạn. Nhưng điều gì có thể là điều hay ho hấp dẫn của hơi-thở? Chúng ta lúc nào mà chẳng có nó và chúng ta muốn có nó lúc nào cũng được, vậy nó có gì mà hay ho quý hiếm đâu. Có lẽ hơi-thở là thứ nhàm chán nhất trong đời?

Có nhiều thứ **đang** diễn ra trong đó. Đúng ra thì, theo truyền thống tu tập, có **21** điều đang diễn ra trong hơi-thở, và lặp đi lặp lại không ngừng. Đó là những thứ bạn có thể chú ý và ghi nhận. Đó là những thứ có thể dùng để làm đối-tượng để chánh-niệm trong thiền minh-sát. Bạn có thể chú ý vào từng mỗi hiện-tượng trong chúng như mỗi đối-tượng riêng biệt [đối-tượng phụ] ngay cả khi bạn chỉ dùng nó để giúp cho bạn quay lại chú-tâm vào đối-tượng chính [hơi-thở] của bạn.

Có 21 một điểm diễn ra lặp đi lặp lại trong mỗi hơi-thở vô và mỗi hơi-thở ra.

Hơi-thở vô: Đầu, giữa, kết, khắc dừng.

Hơi-thở ra: Đầu, giữa, kết, khắc dừng. Tất cả có 08 sự kiện.

Chúng ta có thể nhận biết thêm 04 điểm sau đây trong tiến trình hơi-thở. *Áp lực*—ngay khi phổi chứa đầy hơi-thở vô, ta cảm nhận áp lực; *Giải tỏa*—ngay khi thở ra hết hơi-thở ra, ta cảm nhận sự giải tỏa; *Lo lắng hay thúc bách*—ngay khi bạn thở-ra hết và buông

phối trống không, ta cảm nhận một chút sự lo lắng hay thúc bách phải thở-vô ngay; *Giải tỏa sự lo lắng hay thúc bách*—ngay khi bạn thở-vô, sự lo lắng biến mất và ta cảm nhận sự giải tỏa.

Và 04 *yếu tố Tứ Đại* cũng có mặt ở đó. *Yếu tố Đất*—Hơi-thở vô và ra tiếp-xúc nơi chóp mũi, đường lỗ mũi, chỗ giữa môi trên, bên trong mũi giữa hai mắt. Sự chạm-xúc lúc cứng, lúc mềm. Đó là sự thể hiện của yếu tố đất [thể cứng]; *Yếu tố Nước*—Hơi-thở có lúc khô, có lúc ẩm. Đó là sự có mặt ít hay nhiều của yếu tố nước [thể lỏng]; *Yếu tố Gió*—Bản thân cái “hơi” của hơi-thở là sự thể hiện của yếu tố gió [thể khí]; *Yếu tố Nhiệt*—Hơi-thở có lúc ấm, có lúc lạnh. Đó là sự thể hiện của yếu tố lửa [thể nhiệt].

Bạn cũng có thể quan sát 05 *Uẩn*, theo truyền thống Phật giáo, là 05 tổ hợp (tập hợp, đồng) tạo nên “thân và tâm” của một ‘con người’. Các uẩn gồm có một tập hợp thuộc vật chất hay sắc thân [sắc uẩn] và bốn tập hợp thuộc tâm thần là tập hợp những cảm-giác [thọ uẩn], tập hợp những sự nhận-thức [tưởng uẩn], tập hợp những ý-nghĩ [hành uẩn], và tập hợp những thức [thức uẩn]. Nói về mặt *Sắc uẩn*—hơi-thở có dạng hình dáng tùy theo đường dẫn của nó. Vì hơi-thở có chứa bốn yếu tố Tứ Đại, cho nên kinh điển Phật giáo gọi nó như là một *thân*: *Thân Hơi-Thở*. Về mặt *Thọ uẩn*—chúng ta phải cảm-giác được hơi-thở để chúng ta có thể chú-tâm vào nó như là đối-tượng mục tiêu của Thiền về Hơi-Thở. Về mặt *Tưởng uẩn*—chúng ta phải nhận-thức được bằng tâm để biết được hơi-thở có mặt. Về mặt *Hành uẩn*—đó là cái ý nghĩ, ý định hay ý hành chúng ta (cố ý) chú-tâm vào hơi-thở, vào những cảm-giác, vào những sự nhận-thức của chúng ta. Về mặt *Thức uẩn*—là cuối cùng, nhưng không phải là kém quan trọng nhất, là chúng ta không thể làm bất cứ việc gì nếu không có thức [ý thức, tâm thức].

21 điểm này luôn có mặt và lặp lại trong tiến trình hơi-thở. Thiền một cách có chánh niệm về hơi-thở có khả năng giúp người tu nhận biết tất cả chúng bằng sự tỉnh-giác (rõ-biết).

Người tu nên chú-ý một cách đặc biệt vào những điểm của “*sự lo lắng hay thúc bách*” vừa nói trên và sự xuất hiện và sự biến mất của nó! Sự lo lắng là động lực của phần lớn hành vi của chúng ta, đặc biệt những phần chúng ta sẽ tốt hơn nếu không có chúng. Có rất nhiều điều ở đây để chúng ta học hỏi về ‘sự-sống về mặt xúc-cảm’ của chính mình. Sự lo lắng hoàn toàn thường thể hiện bằng việc canh cánh hay thường trực nghĩ về một tình huống nào đó mà mình đang lo lắng, bằng một số cảm nhận ở vùng tim, phổi, bụng, và một “*huơng vị*” gì gì đó trong tâm hầu như ta không thể nào truy tìm được. Đây là cơ hội cho bạn dò xét nghiên cứu cách thể hiện của một sự lo lắng nhỏ và vi tế trong tâm, để mà sau đó, khi sự lo lắng lớn mạnh hơn và thô tế hơn thì bạn có thể tiếp tục dò xét nghiên cứu nó nhiều hơn. *Đây là một sự áp dụng thực hành xuất sắc nhất những kỹ năng minh-sát của thiền minh-sát!*

BỐN YẾU TỐ TỨ ĐẠI

Bốn yếu tố Tứ Đại là một hệ thống thuộc mang tính phân-tích để giúp bạn phát triển sự chánh-niệm. Nó làm việc rất hợp và gần gũi với việc tu tập sự chánh-niệm trong *Thiền về Hơi-Thở*. Đây là cách phân loại của kinh điển từ cổ xưa để bạn nhìn vào bản chất của sự trải nghiệm. Nó phân tích mọi thứ chúng ta trải nghiệm theo dạng những đặc tính biểu tượng cơ bản thông thường mà chúng ta nhìn thấy trong thế giới thông thường: đất, nước, gió, lửa.

Xin quý vị nhớ rằng đây không phải chỉ là những ngôn từ, cũng không phải là những ý niệm triết học cao xa trừu tượng chỉ có

những nhà tư tưởng hay những người cao siêu về tâm linh mới hiểu được. Đây là những thứ mà chúng ta trải nghiệm *ngay bây-giờ*. Đó chỉ là *một cách khác* để phân tích sự trải nghiệm của ta ngay trong phút giây này. Mỗi yếu tố đó là một phương diện để chúng ta thực tập *sự chánh-niệm vào hơi-thở*.

(1) Yếu tố *Đất* thể hiện những tính chất: cứng, nặng, bền, chắc. Đặc tính để nhận biết nó là cứng hay mềm hơn. Bạn cảm thấy mình đang ngồi. Bạn có thể cảm nhận sự cứng ở nơi tiếp xúc của thân mình với chỗ bạn đang ngồi. Cảm giác sự ấn dè của hai bàn chân lên sàn nhà. Đó là cảm giác cứng. Cảm giác sự tiếp xúc của gió thổi qua da bạn. Đó là cảm giác mềm. Đây là yếu tố đất.

Bản thân *hơi-thở* cũng cho bạn thấy yếu tố đất. Sự thở có thể là cứng hay mềm. Bạn không thể biết được hơi-thở nếu không có phần thịt cứng/mềm tạo ra cảm-giác tiếp xúc với hơi-thở, và bạn cảm giác được sự cứng/mềm. Bạn thấy sự chắc của phần bụng khi nó phồng lên và xẹp xuống. Bạn cảm nhận sự cứng ở các đường lỗ mũi khi hơi-thở đi vô và đi ra. Đôi khi hơi-thở cũng có lực thô ráp tác động lên chỗ tiếp xúc (ví dụ như lúc thở mạnh, thở gấp). Đôi khi hơi-thở thật là mềm nhẹ và vi tế đến nỗi bạn khó mà nhận biết được.

Khái niệm theo tính chất đất như vậy thật là đơn giản và dễ hiểu. Do nó quá đơn giản nên chúng ta thường bỏ qua, trừ khi có ai đó chỉ ra cho bạn những tính chất này.

Sự chánh-niệm vào hơi-thở sẽ chỉ ra cho ta thấy được sự cứng, mềm, chắc trong sự trải nghiệm của chúng ta.

(2) Yếu tố *Nước* thể hiện những tính chất: ướt, chảy. Máu bơm thông qua các mạch máu. Bao tử tiết dịch để tiêu hóa. Có sự ọt ẹt và trào trộn bên trong ruột của chúng ta. Nhưng hầu như chúng ta

chẳng bao giờ để ý tới đó. Khi chúng ta ngồi thiền tĩnh lặng, chúng ta sẽ nghe thấy sự chuyển động mang tính lỏng này.

Hơi-thở cũng có yếu tố trôi chảy. Đôi lúc chúng có hơi-thở ướt át khi hít vào. Khi không khí bên ngoài khô, bạn có thể thấy hơi-thở ra mang nhiều hơi ẩm hơn. Khi bạn đang chú-tâm vào hơi-thở, những cảm nhận khác của cơ thể cũng xen vào. Một số chúng cũng có tính chất trôi chảy như vậy.

Sự chánh-niệm vào hơi-thở cho ta thấy được tính chất *lỏng*, *ướt ẩm*, và *chảy* trong sự trải nghiệm của chúng ta.

(3) Yếu tố *Gió* chỉ nhận biết được qua sự chuyển động hay tĩnh tại của đối-tượng. Tính chất chuyển động của bất cứ thứ gì là yếu tố gió thông qua nó. Bạn có thể cảm nhận một chút rung nhẹ của làn da. Dòng chảy của máu, cũng giống như tính chất chảy của nước, cũng thuộc về yếu tố gió, nếu chỉ xét riêng về luồng chuyển động.

Yếu tố gió hay khí cũng được trải nghiệm thông qua không gian. Ví dụ, không gian trống trong đường lỗ mũi mà hơi-thở chiếm chỗ và đi vào đi ra. Đôi khi cái thân được ví như một ngôi nhà trống, một chỗ chứa trống, và mọi thứ chiếm chỗ trong đó. Phần nào còn trống thì cũng có yếu tố khí chiếm chỗ trong đó, chứ không phải chân không. Yếu tố khí có mặt khắp nơi bên trong từng ngõ ngách nhỏ nhất của cơ thể.

Hơi-thở luôn chuyển động. Vùng bụng chứa đầy khí, phồng lên, xẹp xuống. Hơi-thở vật lý di chuyển vô-ra. Ngay cả trong khắc-dừng, ta cũng có thể cảm giác được khoảng trống-không, đó là chỗ có mặt của khí.

Sự chánh-niệm vào hơi-thở sẽ cho ta thấy tính chất chuyển động, tĩnh tại, và trống không trong trải nghiệm của chúng ta.

(4) Yếu tố *Lửa* thì thể hiện bằng sự nóng hay lạnh, hay bằng bất kỳ cảm-nhận nào giữa nóng và lạnh. Nó cũng thể hiện bằng cảm nhận khô khi có nhiệt. Khi chúng ta bị nóng và muốn được mát hơn thì chính yếu tố nhiệt cao đã làm khởi sinh ý-nghĩ đó. Khi trong phòng lạnh và bạn muốn ấm lên thì cũng chính yếu tố nhiệt thấp làm khởi sinh ý-nghĩ đó. Nhiệt độ không nóng không lạnh và bạn không cần ấm hơn hay mát hơn. Đó cũng là yếu tố nhiệt vừa làm khởi sinh cảm giác trung tính đó.

Bất kỳ cảm-nhận nào trong thân cũng đều có ít nhiều tính chất năng lượng, đốt cháy, hay nóng bỏng. Có những cảm giác trào-trộn đủ kiểu. Chúng rung động rất nhanh. Có sự hoạt hóa của các a-xít và sự đốt cháy (năng lượng).

Khí của *hơi-thở* luôn cảm giác mát khi thở vô, và cảm giác ấm khi thở ra. (Hơi-thở ra mang thân nhiệt ra ngoài, dễ thấy nhất khi bạn thở lúc trời lạnh). Đó cũng là yếu tố nhiệt. Bạn bị xao lãng bởi nhiệt độ (thay đổi) ở bên ngoài, khi nóng, khi ấm, khi mát, hay khi lạnh. Bạn cảm thấy nhiệt độ của không khí chạm vào da bạn. Đó cũng là yếu tố nhiệt thể hiện.

Sự chánh-niệm vào hơi-thở cho bạn thấy tính chất nóng, lạnh, và năng lượng trong sự trải nghiệm của mình.

► Nhưng, nhưng mà ... lý do gì chúng ta phải đi phân-tách những trải-nghệệm của mình theo những đặc tính trên cho một sức vậy?

Lý do là: *Chúng ta quán sát 04 yếu tố của cái “thân hơi-thở” như bài thực tập thiền, để xem xét những trải-nghệệm của chúng ta một cách chính xác.* Với mỗi trải-nghệệm thuộc vật chất vừa sinh-diệt mà chúng ta có thể nhìn thấy bằng sự thiền, thì chúng ta im lặng tự hỏi: “Yếu tố nào trong 04 yếu tố đang chiếm nổi trội trong

đây?”. Nhưng hỏi như vậy để làm gì? Câu trả lời là: *Toàn bộ mục đích, hầu như ngược lại với ý chí chúng ta, là “đẩy” mình vào tiếp-xúc với bản chất **thuần-túy** của hiện-thực thuộc giác-quan. Đó là sự trải-nghịem đích thực về những cảm-nhận có được thông qua sự chánh-niệm.* (Vì thông thường trước giờ chúng ta chỉ trải nghiệm mọi thứ thông qua những phản ứng đối với những giác-quan).

Nhưng mà ... tiếp xúc với thực-tại đích thực dựa trên sự phân-tách 04 yếu tố như vậy để làm gì? Câu trả lời là: *Để chúng ta phá vỡ những thói quen suy nghĩ cố hữu trước đây. Để chúng ta thoát được khỏi những khái niệm và những phản ứng của thói tâm đối với những khái niệm đó. Và như vậy, chúng ta hiểu đúng thực-tại.*

Và, cũng giống như tất cả các phần khác của thiền minh-sát, khi sự xem xét rõ ràng và kỹ càng (minh-sát) giúp bạn bước vào quan sát “*những thứ đang diễn ra*” theo một cách không bằng lời nói, không bằng khái niệm, thì lúc đó bạn dẹp bỏ luôn ngôn từ, dẹp bỏ sự đặt tên dán nhãn, dẹp bỏ tất cả các khái niệm, và bạn chỉ ngồi chứng kiến sự thay-đổi (đang diễn ra).

PHÁT TRIỂN VIỆC THIỀN TẬP HÀNG NGÀY

Phát-đồ thực-hành hiệu quả nhất mà tôi đã tìm ra là sự kết hợp hai việc thiền tập chính được ghi ra dưới đây. (i) Bạn dùng “*Thiền về Tâm-từ*” để chuẩn bị tâm cho việc tu tập sự định-tâm có thể đi đến chứng đắc được tầng thiền định *jhana*, và (ii) sau đó dùng “*Hơi-Thở*”, hoặc dùng cái “*Cảm-giác tinh khiết của Tâm-từ*”, để làm đối-tượng thiền chính, giúp đưa bạn đến trạng thái tầng thiền định của *jhana*.⁸

(i) Lợi thế của việc dùng “*Hoi-Thở*” là: đó là một thói quen mà tất cả chúng ta đều đã tu tập và phát triển trong sự nghiệp thiền tập của mình. *Hoi-Thở* là thứ chúng ta có sẵn. Đối với hầu hết chúng ta, **khí nào tâm được tĩnh-lặng thì nó tự hướng về hoi-thở**. Chúng ta đã tập luyện nó như vậy. (ii) Còn chỗ lợi thế của việc sử dụng “*Tâm-Từ*” chính là **sự tương đồng** của cái “*Cảm-giác tinh khiết [và sự tĩnh-lặng và hoan-hỷ] của Tâm-Từ*” với những cảm-giác nổi trội chiếm ngự của trạng thái tầng thiền định *jhana*.

Bạn chọn cái nào là tùy theo tính cách của bạn. ► Bạn dùng cái nào mang lại hiệu quả tốt nhất cho bạn. **Nhưng dù chọn cái nào bạn phải luôn nhớ bắt đầu việc thiền bằng Tâm-Từ**, và nếu sau đó bạn chuyển qua dùng *Hoi-Thở*, hãy để *Tâm-Từ* làm cho tâm bạn tĩnh-tại. Thông thường thì tâm sẽ tự động chuyển qua *Hoi-Thở* một cách tự nhiên theo thói quen đường lối của nó. Nếu có thể, hãy để sự chuyển đổi tự thân nó diễn ra một cách êm đềm (từ đề mục “*Tâm-Từ*” qua đối-tượng “*Hoi-Thở*”).

Bạn có thể bắt đầu bằng cách đọc tụng một bài tụng chính thức về ý nguyện tâm-từ của mình.

Bạn cần phải thực sự cảm giác (thật lòng) về những lời mong cầu đó. Thường thì lời mong cầu sẽ rất có hiệu nghiệm khi được diễn đạt bằng ý nghĩ của chính mình, bằng ngôn ngữ bên trong của chính mình, bằng chính cách mà mình vẫn thường tự nói với chính mình trong đầu. Bản thân tôi thường dùng cách tâm niệm những lời như sau:

*Nguyện làm sạch tâm khỏi mọi sự sân giận và thù ghét.
Nguyện buông bỏ hết mọi nhu cầu, tham muốn, và bất an.
Nguyện cho tâm mình sáng tỏ và tỉnh giác. Nguyện cho
tâm đầy cảm giác từ-ái.*

Nguyện cho tâm trong sáng trải nghiệm Giáo Pháp trong sáng. Nguyện cho tâm đầy bi-mẫn. Nguyện có được tâm-từ để cảm thông sự khổ đau của người khác. Nguyện có được sức mạnh để tu hành một cách không khó khăn. Nguyện cho tôi tìm thấy bình an và niềm vui, và chia sẻ chúng với mọi người.

Tôi mong giữ được tâm tỉnh thức trong suốt buổi thiền. Tôi mong muốn đạt định. Tôi thành tâm muốn hiểu biết Giáo Pháp để tôi có thể chia sẻ Giáo Pháp cho mọi người. Tôi không che giấu động cơ ích kỷ nào cả. Tôi làm vậy vì bản thân mình và mọi người. Chúng ta đều được lợi lạc.

Tôi mong tâm mình trong sáng. Tôi nguyện cho tâm mọi người được trong sáng. Tôi mong tìm thấy bình an và niềm vui cho mình và cho mọi người ở khắp nơi.

Tôi đang tu tập vì lợi ích của cho chính mình và mọi người. Tôi đang làm sạch tâm mình để nắm trải sự bình an và niềm vui vốn đang nằm bên dưới góc rẽ của tâm tôi, bên dưới ý nghĩ của tôi. Tôi muốn có được bình an và niềm vui cho mình và mọi người. Nguyện cho tôi nhìn thấy được sự vô-thường diễn ra trước con mắt trí-tuệ để tôi có thể được giải thoát và giúp mọi người khác cùng được giải thoát.

► Bạn có thể dùng bất kỳ lời tụng nào để khởi tạo những ý nghĩ thân thiện và thanh bình trong tâm mình. Hãy thực sự tạo ra ý-nghĩ, chứ không phải chỉ là hình thức tụng đọc. **Những bài tâm nguyện chính thức là nơi tốt nhất để bạn khởi đầu việc thiền tập trong ngày, nhưng chính cái ý-nghĩ của chính mình (về những tâm nguyện) thì mới mang lại hiệu quả tốt hơn.**

Hãy luôn ghi nhớ mục-tiêu tu tập: Là để nhìn thấy được bản chất vô-thường trong mọi sự trải nghiệm. Duy trì sự chánh-niệm trong sáng và sáng rõ. Nhận ra ngay chướng-ngại (triền cái) ngay khi nó khởi sinh. Biết rõ nó là loại chướng-ngại nào và nhìn xem nó khi nó có mặt. Dùng những công cụ hay kỹ thuật được trình bày trong Chương 6 sau để xử lý hay đối trị từng chướng-ngại. Quan sát nó. Biết rõ khi nào nó có mặt và khi nào nó không còn ở đó. Nhìn xem sự vô-thường của nó.

Khi tâm được lắng lặng, tĩnh tại và hoan hỷ, hãy để sự chú-tâm lướt nhẹ qua hơi-thở, hoặc mang những cảm-giác bình an và hài lòng và thiện ý vào trong trạng thái tầng thiền định *jhana*.

Cứ trụ yên ở chỗ đối-tượng thiền. An trú tâm vào nó. Quan sát nó. Quan sát để thấy “dấu-hiệu” (tướng) sắp khởi sinh. (Chúng ta sẽ nói thêm nhiều về “dấu-hiệu” chính xác có nghĩa là gì ở Chương 6 sau). Quan sát chính mình đang quan sát “dấu-hiệu” sắp khởi sinh và nhận biết sự tham muốn hay sự phản ứng khác của mình. Trụ tâm nơi đối-tượng thiền. Thấy biết sự bình an.

Nên nhớ rằng: Trạng thái tầng thiền định *jhana* xảy ra khi nó xảy ra. Nó không thể bị thúc ép hay thúc giục. Mỗi thất bại mình thấy rõ chính là một bước đi đến thành công. (Thất bại là mẹ thành công). Khi một điều gì không xảy ra theo ý mình trông đợi, hãy dùng sự chánh-niệm để nhận biết cái cảm-giác thất vọng khởi sinh. *Mỗi lần bạn làm vậy là mỗi lần bạn củng cố sự chánh-niệm mạnh mẽ hơn, và là tiến thêm một bước về phía mục-tiêu.*

Bạn không thể mất gì, trừ khi bạn bỏ cuộc.

CHƯƠNG 6

Tại Sao Ta Không Thể Định Tâm Sâu Ngay Bây Giờ?

Tại sao chúng ta phải học cách tập-trung tâm [định tâm]? Tại sao chúng ta phải học cách *phát triển* một kỹ-năng mà về lý thuyết mà nói, nó là một đặc tính tự nhiên sẵn có của tâm? Lý do đơn giản ở đây là chúng ta luôn bị những xao-lãng lôi kéo tâm ra khỏi mục-tiêu chú-tâm của chúng ta. Những thứ làm xao-lãng luôn nhảy vào ngăn chân chúng ta và cản trở chúng ta trên con đường tu tập.

Tâm của chúng ta chứa đầy những ý nghĩ và cảm xúc mà lâu nay chúng ta vẫn coi chúng là thường tình. Dù ít hay nhiều, nhưng chúng rất mạnh và dẫn dắt tâm. Chúng gài bẫy và chế ngự tâm của chúng ta. Chúng chính là những sự xao-lãng. Tâm không thể nào tập trung khi có những sự quấy nhiễu này.

Đừng suy nghĩ đến con khủng long!

Chỉ cần một phút. Ngồi ngay đó và không nghĩ đến một con khủng long màu hồng. Thay vì vậy, hãy nghĩ về một chiếc máy bay. Bạn hãy ngừng đọc và làm ngay thử xem!

Nghĩ như vậy chắc không dễ, phải không? Có phải vì cái gợi ý trên cứ kéo tâm bạn về lại với hình ảnh con khủng long màu hồng, có phải không? Và đối với hầu hết chúng ta, con khủng long màu hồng chưa phải là cái gì thực sự làm chúng ta bị ám ảnh. Nhưng làm cách nào trả tiền các món hàng khi bóp ví hay thẻ [tài khoản] chúng ta đã bị hết tiền? Còn về vấn đề ái tình hay chuyện yêu đương, hay việc làm, hay về cái gã đồng nghiệp hay người bạn tu đang ghét mình? Những thứ này chắc chắn còn mạnh bạo hơn và làm bạn bị phân tâm nhiều hơn. Bạn có bao giờ thử tập thiền sau

một ngày không mấy yên lặng, khi mọi chuyện đều xấu và rối loạn trong ngày đó làm bạn mệt mỏi và rối bời? Rất là khó.

Kinh điển Pali đã chỉ ra 05 thứ gây xao-lãng mạnh nhất đối với tất cả chúng ta. Phật gọi đó là “05 *chướng-ngại*” (năm triền cái, ngũ cái). 05 chướng-ngại can thiệp và phá rối sự định-tâm của ta, ngay lúc chúng ta đang ngồi thiền và cả lúc ngoài giờ thiền.

(1) Tham Dục

Chúng ta nhìn thấy thứ gì đó, và chúng ta muốn có nó. Hoặc chúng ta nghĩ về cái gì đó, và chúng ta muốn được nó. Chúng ta muốn xung quanh mình đầy tiếng nhạc nghe hay. Chúng ta muốn căn phòng mát hơn hay ấm hơn. Chúng ta muốn có xe mới. Chúng ta muốn bữa ăn cao lương mỹ vị. Và chúng ta luôn muốn tất cả phải có ngay bây giờ. Khi một ý muốn như vậy khởi sinh trong tâm, nó sẽ luôn luôn khởi sinh và lặp đi lặp lại ... cho tới khi nào chúng ta có-được thứ mình muốn, hoặc cho tới khi thất-vọng vì muốn mà không được. Chúng ta ám ảnh vì nó. Chúng ta nghĩ đêm nghĩ ngày về nó. Chúng ta bỏ quên những giá trị đích thực của cuộc sống và chạy theo những thứ nhỏ mọn hào nhoáng bề ngoài. Những ý nghĩ cứ liên tục, không ngừng ám ảnh. Chúng ta chẳng chú tâm vào thứ gì khác được lâu.

(2) Sự Ác Ý (Ác Cảm, Chê Ghét)

Chúng ta ghét bị bệnh. Chúng ta ghét những tiếng ồn ào. Chúng ta ghét thức ăn này và muốn thức ăn khác. Chúng ta rửa cho cái lỗ ti tiện đã làm hại chúng ta bị té vào một cái lỗ đen và biến mất mãi mãi. Bất cứ khi nào cuộc sống đưa đến những điều chúng ta chán

ghét, thì tâm chúng ta bị dính chặt theo đó. Những thứ đó tiêu diệt khả năng định-tâm của chúng ta. Chúng tước mất định-lực của tâm.

(3) Sự Bất An và Lo Lắng

Chúng ta không muốn bị ung thư. Điều đó chưa xảy ra, hoặc chẳng bao giờ xảy ra. Nhưng một khi có điều gì đó làm chúng ta nghĩ nó có thể sẽ xảy ra sau này, thì chúng ta trở nên lo lắng. Chúng ta không muốn mất việc làm, không muốn bị ly dị, hay bị tai nạn xe cộ. Chúng ta lo lắng và lo ngại. Chúng ta nghĩ về những điều đó, và lên suy tính sống sao cho không bị dính vào chúng. Những ý-nghĩ này khiến chúng ta nghĩ đêm nghĩ ngày và làm chúng ta không nhìn thấy được những điều tốt đẹp khác đang có trước mắt chúng ta. Đôi khi chúng ta cứ đứng ngồi không yên và chúng ta cũng chẳng hiểu tại sao. Khi sự bất an, nôn nao, hay sự hồi hộp đang có mặt, thân rung lên và tâm thì nghĩ hết những điều vô ích này đến điều vô ích khác. Chúng ta chắc chắn không thể nào định-tâm được trong trạng thái này.

(4) Sự Buồn Ngủ và Đờ Đẫn

Nhiều lúc chúng ta bị mệt mỏi, về thể xác, về tinh thần, hoặc cả hai. Sự buồn ngủ là cảm giác dễ chịu và chúng ta muốn ngủ. Đơn giản là chúng ta chẳng còn động lực hay năng lượng nào. Nhiều lúc chúng ta không thể nào tập trung một cách rõ ràng. Chúng ta cứ đọc đi đọc lại một đoạn sách đến mấy lần mà chẳng hiểu ra được điều gì. Khi chúng ta cố gắng thiền, tâm chúng ta ngu mờ như đám mây xám xịt; mọi thứ đều mờ mờ và không phân biệt được. Vì vậy, lúc đó thà bạn bỏ ngang và đi coi TV hay thứ gì đó có thể làm bạn hết đờ-đẫn mờ mờ như vậy. Sự định-tâm đòi hỏi phải có năng lượng,

sự phấn chấn, sự minh mẫn, và sự sắc bén. Nhưng trong trạng thái chứng ngại nói trên, chúng ta không có được những yếu tố này.

(5) Sự Nghi Ngờ

Nhiều lúc chúng ta ngồi vào thiền, hay làm việc gì khác, với cái tâm đầy lưỡng lự và nghi ngờ. Chúng ta phân vân: “Liệu ta có đi đến đâu với việc tu tập này không? Việc này có đáng làm không, có đáng bỏ thời gian ra như vậy không?, chắc gì có được kết quả nào? Làm sao tôi biết những gì tôi đọc và học là có thực hay chỉ là tưởng tượng?. Hoặc: “Liệu tôi có đang thực hành đúng đắn không? Hay tôi đang thực hành không đúng?”. Thật vậy, nghi ngờ cũng có lý, bởi vì chẳng có điều gì là chắc chắn, vì mọi thứ thành hay không thành còn tùy thuộc nhiều điều-kiện và nguyên-nhân của mỗi cá nhân. Biết vậy nhưng tâm thì cứ nghĩ này nghĩ nọ, và nó tự xao-lãng khỏi công-việc chính. Chúng ta có thể bị ‘treo’ và ngừng lại tất cả, không tu hành gì được cho đến khi chúng ta tự mình thấy tin tưởng vào điều gì đó thì mới tiếp tục thực hành nó. (Nhưng chẳng có điều gì xảy ra cho bạn nếu bạn ‘ngưng’ tu hành, và nếu vậy lấy đâu ra kết quả đó để bạn tin tưởng). Bạn nên hiểu: sự chắc-chắn hoàn toàn thì ít khi có được trong đời, và nếu cứ chờ có được sự chắc-chắn thì cái việc-cần-làm [là sự thực-hành] chẳng bao giờ được thực hiện. Đôi lúc, cuộc sống đòi hỏi bạn phải đánh liều hay mạo hiểm ít nhiều, hoặc phải có ít nhiều sự tin-tưởng (từ suy lý) thì mới làm nên việc. Nếu không có sự tin-tưởng thì bạn chẳng thể làm gì cho được.

**- NĂM CHƯỚNG NGẠI
ĐƯỢC DUNG DƯỠNG NHƯ THẾ NÀO?**

Những chướng-ngại có mặt hay khởi sinh là do những thái độ sai lầm sau:

- *Sự-nghĩ sai lạc* [tà tư duy]—đó là những ý-nghĩ tham, sân, và hung-bạo;
- *Lời-nói sai trái* [tà ngữ]—lời nói dối, lời nói sai trái, lời nói ma mãnh, lời nói gắt gỏng nạt nộ, và lời nói vô ích tầm phào;
- *Hành-động sai trái* [tà nghiệp]—sát sinh, gian cấp, và tà dâm.

Dễ nhận thấy những nguyên-nhân này là thuộc ba nghiệp “*thân, ý, mệnh*” bất chánh, bất thiện, sai trái; là trái lại với sự tu-hành và trái với sự duy-trì sự chánh-tư-duy, chánh-ngữ và chánh-nghiệp. Đây cũng chính là nguyên-nhân của việc sống không kiêng giữ 03 chi phần nói trên [thuộc phần/nhóm *Giới-Hạnh*] của Bát Thánh Đạo.

Hơn nữa, có một số thói quen có hại góp phần dung dưỡng những chướng-ngại này. Đó là:

(1) *Sự suy-xét thiếu chánh-niệm*. Những gì chúng ta dính vào đều tạo ra những phản ứng về mặt xúc cảm của tâm chúng ta. Những xúc cảm lâu ngày biến thành những thói quen [thói tâm] làm chúng ta dính kẹt vào đó. Chúng ta phải chú-tâm nhìn những ý-nghĩ theo thói quen của chúng ta và những đối-tượng mà những sự nhận-thức bị dính kẹt vào đó. Nếu không thì chúng ta chỉ làm ô nhiễm thêm cái tâm mà chúng ta đang muốn làm trong sạch.

(2) *Sự không lắng nghe Giáo Pháp đích thực*. Chúng ta không dễ dàng thoát khỏi những cái bẫy của chính chúng ta. Con đường đạo là tinh tế và dễ bị hiểu lầm. Chúng ta phải xem xét kỹ lại nguồn gốc của những ý tưởng mà chúng ta nghĩ là chúng sẽ cứu giúp được chúng ta. Chúng ta phải chắc chắn những ý tưởng đó không phải là

một điều bí ẩn (trước khi thực hành). Nhiều thứ nghe thì rất tuyệt vời thông qua ngôn từ. Để nắm chắc được phương pháp nào [là việc đáng làm] thì bạn phải cố tìm hiểu xem pháp-tu đó là đã được nói hay được chế ra cho những loại người nào. (Ví dụ, nếu bạn là một cư sĩ, bạn không nên cố thực hành những phần giới-luật và thiền-định cao sâu dành cho người xuất gia đã tu tiến lâu năm). Những pháp-tu được truyền bá bằng sự ép buộc, bằng sự cố tuyên truyền, hay bằng sự cuồng tín thì có lẽ chẳng bao giờ dẫn dắt chúng ta đi theo hướng để đến được sự bình-an và trí-tuệ.

(3) *Sự có bạn xấu (đạo hữu xấu, bạn tu xấu)*. Chúng ta thường bị “lây” bởi những ý tưởng, thái độ, và hành động của những người xung quanh chúng ta. Chúng ta nên tìm cách giao lưu những người tương đồng hoặc tốt đẹp hơn chúng ta. (“*Không giao lưu kẻ xấu; gặp gỡ người trí hiền*”, như Phật đã khuyên dạy trong kinh *Pháp Cú*).

- SỰ ĐỊNH-TÂM & SỰ CHÁNH NIỆM NGĂN CHẶN CÁC CHƯỚNG NGẠI

Sự sự định-tâm phòng chặn từ xa những chướng-ngại (triền cái) có nguy cơ phát sinh. Một cách tương ứng, để đạt được sự định-tâm, chúng ta phải dùng sự chánh-niệm để *tạm thời* ‘khóa chặn’ những chướng-ngại khỏi tâm chúng ta. Khi chúng ta thành công trong việc ‘khóa chặn’ 05 chướng-ngại, thì tâm chúng ta trải nghiệm “*sự giải-tỏa*” lớn. Sự giải-tỏa này càng lúc càng tăng lên đến khi nó trở thành niềm hoan-hỷ.

Sự chánh-niệm và sự tỉnh-giác [rõ-biết] là thuộc về lĩnh vực tu tập trí-tuệ (minh-sát tuệ)- ► nhưng để tu tập sự định-tâm để dẫn đến tầng thiền định *jhana* thì người thiền phải dùng sự chánh-niệm

để xử lý và đối trị những chướng-ngại đang làm cản trở sự định-tâm. Những chướng-ngại không biến mất một cách tự động. Mà *sự chánh-niệm* và sự định-tâm phải cùng làm việc với nhau thì mới làm được kỳ công đó.

Chúng ta phải dùng sự chánh-niệm để biết rõ 05 điều về 05 thứ chướng-ngại đó: (i) Khi nào chúng có mặt; (ii) khi nào chúng không có mặt; (iii) khi nào chúng khởi sinh; (iv) làm cách nào để đối trị hay làm chúng biến đi; và (v) làm cách nào để ngăn phòng không cho chúng khởi sinh trở lại trong tương lai.

- NHỮNG KỸ THUẬT ĐỐI TRỊ NHỮNG CHƯỚNG NGẠI

Khi nào bạn bị xao-lãng bởi một chướng-ngại (triền cái) khởi sinh trong khi bạn ngồi thiền, hãy dành một chút để nghĩ về thứ chướng-ngại nào đang nổi trội ưu thế trong tâm. Sau đó thì áp dụng một hay nhiều phương pháp được ghi ra trong danh sách dưới đây. Chúng ta sẽ xem xét những chướng-ngại thông qua (i) những triệu-chứng của chúng, (ii) những dưỡng-chất (thức ăn) của chúng (tức những thứ dung dưỡng chúng có mặt), và (iii) giải-pháp có thể áp dụng cho mỗi loại chướng-ngại đó.

Chúng ta sẽ đưa ra các giải-pháp cho từng loại chướng-ngại như sau :

(1) Tham Dục

Triệu-chứng: Những ý-nghĩ làm xao lãng là gì? Đó là những ý-nghĩ về những thứ bạn muốn có, muốn có được, muốn làm được, muốn đạt được, muốn đắc được. Hầu hết những ý-nghĩ gây xao lãng của chúng ta đều có một yếu tố là “*mong-muốn một thứ hay*

hoàn cảnh nào đó khác với tình trạng hiện tại của nó”. (Khi muốn là muốn khác đi: muốn xấu thành đẹp, muốn đẹp thành đẹp hơn, muốn khổ thành sướng, muốn sướng thành sướng hơn ...). Ví dụ, trong những toan tính hay kế hoạch thì đều có yếu tố này. Những ý-nghĩ đó là liên tục, không ngừng, và ám ảnh. Bạn không thể chú-tâm vào điều gì khác được lâu, vì bị những xao-lãng này.

Dưỡng-chất của chúng: Đó là sự chú-tâm (tác ý) liên tục và thiếu chánh-niệm vào những ý-nghĩ tham muốn đó. Dưỡng-chất hay thức-ăn nuôi dưỡng tham-dục chính là “sự suy-xét thiếu chánh-niệm”, và cách để đối trị nó chính là “sự suy-xét một cách có chánh-niệm”

Giải-pháp: Bạn đang chú ý cạnh cánh vào một thứ. Cách để dẹp bỏ điều này là bạn cần phải chú-tâm vào một thứ hay một sự gì đó tốt lành hơn hay ho hơn, ví dụ như là:

(i) *Sự chánh-niệm thuần khiết*— Khi tham-dục khởi sinh, nhận biết sự có mặt nó. Khi tham-dục biến mất, nhận biết sự không có mặt của nó.

(ii) *Sự suy-xét một cách chánh-niệm*— Khởi tạo một tham-muốn chân thật và lành mạnh hơn. Khởi tạo một trạng thái tâm đối nghịch (ví dụ: sự rộng lòng bố-thí hay sự buông-bỏ đối trị tham-dục), và suy xét một cách có chánh-niệm.

(iii) *Sự tự khích lệ*— Bạn có thể thật sự nói thầm với chính mình, động viên mình, nhắc mình nhớ đến những ý-định thiện lành.

(iv) *Bát Thánh Đạo*— Cách tốt nhất để loại bỏ tâm tham-dục vĩnh viễn là tu tập con đường Bát Thánh Đạo. Ôn lại các bước. Xem bước nào đang thiếu ở đây? Bước nào mình thiếu thực hành nhất trong đời. Quyết tâm thực hiện nó.

(2) *Sự Ác Ý*

Triệu-chứng: Khi những ý-nghĩ của bạn cho thấy động cơ không tốt, không tế nhị và lấn áp, dù chỉ là một chút thì tâm bạn đang có sự ác-ý. Trong tình trạng đó, bạn không thể đánh giá tốt về điều tốt đẹp của người nào hay thứ nào hết. Khi nó đã đi đến mức độ ác cảm hay ghét bỏ, bạn trở nên giống như một bình nước đang sôi, rất nóng nảy và rối trí. Những ý-nghĩ đó có mặt liên tục, không ngừng, và ám ảnh. Bạn không thể chú-tâm vào điều gì khác được lâu vì bị những thứ xao lãng này.

Dưỡng-chất của chúng: Sự ác-ý bắt nguồn từ những sự bức tức nhỏ, hoặc một số kích động nhỏ. Nếu bạn không lo xử lý nó ở mức độ nhẹ này thì nó sẽ tăng lên thành những sự ác-ý, ác cảm, sự giận dữ, tức tối, thù ghét. Điều này xảy ra là do không có sự suy xét một cách có chánh-niệm về [đối-tượng] sân giận. Bạn cứ bám nghĩ về nó [ác ý]. Bạn cứ suy nghĩ về nó, nghĩ đi, nghĩ lại. Bạn cho nó ăn, bạn dung dưỡng nó như vậy.

Giải pháp: Chặn ngay sự ác-ý sân giận ngay từ bên ngoài— Bạn cần sự chánh-niệm vào nó ngay lúc nó vừa khởi sinh. Đừng để nó phát thêm đến mức độ nặng hơn.

(i) *Cô lập sự sân giận*— Cô lập nó trong tâm như một sự kiện riêng biệt, không liên quan gì đến những hành động, những người, những tình huống, hay những ký ức có thể kích động nó. Hãy để sự sân giận là một tấm gương phản chiếu trong tâm, không có người nào đang giận. Hãy để nó như một năng lượng riêng biệt.

(ii) *Tự nói với mình*— Hãy giảng giải cho chính mình một cách tử tế và thông suốt (về sự sân giận là gì).

(iii) *Đếm hơi-thở*— Đếm hơi-thở của mình theo một cách đặc biệt như dưới đây.

(iv) *Niệm Phật*— Niệm Phật, tỏ lòng tôn kính đối với Đức Phật và Phật Pháp. “*Con xin kính lễ bậc Phúc Lành, bậc A-la-hán, Bậc Toàn Giác*”. Niệm ba lần. Tưởng nhớ đến những phẩm hạnh vô lượng về nhẫn-nhục, bi-mẫn, và từ-ái của Đức Phật.

(v) *Nhớ được ‘sự sân giận là nguy hại’*— và nhớ đến những hậu quả khô sở mà sân giận sẽ gây ra.

(vi) *Cố gắng nhìn nhận toàn bộ con người*— Không nên cứ suy nghĩ soi mói về mặt xấu của một người hay một tình huống. Hãy suy xét về những mặt tốt của người hay hoàn cảnh đó.

(vii) *Nhìn thấy sự vô-thường và lý duyên-khởi*— Dùng sự sân giận để phát huy sự giác ngộ về Chân Lý của thực-tại. Nhìn xem sự sân giận và những nguyên nhân của nó là vô-thường. Giác ngộ được sự sân giận và những nguyên-nhân của nó là vô thường. Nhìn xem sự sân giận khởi sinh là do những nguyên-nhân và điều-kiện; nó là hữu vi.

(viii) *Hãy tử tế với mình*— Nhiều lúc bạn cũng giận với chính mình. Hãy nghĩ đến những mặt tốt của mình. Nhắc nhớ những phẩm chất tốt mà mình đang cố phấn đấu để đạt được.

(ix) *Nhớ rằng trước sau rồi mình cũng chết!*— Bạn có thực sự muốn bỏ qua tất cả sân giận trong tâm? Hãy nhớ rằng, khi bạn làm gì hay nói gì với sự giận dữ để làm tổn thương người khác, thì bạn đã làm tổn thương mình trước. Bạn làm tổn thương mình thậm chí trước khi làm tổn thương người.

(x) *Đừng trách móc hay đổ thừa cho ai*— Nên nhớ rằng đây chỉ là một tình huống. Người khác cho rằng quan điểm của họ là đúng

đối với họ, cũng như cách mình luôn cho quan điểm mình là đúng vậy. Chín người mười ý, nên mình cần phải biết khoan dung.

(xi) *Tập tính biết-on*— Dùng tâm-từ để tu tập sự biết-on đối với mọi người. Tâm-từ có thể tiêu diệt sự ác ý, ác cảm, và sân giận.

(xii) *Hãy đối thoại với sự khổ đau*— Ác cảm và sân giận sinh ra khổ đau, và khổ đau sinh ra sân giận, ác cảm. Hãy đối thoại với sự khổ đau, đối thoại với sự lười biếng, đối thoại với sự già đi, đối thoại với sự sợ hãi— Tất cả những việc này là rất quan trọng (để mình hiểu rõ chúng và từ đó không làm khởi sinh sự ác ý và sân giận).

Sự ác ý và ác cảm là một đề tài rộng lớn. Nó không chỉ có sự bức tức hay sân giận bám vào chúng ta. Nó bao gồm cả những thứ như *buồn bã*, *buồn phiền*, *sợ sệt*, *sợ hãi*, và *trầm cảm*, *chán nản*. Chúng ta sẽ luôn có sự ác ý, ác cảm, hay phiền bức về bất cứ điều gì— chỗ đau ở lưng hay chân, mùi vị thức ăn, cái nhà mình đang ở, lương bổng hiện tại. Nhưng trong phạm vi phần này của Chương 6 này, chúng ta chỉ bàn về sự ác-ý trong mối quan hệ giữa những con người—đó là sự tương tác giữa ta và mọi người xung quanh, và về những giải pháp để hóa giải những trạng thái tâm này: chúng vốn thuộc dạng phiền khổ và gây xao lãng tâm của ta đang thiền định.

Tuy nhiên, **những nguyên lý chung được chỉ ra trong những trang sách này thì bạn có thể áp dụng cho bất kỳ tình cảnh nào khi bạn khởi tâm ác-ý về bất cứ điều gì**, bên cạnh những vấn đề quan hệ người với người. Tôi trân trọng mời các bạn áp dụng những nguyên lý này vào những tất cả tình huống thực diễn ra trong đời các bạn— từ cái đau, cái bệnh, khi đang khai đóng thuế, cho đến cái chết của một người thân nhất của mình. Nói cách khác, bất kỳ thứ gì hay điều gì xảy đến mà bạn có thể không thích, không hài lòng, hay thậm chí bị sốt não, bị bất mãn.

(3) Sự Bất An và Lo Lắng

Triệu-chứng: Chúng ta có cái tâm lăng xăng “như con khỉ”, có sự sợ hãi, căng thẳng, bất an, lo lo, và nôn nao, cái cảm giác bồn chồn trong tâm cứ nhảy từ ý nghĩ này sang ý nghĩ khác. (Cứ như đang có ‘linh cảm đúng’ về điều gì đó). Đơn giản là bạn không thể ngồi yên, bất an, bất lặng về cả thân và tâm. Đôi khi tất cả trạng thái là rất vi tế và bạn khó mà nhìn ra.

Dưỡng-chất của chúng: Dưỡng-chất cho sự bất-an và lo-lắng (trạo cử hồi quá) chính là sự chú-tâm một cách không kỹ càng (phi như lý tác ý) và thiếu chánh-niệm (phi chánh-niệm) về những ý-nghĩ lo lắng và những cảm-giác bất an. Càng chú-tâm đến nó (một cách không kỹ càng và không có chánh-niệm) thì càng dung dưỡng nó tăng trưởng thêm.

Giải-pháp: Đếm hơi-thở của mình *theo một cách đặc biệt* như dưới đây.

(4) Sự Đờ-Đẫn và Buồn Ngủ

Triệu chứng: Sự đờ-dẫn và buồn-ngủ là cách mô tả trong kinh văn về tất cả trạng thái tâm buồn ngủ, biếng nhác, dật dờ, đờ dẫn và ngu mờ (thụy miên và hôn trầm) Một cách dịch khác là *sự buồn ngủ và hôn mê, buồn ngủ và mơ màng, nửa tỉnh nửa thức*. Nhiều lúc bạn có trạng thái đó chỉ vì bạn quá mệt mỏi về thể xác và tinh thần, hoặc vì cả hai. Buồn ngủ là một cảm giác dễ thương và bạn muốn được ngủ. Đơn giản là bạn không còn sự năng nổ và năng lượng. Nhiều lúc bạn không còn tập trung sáng suốt được gì cả. Việc định-tâm cần phải có năng lượng, nỗ lực, sự rõ ràng sáng tỏ,

và sự sắc bén. Khi bạn đang trong trạng thái chờ-đẫn và buồn-ngủ thì bạn không có những thứ này, vì vậy không thể định-tâm được.

Dưỡng-chất của chúng: Thiền về Hơi-Thở là cách thiền căn bản và nền tảng nhất của thiền Phật giáo. Khi chúng ta thiền chánh-niệm vào hơi-thở, thân và tâm trở nên thư giãn. Bạn thường cảm thấy ‘phê phê’, hơi buồn ngủ và như hôn mê. (Giống trạng thái rất thư thái và lim dim khoảng 9-10 giờ sáng hay trong buổi trưa hè ở ngoài vườn cây mát mẻ). Cảm giác buồn ngủ này rất dễ thương. Bạn muốn có cảm giác ngọt ngào đó và chào đón nó như một cảm giác niềm vui. Tuy nhiên, niềm hoan-hỷ đích thực không phải có từ sự buồn ngủ hay mê như vậy. Đừng đánh lừa bản thân mình bằng cách nhận lầm cảm giác ngọt ngào của sự ngon ngủ với niềm hoan-hỷ đích thực của tâm. Nếu làm vậy bạn sẽ làm cho mình trở nên mê hoặc hay chờ-đẫn. Bạn sẽ mất hết năng lượng nỗ lực. Đức Phật đã nói: “*Giáo Pháp này là để phát triển sự nỗ-lực, không phải để phát triển sự chạy lười*”.

Giải-pháp: Hãy cố áp dụng một trong những cách sau:

(i) *Suy-xét một cách có chánh-niệm*— Ngay cả khi bị mê hoặc, bạn phải dùng cách suy xét một cách chánh-niệm và có [mang tính] nhận-thức. Hãy thực hiện việc độc thoại với chính mình để khơi dậy năng lượng, để khích lệ và động viên mình (ví dụ, bạn tự nói với mình về ý nghĩa và thời gian quý báu của việc ngồi thiền).

(ii) *Mở hai mắt*— Mở to hai mắt và xoay tròn hai tròng mắt trong nhiều giây. Sau đó nhắm mắt lại và tiếp tục bài thực tập sự chánh-niệm.

(iii) *Hình dung ánh sáng*— Tưởng tượng ra một ánh sáng chói lọi và chú-tâm vào vùng sáng đó trong vài giây. Vì thông thường khi chúng ta nhìn vào ánh sáng chói, sự buồn ngủ sẽ biến mất. (Sự

buồn ngủ cần sự tối hay lu mờ để dễ ngủ, và ngược lại, khi gặp ánh sáng chói thì khó ngủ)

(iv) *Nín giữ hơi-thở*— Hít vào một hơi-thở sâu và nín giữ nó càng lâu càng tốt. Sao đó thở ra nhẹ nhàng. Lặp lại vài lần như vậy cho đến khi cơ thể ấm lên và hơi có mồ hôi. Sau đó quay trở lại việc ngồi thiền của bạn.

(v) *Nhéo tai*— Nhéo mạnh hai dải tai bằng ngón tay cái và ngón trỏ. Phải thực sự thấy đau. Đáng ngạc nhiên là bạn sẽ bừng tỉnh ngay.

(vi) *Đứng dậy*— Đứng dậy một cách chậm rãi và thật yên lặng. Cố gắng làm một cách yên lặng đến nỗi bạn tu ngồi bên cạnh cũng không hay biết. Đứng thiền trong vài phút cho đến khi cơn buồn ngủ biến mất. Khi hết buồn ngủ, yên lặng quay trở lại việc ngồi thiền chánh-niệm.

(vii) *Đi thiền*— Chuyển sang đi-thiền trong vài phút cho đến khi sự buồn ngủ biến mất. Sau đó quay trở lại việc ngồi-thiền.

(viii) *Rửa mặt*— Đi ra ngoài rửa mặt bằng nước lạnh. Đây cũng là cách kỳ diệu nhất, bạn sẽ tỉnh ngủ ngay. (Chẳng hạn: những người lái xe đường xa khi bị buồn ngủ cũng không biết mình bị buồn ngủ, và cũng không có cách gì để trị ngay cho dù có uống nhiều cà phê hay nước vitamin. Chỉ có cách là dừng xe, dùng nước lạnh rửa mặt. Bạn sẽ tỉnh ngay!).

(ix) *Nghỉ ngơi*— Nằm hay ngồi nghỉ ngơi vài phút. Vì đôi khi dấu hiệu của buồn ngủ là chúng ta đang thực sự cần được ngủ nghỉ. Vì vậy, hãy ngủ chốc lát, và sau đó quay lại ngồi thiền.

(5) Sự Nghi Ngờ

Triệu-chứng: Bạn không biết chắc về những việc bạn đang làm và nên làm, ngay trước mắt và trong cả cuộc đời mình. Có điều gì đó bạn không tin tưởng. Bạn cứ suy đi nghĩ lại những ý-nghĩ như “Việc đó là gì?”, “Tại sao”, “Việc đó đúng không?”, “Việc đang làm là sai?”.

Dưỡng-chất của chúng: Đó là sự suy nghĩ thiếu chánh-niệm về những sự nghi-ngờ của bạn. Chính điều đó duy trì sự hoài nghi của bạn. Có sự nghi-ngờ là điều tự nhiên, ai cũng vậy. Nhưng cứ nghĩ đêm nghĩ ngày về sự nghi-ngờ như vậy thì không giải quyết gì mà chỉ làm cho sự nghi-ngờ đó càng đông đầy thêm trong tâm và làm cho bạn không bình an—cách đó lại là không tự nhiên. Giải pháp cho sự ‘cứ nghĩ ngợi và suy xét liên tục về sự nghi-ngờ một cách không có chánh-niệm’ là tập suy-xét một cách có chánh-niệm.

Giải-pháp: Suy-xét quán-chiếu một cách có chánh-niệm về một trong những nội dung sau:

(i) *Đức Phật*— Những phẩm-hạnh của Phật, Pháp, và Tăng. Tưởng niệm về Tam Bảo.

(ii) *Giáo Pháp*— Điều tra Giáo Pháp và quan sát sự vận hành của nó. Sau đó suy nghĩ về những điều bạn đã đọc và học, và về những sự thay đổi trong thân và tâm bạn. Khi bạn đã có được sự tự-tin của mình, thì sự nghi-ngờ sẽ giảm đi. Khi bạn nhìn xem và soi xét những Chân-Lý của Giáo Pháp, những sự nghi-ngờ sẽ dần dần phai biến.

(iii) *Những thành công trước đây*— Nghĩ về những điều bạn đã từng làm được, đã từng tu tập được trong việc xử lý và đối trị những các tâm xấu là chướng-ngại như: tham-dục, sự ác-ý, sự bất-an và hối-tiếc, sự đờ-đần và buồn-ngủ.

- CÁCH ĐẾM HƠI THỞ ĐỂ KHÔNG CHẾ NHỮNG CHƯỞNG NGẠI

Theo thuyết vũ trụ của Phật giáo, hình ảnh Ma Vương (Mara) là hiện thân của sự bất-thiện, là ‘thần-chết’ mà người tu gặp phải trên của con đường tu hành. Vì Ma Vương luôn phá rối người tu hành.

Ma Vương là kẻ cám dỗ, đánh lừa và phá bình sự tu hành thánh thiện bằng cách quyến rũ người tu vào những đam mê khoái lạc của trần tục, hay làm cho người tu lầm tưởng những thứ bất thiện có vẻ như là thiện lành. Ma Vương giảng bầy khắp nơi. Khi những chướng-ngại khởi sinh, bạn có thể dùng một kỹ thuật để đánh bại đội quân của Ma Vương, đó là “đếm hơi-thở” của mình theo một cách đặc biệt.

Thở vô và thở ra. Đếm “Một”.

Thở vô và thở ra. Đếm “Hai”.

Thở vô và thở ra. Đếm “Ba”.

Tiếp tục đếm như vậy cho đến mười.

Sau đó, đếm từ mười xuống một.

Sau đó, đếm từ một đến chín, và đếm từ chín xuống một.

Sau đó, đếm từ một đến tám, và đếm từ tám xuống một.

Sau đó, đếm từ một đến bảy, và đếm từ bảy xuống một.

Sau đó, đếm từ một đến sáu, và đếm từ sáu xuống một.

.....

Sau đó, đếm từ một đến hai, và đếm từ hai xuống một.

Thở vô và thở ra. Đếm “Một” — Hết một vòng đếm.

Sau đó, nghỉ đếm trong vài giây.

Khi bạn đang đếm như vậy, những chướng-ngại có thể xía vô làm xao lãng. Chúng sẽ phá lạc tâm bạn ra khỏi sự-đếm đó. Ngay khi nào bạn biết mình đang bị làm xao lãng, bạn lập tức quay lại chú-tâm vào sự-đếm theo cách như vậy.

Ngay khi quay lại chú-tâm vào sự-đếm, bạn có thể quên mất số thứ tự mình đã đang đếm; hoặc thậm chí bạn không nhớ là mình đã đang đếm lên hay đếm xuống. Ví dụ, khi bạn đang đếm đến sáu thì bạn bị xao lãng. Khi bạn quay trở lại đếm, bạn không biết nên đếm sáu lên đến *bảy* hay sáu xuống đến *năm*. Không thành vấn đề!

Chỉ cần bắt đầu lại vòng đếm. Hãy tử tế với mình. Đừng trách mình. Cứ bắt đầu đếm lại từ đầu. Khi những điều này lâu lâu lại xảy ra, bạn cứ quyết định làm lại và không để tâm có cơ hội nhảy qua nhảy lại đây đó. Cho đến khi nào tâm hoàn toàn chú-tâm và an-trụ vào hơi-thở, thì bạn đã đánh bại Ma Vương. Sau khi làm được vậy, bạn không còn bị xao lãng bởi những chướng-ngại, và bạn đã có được sự tự-tin vào chính mình và vào sự thực-tập đó, thì bạn ngừng đếm. Sau đó, quay trở lại với sự thiền tập bình thường của bạn.

- NHỮNG CHƯỚNG NGẠI ĐƯỢC LOẠI BỎ THEO CÁCH NÀO?

Cách nào để bạn “diệt” một chướng-ngại? Đơn giản, bạn “*quan sát nó đến khi nó chết*”! Bạn tắt nó liên tục bằng ngọn lửa rực cháy của sự tỉnh-giác, và nó sẽ tan chảy. Thông thường bạn không nhận biết những chướng-ngại chết đi. Khi bạn đang thực hiện tiến trình tỉnh-giác, có một cảm-giác như là: “Nó vẫn còn đó. Nó vẫn

còn. Khi nào nó sẽ biến mất?”. Nhưng đến một ngày nào đó, bạn nói rằng: “Anh biết không, tôi đã thấy nó lặn văng lần cuối. Và rõ ràng, cuối cùng là nó đã biến mất!”. Chúng ta thường tỉnh-giác nhận biết những chướng-ngại khi nó có mặt và khi nó đã biến mất, nhưng thường thì chúng ta hay bỏ qua giai đoạn “*đang biến mất*” của nó, tức là giai đoạn nó *đang* bị suy yếu đi, nó không còn xuất hiện thường xuyên, là giai đoạn nó *đang* phai biến đi trước khi nó biến mất hoàn toàn.

Những chướng-ngại được loại bỏ trong 03 giai đoạn:

(i) **Giai đoạn một:** Là việc sống tuân theo những giới-hạnh về đạo đức và đạo lý, và kiềm chế những giác-quan (phòng hộ các căn). Trong giai đoạn này, sự thể hiện thô tế của những khuynh-hướng (tức những chướng-ngại) bị ngăn chặn không cho khởi sinh, và những giác-quan được tương đối tĩnh lặng. Đây là giai đoạn bạn áp dụng sự suy-xét một cách có chánh-niệm, bằng sự suy-nghĩ có ý thức rõ-biết về bản chất đích thực của những thứ làm thỏa mãn các giác-quan của mình là gì.

(ii) **Giai đoạn hai:** Là chứng đắc tầng thiền định *jhana*, trong trạng thái này tất cả những chướng-ngại đều bị khuất phục. Ở giai đoạn này, ý-nghĩ có ý thức về những cảm-nhận không còn xảy ra nữa. Lúc này, các giác-quan hướng vào bên trong, và sự nhận biết về bản chất căn bản của những sự nhận-thức là không lời nói, là vô ngôn và tự động.

(iii) **Giai đoạn ba:** Là giai đoạn cuối cùng và hoàn thiện. Đây là lúc chứng đắc sự giác-ngộ hoàn toàn. Ở giai đoạn này, tất cả mọi khuynh-hướng tiềm ẩn (gông cùm, kiết sử) đều đã bị nhổ sạch tận gốc khỏi tâm.

NHỮNG GÔNG CÙM

Những gông-cùm (kiết sử) chính là những khuynh-hướng tiềm ẩn trong tâm, chính là gốc rễ của những chướng-ngại. Những gông-cùm là những “*cội rễ*” và những chướng-ngại là những “*mầm chồi lá*” mọc lên ở trên.

(Những gông-cùm nằm dưới và phức tạp và cứng chắc như gốc rễ tre và những chướng-ngại giống như những măng tre mọc lên liên tục. Ta phát quang, dọn dẹp, tìm đường vào chặt bẻ các ngọn măng là rất khó, nhưng vẫn còn dễ hơn gấp trăm lần so với việc bứng bỏ sạch gốc rễ phức tạp nằm sâu bên dưới đám tre.)

Những cây ở vùng đất khô cằn như tre thì phải cố hút từng hơi ẩm, từng giọt nước có thể để sinh tồn. Vì vậy, gốc rễ của nó phải vươn sâu, vươn rộng bên dưới lớp đất gấp nhiều lần so với phần thân được nhìn thấy ở trên.

Những gông-cùm giống như bệnh đục thủy tinh thể trong tròng mắt của chúng ta. Khi chúng ta tu tập sự định-tâm, chúng ta làm trong sạch tâm khỏi những chướng-ngại ô nhiễm; điều đó cũng giống như chúng ta dùng thuốc nhỏ mắt để *tạm thời* rửa trôi những bụi bặm để mắt được sáng lên đôi chút. Tuy nhiên, sự mờ tối, giống như sự vô-minh và sự ngu-mờ lầm-lẫn vẫn còn đó, và nó luôn luôn có mặt. Việc nhổ sạch những gông-cùm cũng giống như một cuộc giải phẫu mắt, giải trị hết cái gốc là bệnh đục thủy tinh thể, để cho mắt được trở lại sáng trong hoàn hảo thực sự.

Một khi những gông-cùm đã được loại bỏ khỏi “con mắt trí tuệ” của tâm, thì chúng ta sẽ nhìn-thấy được bản chất vô-thường của tất cả những hiện tượng giả lập bởi các điều-kiện (do duyên hợp mà có). Sự nhìn-thấy (chứng ngộ) này dẫn đến sự giải-thoát hoàn toàn.

Có tất cả mười loại gông-cùm, bao gồm 05 gông-cùm thấp/nhẹ hơn (hạ phần kiết sử) và 05 gông-cùm cao/nặng hơn (thượng phần kiết sử). Chúng ta sẽ xem xét tiếp về những cách để loại bỏ 10 gông-cùm trong Chương 12.

Năm Gông Cùm Thấp Hơn

Thân-kiến— là niềm tin sai lầm rằng có ‘Ta’, có một cái ‘ngã’ như một dạng ‘linh hồn’ trường cửu truyền kiếp. Coi thân nà ư như một danh tánh cái ‘ta’. Là quan điểm cho rằng có một cái ‘ta’ hay ‘bản ngã’ là trung tâm hưởng/chịu mọi sự sướng/khổ. Ý tưởng cho rằng mọi thứ sẽ tốt đẹp nếu kiếm thêm nhiều thứ cho cái ‘ta’ và ‘của-ta’.

Sự nghi-ngờ—Đó là sự nghi-ngờ căn bản về những điều rất quan trọng, như về Phật, về Giáo Pháp và về Tăng Đoàn. Sự nghi-ngờ về sự quan trọng của đức hạnh và đạo đức. Sự nghi-ngờ về một số giáo lý chính của Đức Phật như *quy luật nghiệp (kamma)* và *tái sinh*. (Bạn không nên lầm tưởng “sự tái sinh” ở đây với ‘sự đầu thai’ hay ‘sự hiện thân’ theo quan niệm của các tôn giáo khác!).

Giới cấm thủ— là sự dính-chấp sai lạc mê tín vào những tục lệ cấm kỵ, cúng bái, và những thệ nguyện—Đó là niềm tin cho rằng sự giải-thoát có thể đạt được nhờ vào sự cúng tế, hiến tế, cúng bái, tụng tụng, những lễ nghi tập tục cúng tụng. Họ coi sự tu hành là bằng cách thực thi những giới cấm, lễ nghi hay tập tục thờ cúng, cúng bái, cúng tụng chứ không dựa vào sự tự thân tìm hiểu và tự thân thực hành để tự mình nhìn thấy Sự-Thật của sự-sống và của Giáo Pháp. Lưu ý rằng: vấn đề không phải ở chỗ những niềm-tin vào những lễ nghi cúng bái cúng tụng mê tín đó, mà chính là *sự dính-mắc*, tức *sự bị ràng-buộc* hay *sự chấp-thủ (thủ)* vào chúng

mới là những gông-cùm ở đây (đây trở thành một dạng sự tin mù quáng của mê-tín chứ không phải sự tự tin của chánh-tín).

Tham—Đó là tham dục, tham muốn, tham đắm và chạy theo những khoái-lạc giác quan (dục lạc). Những khoái-lạc là thứ trải nghiệm có thể thay đổi cách mình cảm nhận về thế giới.

Sân—Đó là cảm giác hay thái độ giải quyết tất cả mọi chuyện bằng sự kháng cự hay sự ghét, bực, tức, hay tấn công vào chúng.

Năm Gông Cùm Cao Hơn

Sắc giới tham—Là sự tham muốn được tái sinh trong những cõi trời sắc giới đẹp đẽ (là những cảnh giới tương ứng của 04 tầng thiền định sắc giới). Đó là niềm-tin cho rằng nếu được tái sinh trong những cõi trời sắc giới đầy phúc lành và hỷ lạc, thì sẽ thoát khỏi và không còn sự khổ đau của bao kiếp xấu thấp trong luân hồi. Đây là thái độ và mục đích “tu tiên” của nhiều người tu thiền định.

Vô-sắc giới tham—Là sự tham muốn được tái sinh trong những cõi trời vô-sắc giới (là những cảnh giới tương ứng của 04 tầng thiền vô-sắc giới). Cũng tương tự như *sắc giới tham* nói trên, người tu tham đắm nhắm vào mục đích được lên cõi trời “chỉ có tâm không còn sắc-thân” (vô sắc) này.

Sự tự-ta (ngã mạn)—Là thái độ tự ta, tự cao, tự đại về bản thân mình, về năng lực và phẩm hạnh của mình, ví dụ như sau khi đã tu tập được những thành tựu nào đó. Đây là dạng vi tế của sự tự-ngã. Gông-cùm này nằm “trong máu” từ trong truyền kiếp, đúng hơn là nằm rất rất sâu bên dưới tâm thức.

Sự bất-an (trạo cử)—Là thái độ luôn muốn mọi sự thay đổi khác đi, không bao giờ chịu hài lòng hay thỏa mãn. (Về mặt kỹ

thuật, trạng thái bất-an này thường hay xảy ra khi người tu sắp chứng đắc sự giác-ngộ cuối cùng! Điều này chỉ có người tu ở giai đoạn này mới tự thấy được.)

Vô-minh—Là sự không nhìn thấy được thế giới *như nó thực là*. Sự mù quáng không thấy được lẽ thực ‘vô-thường, khổ, vô-ngã’ trong tất cả mọi sự mọi hiện tượng (mọi pháp). Đặc biệt, vô-minh được định nghĩa ngắn gọn là “*sự không biết Bốn Diệu Đế*”—đó là bốn Chân-Lý mà Đức Phật đã giác-ngộ và đi khai giảng.

- TIÊU DIỆT VÔ MINH BẰNG TRẠNG THÁI TÀNG THIỀN ĐỊNH

Những gông-cùm có thể được “ninh nấu và sắc lại” thành 03 dạng khuynh-hướng tiềm ẩn chính của tâm, đó là—*tham, sân, si*. Trong 03 cái này thì sự *si* [si mê, u mê, ngu mờ, ngu si, mù quáng, lầm lẫn, sai lầm, sai lạc] hay còn gọi là *sự vô-minh*, là có gốc rễ sâu nhất, khó bứng nhất. Bản thân *si* không tự thân tồn tại được. Nó cần được ‘cho ăn’, cần được ‘nuôi’ bằng ‘dưỡng-chất’. Thức-ăn của nó chính là những chướng-ngại (triền cái). Khi chúng ta không chế những chướng-ngại không còn khởi sinh thì chúng ta có thể đạt được sự định-tâm của tầng thiền định *jhana*. Lúc đó sự định-tâm sẽ làm suy yếu tham-dục; tham-dục là nguyên nhân *chính* của sự khổ đau.

Tiếp theo, chúng ta dùng sự định-tâm sâu của tầng thiền định *jhana* để có thể đạt đến trí-tuệ—trí-tuệ là sự hiểu-biết về những hiện-tượng có gốc rễ nằm ở lớp sâu nhất trong tâm thức. Bằng sự kết hợp 03 yếu tố là sự định-tâm và trí-tuệ như vậy, chúng ta có thể tẩy sạch hết những chướng-ngại. Và sau cùng chúng ta mới bứng nhổ sạch sẽ được từng gốc rễ của vô-minh.

Tiến trình về mặt lý thuyết là như sau:

(i) Bạn tạm thời không chế các chương-ngại để đi đến đạt được trạng thái sự định-tâm *jhana* [chứng đắc tầng thiền định].

(ii) Sau đó thì dùng sự định-tâm của *jhana* để đạt tới trí-tuệ;

(iii) Tiếp theo, kết hợp năng lực định-tâm [định lực] đó và trí-tuệ đó để loại bỏ những gông-cùm, dọn đường trống để nhỏ bỏ những gốc rễ của vô-minh nằm sâu bên dưới;

(iv) Sự định-tâm có thể làm suy yếu tham-dục, là nguyên nhân chính của sự khổ đau;

(v) Cuối cùng, sự định-tâm và trí-tuệ cùng lúc làm suy yếu và tiêu diệt tất cả những gông-cùm và chương-ngại;

(vi) Một khi tất cả những gông-cùm và chương-ngại đã bị tiêu diệt bởi định và tuệ, thì lúc đó sẽ dễ dàng tiêu diệt vô-minh.

Trạng thái sự định-tâm đạt được bằng cách không chế những chương-ngại là trạng thái tâm rất lạnh mạnh, và nhờ vậy, nó có thể được hướng đến để soi rọi và hiểu thấy rõ ràng về thực-tại. Ngay lúc này, sự bình an, hạnh phúc và sự lạnh mạnh của tâm đạt đến đỉnh cao.

Chính “*sự tỉnh-giác*” và sự định-tâm rất hùng mạnh kết hợp lại thành một đội mạnh để gìn giữ và duy trì sự lạnh mạnh vững chắc của tâm. Đây là lý do Đức Phật đã dạy: “*Cái tâm đạt định có thể thấy mọi hiện tượng đúng như chúng thực là.*”

SỰ ĐỘC THOẠI

Là sự nói chuyện với chính mình. Trong vài trang trước, tôi có nói về “sự nói chuyện với sự đau đớn”. Chúng ta đều có những thứ

tiêu cực khởi sinh quấy nhiễu chúng ta khi đang ngồi thiền, hoặc khi đang những lúc khác. Độc thoại với chính mình có thể là một công cụ hữu ích. Những hướng dẫn và thủ thuật dưới đây dùng sự đau đớn làm ví dụ để chúng ta thực hành ‘công cụ độc thoại’ với chính mình. Tuy nhiên, bạn có thể áp dụng những thủ thuật này để xử lý nhiều tình huống khác:

Khi có sự đau khởi sinh, bạn nên nói chuyện với nó. Bạn phải nói những điều sau đây với nó:

Sự đau này chẳng có gì là mới. Ta đã từng có sự đau đớn kiểu này, và nó đã biến mất trong chốc lát. Sự đau này cũng vậy, cũng vô-thường. Nó sẽ biến mất trong chốc lát.

Ta đã từng chịu đựng và chịu đựng nhiều sự khổ đau—về thể xác và tinh thần—ta đã ném trải chúng cả cuộc đời. Tất cả sự đau đớn rồi sẽ qua đi. Sự đau này không phải là duy nhất. Tất cả mọi chúng sinh đều đang chịu đau khổ, cách này cách khác.

Ta phải chú-tâm liên tục không gián đoạn vào sự đau này. Đức Phật đã dạy ta lấy sự đau đớn làm đối-tượng để thiền. Nó nằm trong “*Bốn nền tảng chánh-niệm*”. Phật đã dạy chúng ta nhận biết cảm giác dễ chịu là cảm giác dễ chịu, cảm giác khó chịu là cảm giác khó chịu, cảm giác trung tính là cảm giác trung tính.

Ta phải học cách nhẫn chịu. Phật đã ném trải bao nhiêu sự đau đớn trong thời Phật còn tu khổ hạnh trước khi giác-ngộ. Ngay cả sau khi giác-ngộ, Phật vẫn còn chịu đau đớn. Có lần Devadatta đã cho quăng đá làm bị thương chân Phật. Phật phải nhẫn chịu sự đau đớn đó.

Sự đau đớn thì không tránh được, nhưng sự khổ thì có thể tránh được. Ta không nên bị khổ vì sự đau đớn này. Ta phải dùng sự đau đớn này để trừ diệt sự khổ.

Trong thể thao người ta cũng có câu: “Không đau không thành công”. Tức là không chịu đau đớn khổ luyện, thì không tiến bộ thành công được. Và lẽ thật là, không có thành công nếu không chịu đau đớn để tập luyện. Điều này thậm chí còn đúng hơn trong việc tu hành tâm linh. Đức Phật đã từng gọi việc tu tập là “sự bơi ngược dòng”.

Trong bài Kinh “*Ví Dụ Cái Cưa*“, Phật đã nói như vậy:

Này các Tỳ kheo, ví dụ ngay cả khi đám kẻ cướp cắt tay chân của các thầy một cách dã man bằng một cái cưa hai đầu, nếu ai có khởi lên một tâm thù-ghét đối với họ thì coi như người đó không thực hiện lời dạy của ta. Ở đây, này các Tỳ kheo, các thầy nên tu tập như vậy: ‘Tâm chúng ta sẽ không bị tác động, và chúng ta sẽ không thốt ra lời xấu ác; chúng ta sẽ an trú bi-mẫn vì phúc-lợi của người đó (người nói), với một cái tâm từ-ái, không thù-ghét trong lòng. Chúng ta sẽ sống bao trùm người đó với một cái tâm từ-ái, và bắt đầu với người đó, chúng ta sẽ sống bao trùm toàn thể thế gian với một cái tâm từ-ái, rộng lớn, bao la, vô lượng, không sự hung-dữ và không sự ác-ý.’ Đó là cách các thầy nên luyện tập, này các Tỳ kheo. (MN 21.20)

Tôi thực sự khuyên các bạn hãy “nói chuyện” theo những cách như vậy đối với sự đau đớn và sự sân giận khởi sinh từ những sự đau đớn hay đau bệnh. Dùng ngôn từ riêng của mình.

Còn nếu biết suy xét ứng dụng thêm một chút, bạn có thể ứng dụng cách nói chuyện như vậy để xử lý những nỗi đau khác: như sự

đau khổ khi già đi, vì ly hôn, hay vì mất đi người mình thương yêu
...

Bạn có thể nói chuyện với sự lười biếng của mình. Có thể nói chuyện với sự sợ hãi, với sự sân giận, với sự tham lam của mình. Kiểu tự nói chuyện với vấn đề của mình theo cách này là rất hữu dụng để kiểm soát tiến trình ý nghĩ của tâm, bạn có thể vận dụng nó khi đang ngồi thiền, hay dùng nó để hướng dẫn đời sống hàng ngày của bạn.

CHƯƠNG 7

Mục Đích Tu Tập

Những trạng thái tầng thiền định *jhana* là phần không thể thiếu được để thực hành sự minh-sát. Chúng có thể được dùng để phát triển những sự minh-sát thâm sâu nhất để có thể nhìn vào những bản chất của ‘thế giới thuộc trải nghiệm’ của chúng ta. Mục đích của thiền là để có được sự minh-sát (tuệ) để nhìn thấu vào bên trong “03 đặc-tính của sự hiện-hữu”, đó là: vô-thường (*anicca*), khổ (*dukkha*), và vô-ngã (*anatta*).

Việc nhận-biết những thay-đổi *một cách không có tham, sân, si* là cốt lõi của thiền chánh-niệm! Hơi-thở và những cảm-giác (thọ) của bạn chính là những công cụ. Cũng vậy, những sự nhận-thức (tưởng), sự chú-tâm (tác ý), ý-nghĩ (hành), và thức cũng là những công cụ. Chúng có thể giúp ta nhận biết sự vô-thường. Và khi bạn đã ý thức rõ-biết sự thay-đổi, bạn thấy mình rất khao khát có được năng lực để “dừng” sự thay-đổi. Nhưng mọi ý-nghĩ, mọi cảm-nhận—ngay cả đó là những ý-nghĩ hay cảm-nhận tốt mà bạn muốn nắm giữ—cũng đều biến đổi và vụt qua.

Thật không may là chúng ta không thể dừng sự thay-đổi được! Đây là bản chất vô-thường (*annica*), là bản chất vô-thường của tất cả sự hiện-hữu.

Và điều này làm ta buồn lòng. Chúng ta cảm thấy thất vọng và ưu sầu vì thực trạng này. Đây chính là sự khổ (*dukkha*), là bản chất bất-toại-nguyện vốn có trong tất cả mọi sự-sống trong vòng luân-hồi (*samsara*).

Bạn đã nhận ra rằng không có gì và không có ai có thể dừng được sự thay-đổi không ngừng đó, và nhờ đó bạn cũng sẽ đi đến

biết được rằng chẳng có cái ‘Ta’ hay ‘bản ngã’ nào có thể dùng được sự biến-đổi không ngừng của mọi sự-sống, và rằng cũng chẳng có đáng tối cao hay đáng tạo hóa nào ở ngoài kia có thể dùng được quy luật đó. Đây là sự vô-ngã (*anatta*), là bản chất vô-ngã vốn có trong tất cả mọi sự-sống trong vòng luân-hồi. Lẽ thực là: những gì chúng ta hay gọi là ‘cái gì’ [hay một thực thể riêng biệt, một hoạt động ...] thì cũng chỉ là sự kết-hợp của nhiều yếu tố thành phần, cũng chỉ là do duyên hợp, chỉ là giả lập và thực sự chẳng có cái ‘tự-tánh cố định’ gì của riêng nó cả.

(Ví dụ đơn giản: ‘cái đồng hồ’ thì thực sự là gồm có nhiều thành phần như kim, giây cốt, lò xo, mặt kính, dây đeo ... chứ tự bản thân nó không phải là thực-thể riêng được gọi là ‘đồng hồ’ theo nghĩa cố định và duy nhất như vậy. Cái ‘con người’ cũng vậy, cũng gồm vô số nguyên tử phân tử vật-chất mới tạo nên phần sắc-thân, và vô số những thứ tạo nên 04 tập hợp phi vật-chất thuộc phần tâm-thần, rồi cả 05 phần sắc-thân và tâm-thần đó mới tạo nên ‘con người năm-uẩn’ với tất cả mọi thứ bên trong ‘con người’ đó luôn luôn *đang thay-đổi*, không có thứ nào là một thực-thể cố định hay thuộc cái ‘ta’ hay ‘linh hồn’ nào cả. Đó không phải có một cái ‘ngã’ cố định truyền kiếp.)

Và như vậy, chúng ta đi đến trải nghiệm thực-tại của sự ‘vô-thường, khổ, vô-ngã’. Chỗ này chính là sự-biết và sự-thấy mà bạn thu đạt được từ việc quan sát hơi-thở, quan sát những cảm-giác, những sự nhận-thức, những ý-nghĩ, và thức [sắc, thọ, tưởng, hành, thức]. Đây chính là sự thiền chánh-niệm của bạn.

Bạn thực hành thiền chánh-niệm trong giờ thiền hay những lúc ở bên ngoài. Bạn có thể (tu tập) sự chánh-niệm lúc đang ngồi, đang đứng, đang đi, đang nằm. Bạn có thể (tu tập) sự chánh-niệm khi đang ăn, đang uống, đang mặc đồ, đang đi tiện, đang nghỉ, đang cúi

người, đang giẫm cơ, đang chạy bộ, đang viết, đang đọc—hay đang làm bất cứ chuyện gì. Mọi thứ đều có sẵn ở đó để bạn dùng [làm đối-tượng] để chánh-niệm để phát huy trí-tuệ minh-sát. Bạn có thể nhận biết sự vô-thường trong bất kỳ hoạt động nào bạn đang thực hiện, một cách không dùng lời, phi khái niệm, không đặt tên dán nhãn cho những hoạt động đó. (Đó là sự nhận biết vô ngôn và khách quan). Vì sự “vô-thường, khổ, và vô-ngã” không phải chỉ nằm trong những ngôn từ hay ý nghĩ. Vô-thường là bản chất nội tại vốn có trong tất cả mọi sự vật và hiện tượng có điều-kiện. (Mọi pháp hữu-vi đều là vô-thường).

Và do vậy cho nên chúng cũng đều là khổ và vô-ngã.

Đây là sức mạnh của sự chánh-niệm. Và trạng thái tầng thiền định *jhana* là nơi có thể nhìn thấy sự-thật thuần khiết của sự vô-thường một cách sâu sắc để sự-thật đó có thể chuyển tiếp vào tất cả khoảng-khắc khác của cuộc sống của chúng ta! (Tức là khi ta đã đạt được trạng thái tầng định thiền định và nhờ đó đạt được trí-tuệ nhìn thấy sâu sắc về sự vô-thường, thì trí-tuệ sâu sắc đó có thể theo ta đi vào đời sống hàng ngày)

Bây giờ chúng ta hãy xem xét thêm về “03 dấu-hiệu” của sự-sống mà chúng ta vừa nói trên

SỰ VÔ THƯỜNG

Chữ “*anicca*” trong tiếng Pali của kinh văn Phật giáo Nguyên thủy có nghĩa là “vô-thường”: là không thường hằng, luôn thay đổi, luôn biến đổi, luôn sinh diệt. Đây là một chữ đáng để học! Nó có nghĩa nhiều hơn nghĩa đã dịch. *Anicca* không chỉ là một từ hay một

khái niệm. *Annica* là thực, là lẽ-thực. Đó là sự trải-nghiệm về cái đang đích thực diễn ra bên trong thân và tâm của bạn.

Mọi thứ đều đang thay-đổi không ngừng!

Ừ, đúng rồi, đúng rồi. Bạn đã biết về điều này. Bạn đã nghe tất cả về điều này trước đây và đã công nhận. Cái ghế bạn đang ngồi đọc sách rồi cũng đến ngày nó mục gãy và bị quăng ra bãi rác. Đó là sự vô-thường, đúng không? Đúng vậy. Nhưng điều đó chỉ là ở mức độ bề ngoài. Sự hiểu biết về sự thay-đổi ở mức bề ngoài như vậy không chữa trị được bản thân: nó không giải thoát bạn, nó không có sức mạnh và sự minh sát rõ ràng để đưa bạn đến sự giải thoát khỏi sự khổ. Nếu bạn không tu tập và không đạt đến sự định-tâm thâm sâu và mạnh mẽ, thì bạn sẽ không bao giờ thấy được nó ở mức độ sâu sắc và vi tế để giúp bạn được tự do, giải thoát. Bạn cần phải có mức độ định-sâu [định-lực sâu để chứng đắc tầng thiền định].

Bạn cần ngồi ở một nơi mà toàn bộ thể giới trải nghiệm của bạn đang *xảy ra, có mặt, và biến mất* một cách nhanh chóng, không còn lại gì để nắm giữ. Chẳng có gì có mặt đủ lâu để bạn có thể kịp gắn ghép nó vào một “cái gì” đó trong tâm. Ngay khi bạn chú-tâm vào nó, nó biến mất “phụt”! Nó biến mất ngay khi sự tỉnh-giác thuần khiết vừa chạm vào nó. Nó vừa khởi sinh vừa biến mất, không để lại một dấu vết. Không có thời gian để lưu lại một dấu vết nào. Bởi vì khi mỗi thứ khởi sinh thì nó tổng khứ thứ cuối cùng ra khỏi tâm và không còn lại chút tàn dư nào. Bạn còn không kịp nhớ thứ cuối cùng đó là gì. Chỉ có cái cảm-giác bàng bạc về mọi sự sinh-diệt nhanh hơn cả cái tâm muốn nắm giữ. Điều này được gọi là “*nhìn thấy những hiện-tượng như chúng thực là*”. Bạn không còn dùng lời nói, không còn khái niệm. Bạn chỉ đơn giản là “nhìn thấy”. Điều này sẽ xảy ra trong sự tỉnh-giác của cái tâm đã đạt định thâm sâu.

Tất cả nó khởi lên và biến mất giống như một cơn lốc xoáy ào lên, ta không có một ‘cọng rom’ nào để bám víu để khỏi bị chết đuối. Tuy nhiên, bạn vẫn chưa bị chết đuối. Bởi vì bạn không thực sự có mặt ở đó. Cái ‘ta’ chỉ là một ‘cái’ khác nữa chỉ ‘tồn tại’ khi bạn kết dán kinh nghiệm đã qua lại với nhau một cách nhân tạo. Cái đang nhìn thấy trong cảnh này chính là “*một sự chú-tâm quan sát*” tĩnh lặng, điềm tĩnh và thuần khiết. Sự quan-sát thuần khiết này không liên quan đến một ‘cái’ gì và cũng không tồn tại như một ‘cái’ gì cả. Nó chỉ đơn giản là *sự quan-sát*.

Khi bạn nhìn thấy mọi thứ (hiện tượng) theo cách như vậy, thì bạn sẽ không còn quan tâm bám giữ hay nắm giữ những thứ đó nữa. Bạn sẽ thấy nó là vô ích và nguy hại và không thể dẫn đến bất kỳ Sự-Thật hay sự hạnh-phúc nào. Bạn không còn thích thú những sự ràng-buộc mà bạn đã từng cho rằng chúng là ‘cực kỳ hệ trọng’ cho cuộc sống của bạn. Những thứ đó là gì?—Đó là (i) những thứ bạn luôn cố “có được”, cố “đạt được” để có được hạnh phúc và thỏa mãn; đó là (ii) những lo lắng mà bạn muốn “tránh”, muốn nó không xảy để bạn tránh được những bất hạnh và bất mãn. Nhưng điều đó chẳng bao giờ làm được. Chúng không có ở đó để bạn có thể nắm giữ hay tránh né! Và bạn cũng thực sự không có mặt ở đó để nắm giữ hay tránh né! Đó chỉ là *sự thay-đổi không ngừng* đang diễn ra!

Sự cố nắm giữ trong cảnh đó chẳng khác nào như đang cố gắng giữ cân bằng một hạt cải trên đầu mũi kim. Điều đó là hầu như là không thể, và như vậy bạn còn gắng cố làm gì nữa? Dù đã biết rằng như vậy, nhưng bạn vẫn luôn còn những tham muốn “nắm giữ” những thứ dễ chịu (sướng) và còn những ý muốn “trốn chạy” khỏi những thứ khó chịu (khổ). Bạn không thể nào làm được như vậy. Rồi bạn sẽ nhìn ra sự vô ích của những tham muốn vô vọng đó. Rồi

bạn ngộ ra rằng: “*Đây là bản chất của sự sống của ta. Thân của ta, thức của ta, tất cả mọi ý nghĩ và ký ức và thái độ của ta, nhu cầu và sự thiếu thốn của ta—tất cả đều là vô-thường như vậy—chỉ là thoáng qua, phù du, và không mang lại kết quả gì. Ngay cả cái ‘ta’ cũng là như vậy*”.

- VÌ SAO THẤY ĐƯỢC SỰ VÔ THƯỜNG LÀ ĐIỀU RẤT QUAN TRỌNG?

Vô-thường là ý tưởng khó đứng vững nhất mà bạn từng gặp phải, nhưng lại là điều căn-bản nhất. Nó [vô-thường] đi ngược lại tất cả những gì bạn nghĩ là bạn biết về sự-sống. Tâm chúng ta thường kháng cự nó một cách thô tế và vi tế, một cách rõ rệt và tinh vi. Nó [chữ vô-thường] trượt vào tâm dễ dàng, và nó trượt ra khỏi tâm cũng dễ dàng, chẳng dễ dàng tạo nên tác-động gì trong tâm. (Nghĩa là chúng ta nhận thức ‘khái niệm vô-thường’ như kiểu nghe từ tai này chạy sang tai kia và mất. Chẳng có tác động gì đến thái độ đích thực của chúng ta).

Tuy nhiên, nó cần phải có tác-động đến ta. Vì nó là sự-thật căn-bản có thể giúp chúng ta giải thoát!

Bạn nhìn thấy mọi sự thể đang thay-đổi. Bạn nhìn sự thay-đổi một cách sâu sắc ở mức độ cực kỳ nhanh và trong từng giây-khắc, trong từng sát-na. Rồi sau đó bạn nhìn thấy được nó một cách rộng rãi hơn. Bạn nhận thức được nó trong mọi thứ bạn đang nhìn thấy và mọi thứ bạn đã chưa từng nhìn thấy. Khi bạn đã nhìn thấy sự vô-thường (*annica*) trong tất cả trải nghiệm của mình, thì bạn bắt đầu thấy chán ngán hay mệt mỏi với bản chất đổi thay sinh diệt không ngừng như vậy. Đây chính là *sự khổ*, là *dukkha*, khi bạn ném trái về tính vô-thường của mọi sự thể. Đây là một lẽ-thật, một Sự-Thật mà

Đức Phật đã nhìn ra và tuyên thuyết cho chúng ta: “*Mọi thứ đều là vô-thường, đều là khổ*”.

(Mọi thứ đều khổ, vì thay đổi; khổ vì không bền lâu, khổ vì sinh rồi diệt, khổ vì mọi thứ là không nắm giữ được, là không thường trụ theo ý của người. Khổ vì sớm nắng chiều mưa, khổ vì có nay mất mai, khổ vì mới trẻ đã già, khổ vì khỏe nay mai bệnh, vì no rồi đói, vì vui rồi buồn, vinh nhục, thành bại, và già đi, và chết. Khổ vì cốt lõi của sự hiện-hữu của một ‘*con người*’ không phải có một ‘*bản ngã*’ hay ‘*linh hồn*’ cố định nào cả, mà tự-tính đích thực duy nhất của nó chỉ là sự vô-thường biến đổi.)

Khi nhìn thấy tính chất khổ trong các uẩn tạo ra ‘con người’ chúng ta, bạn bắt đầu thấy hụt hẫng, hết mơ mộng, và bắt đầu tỉnh ngộ ra. Vì đã tỉnh ngộ ra, nên bạn không còn mê đắm và dính chấp vào nó nữa. Sự mê đắm là “chất keo” kết gắn cái ‘*Ta*’ (ngã) do tưởng tượng với thế giới thành những đơn vị hiện hữu mà ta đã thấy. Khi sức mạnh của “chất keo” đó bị loại bỏ thì sẽ nó khởi sinh sự từ-bỏ (vì biết rằng những gì mình mê đắm hay nhận lầm chỉ là một chất keo kết dính tạm bợ). Sự từ-bỏ sẽ dẫn đến hết-khổ. (Sự từ bỏ hay buông bỏ bất cứ điều gì sẽ thành sự hết khổ vì nó. Lẽ thật này là dễ hiểu!)

Chúng ta áp dụng sự chánh-niệm và sự chú-tâm một cách không dùng khái niệm, một cách phi khái niệm. Những ý tưởng và ý nghĩ là những gai nhọn, những ung nhọt, những vết thương, và những trở ngại. Không có chúng, bạn có thể tập trung [hội tụ, hợp nhất, định] tâm mình như một tia sáng laser để soi rọi và nhìn thấy bên trong (con người) năm uẩn của mình. Để làm gì? Để rồi sau đó, bạn có thể nhìn thấy được cái ‘*Ta*’ chỉ thực sự tồn tại chỉ khi có sự kết hợp của năm uẩn [sắc, thọ, tưởng, hành, thức] mà thôi. Mà những thứ uẩn này thì cũng lại tồn tại bởi sự chi phối của luật vô-

thường. [Bản thân mỗi uẩn cũng đều là vô-thường]. Điều đó đốt cháy tất cả thiêu hủy tất cả sự mê-đắm, sự mơ-mộng và sự làm-tưởng của chúng ta. Bạn không thể tìm thấy cái gì là cái ‘*Ta*’ hay một ‘bản ngã’ hay một ‘linh hồn’ nào trong bất kỳ chỗ nào của năm uẩn này cả.

Ví dụ như chúng ta làm và gắn nhiều thứ để thành một cây sáo. Rồi bạn thổi sáo, tạo ra những âm thanh nhạc điệu ngọt ngào. Rồi ví dụ có ai đó đập nát cây sáo ra từng mảnh nhỏ và đốt cháy hết để tìm cho ra tiếng nhạc sáo du dương đó. Người đó đâu bao giờ tìm thấy tiếng sáo đó cả. Cũng như chúng ta chẳng bao giờ tìm thấy cái ‘*Ta*’ trong thân năm-uẩn này cả. Điều đó là một phát-hiện của bạn, nói đúng hơn là sự phát-minh ra bản chất vô-ngã (*anatta*).

Nếu không nhìn ra bản chất vô-thường (hay quy luật vô thường) thì chúng ta thường dính chấp vào những thứ vô-thường, mà cứ tưởng lầm chúng là thường hằng bền lâu mãi mãi. Để rồi lúc nào bạn cũng khổ sở vì thất vọng, vì mọi thứ vô-thường đều ‘phản bội’ bạn khi bạn đang cố nắm giữ nó. Chúng kéo tằm thắm bạn đứng, và bạn ngã ngang như bàn đèn. Chúng đánh lừa bạn. Chúng làm ra vẻ như chúng sẽ cung phụng và làm vui lòng bạn suốt cả cuộc đời và mãi mãi. Chúng, từ lúc bạn mới sinh ra, cứ làm cho bạn nghĩ rằng chúng sẽ mang lại những hạnh phúc vĩnh cửu nếu bạn tìm kiếm được những thứ mà bạn cho là bền chắc, những mối quan hệ lớn lao, danh uy và quyền thế, những lợi thế hơn người để muốn gì được nấy. Chúng xạo đó. Chúng lừa bịp bạn y như một trợ lý trung thành đang lừa dối và phản bội người chủ. Đích thực thì bản thân chúng cũng luôn luôn biến-đổi, nhưng chúng cứ làm cho bạn nghĩ là chúng không thay đổi và không biến mất. Bản thân chúng (những thứ vô-thường) còn sinh diệt và phù du không tự trụ nổi

được, lấy đâu ra chúng có thể mang lại điều gì bền chắc bền lâu cho bạn.

Khi bạn đã nhìn thấy được sự-thật đang trôi chảy bên dưới lớp ngoài bằng con-mắt trí-tuệ, thì bạn không còn bị làm nữa. Bạn không còn nghĩ những thứ (vô-thường) là có thể tạo ra niềm hạnh phúc bền lâu cho bạn. Khi đã nhìn thấy lẽ thực vô-thường, bạn bắt đầu cẩn trọng hơn đối với bản chất lừa dối, giả tạm và sinh diệt biến hoại của những thứ đó. Ngay lúc này, sự chánh-tinh-tấn, sự chánh-niệm và sự định-tâm sẽ cùng làm việc với nhau như một đội để khai mở con mắt-trí tuệ của mình, và nhờ đó bạn có thể thấy tất cả mọi thứ liên quan đến (thân) năm-uẩn *đúng như chúng thực là*. (Lần đầu tiên bạn nhìn thấy được bản chất đích thực của lòng hồ đầy sinh lầy rác rưởi nằm bên dưới mặt nước một cái hồ là cảnh quan long lanh và xanh biếc mà bạn hay ngồi mơ mộng bên bờ hồ!). Được trợ giúp bởi cái tâm sáng tỏ và sự chiếu sáng của sự chánh-niệm, sự chánh-định và chánh-tinh-tấn: một tiếng “RẮC” mở bung cái vỏ sò đầy kín sự vô-minh trong tâm tối từ trước đến nay.

Giống như tiếng “ÀM” vỡ đập, trong giây chốc nước hồ vỡ tràn xuống sông bên dưới, để lộ ra những lớp bùn đen dơ dáy rác rưởi bị che đầy suốt bao nhiêu năm trước bao nhiêu đôi mắt của hàng triệu lữ khách đa tình đến mơ mộng bên bờ hồ.

Con-mắt trí-tuệ xuyên phá vào bên-trong và xua tan bóng tối vô-minh bị che đầy bên trong. Nó soi rọi và nhìn thấy rõ và chính xác những bản chất “vô-thường, khổ, vô-ngã” đúng như chúng thực là.

- [1] NHÌN THẤY SỰ VÔ THƯỜNG BẰNG SỰ TỈNH GIÁC CỦA THIỀN MINH SÁT

Có hai mức độ [trình độ] nhìn thấy sự thay-đổi. Đó là (i) sự nhìn thấy bằng sự tỉnh-giác của sự minh-sát (*vipassana*) và (ii) sự nhìn thấy bằng sự tỉnh-giác của trạng thái tầng thiền định (*jhana*). Trước tiên, chúng ta hãy xem xét sự nhìn thấy lẽ vô-thường bằng sự tỉnh-giác của sự minh-sát.

Bạn nên thực hành thiền hằng ngày, dùng “Hơi-Thở” làm đối-tượng thiền *chính* của mình. Khi hơi-thở trở nên tĩnh lặng, vi tế và thư giãn, thì tâm của ta cũng được tĩnh lặng và thư giãn. Khi bạn càng thâm nhập và nhìn sâu hơn vào hiện-thực này bằng năng lượng và sự nỗ-lực tinh tấn liên tục miên mật, thì bạn càng cảm thấy nhiều niềm hoan-hỷ để nhìn thấy được những sự-thật lộ ra trong những trải-nghiệm hàng ngày của bạn.

Mỗi giây phút là một giây phút mới. Mỗi khoảng khắc là một khoảng khắc tươi mới. Mỗi giây phút mang lại cho bạn sự minh-sát mới và sự-biết mới. Bạn bắt đầu nhìn thấy mọi hiện-tượng theo cách bạn chưa bao giờ nhìn thấy trước đó. Bạn chứng ngộ những điều bạn chưa từng chứng ngộ trước đó. Bạn nhìn thấy tất cả mọi sự thể bằng một cách-nhìn [tâm nhìn] hoàn toàn mới. Mỗi sự trải nghiệm mới mang lại cho bạn niềm hoan-hỷ và hạnh-phúc tươi mới, tĩnh lặng, và mát dịu.

Có một số kinh nghiệm sẽ xảy ra cùng với cách-nhìn mới này về thế giới. Bạn có thể có những cảm nhận tĩnh lặng và mát dịu trên mặt mình, dưới hai mắt, ở hai chân mày, ở trán, đỉnh đầu, và sau đầu. Bạn chẳng làm gì kiểu nhân tạo hay cố tình để tạo ra những cảm-giác hạnh phúc này. Nó tự xảy đến một cách tự nhiên khi những điều-kiện [duyên] đã được chín muồi. Rồi sau đó bạn có thể

cảm nhận một sự rung động rất vi tế, rất thanh bình, nhưng cũng rất sắc xảo và rõ ràng ở khắp vùng cổ, vai, và các vùng ngực. Khi bạn tiếp tục thở bình thường, đồng thời với sự rung động này, bạn có thể trải nghiệm sự co giãn, hay phồng lên xẹp xuống, của cả thân trên, từ phần bao tử xuống đến phần dưới rốn. Bạn có thể cảm giác được mọi tế bào nhỏ xíu trong toàn bộ cơ thể bạn đang rung động và thay đổi, đang lên và xuống theo một nhịp độ khó phân biệt và khó nhận biết được (có lẽ là do hoàn toàn mới).

Không phải ai cũng có những trải nghiệm hay cảm nhận giống nhau hay theo những cách giống nhau. Mỗi người có thể trải nghiệm thứ này hay thứ khác, ở giai đoạn này hay ở tiến trình khác, *hoặc có thể hoàn toàn khác*. Đừng bao giờ trông đợi hay tìm kiếm những trải nghiệm này, hoặc cho rằng có điều gì sai với cách tu tập của mình khi những cảm nhận đó không xảy ra với mình. Vấn đề ở đây cũng phải không phải là trình tự các trải nghiệm hay cảm nhận phải xảy ra như vậy. Vấn đề ở đây là ý-nghĩa của những hiện tượng đó.

Chẳng có gì là tĩnh tại cả. Mọi thứ đều năng động. Mọi thứ đều đang thay đổi. Mọi thứ đều đang khởi sinh và biến qua. Mọi thứ đều sinh rồi diệt. Cảm-giác khởi sinh và biến mất. Sự nhận-thức khởi sinh và biến mất. Ý-nghĩ khởi sinh và biến mất. Thức khởi sinh và biến mất. Bạn chỉ trải nghiệm *sự thay-đổi* mà thôi. *Bạn không thể nào trải nghiệm thứ gì không đang thay đổi!*

Mọi thứ bạn đã nghĩ là thường hằng và bất biến bây giờ lại nhìn thấy chúng là vô-thường và biến-đổi không ngừng. Bạn không thể nào làm cho bất cứ thứ gì tồn tại giống nhau ngay cả trong một khoảng-khắc giữa hai chập sát-na. Một khoảng-khắc dường như là dễ chịu (sướng) và tâm muốn nắm giữ nó như vậy. Nhưng trước khi tâm kịp ý muốn nắm giữ nó, nó đã thay-đổi. Tâm chuyển động với

tốc độ cực kỳ nhanh không thể nào hình dung được. Nhưng cho dù tâm đã siêu nhanh như vậy để nắm giữ khoảng-khắc để chịu đó, nhưng nó vẫn thay-đổi nhanh hơn tâm, nó thay đổi trước khi tâm kịp nắm giữ nó. Sự khởi sinh của nó như là mơ. Hàng triệu những trải nghiệm tinh vi cực nhỏ như vậy khởi sinh và biến mất trong một khoảng-khắc ngắn hơn một cái chớp mắt. Như trong một tia chớp. Không, thực sự nó nhanh hơn vậy nữa. Bạn không thể nào theo kịp tốc độ đổi-thay của chúng.

Bạn có thể nghĩ: “Để ta nhìn sự khởi-đầu, sự có-mặt, và sự biến-mất của trải nghiệm này”.

Trước khi ý nghĩ này khởi sinh, thì đối tượng mình cảm nhận đó đã ‘khởi sinh, có mặt, và biến mất’ xong rồi; nó nhanh hơn 1/triệu ... tốc độ của tia chớp. Đôi lúc tâm bạn có thể ‘bắt kịp’ sự khởi-đầu của trải-nghiệm, nhưng không thể nào ‘bắt kịp’ khắc-giữa và khắc biến-mất của nó. Đôi khi bạn có thể ‘bắt kịp’ khắc giữa, nhưng không thể nào ‘bắt kịp’ khắc biến đi của nó. Đôi khi bạn có thể ‘bắt kịp’ khắc biến-mất của nó, nhưng vẫn bị trượt mất khắc khởi-sinh và khắc có-mặt của nó. (Bạn chỉ có thể, đôi khi, bắt kịp một khắc sinh, hay khắc hiện, hay khắc diệt của nó mà thôi).

Tuy nhiên, bạn đang chánh-niệm, đang có chánh-niệm về sự thay-đổi này! Điều đó là tốt. Ít nhất thì bạn cũng *nhận biết được sự thay-đổi*. Và sẽ càng tốt hơn nếu bạn cũng *nhận biết được sự thay-đổi là diễn ra cực kỳ nhanh* (và không thể tưởng tượng được) như thế nào. Bạn trải nghiệm tính vô-thường trong suốt ngày, suốt đêm, trong từng mỗi khắc-giây tỉnh thức. *Trong vòng luân-hồi (samsara) tất cả mọi thứ mọi sự đều là “vô-thường một cách thường hằng!”*.

(Sự vô-thường là bản chất thường hằng. Sự thường hằng mãi mãi duy nhất chính là sự vô-thường. Sự thay-đổi là có mặt thường hằng, luôn luôn diễn ra trong mọi sự-sống.)

Vào thời điểm này, bạn cảm giác như thể bạn đang thở-chung với cả thế giới. Bạn có thể cảm giác từng sinh vật bé nhỏ như những con kiến cho đến những con voi to lớn, từ những con cá nhỏ cho đến những con cá voi to lớn, từ con sâu nhỏ đến loài khổng long. Tất cả chúng đều đang thở bằng nhịp thở của bạn, hoặc bạn đang thở cùng nhịp thở của chúng. (Và những điều kỳ diệu xảy ra chỉ bằng cách nhìn thấy sự vô-thường!).

Khi bạn hoàn toàn chú-tâm một cách chánh-niệm vào sắc-thân, vào những cảm-giác, những sự nhận-thức, những ý-nghĩ, và thức [sắc, thọ, tưởng, hành, và thức] thì bạn trải nghiệm được những phần nhỏ nhất trong chúng *đang* biến đổi không ngừng. Khi sự chánh-niệm đã được thiết lập, tâm bạn nhận thấy được mỗi khoảng-khắc nhỏ của giây là mới. Mỗi phân tử của sắc, thọ, tưởng, hành, và cả bản thân thức—luôn luôn thay đổi không ngừng, trong từng khắc-nhỏ của mỗi giây. Hơi-thở bạn đi vô và đi ra cùng với những biến-đổi này. Cảm-giác của bạn luôn *đang* thay đổi. Sự trải-nghiệm của bạn nhận-biết sự thay-đổi này—ngay cả bản thân sự nhận-biết đó cũng luôn *đang* thay-đổi. Sự chú-tâm và cái ý-định chú-tâm để nhận biết sự thay-đổi cũng luôn *đang* thay-đổi. Sự tỉnh-giác của bạn *đang* thay-đổi.

Khi bạn nghe một âm-thanh, bạn trải nghiệm sự thay-đổi của nó. Bạn có thể nhận biết từng sự thay-đổi của mọi âm thanh chạm vào màn nhĩ của bạn. Nếu bạn chú-tâm vào âm thanh, bạn sẽ nhận biết nó thay đổi, thậm chí có khi là thay đổi một cách chậm rãi. Tương tự, những mùi-hương, những mùi-vị, những chạm-xúc với thân—tất cả luôn *đang* thay-đổi liên tục và không ngừng. Tự vô thủy chúng vẫn luôn luôn *đang* thay-đổi, nhưng bạn không biết nếu (bởi vì) bạn không chú-tâm vào chúng.

Một cảm-giác (thọ) khởi sinh là do (tùy thuộc vào) những hình sắc, âm thanh, mùi hương, mùi vị, chạm xúc, và ý nghĩ— Cảm-giác này cũng đang thay-đổi. Một sự nhận-thức (tưởng) khởi sinh là do (tùy thuộc vào) những hình sắc, âm thanh, mùi hương, mùi vị, chạm xúc, và ý nghĩ— Sự nhận-thức này cũng đang thay-đổi. Bất kỳ loại thức nào khởi sinh là do (tùy thuộc vào) những hình sắc, âm thanh, mùi hương, mùi vị, chạm xúc, và ý nghĩ— Thức này cũng đang thay-đổi. Khi bạn chú-tâm vào chúng, tất cả chúng đều *đang thay-đổi*, giống như khi bạn đang chú-tâm vào hơi-thở vậy. Cảm-giác của ta về hơi-thở, sự nhận-thức của ta về hơi-thở, sự chú-tâm của ta về hơi-thở, ý-định chú-tâm của ta vào hơi-thở, và sự tỉnh-giác của ta vào hơi-thở—Tất cả chúng đều *đang thay-đổi*. Chúng khởi sinh, thay đổi, và biến mất một cách không ngừng.

- [2] NHÌN THẤY SỰ VÔ THƯỜNG TRONG TRẠNG THÁI TÀNG THIỀN ĐỊNH

Bạn cũng cần nhìn thấy sự vô-thường ở những mức độ thâm sâu hơn nữa. Những thay đổi siêu vi và không dễ thấy, chúng được luôn luôn đang xảy ra trong từng mỗi sát-na của thức. Trước khi chứng đắc và chứng nhập trong trạng thái tầng thiền định *jhana* thì bạn *đã* biết, bằng lý trí, rằng mọi thứ đều là vô-thường. Nhưng khi bạn ở trong trạng thái tầng thiền định thì bạn sẽ thấy rõ hơn về sự vô-thường ở mức độ sâu nhất, cao nhất và tinh vi nhất.

Trước khi bạn chứng đắc tầng thiền định, sự tỉnh-giác của bạn về sự vô-thường của tất cả mọi hiện-tượng là vẫn còn ở mức nông-cạn. Nhưng sau khi chứng đắc được tầng thiền định thì sự nhìn-thấy và sự tỉnh-giác của bạn về nó [sự vô-thường] trở nên rất sâu sắc và mạnh mẽ hơn. Lúc này, bạn [người tu] đã dẹp bỏ những ý-

ngĩ và cảm-nhận qua một bên, và tâm bạn có thể thâm nhập vào sự vô-thường một cách xuyên thấu suốt chưa từng có trước đó. Ở trong trạng thái thiền định thì đối-tượng [chủ-đề, đề-mục] thiền chỉ còn là *một thứ* đã bị vứt bỏ sau lưng. (Nó không còn là đề-mục chính của thiền nữa). Tâm không còn tập trung vào một nhất-điểm hay một đối-tượng riêng nào nữa, ngoài sự hội-tụ [hợp-nhất] của chính nó. Lúc này thì tâm đang chú-tâm vào sự-nhất-điểm [sự hợp nhất] của chính nó.

Đây là sự tỉnh-giác ‘tiền khái-niệm’, một trạng thái trong đó sự chánh-niệm, sự định-tâm và sự buông-xả cùng làm việc với nhau một cách hợp nhất mà không bị quấy nhiễu bởi bất kỳ sự kích thích giác quan nào của bạn. Đây không phải là sự-ngĩ về sự vô-thường. Mà là sự trực tiếp trải-nghị nghiệm nó. Trí-tuệ minh-sát có được từ chính sự trải-nghị nghiệm này, chứ không phải từ sự-ngĩ hay tư-duy này nọ của người thiền.

Nhưng bạn trải nghiệm cái gì là vô-thường? Chính trạng thái tầng thiền định *jhana* là tất cả những gì bạn nhìn thấy, và bạn nhìn thấy sự vô-thường của trạng thái *jhana*. *Jhana* đến và đi. *Jhana* hiện và mất. Những yếu tố của *jhana* như là hoan-hỷ (hỷ), sướng (lạc), sự buông-xả (xả), và sự nhất-điểm (định) cũng đến và đi, thay đổi, lên xuống. Bạn trải nghiệm một cách rõ ràng về sự vô-thường trong chính những yếu tố của tầng thiền định *jhana*.

Bạn thấy được bản chất vô-thường [của mọi thứ] có đầy trong sự tỉnh-giác của bạn và bản chất vô-thường của tất cả những yếu tố của *jhana* (như hỷ, lạc, xả, định, nhất-điểm). Nhưng sự chứng ngộ này không phải là những tư tưởng. Chúng là những hành vi đầy năng động trong thân và tâm. Những yếu tố của *jhana* cứ đến đi, lên xuống và liên tục thay đổi, và sự tỉnh-giác của bạn cũng lên xuống và thay đổi theo chúng.

Khi ở trong trạng thái *jhana*, tâm bạn không còn dính tham, sân, si, và sợ hãi. Trong tất cả những lúc khác trước đây thì những ngôn từ, ý nghĩ, ý tưởng, khái niệm, hoặc cảm xúc luôn xen vào “sự tỉnh-giác về sự vô-thường” của bạn. Còn sự tỉnh-giác trong trạng thái *jhana* thì không còn dùng ngôn từ. Nó không còn là sự-nghĩ hay ý-nghĩ. Nó không phải là sự suy-xét hay sự điều-tra. Bạn đã vượt qua tất cả những giai đoạn (còn dùng ngôn từ, ý nghĩ, khái niệm, suy đoán, suy xét, điều tra ...) đó rồi, bạn đã vượt qua *trước khi* bạn có thể chứng đắc và chứng nhập vào tầng thiền định *jhana*. Đây là giai đoạn [trình độ, tầng] mà ở đó tâm nhìn thấy mọi sự thể và hiện tượng bằng “con-mắt trí-tuệ”. Những ngôn từ, suy nghĩ, điều tra, suy xét, hoặc quán chiếu không còn chỗ ở đây. Lẽ ra chúng vẫn còn [bám] theo con-đường. Nhưng giờ đây chúng đã bị coi là quá chậm, bởi vì mọi hiện-tượng đang diễn ra cực kỳ nhanh chóng (ở mức thâm sâu này).

Đây là một trải nghiệm về sự vô-thường thuần túy, đó là sự vô-thường của chính cái sự tỉnh-giác đang trải nghiệm.

SỰ KHỔ

Nhiều người hỏi: “Vì sao chúng ta không chỉ nói về những điều khoái lạc, vui sướng, hạnh phúc, hỷ lạc và bình an, mà cứ đi bàn về sự khổ?” Vì sao? Bởi vì chữ “*sự khổ*” là rất quan trọng. Tiếng Pali là *dukkha*. Nó kích thích chúng ta học, nghĩ, hiểu biết và thực hành để đi đến sự giải-thoát khỏi sự khổ.

Thật ra cũng có nhiều niềm vui sướng và khoái lạc trên đời chứ không phải đời sống chỉ toàn là khổ. Cuộc sống sẽ không là gì nếu nó không có những niềm vui sướng trong đó. Không có niềm vui sướng và hạnh phúc thì sống cũng chẳng có ý nghĩa gì. Tuy nhiên

rủi thay, *chẳng có niềm vui sướng hay khoái lạc nào không đi kèm sự khổ đau!* (Đây là một lẽ-thật phũ phàng, làm buồn lòng ta!). Sự-thật là cái luôn chiếm chỗ bâng bạc trong suốt cuộc đời ta không phải là khoái lạc vui sướng mà chính là sự khổ. Không cần nói đến ý nghĩa hay giáo lý của Phật giáo, hầu như tất cả những gì con người cố làm trong đời là chỉ để làm giảm bớt sự khổ đau và đề phòng, tránh, trừ, và diệt những sự khổ đau.

(Tuy nhiên, hầu hết con người làm những điều đó một cách không ý thức và chỉ theo bản năng, và kết quả chỉ là chuốc thêm nhiều sự khổ đau và nghiệp thức, thay vì có thể giải thoát hoàn toàn khỏi sự khổ nếu làm theo một con-đường đúng đắn).

Đức Phật đã đưa ra một số ví dụ về sự khổ. Bạn phải xem xét nó một cách khách quan. Bạn không nên để cảm xúc của mình dính vào chữ *khổ* khi xem xét nó, nếu không bạn sẽ bị khổ trước vì hiểu lầm nó, và rồi bạn sẽ không ưa thích đề tài *sự khổ* bởi vì bạn chẳng hiểu một tí nào về *sự khổ* là gì. Trước khi chúng ta bàn về bản chất *khổ* trong liên quan đến tầng thiền định *jhana*, chúng ta hãy xem xét qua một số [phân loại] sự khổ sau đây :

(1) ***Sinh là khổ***. Chúng ta vui mừng khi một đứa bé ra đời. Chúng ta ăn mừng vì điều đó. Đó có phải là tất cả những gì chúng ta làm từ khi một đứa bé ra đời? Chúng ta không chối từ những niềm vui thích khi có một người thân thuộc ra đời. Nhưng đó có phải là tất cả những gì chúng ta làm từ khi một đứa bé ra đời? Không, còn rất nhiều thứ khác.

Hãy tưởng tượng bao nhiêu cực nhọc của một người mẹ trong khi mang thai. Chín tháng chịu khó khổ về thân và về xúc cảm để nâng niu chăm sóc thai nhi. Mặc dù cũng nhiều lúc người mẹ rất hạnh phúc với ý nghĩ là mình sắp có con. Nhưng đồng thời, sự lo lắng cũng đi kèm theo từng ngày. Lo lắng tăng dần, từ sự biến đổi

chất về thân thể và suy nghĩ. Sự sợ sệt và bất an về những ngày gần sinh và sự sinh sắp tới. Cảm giác về sự không an toàn (khi sinh) cũng phát sinh. Sự bất tiện, sự đi lại khó khăn, sự thay đổi nhan sắc, mặt mũi, da dẻ, vị giác, giấc ngủ ... tất cả đều bất tiện và nhọc nhằn.

Ngay trong khi sinh ra đứa con, người mẹ chịu đau đớn vô cùng. Nhiều người mẹ chết ngay khi sinh con. Đây cũng là nỗi sợ của nhiều phụ nữ. Họ cũng lo lắng về những chuyện chẳng vuông tròn sau khi sinh. Cho dù kỹ thuật chẩn đoán hiện đại ngày nay, không ai biết được trước là con mình sinh ra mạnh khỏe hay bệnh yếu, đẹp hay xấu, thông minh hay không, lớn lên sẽ ngoan hiền hay ngược lại.

Sau khi sinh ra đứa bé, cha mẹ phải vất vả lo lắng và chăm sóc cho con đủ điều. Họ phải hy sinh rất rất nhiều sự tự do, thời gian, sức lực, sức khỏe, tiền tài, và phương tiện để chăm sóc cho đứa bé từ nhỏ, từ việc học hành, ăn uống, sức khỏe, hạnh phúc, bình an cho đến khi trưởng thành. (Quá nhiều sự hy sinh và vất vả do vậy người ta thường nói: Khi sinh con mới biết thương cha mẹ!).

Trong khi đó, đứa trẻ khi được sinh ra chỉ toàn được sung sướng không hay sao? Ngay từ lúc lọt lòng, đứa bé đã phải khóc, khóc lớn. Tiếng khóc này đi theo suốt cả đời người. Sinh ra là khổ.

(2) **Lớn lên là khổ.** Lớn lên là sinh trưởng và già đi. Trẻ lớn lên gọi là trưởng thành. Trẻ thì lo lắng và chuẩn bị mọi thứ cho tiến trình trưởng thành. Người lớn lớn lên là già đi. Người lớn thì lo lắng và chuẩn bị mọi thứ cho tiến trình già đi. Mỗi ngày lớn lên và già đi, một người phải luôn luôn học hỏi và điều chỉnh vô số sự việc hàng ngày và cả cuộc đời. Mọi sự không phải luôn như ý, mọi sự thì thay đổi và bất toại nguyện. Sự lớn lên và già đi là chấp nhận sự khổ đau như vậy từng phút, từng ngày ... trôi qua.

(3) **Bệnh là khổ.** Bạn có thể nghĩ rằng bệnh chỉ khổ khi mình bị bệnh. Không phải vậy. Ngoài sự bệnh tật là đau đớn và đau buồn, khi người thân bạn bị bệnh thì bạn cũng khổ, dù ít hay nhiều hay tùy theo ý nghĩ đối với mỗi người.

Bệnh tật là khổ theo một ý nghĩa lớn hơn: đó là sự không thể tránh được. Không phải bạn đang sống ở nơi nghèo nàn, cực khổ hay văn minh giàu có là bệnh ít hay nhiều. Dù có nhiều điều kiện ngăn ngừa hay làm chậm tiến trình bệnh yếu, nhưng cuối cùng không bệnh này thì bệnh khác cũng tìm đến bạn, như một lẽ tự nhiên (sinh, lão, bệnh, tử) của sự-sống. Lẽ thật này thực sự làm khổ đau, và thực sự là sự khổ.

(4) **Tuổi già là khổ.** Già thiệt đúng là khổ. Những đứa trẻ ngu dốt chọc ghẹo cười cợt khi nhìn những người già lê bước, đứng lên ngồi xuống một cách khó nhọc, lưng còng, lưng đơ, da nhăn nheo như ruột già, nói không ra hơi, nói không ra tiếng, mắt mờ nhìn chẳng thấy, tai điếc không nghe gì, tóc bạc, tóc rụng, răng gãy, răng rụng, nhai không nổi, táo bón, rên rỉ, không tự tắm rửa được, và buồn nhất là ... trông ta “thật đáng ghê tởm” trong mắt nhiều người. Chẳng ai còn muốn đến gần, đụng chạm, thương yêu như hồi mình còn trẻ đẹp, ngay cả con cháu mình cũng không còn muốn. Bấy nhiêu đó mà không gọi là sự khổ thì là gì?

(5) **Chết là khổ.** Gần như là vậy rồi. Ngay cái ý nghĩ về cái chết đã thấy khổ rồi. Dù cho người ta vẫn còn đang giết nhau vì nhiều lý do hay xung đột trên đời, nhưng trước khi chết ai cũng run rẩy, đặc biệt là những người có tâm thức không thiện lành. Đôi khi một số người vì lý do nào đó, hoặc do bị bán loạn tinh thần, đã tự sát, nhưng chắc chắn ngay trước đó họ cũng sợ sệt và hoang mang ít nhiều.

Nhiều, rất nhiều người ý mình có sức khỏe và sống lâu, nên cứ luôn miệng nói rằng: ‘Tôi chẳng sợ chết’. Điều đó thật ra cũng đúng khi họ còn khỏe và còn đang sống lâu. Nhưng đến gần ngày chết thì họ chẳng còn nói vậy nữa. Họ đã chưa bao giờ biết suy xét và có chánh-niệm về cái chết ‘tất nhiên phải tới’; cho dù họ sống thọ hay không thọ, họ cũng chẳng bao giờ suy nghĩ về điều đó một lần. Lại thật!

Cho dù chúng ta luôn cố làm tất cả để có được sức khỏe, để được sống lâu, tuy nhiên cái chết là lẽ-thật không thể tránh được.

(Lẽ-thật này làm ta nao lòng, làm ta khổ tâm, làm ta sầu muộn về cuộc sống sao mà ngắn ngủi quá! Khổ vì nuôi tiếc trần gian tuyệt đẹp tuy đầy buồn vui được mất. Khổ vì sự mờ mịt khi nghĩ tới một chuyến đi vô định mà ta sắp lên đường trong một ngày cuối xê chiều.)

(6) **Rời xa người hay thứ mình yêu quý là khổ.** Trong thời gian sống, bạn đã chứng kiến biết bao lần phải chia xa những người hay thứ mình yêu quý? Bộ bạn chẳng bao giờ buồn khổ khi đã bao lần trong đời chia tay [tạm rời xa hoặc mất đi] những người thân như cha mẹ ?, con cái, vợ chồng?, con cái?, ngoại nội?, cô chú?

Bạn cũng từng phải lìa xa hay mất mát những thứ mình yêu thích, như ngôi nhà thân quen, chỗ ở thân quen, cảnh đẹp nơi mình ở, quê hương, cho đến cửa cái, đất đai, tiền bạc. Mỗi điều đó đều làm khổ bạn. Bạn có thể mất công việc mình yêu thích, có thể mất khả năng làm việc đó. Và bạn cũng dần mất đi sự kiểm soát cơ thể và trí óc của mình vì có thể bị tai nạn, bệnh tật, và bị già đi.

(Cuộc đời là những sự chia xa, rời xa, xa dần, rồi cuối cùng mất hẳn những người thân yêu, và mất dần những gì mình muốn giữ. Đời thực là khổ.)

(7) **Gặp người hay thứ mình không ưa thích là khổ.** Điều này là hoàn toàn ngược lại với tâm lý của điều trên. Thật vậy. Ai lại thích hay hạnh phúc khi gặp những người mình không ưa hay căm ghét, hoặc phải gặp những thứ hay hoàn cảnh mình chán ghét khó chịu và chúng làm mình bất hạnh.

Bạn phải đi làm. Nhưng có những lúc bạn phải làm chung với người mình không ưa. Điều đó chẳng dễ chịu chút nào. Người sếp của bạn là người nhỏ nhất, luôn ‘đi’ bạn vì lý do nào đó. Bạn chẳng muốn gặp. Đồng nghiệp của bạn đa số là ‘bằng mặt không bằng lòng’ và có thể tranh giành hay làm hại bạn vào bất cứ lúc nào. (Người đời thì tình bơ gọi đó là quy luật cạnh tranh và đào thải). Người chủ nhà của bạn thật là bần tiện, không chịu cho thuê tiền nhà một ngày, và chẳng bao giờ thay vòi nước bị hỏng. Gặp lại là thấy ghét.

(Chẳng ai muốn gặp lại kẻ đã hại mình hay hại người thân của mình. Chẳng ai thấy thoải mái khi ở gần những người phức tạp và thô lỗ. Bạn khổ vì phải ăn thứ thức ăn mà bạn đã chán ngán. Khổ vì cảnh trí, môi trường, dòng sông, đường xá, tiện nghi, phố chợ ô hợp và chẳng ra sao, so với những cái tương tự đầy yêu dấu và quen thuộc ở chốn cũ quê xưa, chẳng hạn. Và bạn buồn khổ khôn nguôi.)

(8) **Không được những thứ mình muốn là khổ.** Điều này không cần phải nói, ai cũng hiểu.

(Con người sống với dục-vọng muốn được những thứ khoái-lạc giác quan, dục lạc. Không cần nói sâu xa rằng dục-vọng là nguồn gốc của mọi sự khổ. Chỉ cần nói ngay khi ta muốn cái gì mà không có, không được, không đạt được, thì ta khổ sở, đau khổ, thất vọng và có thể sinh ra tâm ý và hành động tiêu cực).

(9) **Thậm chí có được những thứ mình muốn cũng khổ.** Ví dụ bạn đã ước mơ mua một chiếc xe đắt tiền từ lâu. (Tôi có rất nhiều bạn bè và người thân suốt đời ước mơ và muốn có đủ loại xe). Rồi mua được xe. Nghĩ coi bạn thấy vui đến mức nào. (Nhiều người cứ như mới cưới được một mỹ nhân hay hoa hậu vậy). Nhưng bạn phải bắt đầu lo lắng, để ý, chăm sóc và bảo trì nó. (Tốn nhiều thời gian và sự chú ý dành cho nó, mà trước khi có nó bạn có thời gian và sự chú ý đó để làm được rất nhiều việc hữu ích cho mình và gia đình). Bạn phải tốn tiền mua bảo hiểm cho nó, chăm lo cho nó còn hơn lo cho chính bản thân bạn. (Toàn lấy thân che của). Rồi khi ai làm trầy nó, khi nó mất nguyên vẹn, hay khi gặp tai nạn, bạn khổ sở, thất vọng, buồn bực. Ngoài tiền mua xe ra, những chi phí cơ hội khác phát sinh sau khi mua và bảo trì một chiếc xe thật là quá lớn, quá phí so với trước đó. Thật là không đáng và ... đây khổ lụy).

(Còn khổ nữa là gì? Là sự bất toại nguyện. Sau một thời gian, sự yêu thích hay hạnh phúc của mình đối với chiếc xe [hay bất cứ thứ gì mê thích] sẽ giảm dần. Bạn bị hụt hẫng. Bao nhiêu tiền bạc và công sức chăm sóc đổ vô nó, bây giờ thấy nó cũng ... ‘thường thôi’. Có model khác mới ra có vẻ hấp dẫn hơn. Vậy là từ sướng chuyển sang khổ. Khổ vì thay đổi, vì chán chường, vì tiếc tiền, tiếc công. Những gì [người hay vật] mà bạn thêm muốn có được, khi bạn có được bạn cũng khổ vì nó theo hai hướng vật chất và tinh thần. Đó là chi phí [tiền bạc, thời gian, công sức ...] và sự bất toại nguyện và chán.)

(10) **Năm Uẩn đều là khổ.** Ta đã có nhiều thứ để khổ. Bây giờ đến những thứ ‘của-ta’, những thứ tạo nên ‘con người’ ta cũng là khổ. Vậy là sự khổ bao vây khắp nơi, trong tất cả mọi thứ của sự sống.

Năm uẩn—kết tạo nên thân và tâm ‘con người’ chúng ta—là ngôi nhà chứa đầy những sự khổ. Nếu không có những uẩn này, thì không có sự khổ. Năm uẩn, như đã nói nhiều lần, là tập hợp vật-chất (sắc thân), tập hợp những cảm-giác, những sự nhận-thức, những ý-nghĩ, và thức [sắc, thọ, tưởng, hành, thức].

(i) **Thân** [Sắc] cần phải được nuôi dưỡng (nếu không thì nó ‘chết’). Mọi thứ tác động đến thân đều tạo ra đau đớn. Bạn cảm thấy đói, và khô, thì phải ăn cho hết đói. Bạn thấy bị bí tiểu, bạn phải chạy tìm chỗ tiểu ... Những điều đó chẳng có gì là dễ chịu cả. Bạn phải giải tỏa nó cho thân.

Bạn trải qua nóng, lạnh, khát. Bạn phải chăm sóc cơ thể. Bạn phải tắm cho sạch thân, phải mặc đồ để giữ cho nó sạch, che nắng che mưa, ngăn nóng ngăn lạnh cho nó. Bạn muốn duy trì nó khỏe mạnh, bạn phải ăn uống đúng đắn, tập thể dục và chăm sóc nó hằng ngày. Bạn phải làm tất cả việc đó hằng ngày. Hằng ngày. Hằng ngày. Chỉ cần bạn bỏ lơ một vài hay tất cả điều đó trong một hay hai ngày, nó sẽ tồi tệ và chẳng ra sao cho bạn xem.

Về thực dụng mà nói, bạn phải tốn rất nhiều thứ để bảo dưỡng cho thân được bình thường và khỏe mạnh—tiền bạc, phương tiện, quần áo, cơm nước, chỗ ở, khí hậu, và nhiều và nhiều thứ nữa ... Nếu không có những thứ này, cơ thể bạn chẳng được bảo trì. (Nghĩ lại thấy ngu ngu, mình phải đi học, đi làm quần quật cả một đời để có tiền và những điều kiện để ‘mua’ được những phương tiện vật chất đó để bảo dưỡng cho cái ‘thân’ này. Và mình phải làm liên tục, có liên tục và liên tục để bảo dưỡng nó ... liên tục. Đây là sự khổ. Sự khổ ở đây còn mang một ý nghĩa sâu rộng hơn nghĩa “*com, áo, gạo, tiền*”).

(ii) **Những cảm-giác** [Thọ] cũng cần phải được nuôi dưỡng một cách tương tự. (Nếu không thì nó ‘chết’). Mỗi khi có giác-quan tiếp

xúc với đối-tượng của nó, thì ta nói là: cảm-giác khởi sinh. Chúng ta không thích cảm giác khó chịu (khổ, khổ thọ). Ta luôn thích cảm giác dễ chịu (sướng, lạc thọ). Chúng ta luôn tìm kiếm những cảm-giác sướng, sung sướng, hạnh phúc, dễ chịu và tránh né những cảm-giác khổ, khổ đau, bất hạnh, khó chịu. Đó là một cuộc đấu tranh. (Cuộc đời chỉ là vậy, sự sống của chúng ta chỉ là vậy). Bạn ăn, uống, ngủ, nghỉ, chơi, ca hát, nhảy múa, và nhiều thứ khác nữa, và cả ... thiền tập ... để cố làm cho bản thân mình được thoải mái, an ổn, và hạnh phúc. Nhưng bạn vẫn chưa được hạnh phúc, phải không? Nào, bạn cứ thừa nhận đi. Những cảm-giác là không dễ gì được (làm cho) thỏa mãn. Rất khó. Không bao giờ ta có thể giải quyết, giải tỏa, và làm thỏa mãn hết tất cả mọi cảm-giác của bản thân. Điều đó là sự khổ.

(iii) **Những sự nhận-thức** [Tuởng] cũng cần phải được nuôi dưỡng một cách tương tự. (Nếu không thì nó ‘chết’). Bạn luôn luôn gặp phải những sự nhận-thức đối ngược (với những sự nhận-thức nào khác của bất kỳ người nào khác). Tuy nhiên, ngay khi bạn nhận thức ‘một điều’ gì đó *đang* xảy ra ngay bây-giờ, *thì nó đang thay-đổi ngay*. Và sự thay-đổi đó tạo cảm giác nó là ‘điều không đúng’. (Do thay đổi quá nhanh). Bất kỳ ai đó cũng có thể nhận thức ‘một điều’ nào đó khác với cái ‘điều’ mà bạn đã nhận thức. Bởi do sự *luôn đang thay-đổi* nói trên, cho nên bạn *luôn* khác biệt hay khác ngược với những người khác về những sự nhận-thức này nọ. (Mọi sự nhận-thức của mỗi người là mỗi khác, nói theo cách phân tích bản chất của tuởng uẩn là luôn thay-đổi nhanh chóng). Điều này cũng là sự khổ.

(iv) **Những ý-nghĩ** [Hành] là sự cố-ý, ý-muốn, ý-định, là sự tạo-tác của tâm. Sự cố-ý hay ý-hành này càng làm cho ta thêm khổ. Quyết định là một vấn đề khó khăn. Bạn nghĩ rằng quyết định của

mình là đúng đắn hay hoàn hảo. Rồi bạn thấy người khác lại có những quyết định khác và được nhiều người đồng ý theo, còn quyết định của bạn thì lại bị họ coi thường. Họ có thể nghĩ quyết định của bạn dính chấp quá nhiều tham, sân, si và những trạng thái cảm xúc khác, và vì vậy là thiếu sáng suốt và sai lầm. Tuy nhiên, quyết định của họ cũng bị ảnh hưởng bởi tham, sân, sợ hãi, và ngu mờ, lầm lẫn. Dường như chẳng có ai có khả năng đưa ra một quyết định đúng đắn và hoàn hảo. Chúng ta luôn thay đổi, luôn luôn thay đổi, luôn tìm kiếm quyết định tốt hơn, tốt hơn nữa. Và điều này cũng là sự khổ.

(v) **Thức** thì thậm chí còn ma-mãnh hơn. Chúng ta luôn muốn *duy trì* một tâm thức trong suốt, rõ ràng. Tuy nhiên, không may là ta chẳng bao giờ có thể nắm bắt được một thức nào trong hai chấp sát-na liên tục. (Trong một đơn vị nhỏ nhất của thời gian là sát-na, thức đã thay đổi). Bởi vì nó thay đổi còn nhanh hơn tốc độ ánh sáng, nên bạn chỉ còn biết thất vọng mà thôi. Điều đó cũng là sự khổ.

SỰ VÔ NGÃ

Theo giáo lý vô-ngã của Phật giáo, cái ‘con người’ hay ‘cá nhân’ mà ta nghĩ là cái ‘*Ta*’ hay ‘*bản ngã*’ cố định như kiểu một cái ‘*hòn*’ thì chắc chắn là không-có-thực. Hay chí ít là nó không đúng thực với cách mà ta nhận thức về nó và áp đặt nó vào sự-sống hàng ngày của ta. Nên nhớ rằng lý vô-ngã này không chỉ là một học thuyết hay lý thuyết, mà đó là sự diễn tả mà nhiều thế hệ những người tu theo Phật đã xác minh nó là *sự-thật*. Cái ‘*Ta*’ là một tập hợp, một tổ hợp, là sự tổng hợp, sự kết hợp của nhiều thành phần và thành tố, và cuối cùng chúng cũng bị tan rã. Cũng như vậy, bất

cứ thứ gì tâm bạn nhận nó là một thứ riêng biệt thì thực ra cũng là một tập hợp, một sự kết hợp. Không có cái ‘Ta’ thực sự ở đâu cả, không phải bên trong bạn, không phải trong những thứ bạn cảm nhận hay tự nhận là ‘mình’.

Chữ “vô-ngã” [‘không có ngã’ hay ‘không phải ngã’] chỉ về một tình trạng vượt trên ngôn từ. Trong tình trạng hiện tại, sự chú-tâm của chúng ta nắm bắt hay tiếp chạm những thứ mà chúng ta cảm giác, nhận biết, và suy nghĩ. Chúng ta *muốn* (tham) những thứ này, và *ghét* (sân) những thứ kia, và *bỏ lơ* (si) những thứ còn lại. Chúng ta sống cả cuộc đời chỉ để cố đạt được, cố *có được* (tham) những thứ này, và trốn chạy, *tránh né* (sân) những thứ khác. Những “hành vi” đó đều bắt rễ từ một cảm giác cơ bản về một cái ‘Ta!’, ‘của-ta!’, ‘bản ngã của ta!’. Chúng ta nghĩ một cách vô-thức rằng những thứ như: “*Ta mới là chính. Những gì ta nghĩ, những gì ta muốn, những gì ta nói mới là đúng, là đáng quan trọng hơn những ý kiến của kẻ khác*”.

(Ai cũng vậy, từ thuở mới sinh ra cho đến lúc chết, lạ thay, cái cảm giác có một cái ‘ta’ hay ‘ta-đây’ thật là chắc chắn và chắc cú, trong khi về thực-tại thì không tồn tại một thực-thể hay một danh-tánh cố định nào như vậy cả.)

Tất cả các tôn giáo đều đồng ý rằng sự ích-kỷ [vì cái ta] nằm ở bên dưới những vấn đề khó khăn của chúng ta. Vô-ngã là một cách nhận-thức trong đó cái “Ta” lắng lặn xuống dưới gốc rễ và sự chú-tâm của chúng ta trôi chảy nhẹ nhàng khắp thế giới mà không đụng phải hay vướng chấp một điều nào [liên quan đến cái ‘ta’, sự ích kỷ, tham, sân, si]. Sự chú-tâm của chúng ta chuyển hướng ra bên ngoài và chúng ta thấy tất cả mọi sự thể một cách rõ ràng. Chúng ta tự nhiên chú ý quan tâm đến những nhu cầu của người khác. Chúng

ta có thể học trạng thái chú tâm này mà không cần phải thay đổi những tư tưởng về tôn giáo của mình.

Những tầng thiền định *jhana* thì đặc biệt rất hỗ trợ về mặt này [về sự vô-ngã, vị-tha]. Những tầng thiền định là những trạng thái hiện-hữu trong đó chúng ta vượt qua *trên cả* những tham muốn, và những nhu cầu, và những sợ hãi. Chúng ta tiến đến niềm hoan hỷ. Chúng ta mang về sự bình an và sự hài lòng cho sự sống của chúng ta; và chúng ta nhận ra rằng mình cũng chẳng làm gì phá hủy hay đánh mất những ‘cá thể’ của mình, không điên rồ, cũng không mất đi những ‘linh hồn’ của chúng ta. Sau đó, nếu muốn, chúng ta cứ tiếp tục giữ cái ý niệm về ‘linh hồn’ mà kiếp sau mà ta muốn có, và cứ để phần việc “chẻ từng ngọn tóc” về mặt triết học cho những học giả uyên thâm giải quyết.

Chúng ta nên biết một số nguồn gốc của triết lý “vô-ngã”. Điều đó cũng rất hữu ích. Đức Phật đã được sinh ra vào trong môi trường Bà-la-môn giáo, tôn giáo chính của Ấn Độ cổ xưa. Phật nhìn thấy rằng tôn giáo và triết học vào thời đó đơn giản là không hợp lý và không hiệu quả. Những học thuyết chỉ tập trung về những khái niệm về nghiệp (*kamma*) và sự đầu thai, và tư tưởng sơ sài và cứng nhắc về cái “ngã”, được gọi là *atman*. Toàn bộ những nghi thức tục lệ và hoạt động đều nằm trong tay tầng lớp những thầy tu được gọi là những bà-la-môn. Theo họ, bạn cần phải được sinh ra vào tầng lớp đó thì mới có cơ hội tiếp xúc với những vị trời thần, và sự thực hành chỉ bao gồm những lễ nghi cúng tế lặp đi lặp lại một cách trống rỗng. Những tầng lớp khác buộc phải thỉnh cầu hay ‘thuê’ những bà-la-môn đến thực hiện những lễ nghi tôn giáo cho mình. Không ai được thoát khỏi sự thống trị của tôn giáo này, ngoài những tu sĩ khổ hạnh sống ẩn dật trong rừng sâu và xa thân thực hành pháp môn du-già hành xác để tìm ra Chân Lý. Học thuyết về

ngã hay *atman* chẳng có gì để giúp giải thoát con người. Đức Phật nhìn thấy được tôn giáo này chẳng đi về đâu, và vì vậy Phật đã chỉ dạy một tư tưởng ngược lại, đó là *an-atman*, có nghĩa là *vô-ngã*, *không có ngã*, hay *không phải là ngã*.

TRẢI NGHIỆM SỰ VÔ NGÃ

Như vậy, sự trải nghiệm sự vô-ngã là gì? Đơn giản đó là việc *không-thấy* có một tập hợp những hiện-tượng hay sự nhận-thức nào là ‘một thực-thể riêng biệt cố định, thường hằng và bất biến’; bởi vì tất cả chúng đều *luôn đang thay-đổi* liên tục và không ngừng. Nói rõ hơn, điều này nghĩa là gì? Cái mà người ta cho là một cái ‘*ngã*’ [cái ‘*ta*’, ‘*linh hồn*’] đích thực chỉ là một tập hợp những hiện-tượng và sự nhận-thức mà thôi.

Khi chúng ta có một ý niệm có cái ‘*ngã*’, thì đó là ý niệm tương quan đến năm uẩn sắc-thân, những cảm-giác, những sự nhận-thức, những ý-nghĩ, và thức [sắc, thọ, tưởng, hành, thức]. Tuy nhiên, khi xem xét một cách sâu sát, chúng ta không thấy có thứ gì tồn tại trong đó như một cái ‘*Ta*’ hay ‘*ngã*’ nào cả. Mặc dù thực-tại không tồn tại cái ‘*Ta*’ cố định nào cả, nhưng trong đời sống tiến hóa chúng ta đã luôn dùng nó như một ‘danh từ quy ước’ để trao đổi thông tin được dễ dàng hơn. Thực vậy, nếu không có những danh từ ‘Tôi, Ta, là tôi, là ta, của tôi, của ta’ ... thì việc giao tiếp sẽ rất khó khăn, ngay cả thời bây giờ. Chúng ta cũng dùng một loạt các danh đại từ quy ước khác, như ‘anh ta, ông ấy, bà ấy, cô ấy, chúng, họ, nó; hoặc của anh ta, của cô đó, của họ, của nó’—tất cả những ngôn từ và khái niệm có cái ‘*ngã*’ đều cần được dùng để trao đổi và vận hành thế giới sống của mọi người. (Đó là ngôn ngữ)—Nhưng điều đó không có nghĩa ‘*năm tập-hợp của những thứ luôn luôn biến-đổi*’

mà ta đặt tên là một ‘con người’ có thể là một ‘thực-thể độc lập và cố định’ (như dạng một cái ‘Ta’ hay ‘bản ngã’ hay một ‘linh hồn’ cố định và truyền kiếp). Không có vậy.

Bằng cách suy xét, nghiên cứu, và sau khi nhìn thấy rõ bản chất của những tập-hợp thành phần [sắc, thọ, tưởng, hành, thức] với một thái độ [*“Đây không phải là ‘ta’, đây không phải ‘của-ta’, đây không phải là ‘bản ngã của ta’”*] thì chúng ta có thể buông bỏ được cái quan niệm [sai lầm] về một cái ‘Ta’ (ngã kiến). Điều này không phải dễ làm! Nhưng nó có thể làm được! Bạn có thể bắt đầu bằng cách trốn thoát khỏi sự si mê ngu mờ về cái ‘Ta’ bằng cách nhìn vào những thứ như ‘quá khứ’, ‘hiện tại’, và ‘tương lai’ chỉ là những quy ước. Những ý nghĩ so sánh, đối đãi, và đánh giá đều là lý thuyết. Nó bao gồm các khái niệm về đen trắng, tốt xấu, ngoài trong, thô tế vi tế, xa gần, sâu cạn ... Chúng ta quy ước rộng rãi (thông qua những văn minh văn hóa, thông qua giáo dục, tiến hóa) để dùng những khái niệm này, nhưng bản thân chúng nó chỉ vẫn là những khái niệm. Chỉ là khái niệm. Bạn không thể tìm thấy chúng! Không thể trải nghiệm hay nắm trải chúng! (Bởi vì chúng chỉ là những khái niệm, chỉ là ngôn ngữ, không phải là một thực-thể gì để chúng ta có thể nắm trải). Chúng ta chỉ có thể nghĩ về chúng. Nghĩ về chúng theo cách quy ước như vậy là rất cần thiết và hữu ích khi áp dụng chúng vào *thế giới sống bên-ngoài của người với người*. Việc sử dụng những khái niệm quy ước, tức ngôn ngữ, đã giúp loài người trở thành loài thống trị trên trái đất này. Tuy nhiên, nếu áp dụng những khái niệm quy ước này vào *thế giới bên-trong của thân tâm* chúng ta, thì điều đó là cực kỳ nguy hiểm và dễ bị sai lệch.

Bạn có bao giờ ‘thấy được’ ngày Thứ Bảy hay Chủ Nhật không. Bạn nói bây giờ là 12:00 giờ. Bạn có bao giờ ‘thấy được’ 12:00 là gì không, ngoài tiếng đồ hay kim đánh dấu của một cái đồng hồ?

Nếu bạn không có đồng hồ, làm sao bạn biết được khi nào hay cái gì là đúng 12:00?

Còn bản thân cái đồng hồ thì sao? Khi nhiều bộ phận được sản xuất (bằng nhiều kỹ thuật, chất liệu, và nỗ lực khác nhau) và được ráp lại với nhau, ta có một thứ ta gọi là cái ‘đồng hồ’. Khi những bộ phận bị hư hỏng hoặc tan rã, bạn chẳng còn nhìn thấy cái ‘đồng hồ’ nữa. Bạn nhìn thấy một tập hợp các bộ phận và chất liệu. ‘Đồng hồ’ là khái niệm bạn dùng để gọi một trong những tập hợp các bộ phận và chất liệu như vậy, dùng vào mục đích báo giờ (sau này còn có mục đích là trang sức). Bạn, hay một đứa trẻ hồn nhiên nào đó, cũng có thể gắn ráp các bộ phận đó lại theo một cách khác thành hình dạng khác, và lúc đó bạn không còn gọi nó bằng khái niệm ‘đồng hồ’ nữa. Cái ‘Ta’ của ‘con người’ hay cái ‘ngã’ của bất kỳ sự vật hiện tượng nào chỉ là như vậy—chỉ là những thành phần khác nhau được kết hợp lại theo một cách đặc biệt nào đó. Hãy khám phá nó, hãy phân tách nó ra thành những thành phần của nó, và nó sẽ tan rã, hoặc sẽ biến mất. Nó không còn là nó nữa.

Hương thơm của hoa sen không phải nằm ở chỗ nhụy hoa, cánh hoa, hay cuống hoa. Hương thơm thuộc về cả bông hoa. Cũng như vậy, bạn không thể nói về năm-uẩn [sắc-thân, những cảm-giác, những sự nhận-thức, những ý-nghĩ, và thức] như nó là cái ‘Ta’. Bạn cũng không thể nói về cái ‘Ta’ là khác với sắc, thọ, tưởng, hành, hay thức. Cái ‘Ta’ hay cái ‘Ta-là’ chỉ là một khái niệm của toàn bộ sự kết hợp của năm tập-hợp đó mà thôi. Chúng ta chỉ thực sự dùng chữ ‘Ta’ để nói về toàn bộ ‘*sự lắp-ráp*’ sau khi các thành-phần đã được kết hợp với nhau theo một cách riêng biệt. Cái ý-niệm có cái ‘Ta’ *chỉ tồn tại trong tương quan với* năm uẩn thành phần đó mà thôi. Năm uẩn này chứa đầy những bản chất sự dính-

chấp (thủ, chấp thủ). Tới giờ chúng ta không còn coi bất kỳ thứ gì trong năm uẩn đó là cái ‘Ta’ hay ‘Đây là ta’ cả.

Ví dụ, khi bạn gửi quần áo đến tiệm giặt ủi. Họ sẽ giặt chúng bằng nhiều chất tẩy hay xà bông khác nhau. Khi họ giao trả quần áo, bạn có thể ngửi được những mùi hương của xà bông còn bám theo quần áo. Rồi bạn xếp quần áo vào một hộp tủ thơm tho. Sau ít lâu, mùi xà bông giặt cũng bay mất. Cũng giống như vậy, khi một người sống nhìn-sâu hay có chánh-niệm về bản chất sinh-diệt của năm-uẩn bị dính-chấp (năm thủ uẩn), thì một số khái niệm sẽ bị loại bỏ tận gốc. Cái mùi hương còn bám dính trên quần áo mới giặt, mới còn đã mất, chỉ còn là khái niệm. Cái sự nhận-thức còn lại về cái ‘Ta-là’ cũng được nhìn thấy chỉ tương tự giống kiểu vậy, chỉ là một khái niệm. Khi quan-niệm có cái ‘ta’ (ngã kiến) đã bị loại bỏ, thì dục-vọng thường được gọi là vì sự ‘của-ta’ và cái quan-niệm về ‘bản thân’ mình là ‘ai’ cũng đều bị bứng bỏ. Chúng phai biến, như mùi hương xà bông mới còn dính trên quần áo bây giờ cũng bay mất.⁹

Đến thời điểm này, chúng ta đã lát xong phần nền móng về mặt lý thuyết và [hy vọng] cả về mặt thực hành để có thể bắt đầu hướng những sự chú-tâm hoàn toàn của chúng ta vào chủ-đề **jhana** một cách chi tiết, và để sau đó, chúng ta có thể chú-tâm vào những cách-thức tu tập và chứng đắc được những tầng thiền định **jhana**.

CHƯƠNG 8

Những Tầng Thiền Định

Khi bạn đang thực hành sự định-tâm hướng đến sự chứng đắc tầng thiền định (*jhana*), bạn trải qua rất nhiều lần những trạng thái khác nhau của tâm. Những trạng thái này càng ngày càng trở nên vi-tế theo tiến trình tu tiến của bạn. Bạn bắt đầu ngay từ đây, và bạn sẽ tiến sâu, tiến xa hơn nữa. Bạn tiến xa *vượt trên* phạm vi của tất cả những khái niệm và những sự nhận-thức thuộc giác quan.

Tất cả ngôn từ và khái niệm của con người đều bị dính kẹt vào sự nhận-thức (tưởng). Chúng ta phụ thuộc phần lớn vào sự nhìn và sự nghe như là các cơ chế nhận-thức căn bản đầu tiên. Chúng ta dính kẹt vào ‘cảnh giới’ của những giác-quan và chúng ta chẳng biết gì khác hơn. Ngay cả những khái niệm trừu tượng của chúng ta cũng dựa vào những sự nhận-thức của chúng ta. Khi chúng ta muốn nói mình hiểu một điều gì, chúng ta thường nói “Tôi thấy/hiểu điều anh nói”, “Tôi nghe anh rồi”. Nhưng “*hiểu*” có nghĩa là gì khi bạn áp dụng cho một ‘cảnh giới’ *vượt trên* những sự nhìn, sự nghe, hay bất kỳ sự cảm-nhận giác quan nào thuộc về sắc thân?

Chúng ta thực sự không thể nào nói được về những điều đó bằng một sự chính xác *thực sự*. Đơn giản là những khái niệm thông thường không thể nào áp dụng cho những ý nghĩa không thuộc khái niệm hoặc phi khái niệm. (Đây là chỗ bí: từ chỗ nhận-thức bằng toàn khái niệm chuyển qua phi khái niệm). Từ chỗ này, thiền định *jhana* sẽ dẫn đường cho bạn, và chúng ta lại cũng đành phải dùng lại ngôn từ (khái niệm) để tả thực về *jhana*. Vì đây lại là cách duy nhất chúng ta biết dùng để giao tiếp và truyền đạt với nhau, đặc biệt ngay lúc này. Khi chúng ta càng đi sâu vào sự mô tả những trạng

thái *jhana*, thì những ngôn từ càng trở nên ẩn dụ và ẩn ý nhiều hơn. Nhưng chúng ta chỉ làm được vậy, không thể giúp được gì hơn, cũng không thể phát minh ra một phương tiện truyền đạt nào khác. Tất cả những gì chúng ta có là những khái niệm trong cảnh giới sự nhận-thức của chúng ta, và vì vậy, chúng ta cần nhớ rằng: *chúng ta không thể nói đúng được thực-tại đích thực của jhana thông qua vốn khái-niệm đó*. Chỉ có tự mình trải-nghiệm thì mới “*hiểu, thấy, biết*” một cách đích thực về sự-thật!

Bây giờ chúng ta bắt đầu bước vào “*diễn-tả*” về các trạng thái của các tầng thiền định *jhana*:

- Có 02 loại tầng thiền định *jhana* thuộc về thế gian, còn gọi là 02 *Jhana Thế Tục*. Loại thứ nhất được gọi là [1] *Các Jhana Sắc Giới* (thuộc cảnh giới vật-chất). Những trạng thái trong tầng thiền định này không có tên, mà xưa nay thường chỉ gọi theo thứ bậc là tầng thiền thứ nhất, thứ hai, thứ ba, và thứ tư. Những ai chứng đắc được những tầng thiền định Sắc Giới này được gọi là “*những người an trú một cách hạnh-phúc ngay trong kiếp này*”.

Loại thứ hai là [2] *Các Jhana Vô-Sắc Giới* (thuộc cảnh giới phi vật-chất) bởi vì những đối-tượng thiền trong những tầng thiền này là những khái niệm thuần túy, không thuộc về vật-chất. Bạn chú tâm vào một khái niệm và thiền định cho đến khi nó đưa bạn đến một trải-nghiệm trực tiếp và phi khái-niệm. Những ai đã chứng đắc được các tầng thiền Vô-Sắc Giới¹⁰ này được gọi là “*những người đã được giải-thoát và an trú một cách hạnh-phúc*”.

Tiếp sau 02 loại tầng thiền định *Jhana Thế Tục* vừa kể là những tầng thiền thiền xuất thế gian, còn gọi là *Những Jhana Siêu Thế* mà chúng ta sẽ nghiên cứu sau trong Chương 14.

NHỮNG TẦNG THIỀN ĐỊNH SẮC GIỚI

Những *jhana* sắc giới gồm có 04 trạng thái [cảnh giới] trải nghiệm, chúng nằm *vượt trên* thế giới sự nhận-thức bằng cảm-giác thông thường của chúng ta, nhưng chúng *vẫn còn* một số liên hệ đối với thế giới sự nhận-thức bằng cảm-giác. Những ngôn ngữ thông thường có thể được dùng để diễn tả một số sự kiện và hiện tượng của các tầng thiền này; nhưng chúng ta cần nhớ đa phần là dùng theo nghĩa “ẩn dụ” hơn là nghĩa “đen” của chúng. Bạn có thể “thấy” những khía cạnh của sự trải-nghiệm, nhưng sự “thấy” đó không phải là sự nhận-thức của nhãn quan (mắt).

► Lưu ý: Như đã nói, có những người tu có thể chứng đạt sự giác-ngộ siêu-thế bằng con đường Thiền Minh-Sát mà không cần tu Thiền-Định để chứng đắc các tầng thiền sắc giới này.

Jhana Thứ Nhất

(Nhất Thiền)

Khi bạn chứng nhập vào *Jhana thứ nhất* (Nhất Thiền, Sơ Thiền), một số điều nổi bật sẽ xảy ra. Có một sự cắt đứt hoàn toàn khỏi những ý-nghĩ và những sự nhận-thức thông thường. Tâm của bạn tự nhiên chìm đắm vào hơi-thở và an trú ở đó. Hơi-thở vẫn còn đó, nhưng nó không còn là một ‘cái’ hay một ‘thứ’ gì, nó chỉ là một ý nghĩ vi tế, gần giống như kiểu một ký ức, hay một hậu ảnh.¹¹ Thế giới biến mất. Những sự khổ đau về sắc-thân biến mất. Bạn không phải hoàn toàn mất hết toàn bộ sự cảm nhận, nhưng những cảm nhận thuộc thân lúc này đã hoàn toàn lắng lặn xuống đáy.

Những ý-nghĩ (có) ý thức lăng xăng cũng dừng lại. Những gì còn lại là những ý-nghĩ vi tế về những “thiện ý tốt lành dành cho tất cả chúng sinh”.

Tâm bạn đang đầy những niềm hoan-hỷ (hỷ) và hạnh-phúc (lạc), và có tâm nhất-điểm (định). Hỷ giống như trạng thái phấn khởi, vui mừng, nhảy lên sau khi bạn vừa đạt được một điều gì mình đã đeo đuổi bấy lâu. Còn sự khoan-khoái (khoái) thì giống như một sự mãn nguyện đầy đủ và lâu dài mà bạn cảm thấy khi chúng đắc được trạng thái đó. Niềm hoan-hỷ có thể biểu hiện trên thân thể, ví dụ như cảm giác lông tóc dựng lên khắp thân thể. Niềm hoan-hỷ có thể giống như những đợt hay những làn sóng xối xuống khắp người bạn từng giây phút. Còn niềm khoan-khoái thì đậm thắm hơn, một trạng thái nhẹ nhàng của sự ngây ngất liên tục (một sự sướng khoái thanh cao).

Đức Phật đã dùng các ví dụ để giải thích những cảm giác này. Một người đang lang thang thất thủ trong sa mạc khô cằn. Anh ta gần như sắp gục ngã vì cháy khát. Niềm khoan-khoái (khoái) giống như khi đang được uống nước và tắm trong dòng nước mát. Còn niềm hạnh-phúc (lạc) thì giống như sau đó được nằm nghỉ dưới bóng cây mát rượi.

Trạng thái *jhana thứ nhất* (Nhất thiền) thì thường giống như một sự chớp-hiện [tâm, tứ] trong những khoảng-khắc ngắn ngủi và liên tục (nó không phải là một trạng thái liên tục và tràn đầy), nhưng sau đó bạn sẽ học cách duy trì nó được nó mỗi ngày một lâu hơn với những “khoảng thời gian” dài hơn. Rồi cuối cùng thì bạn có thể trải nghiệm nó bất cứ lúc nào mỗi khi bạn chứng nhập vào lại trạng thái *jhana thứ nhất* này.¹² Nó sẽ kéo dài được bao nhiêu lâu tùy theo ý bạn muốn. ► Trong trạng thái Nhất Thiền này, 02

yếu tố hoan-hỷ (hỷ) và khoan-khoái (khoái) 02 yếu tố ‘nổi trội’ và chiếm ngự đầy trong thân và tâm.

Khi chứng đắc tầng Nhất Thiền, bạn (i) đã *khống-chế [treo giò] những chướng-ngại*, và (ii) đã *buông-bỏ tất cả những ý-nghĩ có ý thức thông thường của tâm trước kia*. Và bây giờ, đến lúc bạn cần tiếp tục buông-bỏ những thứ khác nữa, để tiến vào *jhana thứ hai*.

Jhana Thứ Hai

(Nhị Thiền)

Trong *jhana thứ hai* (Nhị Thiền) này, bạn (i) *buông-bỏ luôn ý nghĩ vi tế về hơi-thở*. Và (ii), *buông-bỏ luôn những ý-nghĩ vi tế về những thiện-ý*. Tâm bây giờ không còn bất kỳ ý nghĩ nào thuộc ngôn từ hay khái niệm nữa. Tất cả những gì còn lại chỉ là một sự phản chiếu vi tế của ý-nghĩ và cảm-nhận, rất giống như một dạng ký ức hay dư ảnh. ► Trong trạng thái Nhị Thiền này, yếu tố hoan-hỷ (hỷ) vẫn còn là yếu tố “nổi trội” như trước. Nhưng cũng có thêm yếu tố hạnh-phúc (lạc), sự chánh-niệm (niệm), và sự định-tâm (định).

Jhana Thứ Ba

(Tam Thiền)

Thật là khó mà tưởng tượng có lúc nào đó bạn cảm thấy “chán” với niềm hoan-hỷ (hỷ), nhưng điều đó lại thực sự xảy ra trong *jhana thứ ba* (Tam Thiền) này. Yếu tố hoan-hỷ (hỷ) đó là một dạng sự phấn khích. Nó vẫn còn là thô thể nếu so sánh nó với yếu tố hạnh-phúc (lạc) là vi tế hơn và trạng thái tâm nhất-điểm (định) là

vi-tế hơn. Vì vậy, tâm của bạn (i) *loại bỏ yếu tố hỷ* và (ii) *chuyển hướng qua yếu tố lạc và sự nhất-điểm theo hướng là tinh tế hơn, thanh lọc hơn và ổn định hơn*.

Sự buông-xả (xả) đang tăng trưởng lúc này. Bạn có một cảm giác buông-xả ngay cả đối với niềm hoan-hỷ tột đỉnh nhất. (Tức chỉ thấy bình tâm, không phấn khích tham thích với niềm hoan-hỷ có trong giai đoạn *Nhất Thiên* và *Nhị Thiên* trước đó). Bởi vì sự hoan-hỷ tột đỉnh thực ra chỉ hơn những thứ sướng khoái về vật chất một chút mà thôi. Cho dù nó là vi tế và tinh tế hơn [hơn hẳn sự sướng khoái về vật chất] *nhưng* nó vẫn còn trói-buộc bạn vào thế giới phàm tục của những sự-nghĩ và cảm-giác. Khi tâm đã biết được như vậy, (i) tâm tự nó từ bỏ yếu tố Hỷ, và (ii) yếu tố Hỷ tự nó biến mất.

Trong tầng *Tam Thiên* này, yếu tố hạnh-phúc (lạc) là vi tế hơn và tăng trưởng mạnh mẽ hơn. ► Yếu tố lạc là yếu tố “chiếm ngự” trong tầng *Tam Thiên* này. Nó đông đầy và thấm đẫm trong từng mỗi tế bào của thân bạn. Niềm-tin khởi sinh. Sự chánh-niệm và sự định-tâm càng thêm mạnh mẽ. Thế giới bên ngoài có thể không còn nữa, nhưng cảm-giác về thân vẫn còn có mặt. Thân lúc này rất rất tĩnh tại. Hơi-thở thì rất nhẹ nhàng.

Jhana Thứ Tư

(Tứ Thiên)

Trong *jhana thứ tư* (Tứ Thiên) thiền sinh tiến đến sự tĩnh-lặng thâm sâu hơn. [Để chứng nhập vào Tứ Thiên, có rất nhiều điều xảy ra trong tâm. Đó là cách và đặc điểm của tầng thiền sắc giới thâm sâu nhất này].

Đầu tiên, tâm của thiền sinh quay lưng (i) *buông-bỏ hết tất cả những trạng thái tâm có thể đối-nghịch với sự tĩnh-tại hoàn toàn, thậm chí đó là trạng thái hạnh-phúc (lạc)*. Sự từ-bỏ đó xảy ra một cách tự nhiên, chứ không phải bằng nỗ-lực. (ii) *Sự buông-xả (xả) và sự nhất-điểm của tâm (định) càng trở nên mạnh hơn nữa ở tầng thiền này*. Những cảm-giác khổ đã biến mất từ trong Nhất Thiền cho đến Tam Thiền. Nhưng đến Tứ Thiền này thì (iii) *những cảm-giác sợ hãi của thân cũng biến mất luôn*. Không còn sót một ý-nghĩ [khổ hay sợ hãi] nào nữa. (iv) *Người thiền cảm nhận một cảm-giác “không khổ cũng không sợ hãi” [trung tính]*. ► Người thiền lúc này an trú vào yếu tố sự nhất-điểm (định) và sự buông-xả (xả) của tâm. Sự nhất-điểm và sự buông-xả là 02 yếu tố “chiếm ngự” mạnh mẽ nhất trong tầng Tứ Thiền. Khi tâm của người thiền càng trở nên tĩnh lặng hơn trong sự tu tiến, thì thân và hơi-thở cũng vì vậy càng tĩnh lặng thêm nữa.

Trong *jhana Tứ Thiền*, người thiền cảm giác như mình không còn thở nữa. Thiền sinh không còn và không thể bị kích thích hay bị khích động vì điều gì nữa. Người thiền có thể thoát ra khỏi trạng thái *jhana* Tứ Thiền *theo ý-mình* vào một thời điểm mà người đó đã định trước khi nhập thiền. (Đây là năng lực chứng nhập và thoát ra khỏi tầng thiền định tùy theo ý mình).

Tầng Tứ Thiền này cũng là trạng thái trong đó (v) *sự chánh-niệm và sự định-tâm hợp nhất lại với nhau thành một sự tỉnh-giác mạnh mẽ, và sự tỉnh-giác đó có thể thâm nhập sâu vào bên trong bản chất của mọi sự-sống và sự hiện-hữu!* Đây là trạng thái lý-tưởng để người thiền có thể trực tiếp nhận thức [nhìn thấy] được 03 đặc-tính của tất cả mọi sự-sống trên đời: ‘Vô-thường, khổ, vô-ngã’.

- Bạn tu tiến qua các tầng thiền định từ Nhất Thiền, đến Nhị Thiền, cho đến Tam Thiền *bằng cách* tu tập phát-triển từng cái và

rồi buông-bỏ từng cái. Bạn luôn tu tập, chứng đắc, và buông bỏ để tiến lên tầng thiên cao hơn. ► Nhưng đến tầng Tứ Thiền thì bạn NÊN dừng lại ở đó. Bạn NÊN sử dụng trạng thái *jhana* Tứ Thiền này để soi-rọi và nhìn-thấu vào sâu bên trong bản chất ‘vô-thường, khổ, vô-ngã’!

[► Một quan điểm của đạo Phật là dừng lại ở Tứ Thiền, và dùng trạng thái định-sâu của Tứ Thiền để kết hợp với sự chánh-niệm để tu tập sự minh-sát để tạo ra trí-tuệ minh-sát mang tính giải-thoát. Chúng ta sẽ bàn kỹ về vấn đề này ở các chương sau!].

NHỮNG TẦNG THIỀN ĐỊNH VÔ SẮC GIỚI

Những *Jhana* vô-sắc giới ở đây là gồm 04 tầng thiền hay 04 trạng thái tầng thiền hay bốn trạng thái còn rất ít liên hệ với thế giới thuộc cảm-nhận giác quan đời thường của chúng ta. Ngôn ngữ thông thường không còn áp dụng ở đây.

Những tầng chứng đắc này được gọi là những *jhana* vô-sắc theo nghĩa chúng không còn liên quan với yếu tố vật-chất (sắc giới), chúng là vô hình sắc. Bốn tầng thiền định sắc giới đầu tiên được chứng đắc bằng (i) sự định-tâm vào một vật-thể hay một cảm-giác thuộc về vật chất, hoặc bằng (ii) sự định-tâm vào cảm-giác có được từ một số khái niệm nào đó, chẳng hạn như khái niệm tâm-từ. Còn bây giờ, bạn chứng đắc những trạng thái phi vật-chất của các tầng thiền định vô-sắc bằng cách *vượt trên* tất cả sự nhận-thức thuộc sắc giới.

Để tu tiến qua 04 tầng thiền định sắc giới đầu tiên, thì tâm phải lần lượt quay lưng *buông-bỏ từng yếu-tố này đến yếu-tố khác*. Còn để tu tiến vào mỗi tầng chứng đắc vô-sắc giới, thì bạn phải *lần lượt*

thay mỗi tâm này bằng một tâm khác. Bạn chuyển sự chú-tâm đến những đối-tượng “vi tế hơn” của sự tỉnh-giác. 02 yếu-tố là sự nhất-điểm của tâm (định) và sự buông-xả (xả) thì vẫn luôn luôn có mặt trong mỗi tầng thiền định vô-sắc, nhưng qua mỗi tầng chúng càng trở nên được thanh-lọc và tinh-khiết hơn. Người thiền luôn có thể thoát ra khỏi mỗi tầng thiền vô-sắc *theo ý-mình* vào thời điểm mà người đó đã chọn trước khi nhập thiền.

Những tầng thiền vô-sắc giới thường không được gọi theo số thứ tự như 04 tầng thiền định sắc giới. Mỗi tầng thiền vô-sắc đều có được gọi tên theo cảnh-xứ [xứ, cảnh giới, nền tảng] của sự tỉnh-giác mà tâm đang ở trong đó hay đang an trú vào đó.

- Nhưng chúng ta vẫn đánh số theo thứ tự tiếp theo 04 tầng thiền định sắc giới— để dễ nhớ và ôn học theo thứ tự từ dưới lên cáo.

Jhana Thứ Năm: **Không Vô Biên Xứ**

Mọi thứ xảy ra trong tâm có thể được nghĩ là đang có mặt “đâu đó” trong cái “không gian của tâm”. Bạn không còn chú-tâm vào bất kỳ những đặc tính nào đó của tâm, và chuyển sự chú-tâm vào cái “không gian” mà tâm đang ở đó hay đang an trú vào đó. ► Cái “không gian vô biên” này là đối-tượng để bạn chánh-niệm.

Bất cứ thứ gì bạn chú-tâm vào nó thì nó có thể giống như một dấu-hiệu được chuyển tải trên một phương tiện chuyển vận hay truyền dẫn. Lúc này bạn quay lưng và không chú-tâm vào dấu-hiệu đó nữa, mà chuyển sự chú-tâm vào cái “làn sóng” chuyển tải nó mà thôi.

Tâm như khoảng trống, như không gian, như phương tiện, như một kênh chuyên tải, hay như một cỗ xe, là đối-tượng của sự tỉnh-giác của bạn lúc này.

Sự buông-xả (xả) và sự nhất-điểm của tâm (định) bây giờ đã *hoàn toàn* trưởng thành. Bạn thấy mình đang ở trong cảnh giới mà tất cả sự nhận-thức về sắc giới đã ngừng lại. Bạn không thể bị quấy rầy hay bị làm gián đoạn từ bên ngoài, nhưng một ít “hơi hướng” của những cảm-nhận về sắc giới thì vẫn còn. Bạn hãy làm ngo, cứ không chú-tâm vào chúng là xong; nhưng nếu bạn chú-tâm vào chút “hơi hướng” sắc giới đó, thì trạng thái *jhana* vô-sắc đó sẽ bị biến mất.

Jhana Thứ Sáu

Thức Vô Biên Xứ

Sự tỉnh-giác về “không gian vô biên” đòi hỏi phải có sự tỉnh-giác vô biên. Bạn hướng sự chú-tâm vào sự tỉnh-thức vô lượng đó. Tư tưởng về cái không gian vô biên không còn nữa, và chỉ còn lại sự tỉnh-giác vô biên không có đối-tượng. Lúc này, người thiền an trú vào “thức vô biên”, chính là sự tỉnh-giác thuần khiết về sự tỉnh-giác. (Do vậy tầng thiền thức vô biên xứ này còn được gọi là Tỉnh-giác vô biên xứ).

Jhana Thứ Bảy

Vô Sở Hữu Xứ

Đây là trạng thái tầng thiền định mà chúng ta thường gọi là cảnh xứ không-có-gì, hay cảnh xứ trống-không, hay vô sở hữu xứ.

“Sự tỉnh-giác vô biên” trong tầng thiền kế trước là không có đối-tượng. Nó trống không, trống rỗng, không có gì. Bạn hướng sự chú-tâm vào “sự trống không” này. Tầng thiền thứ bảy này là thuần túy chú-tâm vào sự “không-có-gì”. Sự tỉnh-giác của bạn an trú vào sự “không có mặt bất cứ thứ gì”.

Jhana Thứ Tám

Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ

Tên gọi của tầng thiền vô-sắc này là: *cảnh xứ không có sự nhận-thức cũng không phải không còn sự nhận-thức*. Sự nhận-thức về sự “không-có-gì” vẫn là một sự nhận-thức. Tâm của bạn đã chán ngán với những sự nhận-thức đó, và nó *quay lưng buông-bỏ tất cả mọi sự nhận-thức*. Không còn sự nhận-thức nào (phi tưởng). Sự vắng mặt hoàn toàn mọi sự nhận-thức là tuyệt vời.

Bạn quay lưng không còn chú tâm vào bất kỳ nhận thức trước đó về tính “không-có-gì”, và hướng sự chú-tâm về tính chất “an-lạc” có được từ “sự vắng-mặt hoàn toàn mọi sự nhận-thức”. (Đó là sự bình-an tuyệt vời khi không còn bất kỳ sự nhận-thức nào. Sự bình-an của “phi-tưởng”). Nhưng nếu lúc này tâm bạn vẫn còn một chút “hơi hướng” nào của sự tham-muốn có được niềm an-lạc đầy tĩnh-lặng này, hoặc của ý-muốn tránh bỏ sự tỉnh-giác về tính chất “trống-không” đó, thì sự chuyên hóa sẽ không xảy ra.

Không còn bất cứ sự nhận-thức thô tế nào còn có mặt; mà chỉ có sự tỉnh-giác siêu vi tế về chính cái trạng thái sự tỉnh-giác của nó mà thôi. *Jhana thứ tám* này không còn đề tài “nhận-thức” hay “không có nhận-thức” nào nữa. (Không còn một chút hơi hướng nào về vấn đề “có” hay “không-có” sự nhận thức. Nói cách khác,

nó không còn “sự nhận-thức” thô tế nào nữa nhưng cũng còn “sự nhận-thức” siêu vi tế).

NHỮNG TÀNG THIỀN SIÊU THỂ

Những tầng thiền siêu thể (tác giả vẫn gọi tên là *Jhana Siêu Thể*) là điều tiên quyết tuyệt đối cần phải có để đi đến sự giải-thoát. (Không đi qua con-đường này thì không có sự giải-thoát, theo lý của đạo Phật). Những trạng thái siêu thể này xảy ra vào đoạn cuối cùng của con đường thiền minh-sát [chánh-niệm] và con đường thiền-định *jhana* [chánh-định]. Sự siêu thể là chỗ 02 con đường sát nhập hợp nhất lại với nhau.

Trong loạt 04 trạng thái *jhana* siêu thể này thì những gông-cùm—[những khuynh-hướng nằm sâu trong tâm vốn luôn trói buộc bạn]—sẽ bị thiêu hủy sạch sẽ không còn dấu vết. Đây là lúc thiền sinh thực hiện công-việc cuối cùng để giải-thoát khỏi vòng luân-hồi sinh tử (*samsara*).

Trạng thái của những tầng thiền siêu thể này nghe thật là siêu xuất, đáng được biết và đáng mong ước, phải không các bạn? Nhưng làm cách nào để chúng ta tu tập đạt đến đó? Đó là một câu hỏi hay, nhưng cũng là câu hỏi khó. Chúng ta hãy bắt đầu trả lời câu hỏi đó từ Chương tiếp theo.

CHƯƠNG 9

Cận Định

Điểm chuyển-tiếp giữa giai đoạn chưa chứng đắc *jhana* và giai đoạn *jhana* được gọi là điểm định tiếp-cận, tiếp-cận định, hay cận-định. Bạn không tìm thấy danh từ này trong kinh điển nguyên thủy. Nhưng chắc chắn là có một trạng thái ngay trước trạng thái đạt-định hoàn toàn, và ở đây chúng ta dùng chữ “*cận định*” để diễn tả trạng thái đó. *Cận định* được ví như cơ bắp mềm và còn non yếu của một đứa bé đang cố tập đứng cho vững trên hai chân. Hai chân đứa bé vẫn còn chưa đủ mạnh để đứng vững, nó *sắp* đứng vững được, và nó thường bị té ngã xuống sàn nhà.

► Bạn dùng trạng thái *cận định* để chiến đấu và không chế những chướng-ngại (triền cái). Áp dụng sự chánh-niệm vào trạng thái *cận định* lúc này là rất hay, giúp bạn tránh được từng chướng-ngại và tiến vào sự định-sâu, và tạm thời “treo giò” tất cả những chướng-ngại. Bạn thực hiện như vậy trong một thời gian đủ lâu thì có thể không chế tất cả những chướng-ngại phải “ngủ yên” luôn. Chúng chỉ là những thói-quen của tâm, và bạn chỉ cần thay thế những thói tâm đó bằng thói quen sự chánh-niệm. Trong *cận định*, những chướng-ngại bị kiềm chế, và những tâm thiện như từ, bi, hỷ, lạc, và sự định-tâm khởi sinh. Hầu hết những người thiền đều phải tu tập trạng thái *cận định* này ít lâu trước khi có thể tiến vào trạng thái *đạt-định* của tầng thiền định *jhana*.

CHỌN CHỦ ĐỀ THIỀN

Không có một chủ-đề thiền riêng biệt nào là thích hợp cho tất cả mọi thiền sinh. Đức Phật đã đưa ra rất nhiều chủ-đề thiền khác nhau dành cho những thiền sinh khác nhau, tùy theo nhu cầu, căn cơ và trình độ tu tập của họ. Phật biết rằng không phải mọi người đều tu tiến giống nhau, hay cùng tốc độ, hay cùng thời gian với nhau. Phật đã hoàn toàn cho bạn sự tự do quyết định mình sẽ thiền bao nhiêu lâu trong tư thế ngồi thiền, đi thiền, đứng thiền, hay nằm thiền. Trong tất cả sự truyền dạy của Phật, Phật luôn luôn nhận biết được sự khác biệt của mọi người, và truyền dạy theo những cách khác nhau cho những người khác nhau. Đức Phật cũng cho chúng ta thấy rằng những phương pháp hay kỹ thuật tu hành khác nhau đều có thể dẫn đến một mục tiêu—đó là sự giải-thoát hoàn toàn khỏi mọi khổ đau và bước vào sự bình-an tuyệt vời và niềm hạnh-phúc của sự giải-thoát.

Bạn có thể tìm sự hướng dẫn của một sư thầy để chọn một chủ-đề thiền phù hợp nhất cho mình.

Một khi người tu đã chứng đắc được một tầng thiền định *jhana*, thì vấn đề chủ-đề thiền là gì không còn là quan trọng. Những tính-chất [đặc điểm, yếu tố] của tầng thiền định *jhana* đều giống nhau ở chỗ chúng không liên quan hay tùy thuộc gì đến chủ-đề thiền trước đó. (Giống như sự “qua được bờ sông bên kia” của mọi người là giống nhau, cho dù người qua bằng phà, hay bằng ghe, hay bằng cầu. Ai cũng đã đều đã qua sông và đều đã đang ở trong ‘trạng thái’ của bờ bên đó).

Và một đối-tượng thiền cũng có thể được dùng cho cả hai phương pháp thiền là thiền định và thiền chánh-niệm (thiền quán, thiền minh-sát). Ví dụ “*hơi-thở*” có thể dùng làm mục-tiêu của thiền-định và làm đối-tượng của thiền-quán [thiền chánh-niệm hơi-

thở]. Kinh điển Pali đã ghi lại có 40 đối-tượng thiền có thể dùng chung cho thiền-định và thiền-quán như vậy.

Trong quyển sách này (và các quyển sách khác về thiền) tôi đã luôn dùng “**Hơi-Thở**” là *đối-tượng thiền chính* cho việc thiền tập của chúng ta. Hầu hết những điều tôi chỉ giảng về đối-tượng là “*hơi-thở*” và những hiện-tượng xảy ra trong “thiền quán hơi-thở” thì đều có thể được áp dụng cho những đối-tượng thiền khác!

Một trong những chọn lựa tốt nhất để thay thế cho đối-tượng “hơi-thở” là những vật-thể được dùng làm đối-tượng, được gọi là những *kasina*. Chữ *kasina* có nghĩa là sự “toàn thể” hay tính “trọn vẹn”. *Kasina* là một đối tượng vật chất dùng làm mục-tiêu để thiền. Thực ra *kasina* là một dạng cái đĩa tròn, thường làm bằng đất sét, có sơn màu để tượng trưng cho một đối tượng nào đó, ví dụ như đất, nước, ánh sáng ... *Kasina* truyền thống có đường kính khoảng gần hai tấc. Ngày nay ít ai còn dùng *kasina* để thiền, nhưng nó là đối-tượng truyền thống của thiền định từ thời còn Đức Phật.

Ngày nay, *kasina* có nghĩa là: “một đối-tượng tượng trưng cho một khái niệm thuần túy: là tính-chất chung của những thứ mang cùng tính-chất đó”. Có 10 loại *kasina*, gồm những màu-sắc và bốn yếu tố tứ-đại. Mỗi người, tùy theo thiên hướng khác nhau của mình mà chọn những *kasina* khác nhau như *kasina* tượng trưng cho đất, nước, gió, lửa, màu xanh, màu đỏ, màu trắng, không gian, hay thức. Mỗi *kasina* thể hiện một khái niệm thuần túy [tính toàn thể] của một cái gì đó, có thể gọi là một “bản thể”. Ví dụ, *kasina* màu xanh tượng trưng cho màu xanh, là tính chất chung của những thứ màu xanh dương—màu xanh lơ, màu xanh đậm, màu xanh biển, màu xanh trời [bản thể xanh dương]. Ngay cả những bóng màu xanh cũng bao gồm trong nhận thức “xanh” này. Mỗi loại *kasina* tượng trưng cho một loại phản ứng của tâm, tức là cách tâm sẽ làm gì mỗi

khi nó nhìn thấy cái sự xanh, sự vàng, hoặc sự lỏng của yếu tố nước, hoặc sự trống không của khoảng không nào đó ...

► Bạn nên chọn cho mình một đối-tượng thiền và giữ luôn nó để tu! Đừng có chọn nhiều đối-tượng hoặc “nhảy” từ đối-tượng này qua đối-tượng khác. Nhiều loại đối-tượng lẫn lộn sẽ làm lẫn lộn tâm trí bạn. Ví dụ có người kêu bạn đào một lỗ sâu 100 tấc xuống đất để lấy nước giếng. Những bạn đào 10 lỗ sâu 10 tấc, hoặc 20 lỗ sâu năm tấc. Rồi bạn tính công rằng bạn đã đào được 100 tấc đất. Nhưng như vậy bạn chẳng lấy được nước. Bạn cần phải đào một lỗ 100 tấc, thì mới lấy một nước. Tương tự vậy, nếu bạn cứ thử tất cả những đối-tượng thiền và nói rằng mình đã tu tập tất cả đối-tượng thiền đó. Nhưng rốt cuộc chẳng có kết quả gì thâm sâu cả.

(Không đứng núi này trông núi nọ. Chỉ nên chọn “một” đối-tượng *chính* và *dài lâu* cho thiền định. Nếu không có gì “kỳ” hay khó khăn, thì chúng ta được khuyên chọn “**hơi-thở**”, bởi vì hơi-thở là một yếu tố *chính* của sự-sống của chúng ta, và chúng ta có thể dùng nó *lâu dài*, và nó *luôn có mặt* ở bất cứ ở đâu ta có mặt).

Khi tập trung vào một đối-tượng *kasina*, mục tiêu của chúng ta không phải là trở thành hay hợp nhất thành một với đối-tượng đó, vì nếu vậy ta sẽ trở thành ngu đần. Thay vì vậy, mục tiêu là dùng *kasina* để đạt định sâu hơn bằng cách mở rộng đối tượng ra đủ hướng—trên, dưới, ngang, dọc—làm cho nó trở thành nguyên vẹn toàn thể [không chia cắt], và không thể đo lường [vô lượng]. Toàn thể thế giới qua trải nghiệm của bạn được nhuộm nhuộm bằng bạc cái tính-chất *chung* mà *kasina* đó tượng trưng. Ví dụ, một số người thiền định chú tâm sâu sắc vào *kasina* đất thì người đó sẽ phủ đầy thế giới trải nghiệm của mình toàn những tính-chất “cứng chắc”. Những người thiền như vậy được kể là có thể đi trên mặt nước, bởi vì tâm người đó nhận thức mọi thứ mọi nơi đều có tính chắc cứng.

Tuy nhiên, người đó không phải trở thành “một” với *kasina* đất, cũng không phải bị “hoàn toàn chìm đắm trong” *kasina* đó. Người đó vẫn còn nhận thức được thế giới bên trong và bên ngoài.

Đối-tượng thiền cũng giống như một bệ phóng. Một khi bạn đã chứng đắc tầng thiền định *jhana*, thì mọi thứ sau đó đều là giống nhau (không tùy thuộc vào loại đối-tượng nào). Tâm đạt định là tâm đạt định, riêng biệt và không phụ thuộc vào thứ gì bên ngoài. Bất kỳ đối-tượng thiền nào đã được dùng để loại bỏ các chướng-ngại và đạt định-sâu thì đều đã bị bỏ lại đằng sau trước khi chứng đắc tầng thiền định (không còn mang theo vào tầng thiền nữa).

Hãy tưởng tượng một thầy dạy bơi đang khích lệ một đứa bé bám vào phao tập bơi trong một hồ bơi. Việc này là người thầy muốn dạy đứa bé tập (đạp chân) nổi trên mặt nước. Khi đứa trẻ đã quen dần và sắp có thể tự đạp chân để nổi trên nước, người thầy sẽ lấy cái phao tập bơi ra. Đứa bé bắt đầu học cách tự nổi trên mặt nước mà không có sự trợ giúp của phao tập bơi. Đối-tượng thiền cũng giống như phao tập bơi vậy. Khi đứa bé đã bơi được thì cái phao tập bơi không còn quan trọng hay ảnh hưởng nữa. Đối-tượng thiền được dùng cho đến khi nào người thiền đạt được kỹ-năng chứng đắc tầng thiền định *jhana*, và sau đó không cần nó nữa.

ĐIỂM BƯỚC VÀO

Nếu bạn đã từng thử ngồi thiền dù chỉ được một lần thì hẳn bạn cũng đã biết được bước đầu ra sao. Đó là tâm bình thường của bạn.

Sự tập trung của bạn chạy nhảy lung tung. **Hơi-thở** có mặt ở đó cho ta, nhưng ta cứ liên tục trượt mất nó, không theo nó được, và cứ lang thang đi vào những vọng tưởng, ký ức hay những đối thoại

tưởng tượng mà chẳng biết ai đang nói với ai. Rồi ta nhận biết sự lảng xảng đi lạc của tâm, rồi kéo mình trở lại chú-tâm vào mục tiêu hơi-thở. Ta cứ biến động, dao động, lảng xảng qua lại giữa những nhịp hơi-thở [như con lắc đồng hồ dao động qua lại giữa hai biên độ]. Và chúng ta biết gì—toàn những ý nghĩ, những cảm giác, và những cảm nhận làm tâm xao lãng liên tục.

►Cột mốc *đầu tiên* đánh dấu sự tiến bộ là khi lần đầu tiên bạn bắt đầu thấy mình tách-ly khỏi thế giới một chút nào đó! Thế giới bên ngoài với những âm thanh và sự cảm nhận chìm lắng xuống. Chúng vẫn còn ở đó, nhưng chúng quấy rầy bạn ít hơn. Những ý nghĩ vẫn còn ở đó, nhưng chúng yên lặng hơn và ít thường xuyên lôi kéo và làm xao lãng bạn hơn. Bạn vẫn nghe mọi thứ, ngửi mọi mùi, nghĩ mọi ý nghĩ, nhưng chúng không còn quấy rối bạn nhiều như trước. Sự bình-yên đã có mặt ít nhiều lúc này. Thân của bạn càng lúc càng thêm tĩnh-tại. Bạn biết được mình đang đi đúng hướng. Tâm của bạn bắt đầu bám/trụ vào “hơi-thở” liên tục trong nhiều khoảng thời gian ngắn. (Liên tục 2 phút, liên tục 5 phút, liên tục 10 phút là những sự bắt đầu tốt). Mỗi khi bị xao lãng, bạn thấy mình kéo tâm về lại với “hơi-thở” *dễ dàng hơn* mọi lúc trước.

Đây là lúc bạn bắt đầu có được một số trí-tuệ về tiến trình tư-duy của mình là như thế nào. Những ý nghĩ và những cảm nhận đích thực là những thứ quấy nhiễu và làm xao lãng tâm! Chúng thực sự quấy nhiễu, thực sự làm tâm lảng xảng liên tục và liên tục. Điều này không phải là điều lý thuyết. Và vì như vậy, ta mới càng thấy sự tĩnh-lặng của sự định-tâm là thật đáng quý. Cuối cùng, ngay cả những ý nghĩ đẹp đẽ cũng chỉ là sự quấy nhiễu so với sự tĩnh-lặng.

Bạn cũng bắt đầu nhìn thấy những chướng-ngại. Dù cho bạn có gọi chúng là chướng-ngại hay không, thì bạn cũng nhận ra rằng

chính những ý nghĩ và những cảm nhận mới đang quấy nhiễu và làm rối tâm hơn những thứ khác, và do vậy bạn bắt đầu buông-bỏ chúng; bạn cứ để yên cho những chướng-ngại trôi biến qua mà không nắm giữ hay chấp nê gì vào chúng cả.

SỰ ĐỊNH TÂM TĂNG CƯỜNG

Sau một giai đoạn nỗ lực là đến lúc tăng cường sự định-tâm. Sự mạnh lên của sự định-tâm là có thể nhận biết được. Đặc tính sự định-tâm này cuối cùng cũng trưởng thành chín muồi để bước vào tầng thiền định *jhana*. Những yếu tố như sự nhất-điểm của tâm (định) và sự hạnh-phúc (lạc), như đã nói trước đây, đều có thể nhận thấy được. Đây là sự chứng đắc quan trọng đầu tiên của thiền sinh. Đây là trạng thái đến gần mé bờ, gần bước lên bờ của trạng thái *jhana* đích thực. Chỗ này được gọi là định tiếp-cận” [**cận định**], bởi vì nó là ngưỡng cửa để bước vào một hiện-thực mới.

Sự định-tâm ngay lúc này vẫn còn chưa vững chắc, chưa ổn định, những tâm bạn luôn nỗ lực và nhờ nỗ lực nhiều lần nên càng về sau này việc định tâm càng lúc càng được dễ dàng hơn. *Ngay lúc này, bạn cứ nhấp nhô, ra vô, được mất, lãng xãng giữa cái mục-tiêu tĩnh-lặng và sự đối-thoại bên trong mình!*

(Sự đối-thoại bên trong là khó khăn nhất trong giai đoạn đầu ngồi thiền. Bạn cứ độc thoại trong đầu về đủ thứ ý nghĩ, ví dụ bất cứ lúc nào bạn cũng độc thoại về những lý thuyết [bài bản, cách thức] ngồi thiền mà bạn đã học (hiện tượng “nhớ bài” luôn xảy ra trong thời gian đầu ngồi thiền, tâm trí bạn cứ nhớ những lý thuyết thiền tập mình đã đọc đã học). Bạn cứ tự làm mình bị xao lãng bằng những ý-nghĩ đủ loại và những đối-thoại không ngừng).

Bạn vẫn còn mở rộng đón nhận những cảm nhận. Bạn vẫn còn nghe và cảm giác như bình thường, nhưng tất cả đều đã lắng xuống bên dưới. “Hơi-thở” là tư tưởng đang chiếm ngự—nó là mục-tiêu, là cái để chú tâm—tuy nhiên nó chưa phải là mục tiêu duy-nhất của tâm lúc này (bởi vì tâm còn lảng xãng liên tục qua những thứ mục-tiêu khác). Những cảm giác phấn khích và thích thú khởi sinh mạnh mẽ và có mặt. Có sự hạnh-phúc, sự thỏa-mãn, và một trạng thái bình tâm không thiên vị mà ta gọi là sự buông-xả. Những trạng thái này ban đầu còn yếu, nhưng chúng bắt đầu khởi sinh. Và sau đó sẽ trưởng thành.

Lúc này, sự chú-tâm của bạn tiếp xúc nhiều lần với hơi-thở, tiếp chạm vào hơi-thở, rồi lại nhấp nháy và xao lãng qua những chỗ khác, và rồi quay trở lại vào hơi-thở. Bạn có thể cảm thụ sự nhẹ bồng hay bèn bèn. Trong “con mắt của tâm”, bạn có thể thấy những hình sắc lung linh hay những *ánh sáng* nhấp nháy. Đó không phải là những hiện tượng nhãn quan trong mắt thường. Những hiện tượng này là hoàn toàn là thuộc về tâm.¹³

Đây là cảnh giới của những ảo ảnh. Nếu có một thiên thần đang nói chuyện với bạn, thì điều đó sẽ diễn ra trong chính trong cảnh giới này. Những cách nghĩ thông thường của bạn đang bị làm gián đoạn và những hình ảnh sâu xa có thể hiện ra. Những ảo ảnh của bạn có thể là đẹp hay kinh khủng hay chỉ giống như những chập ảnh lạ của kính vạn hoa. Dù cho chúng là gì đi nữa, bạn cứ để mặc chúng, và cố kéo tâm về lại đối tượng hơi-thở. Chúng chẳng là gì đặc biệt cả, không hơn một ý nghĩ suy lý giả tạo mà thôi.

CẬN ĐỊNH VÀ HƠI THỞ

Khi chúng ta tiếp tục thở, chú ý ghi nhận *sự khởi đầu, giữa, và cuối* của mỗi hơi-thở vô, kế tiếp là một khắc “*dừng*”. Rồi tiếp tục chú ý ghi nhận *sự khởi đầu, giữa, và cuối* của mỗi hơi-thở-ra, kế tiếp là một khắc “*dừng*”. Điều này giúp chúng ta chắc chắn [tu tập được, có được] sự chánh-niệm được mạnh mẽ khi ta tiếp cận đến tầng thiền định *jhana*. Nếu bạn không chú-tâm một cách cẩn thận và đầy chánh-niệm, thì bạn sẽ không có khả năng phân biệt và nhận rõ những “chi-đoạn” hay “phân-đoạn” khác nhau của mỗi hơi-thở. Mỗi từng phân-đoạn của một hơi-thở phải được nhận biết tại nơi mà bạn cảm thụ được sự tiếp-xúc của hơi-thở. ► Vì lý do đó, điều rất **quan trọng** là bạn phải tìm cho ra cái **điểm tiếp-xúc** đó để tu tập sự chú-tâm vào hơi-thở trước khi tu tập sự định-tâm để chứng đắc trạng thái tầng thiền định *jhana*. Bạn phải hoàn toàn chánh-niệm vào cái điểm tiếp-xúc chính xác đó.¹⁴

Bằng cách chú-tâm hoàn toàn, bạn cũng có thể nhận biết bản chất tất nhiên vốn có của tất cả mọi hiện tượng khi chúng khởi sinh.

Đến khi hơi-thở của bạn càng trở nên vi-tế hơn và vi-tế hơn, thì những chi tiết [như các phân đoạn hơi-thở và những thứ khác] càng trở nên khó nhận biết hơn. Cuối cùng, chúng đều biến mất, và tự nhiên tâm chỉ còn trụ lại nơi điểm tiếp-xúc của hơi-thở. Lúc này, ngay tại điểm tiếp-xúc đó bạn bắt đầu trải nghiệm sự thở-vô và sự thở-ra như “một” cảm-nhận duy nhất.

► Nguyên tắc: Bạn đừng nên theo hơi-thở vô tận trong phổi hoặc theo ra tận bên ngoài mũi. Chỉ cần trụ tâm nơi điểm tiếp-xúc đó với một cảm-nhận duy nhất ở đó.

Kỹ thuật này giống như kiểu một người bị đờ cứng cổ đang đứng đưa nôi một đứa bé nằm trong nôi. Anh ta không thể quay đầu quay cổ, cho nên anh ta giữ cổ thẳng một hướng. Khi nôi đến ngay trước mắt anh ta từ bên trái, anh ta chạm tay đẩy nhẹ một cái từ trái

qua phải. Nôi đưa theo hướng đầy đó. Khi nôi quay lại ngay trước mặt anh ta từ hướng ngược lại, anh ta đẩy nhẹ một cái theo hướng từ phải sang trái. Tức là anh ta không nhìn theo chiếc nôi lắc qua bên trái hay bên phải. Chỉ nhìn ngay điểm cân chính giữa. Sự chú-tâm của ta vào hơi-thở cũng giống vậy, *chỉ chú-tâm vào ngay điểm tiếp-xúc của hơi-thở*, không theo hơi-thở đi qua và vô trong hay đi qua và ra ngoài. Không theo sự di chuyển của hơi-thở vô và ra.

Một ví dụ khác. Hãy tưởng tượng có một cảm biến điện tử gắn trên tường. Mỗi khi có ai đến gần, đèn cảm biến sáng lên. Ngay khi một người đi qua, đèn cảm biến tắt. Cũng như vậy, mỗi lần bạn thở vô hay thở ra, tâm của bạn chỉ nhận biết cảm-nhận hơi-thở vô và hơi-thở ra *ngay tại điểm tiếp-xúc của hơi-thở* mà thôi. Nó chỉ đơn thuần ghi nhận cái cảm-nhận tại đó mà không cần đi theo sự di chuyển của các hơi-thở. Cũng giống như bộ phận cảm biến, nó chỉ ghi nhận người bước qua đi vào và bước qua đi ra *ngay tại điểm nó được gắn* mà thôi, chứ nó không hướng theo người đó đi vô trong tòa nhà hay đi ra khỏi tòa nhà.

Mỗi lần tâm lăng xăng khỏi hơi-thở, bạn phải kéo nó quay lại và giữ nó chú tâm vào điểm tiếp-xúc của hơi-thở. Lặp lại cách này một cách liên tục, cố tập luyện, cho đến khi nào tâm dễ dàng chú tâm và nhận biết hơi-thở mỗi khi hơi-thở đi vô và đi ra, ngang qua cái điểm tiếp-xúc mà bạn đã đặt sự chú-tâm vào đó. Nếu làm được vậy thì tự nhiên bạn sẽ thấy được những chi-đoạn hay phân-đoạn siêu nhỏ của hơi-thở.

Khi bạn quan sát những phân-đoạn nhỏ của hơi-thở, thì hơi-thở sẽ càng trở nên vi-tế hơn và nhẹ hơn, đến một lúc nào đó bạn không còn cảm thấy được sự chuyển động của hơi-thở nữa. Tất cả những gì bạn nhận biết được chỉ là một cảm-nhận mạnh mẽ, nhưng dễ chịu, ở nơi bạn đặt sự chú-tâm vào sự tiếp-xúc của hơi-thở.

Đầu tiên, tâm buông-bỏ sự nhận biết về những phân-đoạn đầu, giữa, và cuối của hơi-thở. Rồi tâm chỉ còn chú-tâm vào sự đi-vô và đi-ra của hơi-thở. Cuối cùng, ngay cả hơi-thở vi-tế cũng được thay thế bởi một sự cảm-nhận mạnh mẽ ngay điểm tiếp-xúc của hơi-thở.

Thở vô và thở ra, bạn trải nghiệm cảm-giác về hơi-thở của mình. Và khi hơi-thở thay đổi, cảm-giác cũng thay đổi theo. Bạn nhận thức được hơi-thở đang thay đổi và cảm-giác về hơi-thở đang thay đổi. Cái ý-nghĩ “Đây là hơi-thở—đây là cảm-giác, đây là sự nhận-thức” thì được gọi là *ý-nghĩ* [*ý hành; ý nghĩ tạo tác*]. Bạn chú-tâm vào hơi-thở và những cảm-nhận về nó một cách *cố-ý*. Sự tỉnh-giác và thức của bạn cũng thay đổi khi hơi-thở, cảm-giác, sự nhận-thức, và ý-nghĩ thay đổi. Bạn cũng nhận ra rằng mọi thức cũng đều thay đổi, cho dù thức đó là khởi sinh tùy thuộc vào hình-sắc, âm-thanh, mùi-hương, mùi-vị, sự chạm-xúc, hay ý-nghĩ.

Trong khi bạn chú-tâm nhận biết sự thay đổi vô thường của hơi-thở, nếu tâm chú ý qua một âm-thanh, thì bạn nên chú-tâm nhận biết luôn sự thay đổi vô thường của âm-thanh đó. Đừng để ý đến những phản ứng thuộc cảm xúc hay khái niệm về nó. Chỉ nhắm vào sự thay đổi vô thường của nó. Nó đến và đi. Sinh và diệt. Có âm thanh và rồi im lặng.

Nếu tâm chú ý qua một cảm-giác, ghi nhận sự thay đổi vô thường của cảm-giác đó. Nếu tâm dính vào một sự nhận-thức, ghi nhận sự thay đổi vô thường của sự nhận-thức đó. Nếu tâm chú ý qua sự chú-tâm của chính nó, ghi nhận sự thay đổi vô thường của sự chú-tâm đó.

Nói cách khác, chúng ta chú-tâm vào sự vô-thường của bất cứ thứ gì chúng ta trải nghiệm, kể cả sự vô-thường của chính sự chú-tâm của chúng ta. Rồi, khi nào tâm đã trở nên ổn định và nó không

còn chú-tâm vào những thứ khác ngoài hơi-thở, thì chúng ta chú tâm vào sự vô-thường của hơi-thở mà thôi.

Khi tất cả những chương-ngại đã bị khống chế, thì sự hoan-hỷ (hỷ) sẽ khởi sinh. Phát triển yếu tố hoan-hỷ tươi mới đó, và buông bỏ mọi bất-an của bạn. Hãy để niềm hoan-hỷ lan tràn đầy khắp thân và tâm của bạn. Đây cũng chính là một tư duy đúng đắn (chánh tư duy).

“Ghim” sự chú-tâm của bạn vào cái cảm-nhận thuần túy về hơi-thở ở đầu hai lỗ mũi. Trụ tâm ở đó cho đến khi hơi-thở *tự nhiên* chậm lại và trở nên tinh tế hơn và nhẹ nhàng hơn. Hãy để cho cái ý-*nghĩ về hơi-thở* mất đi. Ta chỉ cần chú-tâm vào cái cảm-nhận thuần túy *ngay-tại-đó*. Hãy để cho tiến trình nó tự diễn ra. Đừng cố thúc hay can thiệp gì vô nó.

TIẾP CẬN JHANA THỨ NHẤT

Trong trạng thái cận-định, có một số hiện tượng thú vị xảy ra. Nhiều thiền sinh đã kể lại những trải-nghiệm như trong mơ và những cảm-nhận kỳ lạ như đang được nâng lên, đang trôi, đang bay vậy. Một số người thì kể về những ảo ảnh. Cho dù những thứ này là gì, bạn không nên để ý hoặc lo lắng gì nếu chúng có xảy ra hay không xảy ra với bạn. Hết lần này đến lần khác, sự chú-tâm của bạn luôn đang quay trở lại với đối-tượng thiền là “hơi-thở”, tiếp xúc với “hơi-thở”, rồi sau đó sự chú-tâm lại lãng đi chỗ khác, rồi nó lại quay lại gần hơn và gần hơn với “hơi-thở”. (Đó là những gì diễn ra khi bạn đang thiền với “sự chú-tâm (chánh-niệm) vào hơi-thở” trong giai đoạn này.)

Khi trạng thái *jhana* thứ nhất đang đến gần, thì có một giai đoạn khi sự chú-tâm của bạn “chìm đắm vào trong” chủ-đề thiền.

Bạn chứng đắc tầng *jhana thứ nhất* (Nhất Thiền) với cảm-giác dễ chịu đẹp đẽ khởi sinh *nhờ sự không chế tất cả những chương-ngại và việc thực hành tâm-từ*.

(Như đã nói trong các chương trước, việc thực hiện hai cách tu tập này cùng lúc sẽ giúp cho thiền sinh dễ đạt đến được trạng thái tầng thiền định thứ nhất).

Niềm hoan hỷ (hỷ) và hạnh phúc (lạc) phát sinh nhờ vào sự lìa xa khỏi những hoạt động vật chất của cuộc sống đời thường và lìa xa những chương-ngại vốn thường khởi sinh từ những hoạt động đời thường đó. Bây giờ bạn có thể thở sâu và thư giãn. Bạn có thể ngồi xuống im lặng, và hưởng thụ sự tách-ly và bình-an.

Mặc dù sự định-tâm của bạn ở tầng thiền định thứ nhất này vẫn chưa thật thâm sâu, nhưng bạn đã có thể thụ hưởng được sự tự do khỏi những xô bồ và náo nhiệt của cuộc sống đời thường. Yếu tố sự định-tâm và sự buông-xả vẫn có mặt ở đó, mặc dù hai yếu tố này chưa thật sự nổi trội chiếm ngự trong tầng thiền thứ nhất. Sự nhất-điểm của tâm (định), tức là sự hợp-nhất của tâm, cũng có mặt. ► Trong tầng thiền định thứ nhất này, yếu tố hỷ và lạc mà bạn cảm nhận là có được nhờ sự tách-ly (khỏi đời sống đời thường) và nhờ sự vắng-mặt các chương-ngại.

Một số vị thầy rất nhấn mạnh về tầm quan trọng của việc dùng cảm-nhận của sự khoan-khoái để làm công cụ tiến vào trạng thái tầng thiền định *jhana*. Họ khuyên dạy rằng, nếu bạn cảm thấy sự khoan-khoái ở một chỗ, bạn nên khuếch trương nó lớn lên. Toàn thân thể sẽ được tắm và thấm đẫm cảm-giác khoan-khoái. Đây là một cảm-nhận thuộc thân, nhưng nó không phải là loại sự sướng-

khoái mà bạn đã từng cảm giác trong đời sống thế tục bình thường. Nó giống như là một hiện tượng cảm-nhận giác quan cực kỳ dễ chịu, nhưng không giống y vậy, nó tinh-tế hơn và mãn-nguyện hơn nhiều.

Bạn có thể kiểm soát cảm-giác này, và trong chừng mực nào đó, bạn có thể điều khiển nó. Khi bạn đã học được cách định-tâm, bạn có thể bước vào cái cảm-nhận khoan-khoái này bất cứ khi nào bạn muốn, và ở lại trong đó cho đến khi nào bạn muốn.

Ví dụ, khi bạn đang thực hành thiền “chánh-niệm về Tâm-Từ” như đã được nói trong Chương 4, thì những cảm-giác ngay giữa ngực có thể xuất hiện. Thông thường, đó là sự ấm áp rất dễ chịu ngay đó. Ngay khi nó xuất hiện, bạn bỏ việc thực hành tâm-từ, và chuyển sự định-tâm qua cái cảm-nhận đó, và khuếch trương nó lên cho nó lan tỏa khắp toàn bộ cơ thể. Cảm-giác thuộc thân lúc này cũng giống tương tự như những cảm-giác hỷ và lạc vi tế hơn của tầng thiền định *jhana*. Cảm-giác này có thể được dùng để làm cầu nối giúp bạn tiến dần một cách tự nhiên vào trạng thái tầng thiền định của *jhana*.

Khi bạn đã kiểm chế tất cả các chương-ngại, thì hơi-thở trở nên rất vi tế và nhẹ đi. Bạn có thể không còn cảm giác về hơi-thở. Bạn thậm chí nghĩ rằng hơi-thở đã ngừng. Đừng lo lắng về điều đó. Hơi-thở vẫn còn đó. Khi tất cả những yếu tố gây xao lãng biến mất, tâm sẽ tự nhiên quay lại hơi-thở. Khi hơi-thở trở nên thật vi-tế mà ta không còn nhận biết được nữa, lúc đó tâm sẽ chú-tâm vào cái ký-ức về hơi-thở vi tế đó như một đối-tượng thiền để đạt tới sự định-tâm.

Hãy quan sát để thấy cái cảm-nhận đó thay đổi thành một loại hậu-ảnh sinh động. Chú tâm vào đó. Trụ tâm vào đó. Kiên trì. Ký ức này có thể được thay thế bởi một *ánh sáng* nhỏ. Nếu điều này

xảy ra thì ánh sáng đó trở thành mục-tiêu chú tâm (mới) của bạn. ► Đây là thời-khắc rất quan trọng, là thời khắc ngay trước sự đạt-định đích thực. Cái ánh sáng đó là dấu-hiệu của bạn. Bạn sắp sửa bước vào *jhana*. Bạn đang chứng nhập vào tầng thiền thứ nhất.

Ngay lúc đầu, có thể chỉ là một trải nghiệm thoáng qua rất khó mà định dạng được. Lần đầu, nó có thể như là một sự “khựng lại” hay “dừng lại” kỳ lạ và không thể định nghĩa được, nó làm người tu chột giật mình hoặc thản thốt rằng: “Đó là cái gì vậy? Cái gì mới xảy ra vậy?” ► Nguyên tắc: Đừng nên hỏi hay thắc mắc về những trải nghiệm đó. Sự suy nghĩ “bằng lời” như vậy chỉ dắt bạn rời xa khỏi mục tiêu mà mình sắp đạt đến. Cứ tiếp tục thiền định. Nếu có điều gì xuất hiện mà bạn có thể nghĩ đó có thể là *jhana*, thì bạn *không* được chú-tâm vào nó. Khi nào *jhana* đích thực xuất hiện, bạn sẽ tự biết nó là gì. (Cái gì bạn còn nghĩ thì đó không phải là *jhana*).

Nếu tất cả mọi sự đều trôi chảy tốt đẹp, thì *ngay sau khi bạn trải nghiệm ánh sáng nói trên*, bạn bước vào chứng đắc tầng thiền định *jhana* luôn và giữ luôn ở trạng thái đó. Lúc đó có mặt những tư tưởng về sự rộng-lòng bố thí, từ, bi mà bạn đã tu dưỡng trước đó [nhờ vào, thông qua] bằng cách đối trị những tâm xấu tham, sân, và hung-dữ. (Trong chương trước ta đã mô tả những tâm tốt đó bằng một danh từ chung là “những thiện-ý” đối với người khác). Đích thực thì chúng không phải là “những tư tưởng”. Thực ra, bạn chỉ đang trải nghiệm hình bóng của các tâm tốt [bố thí, từ, bi] đang ngăn chặn và khống chế các tâm xấu [tham, sân, và hung-dữ] từ xa để chúng không khởi sinh được. Niềm hoan hỷ (hỷ), hạnh phúc (lạc), và sự định-tâm (định) có mặt trong trạng thái *jhana thứ nhất* này đã chế ngự được các chướng-ngại là “sự đờ-đẫn và buồn-ngủ”, “sự bất-an và hối-tiếc”, và “sự nghi-ngờ”.

CHƯƠNG 10

Jhana Thứ Nhất

Khi bạn chứng nhập *Jhana thứ nhất* (Nhất Thiền) thì bạn vẫn còn tiếp xúc với những giác-quan của thân. Mắt bạn thì nhắm lại, nhưng bạn vẫn còn nghe, ngửi, cảm giác, và nếm. Đây là điểm đặc trưng để xác định về trạng thái Nhất Thiền so với những tầng thiền khác.

Bạn cũng không hoàn toàn mất hết ý nghĩ. Những ý-nghĩ (tâm) vẫn còn đang đến liên tục. Bởi vì chúng ta đã luôn luôn suy nghĩ (tư duy) trong suốt cuộc đời chúng ta, cho nên ý-nghĩ (tâm) không dễ dàng biến mất hết một cách nhanh chóng ngay sau khi chứng đắc tầng thiền thứ nhất. Ý-nghĩ (tâm) giống như những thói quen của thần kinh—không dễ gì quét sạch ngay trong một lúc. Hãy cứ làm ngơ, đừng chú-tâm đến chúng. Bởi vì chúng là một trong những thứ có thể làm bạn xao lãng và kéo bạn ra khỏi tầng *jhana thứ nhất* mà mình mới vừa đạt được. Bạn cứ duy trì trạng thái *jhana* bao lâu tùy bạn.

Đoạn kinh sau đây mô tả về thời-khắc bạn chứng nhập vào *jhana thứ nhất* cùng với tất cả những tính-chất và những yếu-tố và đặc-tính của nó như sau:

(I) “Tách-ly khỏi những khoái-lạc giác-quan (dục lạc), tách-ly khỏi những trạng thái bất thiện, một Tỷ kheo chứng nhập và an trú trong tầng thiền định thứ nhất (Nhất thiền), trạng thái có đi kèm với ý-nghĩ (tâm) và sự soi-xét (tứ), có niềm hoan-hỷ (hỷ) và hạnh-phúc (lạc) được sinh ra từ sự tách-ly đó.”

MỘT NIỀM HOAN HỠ KHÁC THƯỜNG

Khi cuối cùng bạn đã đối trị và vượt qua được những chướng-ngại (triền cái) thì bạn sẽ trải nghiệm một sự giải tỏa lớn lao. Sự giải tỏa này sẽ tăng lên cho đến khi nó tích lũy thành niềm hoan-hỷ (*piti*). Sự hoan-hỷ là thuần túy ở bên-trong. Niềm vui hoan-hỷ này không phải xuất phát từ những khoái-lạc trong đời sống hay hạnh phúc gia đình. Không có thứ gì từ bên ngoài tạo ra loại niềm hoan-hỷ này. Nó được tạo ra nhờ sự từ-bỏ những khoái-lạc bên ngoài.

Niềm hoan-hỷ này được gọi là “*sự hoan-hỷ phi dục lạc*”, tức nó không thuộc loại do những khoái-lạc giác quan tạo ra trong đời sống bình thường. Nó không phải tuôn tràn ngay vào trong tâm. Bạn đã nếm trải rất nhiều sự khổ phát sinh từ những chướng-ngại từ rất lâu đời. Bạn đã phải tu tập rất vất vả để vượt qua những chướng-ngại đã gây ra sự khổ đau cho bạn. Rồi bây giờ, mỗi khi bạn vượt qua một chướng-ngại, thì bạn trải nghiệm được một niềm giải tỏa lớn lao rằng sự khổ đau mà nó gây ra đã được lắng lặn. Chính cái sự giải tỏa này, chính sự tự do khỏi những chướng-ngại đó, mới mang lại loại niềm hoan-hỷ này cho bạn. Bây giờ thì bạn không còn sự khổ do những chướng-ngại đó gây ra nữa. Sự khổ hiện thời biến mất. Bạn thì khoan khoái.

(Ví dụ, khi bạn đã đối trị xong chướng-ngại tham-dục hay sự ác-ý trong tâm thì bạn như được giải tỏa một gánh nặng phiền khổ và tâm trở nên nhẹ nhàng, trong sạch. Chính sự giải tỏa khỏi tham/sân đó mang lại loại niềm vui hoan-hỷ cho cái tâm; nó khác xa với loại niềm vui thường có được vì sự thỏa mãn năm dục lạc trong đời thường.)

Đây là trạng thái mà Đức Phật đã giảng giải cho ông vua À-xa-thế Ajatasattu (A-xà-thế) trong kinh *Samannaphala Sutta* (*Kết Quả Của Đời Sống Tu Hành*, kinh Sa-môn Quả):

*Khi người đó thấy được năm chướng-ngại này
đã được loại bỏ bên trong mình,
người đó thấy đó như sự thoát khỏi nợ nần,
như được khỏe mạnh lên, như sự thoát khỏi tù đầy.
như sự thoát khỏi đời nô lệ, như là một nơi an toàn.*

*Khi người đó thấy được năm chướng-ngại này
đã được loại bỏ bên trong mình, niềm hoan-hỷ khởi sinh.
Khi người đó được hoan-hỷ, niềm khoan-khoái khởi sinh.
Khi tâm của người đó đầy sự khoan-khoái, thân người đó
trở nên tĩnh-lặng.
Với thân tĩnh-lặng, người đó trải nghiệm niềm hạnh-phúc.
Khi được hạnh-phúc, tâm người ấy đạt-định.*

Khi những chướng-ngại đã được không chế và đối trị, niềm hoan-hỷ càng tiếp tục tăng lên. Nó tăng dần một cách tích lũy, rồi tràn đầy khắp toàn bộ thân và tâm. Lúc này, bạn cảm thấy như thân và tâm mình hòa tan vào niềm hoan-hỷ (hỷ) và hạnh-phúc (lạc), giống như đường, muối, hay sữa hòa tan vào nước vậy.

Bình thường, niềm vui hoan-hỷ thông thường về vật chất mà chúng ta thường có là phát sinh từ sự tiếp xúc với những thứ mình tham muốn, những thứ dễ chịu, thứ làm mình sướng, và chúng thuộc về phàm tục. Chúng là những thứ đơn giản và cơ bản, như: sự nhìn những hình-sắc, sự nghe những âm-thanh, sự ngửi những mùi-hương, sự nếm những mùi-vị, sự chạm xúc những thứ hữu hình (người hay vật), và sự nghĩ về những đối-tượng của tâm. (Đó là những sự tiếp-xúc của sáu giác-quan). Điều này được gọi là “*sự hoan-hỷ của đời sống tại gia*”.

Khi bạn tìm hiểu và thấy rõ sự vô-thường, sự thay-đổi, sự phai-biến, và sự chấm-dứt của tất cả mọi thứ mọi sự trong đời, thì một loại niềm hoan-hỷ khác được tạo ra. Bạn nhận thức được những hình-sắc, những âm-thanh, những mùi-hương, những mùi-vị, những chạm-xúc, và những đối-tượng của tâm *đúng như chúng thực-là*. Bạn nhìn thấy chúng bằng một trí-tuệ đúng đắn. Bạn biết được tất cả chúng đều là ‘vô thường, khổ, và luôn thay đổi’. Bạn thấy được chúng *đích thực như chúng là*, và chúng đã luôn đích thực là như vậy. Vì thấy được bản chất đích thực của mọi hiện tượng *như chúng là*, cho nên bạn từ bỏ sự dính mắc vào chúng. Sự từ-bỏ tạo ra niềm hoan-hỷ. Điều đó gọi là “*niềm hoan-hỷ dựa vào sự từ-bỏ*”, hay “*niềm hoan-hỷ của đời sống xuất gia*”.

Như vậy là bạn đã vượt qua những “*niềm hoan-hỷ của đời sống tại gia*” là thế tục nhờ có được “*niềm hoan-hỷ dựa vào sự từ-bỏ*” là thanh cao hơn, nó có mặt trong tầng thiền định *jhana thứ nhất* này. Bạn cũng có thể vượt qua những phiền khổ của đời sống tại gia nhờ những phiền khổ của đời sống xuất gia! Nghĩa là sao? Bạn có thể đang ưu phiền vì bị mất một con chó hay một chiếc xe trong đời sống tại gia, hoặc bạn có thể đang ưu phiền vì bản chất “bất-toại-nguyện” của tất cả mọi sự-sống của chúng ta. Vì bạn ưu phiền về sự “bất-toại-nguyện” (lớn lao, truyền kiếp và đáng lo hơn) cho nên bạn bớt buồn phiền về cái sự bị mất chó mất xe; bởi vì sự còn-mất cũng chỉ là bản chất “bất-toại-nguyện” của mọi sự trong đời sống mà thôi.

(Loại ưu phiền thứ nhất càng lúc càng dẫn dắt bạn dính thêm vào nhiều nguồn phiền khổ khác của đời sống thế tục. Loại ưu phiền thứ hai có thể dẫn dắt bạn hướng thượng và lìa bỏ mọi sự dính mắc vào tất cả mọi thứ, để cuối cùng không còn bị sự bất toại nguyện nữa, không còn sự khổ)

Tương tự, bạn cũng có thể *vượt qua* tâm buông-xả trong đời sống tại gia nhờ vào tâm buông-xả của sự sống xuất gia. Nghĩa là sao? Mặc dù tâm buông-xả là một trạng thái cân bằng rất lý tưởng, những nếu nó khởi sinh trong cuộc sống tại gia, thì nó vẫn còn bị biến đổi khác biệt. Bởi vì sự cân bằng [bình tâm] đó được cân bằng dựa trên những điều-kiện *khác biệt* và những tình huống cá biệt. Còn tâm buông-xả trong trạng thái tăng thiền định *jhana* này thì đã được *hợp nhất*. Sự cân bằng [bình-tâm] đó có được nhờ vào sự hợp-nhất tự nhiên của tâm. Nó được dựa trên sự chánh-định. Đây là loại tâm buông-xả cao nhất.

Ví dụ, việc *luôn coi* tất cả những đứa con là bình đẳng như nhau và *luôn đối xử* với chúng một cách bình đẳng như nhau là điều tốt lý tưởng trong cuộc sống tại gia. Nhưng để tâm *luôn coi* mọi sự trải nghiệm—dù là xấu hay tốt—là như nhau, thì điều đó vượt lên cao siêu hơn nhiều.

NĂM YẾU TỐ CỦA JHANA

Sự định-tâm có mặt trong trạng thái *jhana* của bạn. Bạn tỉnh thức. Bạn chú ý (sự chánh-niệm) và nhận biết (sự rõ-biết, tỉnh-giác) những thành phần trong sự trải nghiệm của bạn. Bạn không chú ý đến thế giới bên ngoài, nhưng bạn hoàn toàn tỉnh thức với những yếu tố [đặc điểm, đặc tính] của *jhana* mà bạn trải nghiệm trong tâm mình. Bạn chánh niệm về những thứ đang có mặt trong đó, đó là 05 *yếu-tố của jhana*.

Một “yếu-tố” là một đặc điểm hay một khía cạnh của một cái gì. Nó là một thứ năng động, thường là nhân của một thứ khác, thường là cái gì đó bạn cần phải làm để tạo cái thứ hai có mặt. Trong đề tài thiền tập này thì đó là một thứ phải có mặt để trợ giúp

cho sự giác-ngộ xảy ra. Đó cũng là phẩm chất mà tất những bậc giác-ngộ đều thể hiện.

Năm yếu-tố này cùng kết hợp để duy trì trạng thái tầng thiền định *jhana*. Chúng gồm những yếu tố có tên sau đây:

[1] **Vitakka** (Tầm, ý-nghĩ)—là sự giữ chặt một ý-nghĩ hay tư-duy (tư tưởng) bằng dụng-ý của mình, thường được gọi “ý-nghĩ được áp dụng” (hay ý-nghĩ để học, ý-nghĩ ban đầu, sơ khởi).

Đó là sự “nhắm thẳng tâm vào đối-tượng mục tiêu”, là “sự chuyển sự chú-tâm vào một đối-tượng thiền”; ví dụ như: chuyển sự chú-tâm vào những ý-nghĩ (tư tưởng, tư duy) đúng đắn, như vào sự từ-bỏ, vào tâm-từ, vào tâm-bi. Một số cách dịch khác gọi *vitakka* là “ý-nghĩ ban đầu”, nhưng điều đó có lẽ không phải theo nghĩa đen về ngôn từ của những chữ đó. *Vitakka* vượt trên cái ý nghĩ nhận thức bình thường của cái tâm “như con khi” của chúng ta. *Tầm* (*vitakka*) được ví như là “tiếng chuông cất **ngay khi** được đánh chuông”. (*Vitakka* đã được dịch là *Tầm* (HV), có nghĩa là nhắm vào, chỉ vào, chăm vào.

[2] **Vicara** (Tứ, sự soi-xét)—là sự duy trì ý-nghĩ (tư tưởng, tư duy) đúng đắn bằng sự duy-trì, thường được gọi là “ý-nghĩ được duy trì”.

Nó thường được diễn tả như một loại “ý nghĩ hay tư duy suy lý”; *vicara* là “sự giữ tâm trên đối-tượng, bu bám quanh đối-tượng, không rời bỏ đối-tượng”. Cái tâm của bạn vờn quanh, xoay quanh, hay bám quanh những ý-nghĩ hay tư-duy về đối-tượng. Đó là một sự bám trú được duy trì nơi đối-tượng thiền. Nó được ví như “tiếng vang ngân xung quanh **sau khi** tiếng

chuông được đánh lên". (Vicara đã được dịch là *Tứ* (HV), có nghĩa là bám riết, không rời bỏ.

(Nói nôm na, *vitakka* (tầm) “*trực chỉ vào và cố định mục tiêu*”. Sau đó, *vicara* (tứ) thì “*bám chặt, rà miết và duy trì sự chú-tâm và soi-xét liên tục quanh mục tiêu, không rời bỏ mục tiêu*”).¹⁵

[3] **Pīti** (hỷ)—được dịch theo nhiều cách như: “sự hoan hỷ”, “sự hân hoan”, “sự phấn chấn”, “sự nhiệt thành”, hay “sự vui tươi”, “sự thích thú”.

Hoan-hỷ lúc này không phải là một cảm giác thuộc về thân vật chất nữa. *Pīti* có thể được mô tả về tâm lý học như là “*sự hân-hoan thích-thú*”.¹⁶ Mức độ cao của yếu tố *hỷ* (*pīti*) này có mặt trong 02 *jhana* đầu là *tầng thiền định thứ nhất* và *tầng thiền định thứ hai* (*Nhất Thiền* và *Nhị Thiền*). Thực ra, *hỷ* có mặt mạnh nhất ở tầng *Nhị Thiền*.

[4] **Sukha** (lạc)—có nghĩa là “sướng”, “hạnh phúc”. *Sukka* ngược lại với nghĩ đen của từ *dukkha*. Nó có thể là một cảm giác thuộc thân (thân lạc) hay thuộc tâm (tâm lạc). Trạng thái hạnh-phúc (lạc) này là một điều-kiện không thể thiếu được để chứng đắc tầng thiền định *jhana*. Nó có mặt trong cả 03 *jhana* đầu, nhưng nó có mặt nổi trội và mạnh nhất ở tầng thiền định thứ ba, tầng *Tam Thiền*.

[5] **Ekagatta** (sự nhất-điểm của tâm)—là sự tập trung hội tụ vào nhất-điểm, là sự hợp-nhất của tâm. Nó diễn tả sự tĩnh-tại và tĩnh-lặng và trạng thái định-tâm vào nhất-điểm.

- [Lưu ý: đây là 05 *yếu-tố* có trong các tầng thiền định *jhana*, nhưng không phải tầng thiền định nào cũng có đủ 05 *yếu-tố* này. Mỗi tầng thiền định sẽ có vài *yếu-tố* trong 05 *yếu-tố* này. Càng lên

cao, tâm dần dần loại bỏ bớt những yếu-tố thô tế hơn và giữ lại yếu-tố vi tế hơn trong 05 yếu-tố này. Theo thứ tự tiến trình, tâm sẽ dần dần loại bỏ các yếu-tố *Tầm-Tứ*, *Hỷ*, *Lạc* theo thứ tự từ Nhất Thiền tiến lên Nhị Thiền, Tam Thiền, và nó chỉ còn giữ lại yếu-tố *sự nhất-điểm của tâm* trong Tứ Thiền. Bạn sẽ hiểu rõ hơn khi vị thiền sư giảng giải chi tiết của mỗi tầng thiền định trong những trang sau.]

NHỮNG CHÁNH TƯ DUY

Chúng ta cần xem xét kỹ hơn về 02 yếu-tố đầu tiên trong 05 yếu-tố của tầng thiền định *jhana* vừa nói trên. Đó là yếu-tố *vitakka* [tâm] và *vicara* [tứ].

Trong *jhana thứ nhất* (Nhất Thiền) có 03 tư-tưởng đúng đắn (chánh tư duy) cần phải được tu dưỡng bằng “ý-nghĩ được áp dụng” (*vitakka*, tâm), và 03 tư-tưởng ngược lại với chúng (tà tư duy) cần phải được trừ-bỏ. Khi được duy trì bằng “ý-nghĩ được duy trì” (*vicara*, tứ) thì những tư-tưởng đúng đắn này sẽ trở nên được thanh lọc (trong sạch, thanh tịnh) một cách hoàn hảo ngay khi chúng đắc những tầng thiền *jhana siêu-thế* [tức 04 tầng giác-ngộ từ Nhập-lưu đến A-la-hán] và chúng đắc sự giác-ngộ (mà ta sẽ đề cập ở Chương sau).

Trong trạng thái *jhana*, những chánh tư-duy này phòng hộ tâm, phòng chống những chướng-ngại từ xa, ngăn không cho chúng tiến vào hoặc khởi sinh. Chúng có chức năng là chỉ canh-phòng cho tâm mà không bị dính-mắc, luôn giữ cho tâm được ổn định và an bình. Canh-phòng mà không dính-mắc nghĩa là sao? Đây không phải là sự canh phòng như kiểu bạn ôm chặt thứ gì vào giữa ngực vì sợ người ta giật lấy; đó là vừa canh vừa tham chấp nắm giữ. Chức

năng canh-phòng ở đây là phòng hộ nhẹ nhàng, không ôm khư, không dính líu, không tham chấp vào đối-tượng. Cái mà bạn đang canh phòng là tính “vô-tham” (tính tốt). Bạn canh-giữ nó một cách nhẹ nhàng, như một em bé trên tay (ôm giữ, nường giữ nó, chứ không phải ôm cứng hay siết chặt)

03 chánh tư-duy đó là: Sự từ-bỏ buông-bỏ [*Buông*], tâm-từ vô-ác [*Từ*], và sự bi-mẫn tha-thương [*Bi*]. Giờ chúng ta hãy xem xém kỹ hơn về 03 chánh tư-duy này, nói theo chủ đề tầng thiền định thì đó là 03 loại ý-nghĩ được áp dụng (*tâm, vitakka*).

Vitakka Thứ Nhất: Sự Buông-Bỏ

Sự buông-bỏ bắt đầu bằng ý-nghĩ (tư tưởng, tư duy) hào hiệp, rộng lượng [bồ thí]. Bạn không còn dính mắc hay bị ràng buộc vào những thứ phàm tục như của cải, danh lợi và quyền lực. Bạn từ-bỏ chúng. Bạn buông-bỏ chúng. Bạn cho chúng đi. Bạn không cần chúng nữa, và bạn sống hạnh phúc hơn khi không có chúng.

(i) Bước đầu tiên để thực hành sự rộng lòng bồ-thí là từ bỏ những tham muốn được có [tham muốn sở hữu] những của cải vật chất phàm trần. Sự bắt đầu là từ những việc bạn bỏ-đi những thứ nhỏ nhỏ (bằng những những món quà, những sự chia sẻ, san sẻ) và tặng cho người khác dùng.

(► Những việc này nhiều người chúng ta có thể làm trong đời sống hàng ngày, như việc nhường cơm sẻ áo, cho bớt quần áo, những thứ mình ít dùng, góp ít tiền cho việc cứu giúp, hay những việc làm từ thiện khác!)

(ii) Bước thứ hai là tu tập ý-nghĩ từ bỏ sự hưởng-thụ những khoái-lạc giác quan (dục lạc), bằng lời-nói và hành-động [trai tịnh].

Những điều này chúng ta đều làm được trong thời gian chúng ta tham gia vào những khóa thiền ngắn-ngày hay dài-ngày ở các tự viện hay trung tâm thiền. Đó là những gì bạn có thể thực hiện trong từng phút-giây ngồi thiền.

(iii) Bước thứ ba là tu tập ý-nghĩ không dính-mắc vào những khoái-lạc giác quan (dục lạc) (có thể xảy ra bất kỳ lúc nào), ít nhất là trong thời gian tham dự vào các khóa thiền. Việc từ bỏ ý-nghĩ tham muốn dục lạc bằng cách tu tập sự quyết-tâm từ bỏ; cách này được gọi là “*sự thay thế yếu tố*” (thay thế ý-nghĩ bằng sự quyết-tâm từ bỏ nó). Đó là sự thay thế cái này bằng cái khác, dập tắt động lực này bằng cách một động lực đối nghịch. (Nghĩa là dùng yếu tố vô-dục để thay thế hay loại bỏ yếu tố tham-dục)

Trước khi giác-ngộ, Đức Phật đã phân những ý-nghĩ (tư tưởng, tư duy) của mình ra làm 02 loại. Phật xếp những ý-nghĩ tham-dục, ý-nghĩ ác-ý, và ý-nghĩ hung-dữ vào một loại [loại bất thiện] và những ý-nghĩ buông-bỏ, ý-nghĩ từ-ái, và ý-nghĩ bi-mẫn vào một loại khác [loại thiện].

Khi nào Phật nhận thấy một trong những ý-nghĩ thuộc loại bất thiện khởi sinh bên trong mình, thì Phật ý thức tỉnh-giác hoàn toàn về nó và suy xét một cách chánh-niệm rằng: cái ý-nghĩ này là có hại cho mình, có hại cho người, hoặc có hại cho cả hai. Thì cái ý-nghĩ đó sẽ tự nhiên lắng lặn. Khi nào có một ý-nghĩ bất thiện khác khởi sinh bên trong mình, Phật lại dùng kỹ thuật tương tự để đối trị nó. Bằng cách “suy xét một cách chánh niệm” như vậy, Phật đã từ bỏ được những ý-nghĩ bất thiện, từng cái một.

Ngược lại, khi những ý-nghĩ buông-bỏ, từ-ái và bi-mẫn khởi sinh bên trong mình, thì Phật trở nên có chánh-niệm về sự khởi sinh của chúng. Rồi Phật suy xét một cách chánh-niệm rằng: những ý-nghĩ này giúp mang lại trí tuệ. Chúng không gây ra khó khăn hay

nguy hại cho mình hoặc cho người. Khi Đức Phật ngồi thiền và suy xét về những ý-nghĩ thiện lành này, thì Phật cảm thấy an toàn và an lạc. Không còn điều gì còn phải sợ hãi về những ý-nghĩ bất thiện ngược lại.

Lời khuyên dạy của Đức Phật là chúng ta nên thực hiện đúng theo cách như vậy. Nếu ta thực hành những ý-nghĩ đúng đắn (chánh tư duy) về sự buông-bỏ, thì kết quả là tâm ta sẽ được tĩnh lặng, thư thái, và bình an. Không còn gì phải lo lắng về bất cứ thứ gì ở trên đời. Bạn buông-bỏ mọi thứ. Bạn không còn chú-tâm (tác ý) gì tới chúng. Sự dính chấp, tham chấp, và dục vọng về những thứ phạm trần đã lắng xuống.

Vitakka Thứ Hai: Tâm-Từ

Bạn đã từng học hiểu về sự nguy hại của tâm ác. Lúc này, bạn đã và đang tu tập thói quen không tích giữ những sự ác ý, ác cảm, hay sân giận đối với bất cứ ai. Bạn cũng đã biết từ sự trải nghiệm của chính mình rằng sự ác-ý làm mình khổ đau đến mức nào, và sẽ làm người khác khổ đau đến mức nào. Sau khi áp dụng những giải pháp tu tập đúng đắn, bây giờ bạn đã thành công trong việc buông bỏ những sân giận và tu dưỡng tâm-từ ái dành cho mọi người và cho chính mình. Bạn thở phào nhẹ nhõm vì sự giải tỏa này.

► *Thông thường, chương-ngại cuối cùng rời khỏi tâm chính là sự ác-ý (sân)! Khi nó biến mất, tâm-từ (metta) tự nhiên khởi sinh. Khoảng trống đó (khi sự sân biến mất khỏi tâm) sẽ được lấp đầy bằng những cảm giác tâm-từ dành cho mọi người. Một lễ thật ở đây là: khi chúng không còn muốn từ chối, tránh xa hay ghét bỏ những thứ gì, thì chúng ta trở nên rất gần gũi với chúng. Ta cảm thấy tích*

cực và tốt lành với tất cả mọi người. Mọi người trở thành bạn hữu của ta.

Vitakka Thứ Ba: Vô-Ác

Vô-ác ở đây bao gồm tính không hung dữ thô bạo, không tàn nhẫn, hay không ác độc với người hay sinh vật. Với sự khởi sinh tâm tính này, bạn cảm giác rất hoan hỷ vui mừng rằng mình đã không còn tàn nhẫn với người hay sinh vật nữa. Bạn đã nhìn thấy các chúng sinh chịu đựng bao đau khổ rồi. Bạn đã biết và thấy những cảnh con người và động vật quần quai trong đau khổ dưới bàn tay của những người tàn bạo hay thế lực thống trị hung ác. Bạn đã tự mình chứng kiến sự tàn bạo của con người và có thể cảm thấy được nỗi đau đớn của những nạn nhân trong tim mình. Vì vậy, bạn đã quyết định không-tàn-bạo với tất cả mọi chúng sinh, và tu dưỡng lòng *bi-mẫn* tha thương dành cho họ.

Ngay bây giờ bạn đã hoàn toàn bình an. Bạn cảm thấy an toàn thực sự. Bạn không còn sợ ai sẽ làm hại mình. Những ý-nghĩ (tư tưởng, tư duy) tàn nhẫn không còn nữa, chúng đã biến mất, và bạn không còn ham muốn làm tổn thương hay trừng phạt ai nữa. Kết quả tự nhiên của điều này là tâm *bi-mẫn* sẽ khởi sinh. Bạn tự nhiên cảm thụ và cảm thấy mình là họ trong những cuộc vật lộn mà họ đang trải qua trong cuộc sống và tự nhiên bạn có ham muốn được giúp đỡ họ theo cách mà bạn có thể. Tấm lòng bạn mở ra đối với những khổ đau của những chúng sinh ở khắp mọi nơi.

SỰ QUAN TRỌNG CỦA VITAKKA & VICARA

Xin nhắc lại, *vitakka* (tâm) là ý-nghĩ được áp dụng, là ý-nghĩ ban đầu, hay còn có thể hiểu là ý-nghĩ đi trước.

Vitakka của bạn trong tầng thiền định thứ nhất đang hướng theo 03 tư tưởng (ý nghĩ, tư duy) mới nói. Chúng có mặt hoặc *duy trì* [*vicara*, tứ] trong tâm bạn, liên tục hỗ trợ cho *jhana thứ nhất* này.

Bạn hãy lưu ý đến vai trò của ý-nghĩ có ý thức trong tiến trình diễn ra này. Chúng ta dùng những ý-nghĩ có ý thức, chẳng hạn như những ý-nghĩ về tâm-từ, để làm thấm đẫm hay chiếm ngự trong tâm, và tổng đẩy những chướng-ngại ra khỏi tâm. Khi những chướng-ngại đã bị khống chế, tâm sẽ mang theo luôn “phần dư lượng” của tâm-từ vào trong trạng thái tầng thiền định *jhana*. Tất cả 03 loại ý-nghĩ *vitakka* là sự buông-bỏ [*Buông*], tâm-từ [*Từ*], và tâm-bi [*Bi*] đều hoạt động theo cách như vậy.

Bạn cũng nên lưu ý rằng bạn phải *đích thực* làm việc và thực hiện với 03 loại *vitakka* này, áp dụng những nỗ-lực đáng kể ngay từ ban đầu để thiết lập cho được một nền tảng đạo đức chắc chắn. Bạn cần phải tu tập những ý-nghĩ thuộc về khái niệm này suốt ngày và đêm, khi ngồi thiền trong giờ tọa thiền chính thức cũng như khi đang sinh hoạt cuộc sống hàng ngày. Trong khi thiền, công việc bạn cần làm là nỗ lực một cách ý thức để thay thế những ý-nghĩ có ý thức không thiện lành bằng những ý-nghĩ có ý thức thiện lành. Bạn thay thế những *vitakka* bất thiện bằng những *vitakka* thiện. Chẳng hạn, bạn thay thế những *vitakka* tham, sân, và ác bằng những *vitakka* buông-bỏ, từ, và bi đối với mọi người và sinh vật. Chúng sẽ trở thành thói-tâm thiện lành và thấm thấu một cách tự nhiên vào tầng thiền định *jhana* của bạn. Những phần dư lượng vi-tế còn lại của những ý-nghĩ có ý thức này sẽ *ngăn chặn* những tính xấu là tham, sân, và ác xâm nhập vào trạng thái tầng thiền định

jhana. Phần dư lượng này sẽ *bảo vệ* trạng thái *jhana* mà bạn vừa chứng đắc được.

Tuy nhiên, bạn cần biết rằng đây không phải là một cuộc đấu tranh quá lớn. Bạn không thể có kết quả tốt bằng sự căng thẳng hay cố ép. Bạn chỉ đơn giản tu dưỡng cái căn bản, giống như gieo hạt trên miếng đất lành vậy, và những hạt giống sẽ tự chúng mọc lên một cách tự nhiên. Sau khi đã tạo lập được một nền tảng vững chắc về đạo đức cho cuộc đời mình và tu dưỡng 03 loại ý-nghĩ thiện lành đó, thì bạn sẽ gặt hái được thành quả. Tâm của bạn được bình an. Bạn cảm thấy một niềm khoan khoái và hoan hỷ khi đã trút bỏ được những cách sống ồn ào và đầy tham chấp trước đây. Bạn cảm thấy an toàn. Bạn cảm thấy mình có rất nhiều bạn hiền hữu, bốn biển năm châu ai cũng là bạn hữu đáng thương mến và đáng cảm thông. Đây chính là miếng đất màu mỡ để vun trồng phát triển sự chánh-định.

Khi những ý-nghĩ *vitakka* còn dùng ngôn từ (có ý thức) chuyển thành những hành vi đích thực và thuần khiết của tâm, thì chúng trở thành những yếu-tố của *jhana*. Trong trạng thái tầng thiền định *jhana*, hầu hết những ý-nghĩ bình thường và có ý thức đều bị bỏ lại sau lưng. Không còn ngôn từ trong trạng thái *jhana*.

(Điều này có nghĩa là những *vitakka* (tâm) là *những ý-nghĩ được áp dụng* “có ý-thức”, nên chúng không thể có mặt trong trạng thái các tầng thiền định *jhana*, bởi vì trong *jhana* tất cả những ý-nghĩ có ý-thức là không có mặt. Nhưng nếu *những ý-nghĩ được áp dụng* (*vitakka*) chuyển thành những hành vi đích thực và thuần túy 100% của tâm, thì chúng sẽ trở thành những yếu-tố của *jhana*, và có mặt trong *jhana*.)

“Ý-NGHĨ” TRONG TRẠNG THÁI JHANA

Trong các ngôn ngữ của chúng ta, chữ “tư tưởng” hay “tư duy” hay ý-nghĩ luôn có nghĩa là sự nghĩ-suy theo sự nhận-thức thông thường, giống như sự “nghĩ-suy” về thứ gì bạn sẽ mua ở cửa hàng trước khi bạn đến đó vậy.

Nhưng trong tiếng Pali của kinh văn Phật giáo, có một loạt những từ ngữ có thể dịch ra (tiếng Anh hay tiếng Việt) như một loại “ý-nghĩ”, “tư-tưởng”, hay là “một thành-phần” của tiến trình tư duy. Chúng ta khó mà có những từ ngữ nào để diễn tả chính xác những khác biệt nhỏ nhưng rất quan trọng đó, trừ khi chúng ta chịu bỏ thêm nhiều thời giờ để học một loạt những khái niệm rất tinh tế.

Có lẽ cách dễ nhất để chúng ta hiểu được bản chất của “ý-nghĩ” trong trạng thái *jhana* là trước tiên chúng ta cần nói về cách sử dụng *kasina*, một vật thể dùng làm đối-tượng hay đề-mục thiền định của mình. Bạn bắt đầu bằng cách nhìn vào vật thể đó. Sau đó bạn nhắm mắt lại và mang hình ảnh *thuộc về nhãn quan* của nó vào trong tâm bạn. Cuối cùng, hình ảnh vật thể đó trong tâm trở thành mục-tiêu để bạn chú-tâm khi bạn nhắm mắt. Nó cũng rõ ràng như khi bạn nhìn nó bên ngoài bằng hai mắt mở. Đây là “*dấu-hiệu để học*” của bạn.¹⁷ Bạn ngưng, không nhìn vào đối tượng vật thể nữa, và chỉ chú-tâm vào “*dấu-hiệu để học*” trong tâm (tức *tâm ảnh*). Bạn phát triển nó bằng cách “tiếp chạm” vào nó, “trực tiếp” vào nó liên tục bằng *ý-nghĩ được áp dụng* (*vitakka*, tầm) của mình và “bám bu” nó, “duy trì sự chú-tâm” vào nó bằng *ý-nghĩ được duy trì* (*vicara*, tứ). Nếu làm vậy, thì sau đó hình-ảnh đó sẽ chuyển biến thành một thứ vi-tế hơn, giống như một hậu-ảnh (như nói trước đây). Hậu-ảnh này được gọi là “*dấu-hiệu đối ứng*”, tức là một *dấu-hiệu đối chiếu* hay một *phó-bản* của cái “*dấu-hiệu để học*” ban đầu).¹⁸

Khi bạn thực hành tu tập như cách này, những yếu-tố của *jhana* tăng trưởng rất mạnh, mỗi yếu-tố không chế chướng-ngại tương ứng của nó. Ý-nghĩ được áp dụng (*vitakka*, tầm) sẽ đối trị được chướng-ngại “sự đờ-đẫn và buồn-ngủ” (hòn trầm thụ miên), không chế chướng-ngại này xuống trạng thái nằm ngủ yên. Khi những chướng-ngại được không chế và những ô-nhiễm lắng lặn, thì tâm bạn tiến vào trạng thái cận-định. Đây là lúc “dấu-hiệu để học” được thay thế bởi “dấu-hiệu đối ứng”.

Quyển *Con Đường Thanh Lọc* (*Visuddhimagga*, *Thanh Tịnh Đạo*), là một bộ giảng luận cổ xưa của ngài Phật Âm về đề tài thiền tập, đã giải thích sự khác nhau giữa “dấu-hiệu để học” và “dấu-hiệu đối ứng” như sau:

Trong “dấu-hiệu để học”, bất cứ khuyết điểm nào trong kasina đều dễ dàng thấy được. Nhưng “dấu-hiệu đối ứng” xuất hiện như sự bùng phát từ “dấu-hiệu để học”. Nó tinh khiết hơn gấp trăm lần, ngàn lần hoặc nhiều hơn nữa. Nó như một mặt gương tròn lấy ra khỏi khung hộp của nó, như một mặt trân châu cực lớn như mặt gương tròn vừa được rửa sạch. Nó giống như vàng trắng đi ra từ trong đám mây mù, giống như một đàn cò trắng hiện ra khỏi trời mây đen. Nhưng nó không có màu sắc hay hình dạng; nếu nó có, thì nó là thô tế và có thể nhìn thấy được bằng mắt, có thể nhận thức được bằng trí tuệ. Nhưng nó không phải như vậy. Nó chỉ được sinh ra đối với sự nhận-thức của người đã chứng nhập tầng thiền định, đó là cách xuất hiện duy nhất của nó.

“Dấu-hiệu đối ứng” [*nimitta*] là đối-tượng của cả 02 trạng thái là cận-định và chính-định *jhana*. Sự khác nhau giữa trạng thái cận-định và chính-định *jhana* không phải ở chỗ đối-tượng mà là ở chỗ

độ-mạnh của “*những yếu-tố của jhana*” nằm trong nó. Khi còn ở trạng thái cận-định, *những yếu-tố của jhana* còn yếu và chưa được phát triển một cách hoàn toàn. Còn khi đã chứng nhập vào trạng thái *jhana*, thì những yếu-tố đó thực sự đủ mạnh để “xoáy mạnh” tâm vào *bên trong* đối-tượng một cách toàn lực, giống như một thợ mộc đang đóng *dứt khoát* một cái mộng gỗ vào trong thân gỗ, hay giống như một hòn đá nặng đang chìm thẳng *dứt khoát* xuống đáy sâu của nước vậy. Trong tiến trình này, thì *ý-nghĩ được áp dụng* (*vitakka*, tầm) là yếu-tố chịu trách nhiệm chính trong việc chuyển hóa sự chìm đắm của tâm vào trong “*dấu-hiệu đối ứng*”.

Trong phần *thiền về tâm-từ* và trong những phần khác, chúng ta nói về “*những ý-nghĩ*” *tâm-từ* có trong trạng thái *jhana*. Ý-nghĩ *trong jhana* thì liên kết với những gốc rễ thiện lành và thanh tịnh. Nó xuất thân từ “*những ý-nghĩ*” thiện lành như: sự buông-bỏ, tâm-từ, và tâm-bi (vô ác). Vậy bản chất của những ý-nghĩ này là gì? Bạn phải tự trải nghiệm nó để hiểu nó thực sự là gì. Ngôn từ chỉ là gần đúng, chưa đúng. Bạn dùng những ý-nghĩ thuộc về khái niệm để phát triển những cảm-giác thuộc thân. Rồi bạn hướng sự chú-tâm của mình vào những cảm-giác đó và khám phá ra một loại “sắc màu” vi tế, một “*hương vị*” vi tế ở trong tâm, và đó là cảm-giác rất tinh khiết và phi khái niệm của *tâm-từ* (*metta*). Đây là thứ mà bạn dùng để đưa mình tiến nhập vào tầng thiền định *jhana* và *ý-nghĩ được áp dụng* (*vitakka*, tầm) này là cái bạn mang theo mình vào trong tầng thiền định *jhana*.

Khi bạn dùng *hơi-thở* là đối tượng chú tâm, bạn dùng những ý-nghĩ có ý thức để giúp bạn hướng sự chú-tâm vào đối tượng *hơi-thở*. Bạn nhận thấy một cảm-giác thuộc thân. Bạn buông bỏ ý-nghĩ có ý thức và chỉ trụ tâm *thuần túy* vào cái cảm-giác đó mà thôi. Cảm-giác đó chính là “*dấu-hiệu để học*” của bạn. ► Một ánh sáng

hay chớp sáng đôi lúc xuất hiện trong tâm lúc này. Nó là dấu-hiệu báo trước về cái “*dấu-hiệu đối ứng*” sắp xuất hiện. Cái *hậu-ảnh* vi tế [= *dấu-hiệu đối ứng*] của cái *cảm-giác thân về hơi-thở* [= *dấu-hiệu để học*] chính là cái bạn mang theo mình vào trạng thái *jhana*. (*Nimitta* là cái hậu-ảnh bạn sẽ mang theo từ cận-định vào trạng thái tầng thiền định *jhana*).

BẢY CHI GIÁC-NGỘ

Một trong những khía cạnh quan trọng nhất của *jhana thứ nhất* (Nhất Thiền) là từ ngay trạng thái này, bạn bắt đầu tu tiến về hướng giải-thoát thông qua việc thực hiện hết 07 giai-đoạn. Mỗi giai đoạn phải hoàn thành trước khi bước qua giai đoạn kế tiếp. Đối với tất cả những người tu, những giai đoạn đó phải được xếp theo một thứ tự giống nhau [như đã được ghi chép trong kinh điển]. Không ai có thể ‘bỏ’ qua hay ‘đi tắt’ qua một giai đoạn nào. Bởi vì mỗi giai đoạn là một sự tăng trưởng tự nhiên của giai đoạn kế trước nó. 07 giai-đoạn này nếu được tu tập thành công thì sẽ chứng được đạo quả “*Nhập-lưu*” (*sotapana*, Tu-đà-hoàn), là tầng giác-ngộ siêu thế đầu tiên. Cụ thể là, trong mỗi giai đoạn đó, bạn phải tu tập thành công một “*chi giác-ngộ*”.

Chi giác-ngộ 1: Sự Chánh-Niệm

Bạn cần có *sự chánh-niệm* để xây dựng được tầng thiền định *jhana*, nhưng lĩnh vực [nền tảng, xứ] nào là thích hợp cho việc chánh-niệm của bạn? Bạn thiền trong khuôn khổ nào? Phạm vi nào? Nền tảng nào? Bạn định-tâm vào cái gì? *Bạn không thể nào chứng đắc trạng thái tầng thiền định jhana nếu bạn định tâm vào*

bất kỳ đối tượng ngẫu nhiên nào một cách ‘búa xua’! Bạn phải chọn dùng một hay vài chủ-đề [đề mục, đối tượng, mục tiêu] nhất định nào đó cho việc tu thiền của mình (ví dụ chọn dùng hơi-thở). Những chủ-đề thiền đó phải là những thứ giúp bạn có được sự quan sát khách quan và vô tư, nhờ vậy có thể nhìn thấy được bản chất ‘vô-thường, khổ, vô-ngã’.

Những đối-tượng và chủ-đề thiền thích hợp nhất đã được ghi trong *Bốn nền tảng để chánh-niệm* (Bốn niệm xứ) được Đức Phật giảng giải trong bài kinh nổi tiếng quan trọng là kinh “*Các Nền Tảng Chánh-Niệm*” (kinh *Niệm Xứ*, MN 10). Khi sử dụng mỗi đối-tượng trong đó, bạn phải giữ mình “*nhiệt-thành, rõ-biết (tỉnh giác)*, và có chánh-niệm, sau khi đã dẹp bỏ sự thêm-muốn (tham) và sự phiền-bực (ưu) đối với thế giới”. Điều này có nghĩa bạn phải đưa sự nỗ-lực vào sự việc, thực hiện nó (thiền) với sự nhiệt tâm và nghị lực. Chú-tâm một cách chánh-niệm vào điều mình đang làm và dẹp bỏ tất cả những sự tham-thích (tham) và sự phiền-bực (ưu) trong cuộc sống hằng ngày qua một bên trước khi thực hành việc chánh-niệm đó. *Bốn nền tảng chánh-niệm* tạo nên cơ-sở và những nguyên-tắc để bạn tu tập sự chánh-niệm để giúp đạt được sự định-tâm.

Sự chánh-niệm về THÂN tập trung sự chú-tâm của mình vào thân, vào từng mỗi bộ phận trong 32 bộ phận của thân, vào một trong những tư-thế của thân và những chuyển động của nó. Bạn sẽ thấy được *hơi-thở* là một thứ diễn bên trong thân, và *hơi-thở* là một trong những đối-tượng thiền quan trọng nhất và hiệu quả nhất!

Sự chánh-niệm về NHỮNG CẢM-GIÁC tập trung sự chú-tâm vào những cảm-nhận của thân. Bạn quan sát chúng, suy xét vào bản chất bên trong của chúng, vào cách chúng luôn luôn thay đổi và không có một thực chất nào hơn là sự cảm-giác mà tâm bạn tạo ra nó. Cảm nhận sự tiếp xúc là một cảm-giác. Nhưng sự-nghe cũng là

một cảm-giác nếu bạn bỏ lơ những nội dung khác cùng khởi sinh với nó và chỉ chú-tâm thuần túy vào sự rung động của âm thanh. Điều này tương tự đối với những giác-quan khác như: sự-ngửi, sự-nếm ... cũng đều là những cảm-giác nếu bạn chỉ *chú-tâm thuần túy* vào *sự cảm-nhận* về đối-tượng được ngửi, được nếm ...

Sự chánh-niệm về TÂM tập trung quán sát những ý-nghĩ và những phản-ứng thuộc cảm xúc khởi sinh mà không can thiệp vào chúng. Những đối-tượng bao gồm những ý-nghĩ suy lý lan man, những độc-thoại bên trong, những thứ chỉ là khái niệm, và những hình-ảnh trong tâm. Bạn sẽ thấy chúng giống như bong bóng, đến rồi đi, hiện rồi mất mà chẳng biểu thị một ý nghĩa gì cả. Bạn không cần quan tâm đến chúng. *Chỉ quan sát chúng* thôi để thấy bản chất vô-thường của chúng.

Sự chánh-niệm về những đối-tượng thuộc tâm [pháp, những giáo pháp, những hiện tượng] tập trung vào việc nhìn xem bản chất tất nhiên của toàn bộ sự trải nghiệm của mình là: vô-thường, khổ, và vô-ngã. Bạn đối mặt trực tiếp và hiện thời với bản chất thay -ổi của mọi hiện tượng mà bạn trải nghiệm và mọi sự vật vật chất mà bạn trải nghiệm. Bạn nhận ra rằng chẳng thứ nào có thể làm bạn hạnh phúc dài lâu và bạn cũng chẳng có ‘ai’ phải nếm trải sự bất toại nguyện vì sự vô-thường của chúng.¹⁹

Bạn có thể suy nghĩ về những đề tài này. Đó là sự thực hành hiệu quả. Nhưng nên nhớ rằng tất cả những ý-nghĩ đó đều là vì mục đích để dẫn dắt bạn đi đến mục tiêu là ‘sự trải-nghiệm vô ngôn’ về những hiện-tượng đó đúng như Sự-Thật, đúng thực như chúng là.

► Sự chánh-niệm về tính vô-thường trong tất cả mọi đối-tượng nằm trong “*Bốn nền tảng chánh-niệm*” (tứ niệm xứ) là ngưỡng cửa đạt thiền. Sự nhìn-thấy sự vô-thường (*annica*) dẫn dắt bạn đi đến nhìn thấy sự khổ (*dukkha*) và sự vô-ngã (*anatta*). Sự nhìn thấy 03

đặc-tính này trong tất cả mọi sự-sống và sự hiện-hữu sẽ dẫn bạn đến sự giải-thoát. (Nguyên lý của con đường đạo Phật là vậy!).

Chi giác-ngộ 2: Sự Điều-Tra

Sự điều-tra tìm hiểu những hiện-tượng (trạch pháp) là sự điều-nghiên, suy xét hay xác minh kỹ càng về một hiện tượng hay sự việc.

Vì có sự chánh-niệm nên có bước điều-tra tìm hiểu (Có chánh-niệm là có trạch-pháp)

Trong khi thiền sinh đang chánh-niệm về 03 đặc-tính ‘vô-thường, khổ, vô-ngã’ của một sự vật hay một hiện tượng, thì tâm lại nhảy qua chú ý vào đối-tượng khác. Điều này xảy ra thường xuyên như lẽ tất nhiên trong tiến trình thiền tập. Khi điều đó xảy ra, thiền sinh lập tức xem xét đối-tượng mới một cách kỹ càng, và im lặng (không lời) tìm ra tính vô-thường của nó, im lặng (không lời) hỏi rằng: “Cái này vô-thường hay thường-hằng cố định?”. Và khi bạn đã nghĩ suy với câu hỏi đó và càng thêm chú-tâm một cách chánh-niệm vào đối-tượng mới đó, thì thiền sinh sẽ nhìn ra được bản chất ‘biến đổi (vô thường), bất toại nguyện (khổ), và không có ngã (vô ngã) của nó.

“Liệu có thứ gì trên đời là thường hằng hay bất biến đổi?”. Câu trả lời là *“Không!”*. Nhưng bạn đừng tin vào lời tôi. Bạn hãy tự điều tra vào mọi sự vật hiện tượng và tự mình chứng nghiệm.

Vậy sau đó bạn nên điều tra về thân và tâm của mình với câu hỏi khác trong tâm: *“Liệu tôi có thể tìm thấy thứ gì thường-hằng hay bất-biến ở bên trong tâm và thân của tôi, trong những cảm-giác, sự nhận-thức, ý-nghĩ, và thức trong thân và tâm?”*. Câu trả lời là *“Không có ở đâu cả!”*. Nhưng nghe như vậy không chuyển hóa

được bạn. Bạn cần phải tự-mình điều tra vào bản thân mình một cách chân thành và triệt để thì mới nhìn thấy được và chuyển hóa được.

Sự định-tâm giữ đối-tượng trước mặt sự chánh-niệm. Sự chánh-niệm chú-tâm một cách kỹ càng vào nó. Rồi sự điều tra sẽ nhìn thấy rằng nó đang luôn thay-đổi, nó là vô-thường, và vì vậy đó là dấu-hiệu của sự khổ và sự vô-ngã.

Chi giác-ngộ 3: Sự Nỗ-Lực

Vì có sự điều-tra, nên cần có sự nỗ-lực (Có trạch-pháp là có tinh-tấn)

Sự điều-tra (trạch pháp) này làm phát khởi sự nỗ-lực (tinh tấn) để đi tìm cho được thứ gì thường-hằng hay cố định và loại bỏ những thứ vô-thường. Sự chánh-niệm và sự điều-tra càng sâu sắc hơn thì càng phát khởi sự nỗ-lực mạnh mẽ hơn để nhìn thấy những khía cạnh sâu sắc hơn và vi tế hơn của sự ‘vô-thường, khổ, vô-ngã’. Nhờ nguồn năng-lượng được phát khởi, cho nên bạn không bị mệt mỏi, không bị thoái chí trong việc chánh-niệm. Bạn điều-tra bản chất ‘vô-thường, khổ, vô-ngã’ của chính thân mình (sắc). Bạn đào sâu vào bên trong những cảm-giác (thọ), những sự nhận-thức (tưởng), những ý-nghĩ (hành), và thức của tâm (thức) để cuối cùng tìm ra những sự thật giống nhau. Bạn thực hiện điều đó với một nghị lực phát sinh từ *cảm-nhận sự thúc-bách về mặt tâm linh*.²⁰ Bạn không bao giờ mệt mỏi trong việc quán-sát những thay-đổi tinh vi nhất hơi-thở, có lẽ đến mức độ phân tử của nó. Sự nỗ-lực sẽ giúp bạn tạo nên những tiến bộ trong sự tu tập.

Đây là sức mạnh của chi phần *sự nỗ-lực* (tinh-tấn giác chi) của “*Bảy chi giác-ngộ*” (Thất giác chi). Bạn cũng có một nguồn năng-lượng (tinh tấn) tự nhiên trong *jhana*. Nguồn năng-lượng này cũng được mang vào trở lại vtrong đời vào đời sống thường ngày của bạn.

Chi giác-ngộ 4: Sự Hoan-Hỷ

Vì có sự nỗ-lực, nên sinh ra niềm hoan-hỷ (Có tinh-tấn là có hỷ)

Ví dụ bạn đang đi giữa sa mạc. Bạn bị đói, khát, và mệt mỏi. Bạn hoang mang lo lắng, không biết mình đang đi về đâu. Bạn cần phải có thức uống, thức ăn, và bóng mát. Một người đàn ông xuất hiện. Đầu tóc và quần áo ông ta thấm đầy nước đang còn chảy xuống. Ông ta từ đâu ra vậy? Ở đâu mà ông ta có nước mà mình đang cần một cách tuyệt vọng? Bạn hỏi ông ta. Ông ta đưa tay chỉ. Ông còn dặn rằng: “Cứ đi thẳng về hướng đó và anh sẽ thấy một khu rừng. Ngay đó, có một khoảng trống giữa rừng, có một hồ nước thiên nhiên”.

Bạn tiếp tục đi theo hướng được chỉ. Rồi từ xa, bạn nghe thấy tiếng chim hót. Bạn nghe tiếng thú rừng và tiếng người người nói chuyện. Khi bạn càng đến gần, bạn nghe thấy nhiều người đang nhảy xuống hồ nước, bơi lội và đùa vui. Rồi khi bạn đến gần sát, bạn thấy tất cả mọi thứ chim chóc, thú vật, và con người—trai, gái, người trẻ, lớn già. Họ đang tắm, đang bơi, đang ăn những bông hoa súng, ăn những búp hoa sen, những rễ (ngó) sen. Số khác đang uống nước và nằm nghỉ ngơi trên bờ hồ bóng mát. Nhìn thấy cảnh này, niềm vui mừng hoan-hỷ của bạn tăng lên.

Rồi thì bạn cũng nhảy xuống hồ. Bạn bơi lội và chơi đùa trong nước. Bạn uống nước cho đỡ cơn khát. Bạn ăn búp hoa sen và đọt hoa súng. Bạn thư giãn thỏa thích trong hồ nước nhiều giờ. Rồi sau đó, bạn lên bờ, duỗi tay chân và nằm thư giãn, và tự nói rằng: “Thật là hạnh phúc! Tôi hạnh phúc. Tôi thực sự hạnh phúc!”.

Trong cảnh này, sự hoan-hỷ khởi sinh trong một tâm trí mệt mỏi vì sa mạc khi bạn nhìn thấy hồ nước tươi mát giống tựa như sự hoan-hỷ khởi sinh trong tâm khi ngồi thiền. Khi bạn tiến gần đến hồ và nghe rõ những âm thanh từ đó, niềm hoan-hỷ vui mừng càng tăng lên nữa. Khi bạn nhảy xuống hồ và uống nước, bạn chắc chắn là đắm chìm trong vui mừng hoan-hỷ. Khi bạn ăn những búp hoa sen và những hoa súng thì bạn trải nghiệm một sự tĩnh lặng, thanh bình. Khi bạn lên khỏi nước và nằm nghỉ trên bờ, bạn được thư giãn và hạnh phúc, mãn nguyện một cách sâu sắc. Thậm chí niềm khoan-khoái hiếm có này có thể đưa bạn đến một giấc ngủ ngon lành.

Tương tự như vậy, trong trạng thái *jhana*, yếu tố *sự hoan-hỷ* (hỷ) cũng khởi sinh một cách chậm rãi và tăng lên đến khi nó chuyển thành sự tĩnh-lặng (khinh an) và hạnh-phúc (lạc). Thông thường chúng ta hay dùng chữ hoan-hỷ, tức gồm có—hân hoan và khoan khoái—để diễn tả những trạng thái phấn khích như vậy. Thông thường, khi bạn được phấn khích, bạn hay nhảy cẫng lên xuống. Bạn tươi cười. Bạn cười to. Bạn ôm người khác. Bạn nói nhiều. Bạn hát. Bạn hôn người mình yêu thương. Bạn nhảy múa, và thậm chí hét lên cho đã. Khi bạn diễn tả sự phấn khích thông qua những hành vi đó, ý bạn nói rằng “Tôi hạnh-phúc”. Nhưng đó không phải là loại hạnh-phúc của *jhana*. Yếu tố hạnh-phúc (lạc) của tầng thiền định *jhana* thì rất tĩnh lặng, thanh bình và lướt nhẹ êm ái. Nó không phải như sự phấn khích. Thậm chí nó là ngược lại. Niềm

hạnh-phúc tâm linh thì làm cho bạn trở nên thư giãn, tĩnh lặng, bình an, và đạt định.

Đôi khi, trong lúc ngồi thiền, đôi mắt bạn nhắm lệ khi bạn tràn ngập với niềm hoan-hỷ sâu sắc này. Nhưng nếu bạn có chánh-niệm, thì bạn có thể hoàn toàn tỉnh-giác (rõ-biết) về niềm hoan-hỷ này và nhờ đó không chảy nước mắt, không một tiếng thốt ra, và không một cử động.

Khi bạn đã đạt được yếu tố *sự hoan-hỷ*, là một trong “*Bảy chi giác-ngộ*” (thất giác chi), bạn sẽ tự nhiên cảm giác sự từ-ái (tâm-từ) và sự bi-mẫn (tâm-bi) dành cho tất cả mọi chúng sinh, và tự nhiên có ước nguyện khởi sinh trong tâm bạn, trở thành một tâm nguyện: “*Cầu mong cho tất cả chúng sinh sống trong hạnh phúc và chan hòa!*”. Khi bạn thực hành tâm-từ và tâm-bi dành cho tất cả chúng sinh, bạn thấy mình luôn trân trọng những gì mình có. Bạn cũng trân trọng những gì người khác có hay hưởng được, và bạn cảm thấy vô cùng biết ơn những gì mình nhận được ở trên đời.

Đây là sức mạnh của sự hoan-hỷ. Niềm hoan-hỷ của tầng thiền định *jhana* cũng thấm qua vào những niềm hoan-hỷ trong tâm-thức bình thường của bạn. Nó là niềm hoan-hỷ tiếp năng lượng cho cuộc sống và cuộc đời tu hành của bạn.

(Trong nhiều kinh điển và giảng luận, chúng ta thường được nghe rằng, ngay cả từ thời Đức Phật, những vị tăng và ni xuất gia lúc nào cũng có vẻ mặt vui tươi, hoan hỷ. Chắc chắn sự tu hành đúng đắn của họ đã tạo ra loại niềm hoan-hỷ thanh cao và chính niềm vui hoan-hỷ này lại trợ giúp cho họ trên bước đường tu.)

Chi giác-ngộ 5: Sự Tĩnh-Lặng

Sau khi có sự hoan-hỷ, thì có sự tĩnh-lặng (Có hỷ là có khinh-an)

Niềm hoan-hỷ tươi mới, dịu mát và tĩnh lặng này được phát huy bởi sự tu tập này làm cho thân và tâm trở nên tự giãn, tĩnh lặng, và an bình. Khi tâm được bình an và tĩnh lặng, thì bạn cảm thấy tĩnh lặng và tĩnh tại. Bạn cảm thấy mãn nguyện. Con sốt bực, tức, nóng, hay giận đều được làm dịu mát. Lửa dục vọng lắng xuống. Sự ngu si cũng biết mất. Sự bất mãn, đau đốn, sầu muộn, sốt não, và tuyệt vọng cũng biến mất. Bạn không còn cảm thấy sự đốt cháy hay nóng ruột vì sự ghen ty, sợ sệt, căng thẳng, bất an và lo lắng. Thay vì vậy, bạn thấy an toàn và an ninh. Mặc dù lúc này vẫn còn *chưa* nhìn thấy được mục tiêu giải -hoát cuối cùng, nhưng bạn *đã* có nhiều sự bình an và hạnh phúc thánh thiện.

Sức mạnh của sự bình an sâu sắc của tầng thiền định *jhana* tiếp tục thâm thấu qua cuộc sống đời thường của bạn. Bạn sống và thực hành sự chánh-niệm với một cái tâm được tĩnh-lặng (khinh an) một cách sâu sắc chưa từng có trước đây.

Chi giác-ngộ 6: Sự Định-Tâm

Vì có được sự tĩnh-lặng sâu sắc, nên có sự định-tâm (Có khinh-an là có định)

Đức Phật đã nói rằng: “*Người hạnh-phúc thì có thể đạt-định. Người có tâm tràn đầy sự từ-ái thì có thể đạt-định rất nhanh*”. Trong trạng thái *jhana Nhất Thiền* này, những ý-nghĩ về từ, bi, hỷ, xả, bố-thí, và hạnh-phúc là rất mạnh mẽ. Chúng duy trì sự chú-tâm của bạn một cách dễ dàng.

Điều gì tạo ra trạng thái định nhất-tâm [tức sự hợp-nhất của tâm, sự hội-tụ của tâm, sự nhất-điểm của tâm] Điều này khó giải thích bằng lời, nhưng chúng ta có thể dùng ví dụ để tả thực về nó. Hãy tưởng tượng ở cách xa có núi non, theo cách nói truyền thừa, có 37 đỉnh núi và sườn núi, tương ứng với 37 *phân-tu trợ giúp giác-ngộ* (37 phần bờ-đề)—bao gồm những phân tu thuộc *Bát Thánh Đạo* và *Bốn Nền Tảng Chánh-Niệm*. Tất cả 37 đỉnh núi này hợp thành một vùng núi lớn, gồm có 07 bảy khu núi lớn, tương ứng với *Bảy Chi Giác-Ngộ* (thất giác chi) mà chúng ta đang xem xét. Những đỉnh của những núi này nằm trên mây. Những giọt sương nhỏ luôn luôn mưa phùn phùn xuống đều đặn suốt thời gian. Lâu lâu có cơn mưa lớn. Những giọt nước càng được tích lũy nhiều hơn. Mỗi giọt nước như một khoảng-khắc (sát-na) nhỏ khi có một yếu-tố chiếm ngự trong tâm bạn. Tất cả chúng ta đều có vô số những chấp chóp nhá, hiện và mất liên tục trong tâm. Những thứ như *sự chánh-niệm*, *sự định-tâm*, và *sự tự-tin* về những gì mình đang làm là đúng—tất cả những thứ này cũng hiện thị trong tâm theo kiểu những chấp chóp nhá, đến đi, hiện mất. Đây là trạng thái tâm bị phân tán. (Đó là trạng thái tâm thông thường của tất cả chúng ta). Những yếu-tố bạn muốn hội tụ hay hợp nhất lại đang diễn ra một cách hiem hoi, lúc đạt lúc không.

Những giọt nước “sát-na-tâm” thấm dần xuống đất, được thẩm lọc qua nhiều lớp đất cát và trở thành trong suốt. Những chất ô-nhiễm cặn bã bị giữ lại và những khoáng-chất vi lượng lành mạnh được hòa tan và thẩm thấu theo nước ngầm. Những giọt nước thẩm thấu theo một dòng, hợp lại với nhau, tạo thành những khe suối nhỏ. Những khe suối nhỏ chảy dồn với nhau về chỗ hợp thành những dòng suối đổ. Những dòng suối đổ đổ dồn xuống thung lũng những khe núi. Tiến trình chảy này tiếp tục và nước đổ như thác xuống núi, reo ca và xối xả khi nó trút xuống thác đá. Mỗi giọt

nước mang theo những *chi giác-ngộ* tiềm tàng trong đó, giờ đang hội tụ thành dòng. Cuối cùng, tất cả hàng tỷ tỷ tỷ tỷ của tỷ những giọt nước “*sát-na tâm*” đó hội tụ thành một dòng sông lớn, một dòng sông chảy hùng mạnh như dòng sông Hằng ở quê Phật, hay dòng Mê-kông ở Châu Á, hay dòng Mississippi ở Bắc Mỹ.

Nhưng sức mạnh của dòng sông này bị quản chế. Ai đó đã rất lanh lợi và đã xây một con đập ngay chỗ dòng nước đang chảy qua một hẻm núi. Dòng sông bị giữ lại, quây quẩn trong thung lũng núi và nước dâng lên, tạo thành một hồ nước lớn, lớn như Hồ Lake Superior thuộc Ngũ Đại Hồ ở Bắc Mỹ, hay như Biển Hồ Caspian Sea ở Châu Âu. Hồ nước chứa đầy từng năng lượng của tất cả từng mỗi giọt nước “*sát-na tâm-từ*” trên đầu nguồn mây phủ, hợp lại thành một khối lượng nước khổng lồ chứa đầy những năng lượng và trọng năng. Một trọng năng và áp lực nước khổng lồ đè lên thành con đập, nó *cố gắng* thoát ra theo quy luật trọng trường để giải tỏa nguồn năng lượng (trọng năng và thế năng) đó.

Tâm bạn lúc này vẫn còn phân tán, mặc dù đã đỡ hơn lúc trước nhiều. Những yếu-tố bây giờ đã tích hợp được nhiều năng lượng hay sức mạnh vì được hội tụ hay hợp nhất lại (trong hồ); nhưng nó vẫn không đủ sự hội-tụ [định] cần có để tạo nên một hiệu lực như bạn muốn. (Đó là hiệu ứng giải tỏa dòng sông hợp nhất ở hồ khỏi sự ức chế của con đập). Một số người khác thậm chí còn lanh lợi hơn và lợi dụng được chỗ lý này. Họ tạo những cái lỗ trên thành con đập. Những cái lỗ thoát nước rất nhỏ so với một biển hồ to lớn như vậy. Nước tuôn trào qua các lỗ với một áp lực rất mạnh để tạo ra một công năng lớn, cực kỳ mạnh (có thể đẩy quay tất cả các tuộc-bin của một nhà máy thủy điện).

Trước đây tâm bị phân tán bởi hàng tỷ tỷ tỷ tỷ tỷ những giọt nước “*sát-na tâm*”. Sau đó hội tụ thành những con suối nhỏ, phân

tán khắp vùng núi cao, rồi chảy ra suối lớn, rồi hợp lưu tất cả thành một dòng sông rộng lớn, và vẫn còn phân tán sức mạnh khắp nơi. Đến khi hợp-nhất lại trong hẻm núi tạo thành một hồ nước (thủy điện) to lớn có tiềm-năng cực kỳ mạnh mẽ, nhưng vẫn còn bị phân tán và ức chế trong lòng hồ mênh mông. Bây giờ, nước có thể chảy qua từng lỗ nhỏ, tạo thành một dòng cực kỳ mạnh mẽ, mang một thể năng và động năng hùng mạnh và hội tụ. Tâm của bạn lúc này không còn phân tán nữa. Tất cả những yếu-tố đã hợp-nhất lại để giải tỏa sức mạnh của nó. Sức mạnh hội-tụ ở đây chính là sức mạnh chánh-định.

Những tuộc-bin được gắn trên đường đi của những “dòng chảy được hội-tụ” dữ dội. Chúng đẩy quay những máy phát điện khổng lồ, chuyển tất cả những thể năng và động năng của nước thành điện năng, đủ để thắp sáng tất cả Canada và toàn bộ một vùng ở Châu Âu. Nguồn điện năng được hội-tụ chạy siêu nhanh vào những hệ thống đường điện đến tất cả hàng triệu triệu bóng đèn thắp sáng của các thành phố và các hộ gia đình. Đó là ánh sáng sáng tỏ của sự chánh-niệm soi rọi cho ta thấy rõ cái “bản chất sáng tỏ” của tâm. Bằng nguồn sức mạnh đằng sau nó, sự chánh-niệm soi chiếu chói lọi xuyên qua những bụi bặm ô nhiễm tích tụ của đời sống, và tạo ra sự giải-thoát. Sự định-tâm đã tích tụ hàng tỷ tỷ tỷ tỷ tỷ những “sát-na-tâm” nhỏ nhất trong đó nhiều yếu-tố khác nhau đã thể hiện cùng lúc vào trong một trạng thái hợp-nhất.

(Hãy tưởng tượng từ cái tâm của người bình thường, bao gồm vô lượng những sát-na-tâm chớp nhá, sinh diệt và phân tán, giống như từng giọt hơi nước trên đỉnh núi phủ mây. Cho đến khi vô lượng các hạt nước sát-na-tâm đó vượt qua bao nhiêu chặng đường thanh lọc và lắng thấm, rồi hợp nhất lại trong vô số lần thành những dòng chảy ngầm nhỏ, cho đến những dòng chảy rất nhỏ, rồi nhỏ, rồi

trung, rồi lớn, rồi hợp nhất thành một dòng sông, rồi hợp nhất nơi một hồ lớn. Để rồi, đến lúc đầy đủ sức mạnh và sự hội-tụ [sự chánh-định], chúng xuyên qua lỗ thành con đập và biến thành một sức mạnh khai phá và giúp tạo ra nguồn điện-sáng [sự chánh-niệm] để soi rọi chiếu sáng vào mọi ngõ ngách các thành phố và hộ gia đình [soi rọi vào mọi ngõ ngách hốc sâu của tâm], và làm sáng bừng cái tâm; giúp khai sáng cái “bản chất sáng tỏ của chân-tâm nguyên thủy”).

Trong trạng thái này của tâm, với sự hỗ trợ của sự định-tâm siêu mạnh của tầng thiền định *jhana*, bạn tiếp tục sự chú-tâm hoàn toàn vào những trải-nghệệm của bạn về sự thay-đổi. Sự tỉnh-giác của bạn về sự vô-thường lúc này được trở nên sắc bén và minh sát hơn rất nhiều so với trước bởi vì nó được hỗ trợ bởi sự định-tâm của trạng thái *jhana*. Trước đây, trước khi bạn đạt được sự định-tâm, sự tỉnh-giác của bạn về sự vô-thường còn nông cạn. Còn bây giờ thì nó đã rất thâm sâu và mạnh mẽ. Tâm của bạn có thể thâm nhập vào sự vô-thường một cách xuyên suốt chưa từng có.

Đến lúc này, bạn không những chỉ thấy được sự vô-thường, mà bạn còn thấy được rằng mọi thứ vô-thường đều là bất toại nguyện (khổ). Tâm bạn chán ngán, không còn tham chấp vào những cảm-giác sướng khoái nào nữa, bởi vì sự nếm-trải chúng rõ ràng luôn thay-đổi nhanh trước khi tâm với được đến nó. Bạn có thể bắt đầu thấy chán chường với tất cả mọi thứ. Cứ quan sát sự chán chường đó. Rồi bạn sẽ thấy ngay cả sự chán-chường đó cũng đang luôn thay-đổi. Chủ-đề thiền [đối-tượng thiền chính, như *hơi-thở*] lúc đã không còn là mục-tiêu nữa, nó đã bị bỏ lại phía sau. Tâm không tập trung vào bất cứ sự nhất-điểm riêng biệt nào mà tâm chỉ chú-tâm vào chính sự hội-tụ của chính nó. Sự nhất-điểm của tâm lúc này chính là cái tâm tập trung vào sự hợp-nhất [hội-tụ] của chính nó.

Sức mạnh của sự định-tâm của trạng thái *jhana* giúp cho mọi thứ mình làm và nghĩ được sâu sắc hơn. Bạn áp dụng tâm chánh-định vào đời sống hàng ngày khi không ngồi thiền, và nó sẽ giúp nâng cao sự điều-tra tìm hiểu một cách có chánh-niệm vào mọi hiện tượng lên một trình độ cao hơn. Bạn sẽ dễ dàng nhìn thấu vào bên trong bản chất ‘vô-thường, khổ, vô-ngã’ của mọi thứ bạn đang làm.

Tâm đạt định-sâu thì nhìn thấy được những sự việc hiện tượng như chúng thực-là. Bạn trở nên thất vọng với những thứ rác rưởi trong tâm mà bạn đã luôn tạo ra và nắm giữ. Rồi cuối cùng bạn buông-bỏ chúng. Và rồi bạn được tự do tự tại. (Nguyên lý và mục đích của sự thiền tập là vậy.)

Chi giác-ngộ 7: Sự Buông-Xả

Sau khi tâm đạt-định, thì khởi sinh tâm buông-xả (Sau định là xả)

Một khi bạn đã thấy được tất cả những thành phần của thân và tâm—trong quá khứ, hiện tại, và tương lai—đều là ‘vô-thường, bất-toại-nguyện, và vô-ngã’, thì một điều đặc biệt sẽ đến với bạn. Đó là sự buông-xả. Sự buông-xả sẽ có mặt trong tâm bạn khi *nhìn thấy* tất cả mọi thứ có điều-kiện, mọi thứ do-duyên hợp rồi tan [những pháp hữu-vi]. Đối với mọi thứ tùy duyên như vậy, bạn nhìn chúng bằng sự buông xả—cho dù chúng là thiện mạnh, không thiện lành, thuộc lời-nói, hành-động hay ý-nghĩ, dù chúng tốt, xấu, hay trung tính ... tất cả đều như nhau đối với bạn. Đó chỉ là sự hiện-hữu. Đó chỉ là thực-tại. Cách-nhìn (chánh kiến) của bạn không lay chuyển (bình tâm).

Rồi bạn cảm giác một *sự cấp-bách về mặt tâm linh (samvega)*. Bạn tăng cường sự tu tập sự chánh-niệm và bạn tu hành một cách nỗ lực hơn và kiên định hơn. Khi bạn đang ở trong trạng thái này của tâm, bạn có sự minh-sát sâu sắc hơn về con đường Bát Thánh Đạo. Bạn dùng sự chánh-niệm, sự chánh-định, và sự chú-tâm của mình để nhận biết sự vô-thường. Bạn điều tra và chọc thủng vào bên trong bản chất bất-toại-nguyện và vô-ngã trong thân và tâm. Bạn chứng ngộ rằng tất cả những ý-nghĩ và cảm-giác “tuyệt vời” cũng luôn *đang* thay-đổi không ngừng ở một mức độ rất tinh vi— và những ý-nghĩ và cảm-giác “kinh khủng” cũng luôn *đang* đổi-thay.

CHƯƠNG 11

Jhana Thứ Hai & Jhana Thứ Ba

Bạn đang tu tiến hướng thượng. Sự nghiệp tu hành tâm linh của bạn đang đi lên, và bạn thường gặp thêm nhiều sự trở-ngại. Bạn phải đấu tranh vượt qua những chướng-ngại này để đi đến tầng chứng ngộ cao hơn. Bạn phải từ bỏ hết những sự thèm-muốn thấp hơn để bảo vệ những gì mình đã chứng đắc được. Tất cả phải được thực hiện mà không có mặt tham-dục, không dính mắc tham-dục, để có thể tiến bước với một lòng kiên định lớn hơn. Điều đó giống như leo thang vậy. Bạn phải từ bỏ các nấc thang mà bạn đang đứng trên nó và nắm chắc nấc thang trên để giữ mình khỏi rớt. Bạn phải nâng chân lên để bước lên bậc thang tiếp theo. Cần phải có ý chí để từ bỏ. Nếu bạn cảm thấy thoải mái khi đứng trên nấc thang bạn đang đứng và không nhắc chân khỏi nó, thì bạn không thể bước lên nấc thang tiếp theo. Nếu bạn đứng yên, bạn chỉ chôn chân tại nấc thang thứ nhất.

*Biết thân này giống như một bình gốm đất,
Nên thiết lập tâm này vững như một tường thành,
Một người phải chiến đấu với Ma Vương
Bằng thanh kiếm trí-tuệ,
Bảo vệ những gì đã chứng đắc được
Không dính mắc vào thứ gì.*

Đây là tình cảnh của bạn sau khi bạn vừa chứng đắc tầng thiền định *jhana thứ nhất* (Nhất Thiền). Hai yếu tố hỷ và lạc đã khởi sinh từ sự không-chế và dẹp-bỏ những chướng-ngại (triền cái). Lánh xa và tách ly khỏi tất cả những chuyện phàm tục coi là ‘tuyệt vời’. Đây là một tình cảnh rất kịch tính và hấp dẫn. Tham-dục giác quan

đã bị bỏ lại, vì vậy sự dính-mắc vào nó không còn diễn ra. Tuy nhiên, sự bình-an đích thực, niềm hoan-hỷ và hạnh-phúc đích thực thuần khiết là ‘trên cả tuyệt vời’, là không thể tưởng tượng được trong đời sống phàm tục bình thường. Bây giờ, bạn có những thứ mà bạn chưa từng có trước kia. Đây là một trạng thái lý tưởng cao quý khoan khoái đến nỗi bạn có thể bị dính kẹt [tham đắm] vào nó.

Đoạn kinh Pháp Cú trên đây đã nói thân như một bình gốm. Nó rất dễ bị bể. Nó có thể bị gãy bể bất kỳ lúc nào. Để bảo vệ nó, Phật đã dạy nên xây một tường thành bằng tâm bao bọc xung quanh nó. Nhưng tâm thì càng dễ vỡ, tinh xảo, thay đổi chớp nhoáng, chớp nhá, đến đi, sinh diệt, và không ổn định. Nhưng đã vậy, để xây cho được tường thành tâm như vậy, bạn còn bị đòi hỏi phải chiến đấu với Ma Vương để giành lấy từng cước đất. Khi bạn chiếm được cơ sở, thì bạn phải bảo vệ nó mà không tham chấp hay dính kẹt vào thành quả đó. Đây là một việc khó làm.

Khi người ta tham chấp hay bị ràng buộc vào thứ gì, người ta bảo vệ nó. Nếu người ta không bị ràng buộc hay tham chấp vào nó, họ sẽ buông bỏ nó. Đức Phật thì dạy chúng ta phải bảo vệ thành quả có được mà không tham-chấp hay dính-mắc vào nó. Đây chính là chỗ khác biệt. Và đây chính là tính chất của sự thành-đạt về tâm linh. *Nếu bạn bị tham đắm vào tầng thiền định jhana thì bạn không thể tiến bộ lên cao hơn nữa.* Và bạn cũng không vận dụng được nó. Để bảo vệ cái thân dễ bể như bình gốm, bạn phải dùng cái tâm dễ vỡ hơn và xây một tường thành để chống lại Ma Vương. Hai thứ thân và tâm mong manh này phải được gia cố bởi sự chánh-niệm để được mạnh chắc hơn. Bạn đã dành được niềm hỷ, lạc, và bình-an trong trạng thái *jhana*. Những thứ này cần phải được bảo vệ bằng sự chánh-niệm mà không tham-đắm hay dính-kẹt vào chúng. Chỉ khi nào bạn không bị mê đắm vào những niềm hỷ, lạc và bình-an

đó thì bạn mới có khả năng và *rảnh tay* chiến đấu với Ma Vương (Mara). Sự mê đắm là miếng mồi câu. Nếu bạn cắn mồi, bạn sẽ thua trận.

CHỨNG ĐẮC JHANA THỨ HAI

Việc chứng đắc tầng thiền định *jhana thứ hai* (Nhị Thiền) không phải xảy ra bằng việc ước muốn, ý muốn, hay cố sức. Khi tâm đã sẵn sàng chứng đắc *jhana thứ hai*, thì tự động nó sẽ buông-bỏ *jhana thứ nhất*. Bạn thậm chí không cần có ý nguyện bước tiến lên tầng thiền thứ hai. Khi tâm đã sẵn sàng, nó tự lướt vào tầng thiền thứ hai. Nhưng điều đó chỉ xảy ra khi bạn để cho nó lướt vào.

Khi bạn đã đạt Nhất Thiền, bạn dẹp bỏ *những* hành-vi và *tất cả* những chương-ngại vốn đã từng là những thói quen kiên cố của tâm. Tầng thiền định *jhana thứ hai* (Nhị Thiền) được gọi là “*jhana không có ý-nghĩ*” (phi ý-nghĩ, phi tư tưởng, phi tư duy). Để chứng đắc *jhana thứ hai*, bạn phải dẹp bỏ luôn *tầm* (*vitakka*) [*ý-nghĩ được áp dụng*, gồm ý-nghĩ *buông-bỏ*, *bố-thí*, *từ*, và *bi*] và *tứ* (*vicara*) [*ý-nghĩ được duy trì*]. Nói ngắn, để chứng đắc Nhị Thiền, người tu phải dẹp bỏ luôn yếu-tố *tầm* và *tứ*. Một phần chức năng của chúng là tạo thành lời-nói, chuyển ý-nghĩ vi tế thành lời.

Trong thiền, đặc biệt là khi đang trong khóa thiền, chúng ta quan sát sự im-lặng. Chúng ta thường nói rằng chúng ta quan sát “sự im-lặng thánh thiện”. Về thực tế, nếu khi có những ý-nghĩ trong tâm, thì sự im lặng thông thường của chúng ta không phải là sự im-lặng thánh thiện. Vì vậy, sự hình thành lời nói phải được chấm dứt hoàn toàn để sự im-lặng của chúng ta thực sự là *sự im-lặng thánh thiện*. Tầng Nhị Thiền không còn có mặt *những tư tưởng suy lý soi xét*, tức *những ý-nghĩ được duy trì* (*vicara* , *tứ*) như

chúng ta đã định nghĩa trước đây về nó. Ở đây, sự im-lặng bên trong là sự im-lặng *thực sự* thánh thiện. Đó là trạng thái *jhana* của một bậc thánh nhân đích thực. Trong trạng thái này, tâm *thực sự tĩnh-lặng* đúng theo nghĩa của chữ này.

Ngay khi cái khoảng-khắc đang suy nghĩ, hay ngay lúc những ý-nghĩ vi tế biến mất khỏi tâm, bạn tỉnh giác biết rằng mình đang tiến vào tầng thiền định *jhana thứ hai*. Nhưng ngay khi cái ý-nghĩ “Đây là tầng thiền *jhana thứ hai*” xuất hiện trong tâm, thì bạn bị mất *jhana* ngay. (Vì có ý-nghĩ xen vào là bạn “rớt” định ngay). ► Hãy cố làm lại, và làm lại ... cho đến khi nào ý-nghĩ đó không xuất hiện nữa. Bạn có thể an trú với sự tỉnh-giác về *jhana thứ hai* mà không dùng khái niệm: “Đây là *jhana* thứ hai”. Đây là một sự cân bằng rất tinh vi. Chỉ khi nào bạn có sự chánh-niệm tròn vẹn hoàn toàn thì bạn mới duy trì được sự cân bằng đó.

Trước khi chứng đắc tầng Nhất Thiền, bạn phải tu tập sự chánh-niệm để chứng đắc được nó. Trong trạng thái *jhana Nhất Thiền*, bạn dùng sự chánh-niệm để duy trì mức độ không suy suyển, không dao động của trạng thái *jhana*. Sự chánh-niệm đóng vai trò rất quan trọng trong tầng Nhất Thiền trong việc phòng hộ không cho các chướng-ngại tấn công vào *jhana*. Mỗi khi bạn mất sự chánh-niệm, thì bạn mất luôn trạng thái Nhất Thiền này. Trong Nhất Thiền, sự định-tâm của bạn còn *chưa* được mạnh mẽ lắm, và bạn có thể mất nó một cách nhanh chóng.

Jhana thứ hai (Nhị Thiền) thì ổn định vững chắc hơn. Tự chung, *jhana thứ hai* có nhiều yếu-tố, gồm có cả yếu tố *sự tự-tin bên-trong*. Yếu-tố *sự tự-tin* này không có mặt trong *jhana thứ nhất*. Bằng cách đối trị vượt qua chướng-ngại *sự nghi-ngờ*, bạn đã tu dưỡng được một mức độ sự tin-tưởng nhất định vào Phật, Pháp, Tăng, và những giới-hạnh đạo đức. Khi bạn chứng đắc *jhana thứ*

hai, sự tin-tưởng này càng thêm mạnh mẽ. Vì chính do tự mình đã trải nghiệm qua trạng thái *jhana thứ nhất* (và thấy nó là có thực, nó là có thể tu chứng được), cho nên bạn càng tin-tưởng sâu sắc hơn vào sự chứng-đắc và vào Phật, Pháp, Tăng. Bạn đang tiến bộ thêm. Bạn tự chứng thấy cho chính mình và điều đó vượt trên hẳn mọi khả năng còn sự nghi-ngờ. Con đường hướng thượng của bạn bây giờ rất rõ ràng.

Jhana Thứ Hai này cũng có trình độ sự định-tâm thâm sâu hơn. Bạn không cần phải canh chừng những chướng-ngại. *Jhana Nhất Thiền* thì vẫn còn gần với những chướng-ngại và tất cả những trải nghiệm vật chất sắc thân. Nhưng *Jhana Nhị Thiền*, tuy vẫn còn gần với yếu-tố *tâm* và *tứ*, nhưng lúc này nó đã cách ly xa khỏi những chướng-ngại. Bạn cần phải luôn luôn có chánh-niệm cảnh giác về khả năng bị trượt mất khỏi trạng thái *jhana* bất cứ lúc nào. Đây là lý do người tu cần phải học và tu tập năng lực chánh-niệm *ngay từ ban đầu*. Như lời kinh đã định nghĩa trạng thái Nhị Thiền:

(II) “Với sự lắng lặn ý-nghĩ (tâm) và sự soi-xét (tứ), người đó chứng nhập và an trú trong tầng thiền định thứ hai (Nhị thiền), trạng thái có sự tự-tin bên trong và sự hợp-nhất của tâm, không còn ý-nghĩ (tâm) và sự soi-xét (tứ), và có sự hoan-hỷ (hỷ) và sự hạnh-phúc (lạc) được sinh ra từ sự định-tâm.” ²¹

Sau khi *tâm* (*vitakka*) và *tứ* (*vicara*) bước ra khỏi bức tranh, thì niềm sáng-khoái (khoái), hạnh-phúc (lạc), và sự nhất-điểm của tâm (định) vẫn ở lại. Khi những ý-nghĩ (tư tưởng, tư duy) đã không còn, bạn trải nghiệm toàn thể thân và tâm tràn ngập niềm hoan-hỷ và sự hạnh-phúc. Niềm hoan-hỷ (hỷ) này tiếp tục tự bổ sung nhân lên bằng những niềm hoan-hỷ nhiều và nhiều hơn nữa. Trạng thái này giống như một cái hồ nước có một dòng suối chảy bên dưới, liên

tục có dòng nước tươi mới chảy qua bên dưới. Bên dưới luôn luôn là dòng nước mới. Trên mặt nước thì được làm sạch bởi trận mưa phùn rất nhẹ, rửa trôi những bụi bẩn trên mặt nước. Tâm bạn liên tục được làm tươi mới và thanh lọc bằng niềm hoan-hỷ tươi mới. Đó là sự tươi mới trào dâng liên tục và đều đặn.

CHỨNG ĐẮC *JHANA* THỨ BA

Bây giờ, chúng ta tiến đến tiếp cận tầng thiền định *jhana* thứ ba (Tam Thiền). Không phải do ý muốn hay do mình muốn, chính là tâm tự nó không còn vui thích tầng thiền định thấp, và tự nó tiến vào trạng thái tầng thiền định *jhana* cao hơn. Yếu-tố hoan-hỷ (hỷ) dần biến mất. Bạn chẳng làm gì để khiến nó phai biến cả. Nó tự phai biến, tự nó làm vậy. Điều đó xảy ra vì 02 lý do. Lý do thứ nhất là (i) tâm không còn quan tâm đến tầng thiền định thứ hai. Lý do thứ hai là (ii) niềm hoan-hỷ bị tác động bởi thời gian và cũng bị vô-thường.

Bạn trải nghiệm một cách rõ ràng về bản tính vô-thường của những yếu-tố của *jhana*. Sự trải nghiệm về tính vô-thường diễn ra (i) khi bạn đang ở trong tầng thiền *jhana*, (ii) ngay khi bạn thoát ra khỏi *jhana*, và (iii) khi bạn quán xét lại [quán chiếu lại] lại những yếu-tố của *jhana* sau khi đã thoát ra khỏi nó. Bạn không cần phải tốn nhiều thời gian để nhìn thấy sự vô-thường của các yếu-tố của *jhana*. Chính sự chánh-niệm mà bạn đã tu dưỡng sẽ làm chuyện đó.

Ngay từ bước sơ cơ, trước khi thiền định để chứng đắc *jhana*, bạn phải cố gắng tu tập sống theo những nguyên tắc của giới-hạnh. Bạn tự kỷ luật mình bằng *sự nỗ-lực 04-bước* [04 bước tinh-tấn] mà bạn đã học ở Chương 3; bạn học cách chọn những thói tâm tốt và dẹp bỏ những thói tâm xấu. Tâm mình cũng giống như một con thú

hoang. Nó ném trải những khoái-lạc giác quan phàm tục. *Tham*, *sân*, *si*, và *những ô-nhiễm nhỏ hơn* khác luôn luôn mạnh, cứng và khó búng. Bạn cần phải có nhiều sự nỗ-lực thì mới đối trị được chúng, để có thể tu dưỡng và duy trì những trạng thái tâm thiện lành. Giờ đây, bạn đã vượt qua giai đoạn đó rồi. Việc lánh xa những ô-nhiễm lúc này đã dễ dàng hơn nhiều rồi.

► Sự chánh-niệm và sự định-tâm đã hợp nhất với nhau trong trạng thái *jhana Nhất Thiện*, tuy nhiên chúng vẫn còn đang phấn đấu để có mặt một cách rõ ràng. Ở *jhana Nhị Thiện*, sự chánh-niệm và sự định-tâm trở nên mạnh mẽ hơn nhiều, những vẫn chưa đủ mạnh mẽ ‘đủ đở’ để có mặt ‘đầy đủ’. Cho đến khi bước vào *jhana Tam Thiện* thì sự chánh-niệm và sự định-tâm thể hiện ‘đầy đủ’ và thực sự bắt tay nhau một cách ‘trọn vẹn’. Bạn có thể nhìn thấy chúng một cách rất rõ ràng trong công thức chuyển hóa tâm sau đây để tiến vào *jhana Tam Thiện* (như lời kinh đã định nghĩa):

(III) “Với sự phai biến luôn yếu tố hoan-hỷ (hỷ), người đó an trú buông-xả (xả), và có chánh-niệm (niệm) và rõ-biết (tỉnh giác), người đó trải nghiệm sự-sướng bằng thân (thân lạc); người đó chứng nhập và an trú trong tầng thiền định thứ ba (Tam thiền), trạng thái mà các bậc thánh gọi là: ‘Người đó buông-xả và có chánh-niệm, là người an trú một cách hạnh-phúc (tâm lạc).’”

Jhana thứ ba (Tam Thiền) và *thứ tư* (Tứ Thiền) được gọi là những “*jhana không có hỷ*” (phi hỷ). Trong *jhana Tam Thiện*, yếu-tố lạc (*sukha*) là yếu-tố chiếm ngự nổi trội, nó thay thế yếu-tố hỷ (*piti*) vừa bị phai biến. Khi bạn đang thực hiện bước “*kiểm soát jhana*” *Nhị Thiện*, tâm của bạn dần dần mất đi sự thích thú yếu-tố hoan-hỷ (hỷ), vì nó coi sự hoan-hỷ vẫn là còn là *thô-tế hơn* những yếu tố khác như hạnh-phúc (lạc) và buông-xả (xả). Tâm dần dần

thích thú hơn các yếu-tố sự hạnh-phúc (lạc), sự định-tâm (định), sự chánh-niệm (niệm), sự rõ-biết (tỉnh giác), và sự buông xả (xả) đang bắt đầu xuất hiện. Khi tâm đã hoàn toàn không còn hứng thú gì với yếu-tố hỷ, nó tự lướt vào trạng thái *jhana Tam Thiên*, mà không cần có ý chí hay ý nghĩ gì của bạn. Khi những điều-kiện để chứng đắc tầng thiền thứ ba đã có mặt đầy đủ, thì tâm tự nó chọn tiến vào.

Tầng *jhana Tam Thiên* này có nhiều yếu-tố lớn nhỏ. Yếu-tố sự hoan-hỷ (hỷ) đã không còn vì nó trông quá thô-tế so với yếu-tố sự hạnh-phúc thanh khiết của *jhana Tam Thiên*. Yếu-tố sự hoan-hỷ ở tầng Nhị Thiên giống kiểu “*sự đạt được cái gì*”. Còn sự hạnh-phúc (lạc) của Tam Thiên thì giống như “*sự thụ thưởng có được sau khi từ bỏ sự hoan-hỷ đó*” vậy. Yếu-tố lạc thì nhẹ nhàng hơn, êm ả hơn, ít xúc động hơn, nó ít “bùng” hơn yếu-tố hỷ. (Lạc thì tốt hơn và bình lặng hơn hỷ).

Khi bạn chứng đắc *jhana Nhị Thiên*, bạn cảm nhận một niềm tin-tưởng rất mạnh mẽ vào sự chứng đắc (*Nhất Thiên* có thực) của mình. Khi bạn trải các bước thực tập “*kiểm soát jhana*” *Nhị Thiên* này, tâm bạn nhận biết rằng yếu tố hỷ càng lúc càng yếu đi. Những chương-ngoại đối nghịch của nó như “*sự bất-an và lo-lắng*” thì vẫn còn ám muội trong tâm lúc này lúc khác. Cứ mỗi lần bạn chứng nhập lại vào trạng thái *Nhị Thiên*, thì tâm lại càng bớt thích thú với yếu-tố hỷ. Lúc này, sự chánh-niệm mà bạn đã thực tập trước đó [thậm chí từ lúc sơ cơ và trước khi chứng đắc tầng thiền định] thì đang nổi bật lên và mạnh mẽ hơn.

Bạn đã phát triển sự chánh-niệm và sự tỉnh-giác ở giai đoạn mới bắt đầu tập thiền. Yếu-tố sự chánh niệm và sự tỉnh-giác này có mặt trong *Nhất Thiên* và *Nhị Thiên*. Nhưng bởi vì những yếu-tố khác của *jhana* (ví dụ: hỷ) lúc đó đang là “*yếu tố chiếm ngự*” một cách thô tế, cho nên 02 yếu-tố này không nổi trội lên được trong

trạng thái hai tầng thiền định đầu tiên này. 02 yếu-tố là sự buông-xả và sự tỉnh-giác cũng nổi bật lên trong Tam Thiền. Bây giờ, khi những yếu-tố khác của *jhana* đã trở nên suy yếu, thì các yếu-tố như “sự buông-xả”, “sự chánh-niệm”, và “sự tỉnh-giác” nổi bật hẳn lên để làm thanh lọc và làm sáng bóng *jhana Tam Thiền*.

SỰ KIỂM SOÁT JHANA

Bạn không nên nôn nóng chứng đắc tầng thiền định *jhana* cao hơn khi mình vẫn chưa kiểm soát được các tầng thiền thấp hơn một cách quán xuyến và thành thực. *Bạn phải chú-tâm hoàn toàn vào việc “kiểm soát hoàn toàn tầng jhana thứ nhất” trước khi nỗ lực chứng đắc tầng jhana thứ hai.* [Nguyên tắc là vậy!]. Khi bạn đăng nhập vào tầng Nhất Thiền nhiều lần, tâm bạn sẽ không còn thích thú trạng thái Nhất Thiền nữa, bởi vì bóng dáng của ý-nghĩ (tư duy, tư tưởng) vẫn còn rình núp bên dưới nó.

Điều này giống như cảm giác nhàm chán mà chúng ta thường biết với tâm thức thông thường. Ví dụ bạn đang cố gắng đạt được điều gì mà bạn rất thích. Một ngày nọ bạn có được nó. Lúc đầu bạn vô cùng thích thú nó, nó thật là tuyệt vời với bạn. (Nó giống như cảm giác tuyệt vời khi một người phạm phu mới chứng đắc được trạng thái hoan hỷ ngây ngất của Nhất Thiền vậy. Hoặc, ví dụ, giống như cảm giác một kẻ đang nóng khát được ăn một ly kem lạnh mát vậy). Nó vô cùng hấp dẫn. Bạn thực sự yêu quý nó. Nhưng khi bạn tiếp tục thưởng thức nó nhiều lần, bạn bắt đầu bớt thích thú nó. (Đó là quy luật ích dụng tiệm giảm). Sự khoái lạc bạn có từ nó bắt đầu giảm dần. (Giống như cảm giác bắt đầu ngán khi bạn tiếp tục ăn ly kem thứ ba vậy. Niềm vui sướng thường mau phai phai.). Cuối cùng, bạn không còn thềm chú-tâm vào thứ đó

nữa. (Giống như bạn sẽ quay mặt chỗ khác với ly kem thứ tư vậy. Sự vui sướng thế tục rồi cũng đến lúc chán bỏ). Nó trở thành một thứ khác đối với bạn, như chỉ là chuyện cũ. Tâm hướng về thứ khác, mới hơn, ngon lành hơn mà nó thích hơn.

Tương tự, bạn rất thích chí với những ý-nghĩ (tư tưởng) tinh tế thanh cao như: sự từ-bỏ, tâm-từ, tâm-bi tràn ngập trong Nhất Thiền. Nhưng sau khi chứng nhập vào Nhất Thiền nhiều lần, bạn mất đi dần sự quan tâm hay thích thú về những tư duy thiện lành đó. Ví dụ bạn nhập định vào tầng Nhất Thiền mười lần. Thì mỗi lần sự thích thú những ý-nghĩ đó sẽ phai bớt đi một chút. Đến lần thứ mười một, tâm có thể hoàn toàn chán-bỏ toàn bộ những ý-nghĩ (tâm và tứ). [Đây chỉ là ví dụ, đừng để ý các số ‘lần’ này. Tùy theo mỗi người, các con số có thể là một vài lần, năm, sáu lần hoặc nhiều hơn.]

(► Tức là người tu dẹp bỏ hoàn toàn những ý-nghĩ thiện lành của *tâm* và *tứ* để tiến vào chứng đắc tầng Nhị Thiền).

Điều này có nghĩa là, khi tâm không còn tham đắm *jhana Nhất Thiền* và sẵn sàng dẹp bỏ nó hoàn toàn, thì bạn không cần phải tốn công sức hay ý chí để tiến lên tầng *jhana Nhị Thiền*. Tự nó xảy đến.

► Điều này là giống nhau đối với tất cả mọi thiền sinh. Khi trạng thái chuẩn bị đã được thiết lập đầy đủ, khi các điều-kiện đã được hội đủ để tiến đắc tầng thiền định thứ hai, thì tiến trình tự nó xảy ra—một cách tự nhiên. Đó là tính chất của Giáo Pháp (*Dhamma*).

Rồi thì tâm bạn sẽ tự nhiên lướt vào *Jhana thứ hai*. Sự tự-tin bên trong lúc này càng trở nên mạnh mẽ trong trạng thái Nhị Thiền này nhờ bạn đã rõ ràng tự mình chứng được kết quả Nhất Thiền trước đó, (không còn nghi ngờ về trạng thái tầng thiền định là không có thực và không thể chứng đắc được). Sau khi chứng nhập trạng thái tầng Nhị Thiền này nhiều lần, bạn thấy rằng Nhị Thiền

mang đến cho bạn nhiều sự hỷ và sự lạc được sinh ra từ sự định-tâm mà bạn đã trải nghiệm ngay khi mới bước vào Nhị Thiền.

Sau đó, bạn chứng nhập vào Nhị Thiền nhiều lần nữa. Cái điều đã xảy ra ở Nhất Thiền giờ cũng xảy ra xảy ra tương tự trong Nhị Thiền. (Quy luật ích dụng tiệm giảm). Yếu tố hỷ không còn là điều thú vị (với tâm) nữa. Nhưng làm sao bạn có thể quay lưng lại và không còn thích thú một trạng thái đầy hoan-hỷ như vậy?—Có thể. Như đã nói, cho dù trạng thái đầy sự hoan-hỷ của Nhất Thiền và Nhị Thiền là cao siêu đáng quý chứ không phải như sự phẩn-khích thể tục bình thường mà chúng ta có trong cuộc sống bình thường với tâm thức bình thường của người phàm thường. Nó đã là một trạng thái hoan-hỷ tinh tế và cao quý hơn hẳn, nên nó đã (từng) làm cho chúng ta vô cùng vui sướng và thích thích thú về thân và về tâm khi chúng ta trải nghiệm nó ở Nhất Thiền và Nhị Thiền. Tuy nhiên, lúc này sự bất-an lại ám ảnh tâm bạn cho đến chừng nào sự hoan-hỷ còn có mặt trong tâm. Còn yếu-tố hỷ là tâm còn sự bất-an (trạo cử). Phải chăng nó giống như cách bạn nhìn những người đang tổ chức một đám tiệc. Đám tiệc càng hân hoan vui nhộn chừng nào, người tổ chức càng cảm giác bất-an chừng nấy. (Bất-an vì càng lúc càng thấy chán nó, và khi nó tàn cuộc, ngày mai có thể đối diện với sự hết tiền túng thiếu nợ nần). Tâm không còn thích thú yếu-tố *hỷ* đang *chiếm ngự* trong Nhị Thiền. Tâm từ bỏ yếu tố *hỷ*. Rồi sau đó, tâm tự nó lướt vào *jhana Tam Thiền*, nơi có một trạng thái hạnh-phúc (lạc) tinh-tế hơn và thanh-lọc hơn đang *chiếm ngự*.

NĂM BƯỚC KIỂM SOÁT JHANA

Làm cách nào chúng ta có thể làm được việc “kiểm soát” [làm chủ, thao tác thành thực] trạng thái *jhana* mà chúng ta đang đặt ra? Có phải tất cả được làm một lần? Không. Cũng như những việc khác, có nhiều bước tự nhiên trong tiến trình này:

- **Bước 1:** *Sự chú-tâm*. Nghĩa thực hành ở đây là “*chuyển sự chú-tâm vào một cái gì*”. Trong bối cảnh thực hành này có nghĩa là “khả năng mang sự chú-tâm một cách có chánh-niệm vào những yếu-tố của *jhana*”, từng yếu tố một, sau khi người tu *thoát-ra* khỏi tầng thiền định *jhana*.

Giai đoạn sự chú-tâm *ngay sau* giờ thiền là rất hiệu quả. Đừng để cơ hội quan trọng này vụt mất qua tay bạn. Bạn cần phải suy xét lại [quán chiếu lại, xem xét lại, hồi xét] trạng thái *jhana* của mình, đặc biệt là khi nó đã được vững vàng và ổn định, khi mà bạn *có thể* chứng nhập vào nó bất cứ lúc nào, bất cứ ở đâu, và kéo dài trong bao lâu *tùy theo ý bạn muốn*. Làm như vậy bạn có thể nhìn thấy nó một cách rõ ràng.

Nên nhớ rằng, những chướng-ngại (triền cái) vẫn chưa chết, chúng chỉ đang bị khống chế và dẹp bỏ tạm thời. Hễ bất cứ khi nào những chướng-ngại bị khống chế đó có cơ hội khởi dậy hoặc mạnh lại, thì bạn sẽ bị mất ngay trạng thái *jhana*. Bạn phải tìm cho ra được những chướng-ngại nào đang phá rối trạng thái *jhana* của bạn. ► Cứ lặp lại và làm theo những bước như trong Bước 1 này để xử lý hay đối trị chướng-ngại nào đang có mặt. Sau khi chướng-ngại đó bị kiểm chế và lắng lặn xuống lại, thì bạn chứng nhập vào lại trạng thái tầng thiền định *jhana*.

Đây là bước thứ nhất, là một phần việc phải làm của sự “*kiểm soát jhana*”.

• **Bước 2:** *Sự chứng-nhập (chứng đắc, đăng nhập).* Sự chứng-nhập ở đây có nghĩa là khả năng chứng nhập (đăng nhập, chứng đắc) vào lại tầng thiền định *jhana* một cách nhanh chóng. Khả năng này sẽ được thiện xảo và thành thực nhờ vào việc thực tập nhiều lần. Bởi vì bạn đã từng chứng đắc tầng thiền định, cho nên ngay cả khi bạn bị trượt mất nó (vì những chướng-ngại ...) thì bạn vẫn có thể chứng nhập lại vào tầng thiền định một cách nhanh chóng. ► Hãy thực hành như vậy, đăng nhập lại *càng nhanh càng tốt* ngay trong lúc còn đang ngồi thiền, hoặc ngay trong giờ thiền kế tiếp, hay ngay bất cứ khi nào bạn thuận tiện, ngay khi bạn đã có đầy đủ các điều-kiện phù hợp đúng đắn. Đừng để cho tâm bạn quên đi cách chứng nhập [đăng nhập, nhập định] vào tầng thiền định. Đừng để nguội lạnh, hãy luôn “tôi luyện” khi sắt đang còn nóng đỏ.

Đây là bước thứ hai, là một phần việc phải làm của sự “*kiểm soát jhana*”.

• **Bước 3:** *Sự quyết-định.* Sự quyết-định ở đây là sự quyết tâm hay “khả năng quyết định sẽ ở (nhập định) trong tầng thiền định *jhana* trong một khoảng thời gian *được định trước* chính xác là bao lâu theo ý mình.” (Ví dụ người thiền có thể chủ tâm quyết định sẽ chứng-nhập trong trạng thái một tầng thiền định trong khoảng thời gian 1 giờ hoặc 2 giờ trước khi thoát-ra). Bạn phải quyết định dứt khoát khoảng thời gian nhập-định trong *jhana*. Khả năng định giờ này vẫn còn yếu khi bạn còn vẫn còn ở những tầng thiền định thấp, nhưng khả năng quyết định này sẽ trở nên mạnh mẽ khi bạn chứng đắc trình độ những tầng thiền định cao hơn.

Bạn khó mà có thể ở quá lâu trong 03 tầng thiền đầu tiên (Nhất Thiền, Nhị Thiền, và Tam Thiền), vì vậy bạn không nên định trước một khoảng giờ quá lâu. Bởi vì trong trạng thái của 03 tầng thiền định này, những chướng-ngại chỉ đang được tạm thời khống chế và

chúng vẫn còn ẩn ám trong tâm. Vì vậy, bạn sẽ luôn bị rút thiền rút định, sẽ luôn bị trượt mất khỏi trạng thái *jhana*. ► Nhưng bạn phải quyết tâm chứng-nhập ngay vào lại trạng thái *jhana* và lưu lại trong đó một khoảng thời gian. Lúc này, khả năng của bạn chưa được hoàn hảo. Và bạn lại sẽ bị rút khỏi trạng thái *jhana* nữa, như lẽ tất nhiên.

Lúc này bạn phải quyết tâm tìm xem điều gì sai ở đây. Bạn tìm nguyên nhân. Nguyên nhân luôn luôn là một trong những thứ ô-nhiễm (chướng-ngại) của tâm đã lén vào tâm. ► Khi bạn tìm thấy được đó là chướng-ngại nào đó đang phá rối và gây sự này, bạn phải quyết tâm đối trị nó, vượt qua nó, và ngăn phòng không cho nó khởi sinh trở lại. Bạn quyết định đối trị ô-nhiễm đó và tu dưỡng những trạng thái tâm thiện lành để hỗ trợ cho *jhana*. Phải kiên quyết duy trì trạng thái tâm thiện lành đó.

Chỗ này chính là vai trò của “sự chánh-niệm trong *jhana*”. Bạn áp dụng sự chánh-niệm bên ngoài *jhana* để tìm ra vấn đề khó khăn ở chỗ nào. Rồi bạn áp dụng sự chánh-niệm trong *jhana* để giữ được trạng thái tâm lành mạnh để duy trì trạng thái *jhana*. Như vậy, bằng sự chánh-niệm, chúng ta có thể đối trị thứ ô nhiễm chướng ngại; và bằng sự chánh-niệm, chúng ta có thể chứng nhập vào lại trạng thái *jhana* và duy trì trong trạng thái *jhana*.

Đây là bước thứ ba, là một phần việc phải làm của sự “kiểm soát *jhana*”.

• **Bước 4:** *Sự thoát-ra (đăng xuất)*. *Sự thoát-ra* ở đây về thực hành có nghĩa là bước-ra khỏi, xuất-ra khỏi, hay đăng-xuất khỏi trạng thái *jhana* một cách dễ dàng theo đúng thời gian người thiền đã quyết định trước (trước khi nhập-định). Bạn không nên ‘ngồi chờ’ trong *jhana* đến khi bạn bị mất *jhana*. Lúc này, bạn đã có thể

đăng-nhập vào *jhana* theo ý mình và đăng-xuất khỏi *jhana* theo ý mình.

Đây là bước thứ tư, là một phần việc phải làm của sự “*kiểm soát jhana*”.

• **Bước 5:** *Sự quán-xét lại* (ôn lại, nhớ lại, xem xét lại, hồi xét lại, quán chiếu lại). *Sự quán-xét lại* theo nghĩa thực hành ở đây là “khả năng xem xét lại hay hồi nhớ lại trạng thái *jhana* và các yếu-tố của nó *ngay sau khi* bạn đã chú-tâm vào chúng và thoát-ra khỏi *jhana*.” Bạn đã nhận biết một yếu-tố nào đó. Bây giờ bạn nhớ lại nó, quán xét lại nó một cách có ý-thức. Cái bạn cần ôn nhớ lại là sự tiến-bộ của bạn trên đường tu, là cách mà sự trải-nghiệm *jhana* đó đã giúp bạn tiến bộ. Bạn ôn nhớ lại cách bạn đã “chứng-đắc” được tầng thiền *jhana*, và những lợi-ích mà nó mang lại. Bạn suy xét lại cách mà nó đã giúp bạn xử lý và đối trị những ô-nhiễm của mình, và những thứ ô-nhiễm nào còn lại cần phải được xử lý tiếp.

Đây là bước thứ năm, là một phần việc phải làm của sự “*kiểm soát jhana*”.

Ở TRONG JHANA

Vì sao chúng ta phải làm tất cả những việc như vậy sau khi đã chứng đắc một tầng thiền định *jhana*? Bởi vì trạng thái *jhana* cũng giống như một trò tung hứng. Bạn giữ cho những đồ vật (chày, banh ...) ở trên không, theo những nhịp điệu thăng bằng. Nhưng rồi bạn không chụp kịp, bạn làm rớt chúng. Rồi bắt đầu tung lại. Bạn phải tập luyện rất nhiều và bạn phải tìm hiểu rõ lý do banh bị rớt xuống đất.

Khi đang ở trong trạng thái *jhana* thì cũng giống như khi đang tung hứng 05 trái banh cùng lúc. “05” giống như 05 yếu-tố của *jhana*. Bạn tung hứng và giữ tất cả 05 trái banh trên không mà không để cho bất cứ trái nào rớt xuống sàn. Nếu một trái bị rớt, thì tất cả đều rớt theo (vì mất nhịp). Bạn phải lượm lên lại và bắt đầu tung hứng lại. Và cứ tập luyện lại nhiều lần thì mới hy vọng thuần thục. Điều gì làm bạn làm rớt một trái banh? Có lẽ bạn bị xao-lãng—do mệt mỏi, do có nhiều người xem, do xe cộ, do những âm thanh, và hoặc thậm chí do quá hứng chí, giống như sự quá hoan-hỷ (chưa từng có) trong trạng thái tầng thiền định *jhana*.

Khi bạn ở trong *jhana*, một chương-ngại xuất hiện trong tâm bạn. Có khi thân bạn bị đau chỗ nào đó đến nỗi sự chú-tâm của bạn dồn về nơi đó. Có khi bạn nghe một tiếng ồn. Nhiều khi bạn đang đói hay cần ăn cơm trưa. Cho nên bạn bị “rớt” khỏi trạng thái *jhana*, rớt khỏi định *jhana*. Bạn càng phải bắt đầu lại từ đầu. May mắn thay, bạn không cần phải bắt đầu từ đồng mớ đồ nát, bởi vì nhờ bạn đã học được khả năng khống chế các chương-ngại.

► Đơn giản là nên áp dụng lần lượt các 05 Bước “Kiểm Soát” vừa nói trên, và chúng nhập trở lại vào *jhana*.

Bạn có bao giờ thấy con hải cẩu giữ thăng bằng một trái banh trên chóp mũi của nó chưa? Nó có thể giữ thăng bằng trái banh trong một lúc. Rồi nó làm rớt xuống đất. Rồi người huấn luyện nhặt banh lên và đặt trên mũi của nó để nó làm lại. Tương tự vậy, bạn có thể giữ trạng thái “đạt-định” của bạn trong một lúc. Ngay khi có thứ gì quấy nhiễu tâm, bạn mất định ngay. Rồi bạn phải thiền để đạt-định trở lại. Đừng ngại. Bạn đang học thiền, cũng giống như con hải cẩu đang học xiếc vậy.

Một khi bạn có thể kiểm soát để chế ngự những chương-ngại bằng cách cân bằng những yếu-tố của *jhana*, thì trạng thái đạt-định

của bạn sẽ được duy trì trong khoảng thời gian lâu. Bạn đang học và tập luyện một trò tung hứng giữ thăng bằng như vậy, được gọi là *jhana*: duy trì trạng thái của tầng thiền định *jhana*.

CHƯƠNG 12

Jhana Thứ Tư

Nếu bạn tiếp tục tôi luyện sự chánh-niệm, thì bạn có khả năng đi đến kết quả tăng thiền định cao nhất—đó là *Jhana thứ tư* hay *Tứ Thiền*. Lúc này, yếu-tố sự chánh-niệm và sự buông-xả được thanh lọc và bước qua một trình độ mới. Sự chánh-niệm đóng vai trò như một người chặn cừu đối với sự buông-xả và giữ cho sự buông-xả ở trong trạng thái cân bằng tinh vi tuyệt vời. Tâm tinh khiết, trong suốt, không vết nhơ, không một tỳ vết. Nó mềm mại, dễ uốn nắn, vững vàng, ổn định, và không lay chuyển, không động vọng.

Tất cả các tâm chưa vững vàng thì đều bị phiền khổ bởi cái ý tưởng về *sự vô-ngã* và *sự khổ*. Khi tâm chưa vững vàng, bạn rất khó chấp nhận sự-thật của sự vô-ngã và sự khổ đó. (Người đời luôn sợ đánh mất cái ‘ngã’ của mình, họ hoang mang khi biết rằng mình không có cái ‘ngã’ nào của ‘mình’ cả). Những tâm chưa vững chắc đó luôn phản ứng một cách khó chịu về mặt cảm xúc trong khi chúng đang điều tra về *sự khổ*. Nếu có một căn bản tốt lành của tâm buông-xả, tức nếu có tâm buông-xả (xả) đã được tu dưỡng tốt lành, thì tâm buông-xả đó sẽ “điều chỉnh” những phản ứng thuộc cảm xúc đó.

Những tâm bất ổn định luôn muốn có được sự sướng (lạc) mà thôi, cho dù sự sướng chẳng bao giờ đến mà không có sự khổ đau đi kèm. Điều này giống như kiểu “*mua một tặng một*”: nếu bạn có được cái thứ hai, chắc gì bạn thích nó hay không. Tuy nhiên, khi bạn đã đạt tới trình độ của *Jhana Thứ Tư*, cùng với sự chánh-niệm cực kỳ hùng mạnh và tinh khiết lúc này, và sự buông-xả lúc này được cân bằng một cách tuyệt vời, thì tâm bạn sẽ không phản ứng một cách xúc cảm (không bị sốc, không bị thất vọng, không bị

phiền khổ, ưu tư) về những sự-thật ‘vô-thường, khổ, vô-ngã’ và về sự trực tiếp nhìn-thấy rõ những điều thực đó.

Ở trong *jhana Tứ Thiền*, sự chứng ngộ phi ngôn từ và phi khái niệm bắt đầu diễn ra một cách đều đặn. Tám phần của Bát Thánh Đạo trên một vùng miền rộng lớn dần dần quy hẹp vào phần cuối cùng là Chánh-Định. Những chi giác-ngộ cũng cùng đến. Lúc này nhờ vào sự chánh-định hùng mạnh cho nên *jhana Tứ Thiền* thâm nhập sâu vào bên trong Năm Uẩn và nhìn thấy bản chất ‘vô-thường, khổ, vô-ngã’ của chúng ở mức độ tinh-vi dưới *mức hạt nguyên tử*. Đó chính là sự nhìn-thấy một cách phi ngôn từ và phi khái niệm, và bằng sự tự mình trải-nghiệm, là sự trực tiếp nhìn-thấy bản chất đích thực cố hữu của Năm Uẩn.

Tương tự như vậy, lúc này, khi bạn chiếu hướng cái tâm cực kỳ hùng mạnh và sáng tỏ vào *Bốn Sự-Thật* (bốn diệu đế), thì sự-biết của bạn trở nên hoàn toàn sáng tỏ và thấu suốt. *Bốn Sự-Thật* mà bạn chứng ngộ ở giai đoạn Tứ Thiền này không còn ở mức thô tế về bản chất. Lúc này, chúng nhìn thấy ở mức độ tinh-tế nhất về *Bốn Sự-Thật*. (Nghĩa là chưa bao giờ *Bốn Diệu Đế* mà Phật đã khai giảng được nhìn-thấy bởi người tu một cách rõ ràng và tinh tế nhất như lúc này). *Jhana Tứ Thiền* dần dần gom tụ và hội tụ nguồn lực, công năng, và sức mạnh của sự định-tâm để “khui/ tách/ bật/ mở ... một cái RÓP” cái vỏ sò cứng như đá bao bọc vô-minh bên trong và phơi bày toàn diện trước ánh sáng một tầm-nhìn giải-thoát.

Như đã nói, trong giai đoạn Tứ Thiền này, những dạng thông tin hay đối thoại dùng ngôn từ đã chấm dứt. Một cái tâm chánh-định tinh khiết cùng với sự chánh-niệm tinh khiết và sự buông-xả cùng thấy-biết rõ ràng và thấu đáo tất cả mọi vấn đề mà không hề có một tiếng nào của ngôn từ hay một xung động nào của những ý nghĩ tư duy. Đây không còn là giai đoạn dùng khái niệm ngôn từ

hay ý nghĩ tư duy nữa. Thiền sinh đã vượt qua giai đoạn tư duy lý lẽ đó từ rất lâu; giai đoạn mà thiền sinh đã tu tập chỉ giác-ngộ là “*Sự Điều Tra Tìm Hiểu*” (trạch pháp) [là chỉ thứ hai của *Bảy Chi Giác-Ngộ*] bằng cách dùng ngôn từ để suy xét và suy luận đó đã qua từ lâu. Giai đoạn tu đó đã xảy ra trước khi tâm bạn đã đạt-định (vào những lần đầu).

Trong Tứ Thiền, bạn không còn nghĩ một cách theo khái niệm về *sự khổ* (*dukkha*), *nguồn-gốc khổ*, *sự chấm-dứt khổ*, hay bất cứ điều gì về con-đường diệt khổ [khổ, tập, diệt, đạo]. Đơn giản là bạn *thấy-biết một cách trực tiếp*. (Đâu cần dùng khái niệm hay suy luận để hiểu nữa). Đây là tầng trình độ mà tầm nhìn thấy-rõ tất cả mọi hiện tượng (pháp) thông qua “*con mắt trí-tuệ*”. Lời nói, suy nghĩ, tư duy, sự điều tra, hay thậm chí sự quán chiếu (suy xét đúng cách theo Giáo Pháp) cũng không còn chỗ trong tầng thiền định này nữa. (Tất cả những “pháp” đó đều không còn có mặt trong Tứ Thiền). Lẽ ra chúng [những pháp đó] tự theo vào trạng thái *jhana* Tứ Thiền, nhưng chúng không theo kịp. Chúng quá chậm chạp và mọi thứ chuyển động quá nhanh. Từng mỗi tế bào trong thân đều trải qua sự thay-đổi trong từng giây-khắc, trong từng *sát-na*. Khi thân thay-đổi với tốc độ nhanh chóng khó tưởng tượng đó, không có tâm nào theo kịp nếu nó không đạt-định hùng mạnh. (Định lực lúc này phải siêu nhất mới theo kịp sự biến-đổi tốc độ *sát-na* như vậy). Bạn cần có được “sự ổn định, sự vững chãi, sự dễ uốn nắn, linh động, sự mềm dẻo, và sự thanh lọc tinh khiết” của tâm thì mới có thể nhận biết kịp sự thay-đổi “chớp nhá” không ngừng (với tốc độ *sát-na*) như vậy. Năng lực *sắc-bén* này của tâm chỉ có mặt trong một cái tâm đạt-định thâm sâu nhất (trong trạng thái Tứ Thiền này).

► Bạn phải sử dụng sự *sắc-bén* này. Bạn phải tập trung sự *chú-tâm đầy chánh-niệm* của mình vào sắc, thọ, tưởng, hành, và thức

một cách thật thâm sâu để làm cho tất cả chúng “rã đám” và “tan ra” thành những đơn vị rời rạc riêng rẽ (tức năm uẩn không còn kết hợp cấu thành với nhau nữa). Nếu làm được như vậy, thì bạn thấy rõ rằng: Có một ‘sân chơi riêng’ của 05 tay chơi là sắc, thọ, tưởng, hành, và thức. Đó là cái ‘sân’ hay phạm vi “*kết-hợp*” của 05 uẩn đó. Tất cả mọi hoạt động đều diễn ra bên trong cái ‘sân chơi’ hay “*sự kết-hợp*” đó. Vì vậy, bất kỳ ý-niệm nào bạn đã từng có về một cái ‘Ta’, ‘của-ta’, ‘bản ngã của ta’ đều **biến mất** ngay tại đây. Cũng chẳng có một cái ‘Ta’ nào thực hiện những hoạt động trong ‘sân chơi’ đó.

(Như đã từng nói ví dụ cái ‘đồng hồ’ để mô tả về sự-thật này. Chẳng có cái gọi là ‘đồng hồ’ đang điều khiển sự vận hành hay ý muốn của cái đồng hồ. Chỉ có 05 bộ-phận chính là dây cốt, bánh răng, mặt số, kim ngắn, và kim dài *kết-hợp* với nhau làm nên cái ‘đồng hồ’ và nó chạy tùy thuộc vào duyên tác động bên ngoài (như lực lên dây cốt của ai đó cho loại đồng hồ dây cốt hay những xung động cực nhỏ tác động sự chạy của loại đồng hồ tự động). Khi các bộ-phận không còn kết-hợp nhau thì tan rã, thì cái ‘đồng hồ’ cũng không còn. Không có một tự-tính riêng nào trong cái ‘đồng hồ’ đó cả. Vô ngã! Cái ‘Ta’ cũng vậy. Khi 05 uẩn *kết-hợp* trong ‘sân chơi’ của chúng, chúng tạo ra một ý-niệm về một cái ‘Ta’ như kiểu một cái ‘đồng hồ’ vậy; cái ‘ta’ hay cái ‘đồng hồ’ chỉ là sự giả lập. Khi 05 uẩn không còn kết-hợp nữa, hoặc khi người tu đạt *sự định-tâm thâm sâu* hợp tác với với *sự chánh-niệm thâm sâu* và *tâm buông-xả tinh khiết nhất* để nhìn-thấy rõ cái ‘*sự kết-hợp*’ giả tạm đó, thì lúc đó cái ý-niệm về cái ‘Ta’ (ngã kiến, ngã mạn) sẽ lập tức tan biến.

Nói cách khác, trong *jhana* Tứ Thiền với định-lực hùng mạnh hỗ trợ sự chánh-niệm và tâm buông-xả cao nhất, thì ngay khi bạn nhìn-thấy rõ bản chất ‘vô-thường, khổ, vô-ngã’ của Năm Uẩn, thì

tự chúng sẽ “rã đám”, và bạn thấy rõ chẳng có một cái ‘Ta’ tự tính cố định nào như bạn đã luôn quan niệm như vậy từ xưa đến giờ.)

- SỰ ĐỊNH TÂM VÀ SỰ CHÁNH NIỆM HÒA NHẬP THÀNH MỘT

Trong Tứ Thiền, tâm đạt-định thâm sâu sẽ xuyên thủng và xé toạc bức màn dối trá của sự ‘sướng’, của sự ‘thường-hằng’ và của sự ‘có cái ‘Ta’ (hữu ngã) [thường lạc ngã] một cách rõ ràng hơn bao giờ trước đây. Lúc này, tâm đạt-định thâm sâu như vậy sẽ nhìn thấy được mặt trái là sự-thật của sự “khô”, của sự “luôn biến-đổi” và sự “không có cái ‘Ta’ nào cả” [vô-thường, khô, vô ngã], dục-vọng [ái], sự tự-ta [ngã mạn], và những cách-nhìn sai lạc [tà kiến] một cách rõ ràng hơn bao giờ trước đây. Sự vắng-lặng [chánh định] và sự minh-sát [chánh niệm] bắt tay nhau. Trạng thái này được gọi là sự *hợp-nhất* hay sự *hòa-nhập* của cả hai.

Ở xứ Brazil có một phong cảnh rất kỳ diệu. Sông Solimoes và Sông Negro là hai dòng phụ lưu lớn của sông Amazon. Hai dòng sông phụ lưu lớn này gặp nhau tại ngã ba Manaus để tạo ra Sông Amazon lớn nhất nhì trên địa cầu này. Hai dòng nước của hai sông phụ lưu có hai màu khác nhau. Hai dòng nước hai màu chảy gần như song song trái phải của nhau trong một quãng gần 6 km trước khi hòa vào nhau ở ngã ba Manaus. Tôi đã tự nhìn thấy cảnh này trong một lần đi dạy ở Brazil.²² Sự *chánh-niệm* và sự *chánh-định* cũng làm việc và kết hợp lại như vậy trong *jhana Thứ Tư* Thiền này. Chúng hòa nhập vào nhau để tạo thành *một dòng sông hùng mạnh* hơn bao giờ hết.

► Bạn KHÔNG ĐƯỢC chán bỏ hay buông bỏ trạng thái *jhana Thứ Tư* Thiền này. Không được để trạng thái *Tứ Thiền* ‘xiu xuống’ hay

‘lắng yếu’. Cũng KHÔNG ĐƯỢC được chê bỏ nó và vượt qua khỏi nó theo kiểu bạn đã làm đối với những tầng thiền thấp hơn trước đây. (Trước đây bạn *chứng-đắc rồi buông-bỏ* lần lượt các tầng Nhất Thiền, Nhị Thiền, và Tam Thiền để đạt đến Tứ Thiền này. Nhưng đến Tứ Thiền, bạn đừng làm vậy nữa!). Bạn PHẢI dùng *jhana Tứ Thiền* này. Bạn đã nỗ-lực vô cùng vất vả miệt mài để mới có thể chứng đắc được nó. *Jhana Tứ Thiền* không phải là thứ mà chúng ta cố gắng *chứng đắc rồi buông bỏ* như những tầng thiền thấp hơn kia. **Bạn phải dùng *jhana Tứ Thiền* để phát triển sự minh-sát (quán tuệ).**

Những khuynh-hướng tiềm ẩn (tùy miên), mà bạn cần phải nhổ bỏ trong giai đoạn Tứ Thiền này, nằm rất sâu trong tâm thức của bạn. (Vì chúng nằm rất sâu dưới đó cho nên qua Nhất Thiền, Nhị Thiền, Tam Thiền bạn vẫn chưa nhổ sạch chúng được). Chỉ có một loại *sự chánh-niệm* phi ngôn từ phi khái niệm được “hộ vệ” bởi ‘sự tỉnh-giác và sự buông-xả ở mức tuyệt vời thì mới dò quét soi rọi được đến tận đáy những cội-rễ bám sâu nhất của những khuynh-hướng tiềm ẩn này.

Theo nghĩa thực hành, điều đó đơn giản có nghĩa là bạn soi rọi sự chú-tâm vào những khuynh-hướng tiềm ẩn (tùy miên) trong tâm của chính mình. *Jhana Tứ Thiền* mở cửa cho bạn. ► Cùng bắt tay nhau, sự chánh-niệm và sự chánh-định sẽ làm suy yếu những khuynh-hướng tiềm ẩn (tùy miên) đó, để sau này khi bạn đã nhập-lưu vào trong *dòng những tầng giác-ngộ siêu thế*, thì bạn có thể tiêu diệt tất cả chúng.

Sự chứng đắc *jhana Tứ Thiền* được gọi là sự “*Sự Thanh Lọc Tinh Khiết của Tâm*”. Nhờ có sự thanh lọc này, tức là tâm trở nên được trong sạch, thanh tịnh và tinh khiết, cho nên trí-tuệ khởi sinh.

Như lời kinh đã định nghĩa về trạng thái tầng thiền định thứ tư này như vậy:

(IV) “Với sự dẹp bỏ sự sợ hãi (không còn sợ hãi hay khổ), và với sự phai biến trước đó của sự vui-buồn (không còn hỷ hay ưu), người đó chứng nhập và an trú trong tầng thiền định thứ tư (Tứ thiền), trạng thái không còn sợ hãi hay khổ, và gồm có sự chánh-niệm được thanh lọc tinh khiết nhờ sự buông-xả.”

Một khi bạn đã chứng đắc Tứ Thiền, bạn không còn cảm thấy bất cứ nhu cầu gì từ trong trạng thái đó (tức không còn nhu cầu ‘tham đắm’ hay nhu cầu ‘chán bỏ’, như bạn đã từng có trong 03 tầng thiền định thấp hơn). *Tâm buông-xả* là yếu-tố chiếm ngự trong *jhana tứ thiền* và bạn hoàn toàn có những cảm-giác “vô khổ vô lạc” rất mạnh mẽ (nhờ sự buông-xả *tuyệt vời*). Bạn có thể an trú trong *jhana Tứ Thiền* bao lâu tùy theo ý bạn. Thế giới bên ngoài không thể nào làm phiền quấy bạn. Sự khoái-lạc và sự khổ-đau đã được buông bỏ. “*Cảm-giác trung tính*” [vô lạc vô khổ] này là thứ sẽ tiếp tục có mặt xuyên suốt những tầng thiền cao hơn (vô sắc giới) sau Tứ Thiền.

Bên cạnh những tính-chất chúng ta đã vừa nói trên, có nhiều yếu-tố thuộc tâm trong *jhana Tứ Thiền* này: trong đó có 06 yếu-tố là được kế thừa từ những tầng thiền thấp hơn trước đây. Một khi người tu đã chứng đắc và kiểm soát (làm chủ, thiện thạo) được *jhana Tứ Thiền*, thì người đó luôn luôn có thể chứng nhập hay đăng nhập vào lại *jhana Tứ Thiền* một cách dễ dàng, không khó khăn gì.

THOÁT RA KHỎI JHANA ĐỂ TU TẬP SỰ MINH SÁT

Nhiều người chỉ dạy rằng: người tu phải “*thoát-ra*” khỏi tầng thiền định (*jhana*) để tu tập sự minh-sát (*vipassana*). Điều này đúng không?

Câu hỏi thực tế hơn là: “*Liệu trạng thái thiền định của jhana có khả năng thâm nhập vào tất cả mọi hiện tượng và nhìn thấy được bản chất đích thực của chúng như chúng thực là, hay không?*” Nếu câu trả lời là “*Không*”, thì sự chứng đắc thiền định của bạn cũng chỉ là một dạng giống như sự “chìm đắm mê mải”, như chúng ta đã nói trước đây ở đầu quyển sách. Đó chỉ có thể là sự tà-định sai lạc mà thôi. Nhưng nếu câu trả lời là “*Có*”, thì sự chứng đắc thiền định của bạn không phải chỉ là sự “chìm đắm mê đắm”. Mà đó là sự chánh-định, là *jhana* đúng đắn chân chính [hướng đến mục tiêu là trí-tuệ chân chính để giải-thoát].

Theo Đức Phật, khi tâm đạt-định, bạn có thể nhìn thấy những hiện-tượng chính xác *như chúng thực là*. ► Nếu sự định-tâm của bạn chỉ là một dạng chìm đắm mà không có sự chánh-niệm đi kèm, thì bạn phải *lập tức thoát-ra khỏi nó*, bởi vì đó là tà-định, không phải chánh-định, không phải một chánh-*jhana*. (Bởi vì tà-định thì vô dụng, nó không được dùng để thấy được chân như của các pháp *như-chúng-là*). Tuy nhiên, nếu sự định-tâm của bạn là chánh-định,²³ thì nó có thể giúp bạn nhìn-thấy mọi sự vật hiện tượng (các pháp) đúng như-chúng-là và nhìn-thấy những hiện-tượng đó mang 03 “dấu-hiệu ấn chứng”. Đó là 03 đặc-tính “vô-thường, khổ, vô-ngã” (*anicca, dukkha, và anatta*) mà bạn đã đang tìm kiếm. Và đó cũng là lý-do của tất cả sự nghiệp tu thiền!

Vậy thì tại sao chúng ta phải *thoát-ra* khỏi tầng thiền định thì mới có thể nhìn-thấy được mọi sự *đúng như chúng-thực-là*?

Chúng ta đã đọc về cách mà Đức Phật đã dùng “sự chánh-định trong Tứ Thiền” của mình, như trong các kinh đã ghi lại. Chúng ta

không có lý do gì để tin rằng Phật đã *thoát-ra* khỏi *jhana Tứ Thiền* để phát triển 03 loại trí-biết (tam minh) mà Phật đã dùng để (i) nhìn-thấy những cội kiếp quá khứ của mình và của những người khác (túc mạng minh), (ii) nhìn thấy những chúng sinh chết đi và tái sinh tùy theo những nghiệp của họ (thiên nhãn minh), và (iii) biết được tất cả những ô-nhiễm của mình đã được tận diệt (lậu tận minh).

Nếu bạn có thể nhìn thấy được tất cả mọi hiện-tượng “*đúng như chúng thực là*” khi bạn đang ở trong trạng thái *cận-định*, thì không có lý do gì bạn phải *thoát-ra* khỏi *cận-định* để thực hành sự minh-sát cả. Nếu bạn có thể nhìn thấy được như vậy, thì bạn đã đang thành tựu được mục tiêu tu hành của mình rồi còn gì—(mục tiêu tu hành là nhìn thấy được chân như vạn pháp *như chúng thực là*, đó là mục tiêu sự giác-ngộ!). Nhưng nếu bạn đã nhìn thấy được chính xác tất cả mọi hiện tượng “*đúng như chúng thực là*” khi đang ở trong trạng thái *cận-định*, thì lẽ nhiên bạn cũng sẽ có khả năng nhìn thấy chúng, thậm chí còn thấy tốt hơn, khi bạn đang ở trong trạng thái *chính-định* toàn tròn đầy viên mãn của *jhana Tứ Thiền*; bởi vì trạng thái của *jhana Tứ Thiền* tròn đầy thì sáng tỏ và mạnh mẽ hơn nhiều so với trạng thái *cận-định*.

Như vậy thì bạn có nên *thoát-ra* khỏi trạng thái *jhana* để quán-xét lại những yếu-tố của *jhana* với mục đích để hiểu được bản chất “vô thường, khổ và vô ngã” của chúng, hay không? Hầu như không tìm được bằng chứng nào trong toàn bộ *Kinh Tạng* có nói rằng một người tu nên phải nên *thoát-ra* khỏi trạng thái tầng thiền định để thực hành sự thiền minh-sát. Nếu bạn thoát ra khỏi trạng thái của tầng thiền định *jhana*, thì bạn sẽ bị mất những phẩm-chất của tầng thiền định *jhana*, bởi vì những chướng-ngại sẽ quay lại hay khởi sinh lại. Trạng thái tầng thiền định *jhana* là một trạng thái hoàn hảo

của tâm để người thiền tập trung sự soi chiếu vào 04 *Sự-Thật* (Tứ Diệu Đế), 03 đặc-tính “vô-thường, khổ, và vô-ngã”, và để chứng ngộ sự giải-thoát bằng cách quét sạch tất cả mọi khuynh-hướng tiềm ẩn (tùy miên) và gông-cùm (kiết sử).

SỰ BUÔNG XẢ DỰA TRÊN SỰ KHÁC BIỆT

Sự buông-xả hay *tâm buông-xả* (xả) là dấu hiệu nổi bật, là dấu hiệu “ấn chứng” của tầng thiền định *jhana Tứ Thiền* này. Sự buông-xả là một trạng thái tâm được cân-bằng một cách vị-tha. Một thiền nhân ở trong trạng thái này của tâm được gọi là “*Người đang sống hạnh-phúc ngay tại đây và bây giờ [ngay trong kiếp này]*”. Hạnh-phúc ở đây là đồng nghĩa với sự “*bình-an và phúc-lành*”.

Một cái tâm mà luôn luôn dính mắc hay chấp thủ vào mọi thứ thì nó luôn luôn bị cuốn trôi, luôn bị xao lãng. Nó không thể an trú một cách ổn định và không dính-mắc. Nó không thể đơn thuần nhìn thấy một cái gì đang ở kia đúng-thực là gì. Sự buông-xả giải tỏa bạn khỏi sự xao-lãng và sai-lạc này. *Tâm buông-xả (xả) là yếu-tố chiếm ngự nổi trội trong các yếu-tố của jhana Tứ Thiền, và đây chính là chỗ tại sao jhana Tứ Thiền sản sinh trí-tuệ thâm sâu!*

Tâm buông-xả mà đôi lúc có mặt trong tâm thức đời thường của chúng ta thì dựa vào sự khác-biệt, nó chia sự chú-tâm có ý-thức thành “những thứ” cứ như rõ ràng là thường hằng vậy. Trong *thiền minh-sát (vipassana)* bạn ở bên trong phạm trù phân-biệt [phân-biệt xứ]. Bạn vẫn còn tiếp xúc với những giác-quan của mình. Khi bạn thực tập tốt, thì mỗi khi có thứ gì khởi sinh trong tâm, bạn chỉ cần nhận biết nó và bạn kéo mình quay trở lại sự buông-xả.

(Tức là: khi một điều gì khởi sinh, tâm bạn nhận thức điều đó dựa vào *sự khác-biệt đối đãi*, ví dụ: ngon và dở, sướng và khổ, xấu và đẹp. Ngay khi đó, bạn kéo tâm mình chú-tâm trở lại vào *sự buông-xả*, không còn phân-biệt đối đãi, và buông-bỏ, không phản ứng hay cảm xúc gì với những sự những khác-biệt đó.)

Tâm buông-xả của bạn rất nhanh, nhưng không phải nhanh trong “tức thì”. Mỗi trải-nghịem theo giác-quan khởi sinh và biến mất trong một chớp nháy. Tâm không kịp nắm bắt theo nó, không “rờ” kịp đến nó. Tuy nhiên, có một *khoảng-khắc* khi thứ đó *đang* khởi-sinh mà ta có thể “rờ” được.

Khi chúng ta chìm đắm hay dính tâm vào sự dễ-chịu (sướng, lạc) hay sự khó-chịu (khổ) của một đối-tượng giác-quan, chúng ta thường quên ghi nhận về *sự vô-thường* của nó. Chức năng của tâm buông-xả là phá bỏ tình trạng bị dính kẹt này, và phơi bày cho thấy *tính vô-thường* của mọi thứ mà chúng ta trải nghiệm trong thế giới luân hồi (*samsara*).

“*Sự buông-xả dựa trên sự khác-biệt*” này có thể được định nghĩa liên quan đến *sáu giác-quan* (bao gồm cả *thức*) và những đối-tượng của sáu giác-quan. Chẳng hạn như sau:

Mắt và những hình-sắc. Khi bạn nhìn thấy một hình-sắc bằng mắt, bạn bắt đầu bám vào nó. Sau đó, bạn lập tức “*lùi lại*” lại với một *sự buông-xả*. Nếu nó là dễ chịu, bạn hãy quên sự dễ chịu (lạc) đó và ghi nhận nó như là một hiện-tượng nhân quan của mắt. Bạn dùng *sự buông-xả* để nhìn thấy *sự vô-thường* của cái bạn đã nhìn thấy (hình-sắc đó).

Tai và những âm-thanh. Khi bạn nghe một âm-thanh bằng tai, bạn liền kéo “*lùi lại*” với một *sự buông-xả*. Nếu nó là một âm-thanh dễ chịu, bạn buông bỏ sự dễ chịu. Đơn thuần ghi nhận nó chỉ là

một âm-thanh. Bạn dùng *sự buông xả* để nhìn thấy *sự vô-thường* của cái bạn đã nghe (âm-thanh đó).

Mùi và những mùi-hương. Khi bạn ngửi một mùi hương bằng mũi, bạn lập tức thiết lập *sự buông-xả*. Bạn ghi nhận nó chỉ là một mùi-hương, cho dù nó là dễ chịu hay khó chịu. Bạn dùng *sự buông-xả* để nhìn thấy *sự vô-thường* của cái bạn đã ngửi thấy (mùi-hương đó).

Lưỡi và những mùi-vị. Khi bạn nếm một mùi-vị bằng lưỡi, hãy coi nó đơn giản chỉ là một mùi-vị. Bạn buông bỏ sự quá-ngon hay sự quá-ghớm, hay sự không-vị-gì của nó. Bạn dùng *sự buông-xả* để nhìn thấy *sự vô-thường* của cái bạn đã nếm (mùi-vị đó).

Thân và những thứ hữu hình chạm-xúc. Khi bạn chạm xúc với một thứ gì bằng thân mình, bạn chỉ ghi nhận đó là một sự tiếp-xúc. Bạn lập tức lập một cán cân *không-thiên-vị*, tức là *sự buông-xả*. Không phản ứng gì với nó, không ưa ghét nó, cho dù sự chạm-xúc đó là êm ái, mát mẻ, hay dễ chịu ... hay thô cứng, nóng nực, hay khó chịu ... Bạn dùng *sự buông-xả* để nhìn thấy *sự vô-thường* của cái bạn đã tiếp xúc (sự chạm-xúc đó).

Tâm và những đối-tượng thuộc tâm. Khi bạn nhận biết một đối-tượng thuộc tâm, bạn chỉ coi nó là một cái gì đó trong tâm, cho dù nó là tốt hay xấu cho tâm. Bạn chỉ ghi nhận nó là một hiện-tượng của tâm, vốn luôn là vô-thường. Bạn dùng *sự buông-xả* để nhìn thấy *sự vô-thường* của đối-tượng mà tâm đã tiếp xúc.

Tóm lại, khi bạn có một “*sự buông-xả dựa vào sự khác-biệt*”, bạn *ghi nhận* và “*lùi lại*” khỏi đối-tượng của giác-quan đang khởi sinh trong thế giới thuộc sự nhận-thức của bạn. Khi bạn làm được việc này một cách tốt đẹp và nhất quán, thì có nghĩa là bạn đang

làm được một việc tốt được gọi là việc “*phòng-hộ các giác-quan của bạn*” [*phòng hộ sáu căn*].

Tất cả việc này bắt đầu bằng *sự chánh-niệm*. Tất cả “*Bảy chi giác-ngộ*” bắt đầu từ *sự chánh-niệm*. Sự chánh-niệm của bạn phải đủ sắc-bén để nhận biết chính mình đang dính vào những sự nhận-thức [tưởng] này nọ đó. Chỉ có như vậy thì sau đó bạn *liền* thiết lập *sự buông-xả* bạn cần có để buông bỏ những phản ứng kéo theo lập tức sau đó.

(Ví dụ, khi tâm bạn vừa nhận biết dở hay ngon, đẹp hay xấu, dễ chịu hay khó chịu ... thì bạn lập tức “*lùi lại*”, dùng ngay *sự buông-xả* để buông bỏ ngay những phản ứng thích hay chê, mê hay chán, khổ hay sướng ... Làm được vậy bạn trở nên thư giãn, bình-tâm)

SỰ BUÔNG XẢ DỰA TRÊN SỰ HỢP-NHẤT

Có một loại *sự buông-xả* khác phát triển ở tầng thiền định *jhana Thứ Tư Thiền*, nơi mà (tâm) thức được hợp nhất bởi chánh-định. Trong *jhana Thứ Tư Thiền* và những tầng thiền cao hơn nó (vô sắc giới), những cảm-tưởng thuộc giác-quan không còn khởi sinh nữa. Vì vậy, *sự buông-xả* lúc này không còn dựa trên cơ-sở nào của sáu giác-quan (như loại tâm xả trước đây là “dựa trên sự khác biệt đối đãi” về đối-tượng được cảm nhận qua giác-quan). Mà nó chỉ khởi sinh *dựa trên duy nhất sự hợp-nhất [sự chánh-định] của tâm*, có đi kèm với *sự chánh-niệm*. Không còn chỗ cho sự trải-nghiệm thuộc giác-quan và vì vậy *sự buông-xả* lúc này rất nhẹ nhàng, êm ái và liên tục. Nó không tốn thời gian, bởi vì nó không hề bị gián-đoạn. Khi sự chánh-niệm có mặt, sự tỉnh-giác về *sự vô-thường* cũng êm đềm và vững chãi.

Sự hoàn-thiện của yếu-tố sự buông-xả trong Tứ Thiền cho phép tất cả những yếu-tố khác được hợp-nhất lại. Chính lúc này, tất cả “*Bảy chi giác-ngộ*” mà bạn đã và đang tu dưỡng từ trước đến giờ đến hòa cùng với nhau. Tất cả những điều thiện lành mà bạn đã và đang thực hành trong đời sống thường ngày—một ít chỗ này, một ít chỗ kia, đều hợp-nhất lại và tạo ra kết-quả (đạo quả) trong *jhana* *Tứ Thiền* này. Khi trạng thái *jhana* *Tứ Thiền* đã được chứng đắc, thì yếu-tố *sự buông-xả* của nó là hoàn toàn dựa trên “*sự hợp-nhất của tâm*”. Thực ra, tâm cũng đã được hợp-nhất, tức là đã đạt định-nhất-điểm một cách “ngon lành” từ lúc *jhana* *Nhị Thiền*. Tuy nhiên, giờ nó càng trở nên được hợp-nhất một cách “hoàn-hảo” ở *jhana* *Tứ Thiền* này, bởi vì lúc này sáu giác-quan của bạn không còn phản ứng với những kích thích giác quan nữa.

Khi bạn nhìn thấy *sự vô-thường* với tâm thức của người phạm thường, thì nó có thể làm ta hụt hẫng, buồn lòng, và mất lẽ sống. Mọi thứ đều vụt qua khỏi tầm tay, luôn luôn là vậy, đến rồi đi, có rồi mất, nay vậy mai khác, thử hỏi sao ta không buồn lòng và thất vọng. Hễ chúng ta dính mắc và tham chấp vào điều gì, thì ta muốn nó còn mãi. Nhưng buồn thay, những gì chúng ta yêu thích, kể cả những người ta yêu quý nhất, đều đã mất, đang mất, và sẽ mất đi. Ngay cả bản thân ta rồi cũng mất đi vào một ngày buồn nhất nào đó trong kiếp đời ngắn ngủi này! Bởi vậy, chúng ta có phản ứng mạnh mẽ về mặt cảm xúc về điều này, cho dù đó là “*lẽ-thật*”. Phản ứng như vậy là ‘*lẽ tự nhiên*’ của những người phạm trần chúng ta.

Tuy nhiên, khi người tu đã tiến bộ và đã giác ngộ từng phần, thì đến trạng thái *jhana* *Tứ Thiền* này họ không còn những phản ứng về mặt cảm xúc đối với lẽ *vô-thường* đó nữa. *Tâm buông-xả* và *sự chánh-niệm* đã được mạnh mẽ và sáng chiếu. Chúng trở thành hai cộng sự ngang hàng với nhau, bắt tay nhau. (*Sự buông-xả tuyệt*

vời là không còn chút phản ứng hay đối đãi. Sự chánh-niệm lúc này là vô cùng hùng mạnh và tinh khiết). Nhờ vậy, bạn thấy được sự “vô-thường, khổ, và vô-ngã” một cách trọn tru và êm đềm, không một chút phản ứng hay đối đãi. Điều gì đó thì chỉ là “như-nó-là”. Sông đơn giản là sông. Núi đơn giản là núi. Đối cảnh vô tâm. Buông-xả.

ÁNH SÁNG VÀ TÂM NHÌN

Ngay từ đầu quyển sách này chúng ta đã nói rằng *tâm là sáng tỏ*, tức là sáng tỏ và có thể tự chiếu sáng. Đó là chân-tâm. Trạng thái tầng thiền định *jhana* là nơi bạn nhìn thấy điều đó một cách rõ ràng. Tâm sáng tỏ đầy một ánh-sáng đẹp đẽ. Bạn nhìn thấy mọi thứ một cách rõ ràng.

Khi người tu chứng đắc *jhana Thứ Tư Thiền*, thì sự sáng tỏ này trở nên nổi bật. Khi nói về cái chân-tâm sáng tỏ này, Đức Phật đã nói như vậy:

Nó đã trở thành dễ uốn nắn, dễ vận dụng, trong sạch, sáng rõ, không tỳ vết, và không còn bị ô-nhiễm. Nó vững vàng và đạt đến sự bất-động.

“Sáng tỏ” là sáng tỏ ra sao, một chữ *sáng tỏ* khó diễn tả hết, nhưng ở đây nó bao hàm ý nghĩa của: sự trong-sạch tinh khiết, sự sáng-rõ, trạng thái không tỳ vết, và trạng thái không còn vết như ô-nhiễm nào. Sự sáng tỏ này rất là hùng mạnh. Đức Phật đã dùng nó để tu tập phát triển những năng-lực siêu thường (thần thông). Nhìn thấy những cõi kiếp quá khứ của mình và của chúng sinh (Túc mạng minh), nhìn thấy những chúng sinh chết đi và tái sinh tùy theo những nghiệp của họ (thiên nhãn minh). Và quan trọng hơn là

tu tập được một loại trí-biết nhìn thấy tỏ tường *Bốn Sự-Thật* (Tứ Diệu Đế) và sự diệt sạch tất cả mọi ô-nhiễm của mình (lậu tận minh).

Trong trạng thái tầng thiền định *jhana*, có một điều xảy ra cho các thiền sinh, nó giống tựa như một thứ ánh sáng hình ảnh [ảnh quang], nhưng không phải là một sản phẩm của những giác-quan thông thường của thân. Hễ khi nào thiền sinh ở trong tầng thiền *jhana* chánh định thì sẽ có cả hai thứ ánh sáng và tầm nhìn. Đó chính là trạng thái khi tâm đã trong suốt và tỏ sáng một cách hoàn hảo để nhìn thấy *Sự-Thật như nó thực là*. Sự *chánh tinh-tấn* (sự nỗ-lực đúng đắn), *sự chánh-niệm* và *sự chánh-định* hợp tác làm việc với nhau như một đội để mở “con mắt trí-tuệ” giúp thiền sinh thấy biết tất cả mọi hiện-tượng *đúng như chúng thực là*. Tâm sáng-tỏ soi chiếu một cách sáng rõ nhất, nên tạo ra một ảnh nhìn hay tầm nhìn sáng rõ nhất.

Nhân loại chúng ta thường nhấn mạnh rất nhiều vào tầm-nhìn. *Sự chánh-niệm* và *sự tỉnh-giác* thì thường được diễn tả như “*sự nhìn-thấy*”. Sau khi chứng đắc *Sự Giác-Ngộ*, Đức Phật đã đến gặp những người được cho là “*có ít bụi trong mắt*”. Những người đã đạt được tới trạng thái Nhập-Lưu (đã loại bỏ mê tín ‘có-ngã’, không còn ngã kiến, ngã chấp). Những người này được gọi là “*Người đã bước vào tầm-nhìn*”. *Tầm-nhìn* (quan kiến) hay *sự nhìn-thấy Sự-Thật* là rất được nhấn mạnh trong các bài kinh Phật giáo. Khi Phật chứng đắc *Sự Giác-ngộ*, Phật đã nói lên rằng rằng: “*Trong ta đã khởi sinh tầm-nhìn*.” (kinh *Chuyển Pháp Luân*).

Bạn chỉ có thể nhìn-thấy *Sự-Thật* khi “con mắt trí-tuệ” (tuệ nhãn) đã trong sáng. Con mắt trí-tuệ tạm thời loại bỏ những bụi dơ hay sự lầm lẫn. Sự vô-minh, được xếp vào nhóm những (10) gông-cùm (kiết sử), đã làm mờ che, làm mờ tối, làm mù quáng, làm lầm

lẫn cái chân-tâm của bạn đã từ quá lâu (từ trong vô thủy). Khi những gông-cùm bị loại bỏ khỏi tâm, thì con mắt trí-tuệ có thể nhìn thấy *Sự-Thật* của *sự vô-thường* trong tất cả mọi hiện-tượng có điều-kiện (mọi pháp hữu-vi).

Khi giảng giải về trạng thái chúng đắc tầng thiền định *jhana* của chính mình, Đức Phật đã nói rằng mình đã chứng được ‘ánh-sáng’ và ‘tâm-nhìn’, và trong chốc lát cả hai thứ đều biến mất. Sau khi suy xét lý do tại sao chúng biến mất, Phật tìm ra lý do rằng: Có một trong những điều chưa hoàn thiện đã khởi sinh trong tâm của Phật lúc bấy giờ và do vậy sự chánh-định của Phật đã bị “rớt” lúc đó. Khi sự chánh-định còn đó, thì ‘ánh-sáng’ và ‘tâm-nhìn’ còn đó. Khi sự chánh-định bị “rớt”, thì Phật mất luôn cả ‘ánh-sáng’ và ‘tâm-nhìn’ đó. Rồi sau đó Phật bắt đầu thực hành *sự chánh-niệm* cho đến khi Phật đạt lại sự chánh-định, và ‘ánh-sáng’, và ‘tâm-nhìn’.

Ngay cả một hạt bụi rất nhỏ cũng làm mất đi sự trong suốt của một kính hiển vi mạnh nhất. Và nó sẽ không thể nào mang lại một hình ảnh rõ ràng trong suốt cho mắt người nhìn vào kính. Nếu có một hạt bụi nhỏ nào nằm bên trong, thì tim, não, và hệ thần kinh của chúng ta cũng không thể hoạt động được một cách tốt lành nhất. Điều này còn quan trọng hơn đối với tâm, với những vấn đề tâm linh: vấn đề làm sao để hoàn toàn tự-do, để không còn một chút ô-nhiễm nào. Nếu còn một chút ‘bụi bẩn’ hay ô-nhiễm trong tâm thì người tu không thể nào nhìn thấy được những cõi kiếp quá khứ của mình và những người khác (tức mạng mình), không thể nào nhìn thấy được những chúng sinh chết đi và tái sinh tùy theo những nghiệp (*kamma*) của họ (thiên nhãn minh), như Đức Phật đã nhìn thấy được. Trên hết và quan trọng nhất, nó cũng không thể nào tiêu diệt hết những ô-nhiễm (lậu hoặc) và đạt được trí-biết rằng

mình đã tận diệt hết mọi ô-nhiễm (lậu tận minh). Bởi vì lúc này không còn là sự phỏng đoán về trí thức. Mà lúc này là *sự nhìn-thấy* bằng một cái tâm trong sạch, tinh khiết, và đạt định thâm sâu.

Chỉ có lúc này trong trạng thái *Tứ Thiền* thì *sự buông-xả, sự chánh-niệm, và sự nhất-điểm của tâm* (chánh định) mới đủ hùng mạnh để thực hiện được những điều này. Một khi bạn *rớt* (hay *thoát-ra*) khỏi *Tứ Thiền* hay *tầng thiền định* nào vì lý do đó (vì lý do còn “*một hạt bụi trong mắt*”, còn một thứ gì ô-nhiễm làm “*rớt*” khỏi trạng thái *jhana*), thì tâm sẽ bắt đầu giảm suy sức-mạnh và năng-lực của nó. Bạn *ra khỏi* trạng thái *jhana* càng lâu, thì sức-mạnh và năng-lực của *jhana* càng bị suy yếu, và khi càng yếu đi thì những chướng-ngại sẽ càng có cơ hội quay lại với tất cả sức mạnh của chúng. Đến lúc đó thì tâm bạn gần như quay lại trạng thái như trước kia khi chưa chứng đắc tầng thiền định vậy. Khi bị như vậy, tâm bạn vẫn còn ít nhiều “*hơi hướng*” của trạng thái *jhana*, nhưng nó không còn đủ sức mạnh và công lực.

Tình huống này giống như khi bạn leo núi. Đứng trên đỉnh núi, bạn có một tầm-nhìn bao quát và rộng rãi xuống cảnh đồng quê bên dưới. Thế giới nhìn mở rộng khi đứng nhìn từ trên đó. Khi bạn đứng trên đó, bạn có thể phóng nhìn tất cả cảnh quan xung quanh hết mức tầm nhìn của bạn, hết tầm thị lực và khả năng nhìn thấy của mình. Đơn giản là tầm-nhìn mới không giống nhau với tầm-nhìn trước đó. Bạn càng bước xuống thấp, tầm-nhìn càng bị thu hẹp lại.

Tương tự, khi bạn đang ở trong *jhana Tứ Thiền*, sự trong sáng, sự rõ ràng, sự tinh khiết, sự vững chãi, sự vô nhiễm, sự trong suốt, sự buông-xả, và sự không-lay-chuyển (bất động) của tâm luôn được duy trì. Khi bạn *thoát ra* khỏi tầng thiền định *Tứ Thiền*, những tính-chất đó càng suy yếu đi. Cuối cùng chúng cũng mất đi.

- SỰ KHÔNG CÒN DẤU HIỆU
- SỰ KHÔNG CÒN DÍNH BÁM
- SỰ TRỐNG KHÔNG

Sự vô dấu-hiệu là sự không còn dấu-hiệu, không để lại một dấu-vết nào.

Sự không còn dính-bám là sự không còn dấu vết nào còn bám hay dính lại trong tâm: tất cả đều trôi chảy qua tâm.

Sự trống-không là sự không có gì, là tánh không

Mặc dù bạn kiểm soát làm chủ được trạng thái thiền định *jhana*, nhưng bạn vẫn thường bị mất trạng thái *jhana*. (Ban đầu bạn rất dễ bị rớt-định, về sau bạn ít bị rớt-định hơn). Điều này là bởi vì những trạng-thái chứng đắc hay nhập định *jhana* của bạn cũng là vô-thường. Tất cả mọi thứ, ngay cả sự an-trú rất lâu trong *jhana* cũng chỉ là vô-thường! Bạn nhận ra rằng tất cả mọi thứ đều vận hành trong sự bao trùm của *sự vô-thường*. Sự vô-thường chi phối tất cả. Cái gì mất là mất mãi mãi. Tất cả đều mất đi. Không còn dấu-hiệu nào ở lại. Đây là sự trải nghiệm về “*sự không còn dấu-hiệu*”. Bạn có thể thấy điều này *một cách trực-tiếp* trong trạng thái *jhana* và cũng có thể thấy lại *một cách theo khái-niệm* khi bạn ôn nhớ quán xét lại nó sau khi thoát-ra khỏi *jhana*.

Cái tâm đạt-định có thể thâm nhập để biết *sự vô-thường* ở 03 cấp-độ—đang khởi sinh, đang đỉnh điểm, và đang biến mất. Luôn luôn có 03 khoảng-khắc nhỏ của mỗi khoảnh-khắc vô-thường khởi sinh trong sắc thân, những cảm-giác, những nhận-thức, những ý-nghĩ tạo tác, và thức (trong mỗi của năm uẩn). Chúng xảy ra trong tâm đạt-định của ta giống như những hạt cải được đổ vào trong

chảo nóng. Sự trải-nghiệm của ta bùng vỡ ra nhiều theo những hạt cải li ti với tiếng kêu lách tích (rồi tắt lịm *ngay*). Nó cũng giống như một giọt nước rớt trên một cái chảo đang nóng đỏ. Nó lập tức vỡ thành những hạt phân tử li ti và bốc hơi *lập tức*, không để lại một dấu-hiệu nào. Mặc dù bạn đã biết rằng mọi thứ đều là *vô-thường*, nhưng đây là lần đầu bạn trải nghiệm *sự vô-thường* ở cường độ hay tốc độ này—ở mức độ siêu nhanh và vi tế nhất của nó.

Sự “rớt” khỏi hay mất đi liên tục những gì [trạng thái *jhana*] mà mình đã chứng đắc được là điều gây thất vọng. Chỗ này chính là *sự bất toại nguyện*, là *khổ*, là *dukkha*. Sự tham-muốn là “chất keo dính” dán chặt những ý-nghĩ, những ý-tưởng, những cảm-giác, và những sự nhận-thức vào tâm. Bạn nhìn thấy bằng con mắt trí-tuệ rằng: cái chất keo dính đó, do bị tác động bởi sự chi phối của *luật vô-thường*, đang khô đi và suy yếu đi. Sự dính bám và nắm giữ của của chất keo đang dần *tuột mất*. Ngay lúc này, chẳng còn gì dính bám trong tâm. Trạng thái này gọi là “*sự không còn dính-bám*”.

Bạn nhận ra rằng không có cách nào để duy trì trạng thái đạt-định trong *jhana* của mình. Bạn luôn luôn mất nó khi bạn *thoát ra khỏi jhana*. Cảm-nhận về sự mất mát này càng khắc sâu hơn sự thất vọng và bất mãn của bạn. Có phải rằng “*cái ‘Ta’ cứ luôn được và mất*” chính là tất cả sự trải-nghiệm của sự-sống?—Không phải, cái “*Ta*” đó không thực sự có mặt ở đó. Đó chẳng qua chỉ là sự trải-nghiệm, chỉ là sự lên xuống, đến đi, sinh diệt, mà thôi. Nếu nhìn ra được như vậy thì chính chỗ này là trí-tuệ nhìn thấy thực-tại hay lẽ-thực của *sự vô-ngã (anatta)*. Bạn thấy sự trống-rỗng hay chân-không trong mỗi thứ đã bị mất đi. Tính-chất này gọi là “tánh không”. (Tức sự không có một thực thể, không có tự tính, không có bản ngã. Mọi thứ mọi sự ther chỉ là giả lập và tan biến).

Tuy nhiên, những trí-tuệ này vẫn chưa thật sâu sắc. Sự trải nghiệm về “*sự không còn dấu-vết*”, “*sự không còn dính-bám*” và “*sự trống-không*” vẫn còn thuộc về bề ngoài, còn ở vòng ngoài. Tuy nhiên, những trí-tuệ này cũng *rất* là hữu ích.

SỬ DỤNG *JHANA TỨ THIỀN*

Bạn và các thiền sinh nên dừng lại ở trạng thái *jhana Tứ Thiền*, chứ không cần vượt qua nó để đi tiếp và chứng đắc những tầng thiền định cao hơn (vô sắc giới). Sử dụng *jhana Tứ Thiền* này. Không chuyển từ *Tứ Thiền* sang bất kỳ trạng thái trung gian nào khác nữa. ► Những phẩm chất của *jhana Tứ Thiền* cung cấp cho tâm một “*cơ hội tốt nhất*” để nhìn thấy mức độ tinh vi nhất của sự thay-đổi bên trong Năm Uẩn. Lúc này tâm đã tinh khiết, trong sáng, sáng tỏ.

Đức Phật luôn luôn có chánh-niệm. Tâm của Phật luôn luôn tinh khiết, thanh tịnh, buông xả, bất động (không động vọng, không lay chuyển), trong sáng, sáng tỏ, và vững chãi. Tuy vậy, Phật cũng vẫn phải chứng đắc *jhana Tứ Thiền* để có được một sự định-tâm nhất-điểm sắc bén nhất và mạnh mẽ nhất. Chỉ đến khi nào bạn có thể ở trong một mức độ tầng thiền định sâu sắc nhất thì bạn mới có thể trải nghiệm được mức độ siêu vi nhất của những biến-đổi luôn xảy ra trong thân và tâm của mình. Những ngôn từ, ý nghĩ và khái niệm đều ngưng lại hết, chỉ còn cái cảm-nhận về *sự vô-thường* đang diễn ra. Đây chính là lúc bạn nhận thức được rằng chỉ có Giáo Pháp (*Dhamma*) là không bị ảnh hưởng bởi thời gian, là không bị biến đổi theo thời gian. Bạn chỉ có thể trải nghiệm nó khi bạn có sự chánh-niệm và sự định-tâm trong một trạng thái thiền định thâm sâu.

Bạn không thể diễn dịch sự trải nghiệm này bằng ngôn từ. Đây là trạng thái mà quy luật của Giáo Pháp có mặt trong tâm bạn một cách đặc biệt và khác thường. Chính lúc này bạn nhìn thấy *sự khổ* (*dukkha*), nhưng bạn không bị khổ hay chịu đựng sự khổ đó. Bạn có thể nhìn thấy Sự-Thật của tất cả mọi pháp (*dhamma*),²⁴ chỉ tất cả mọi cảm-giác, tất cả mọi sự nhận-thức, tất cả mọi ý-nghĩ, và tất cả mọi thức (thọ, tưởng, hành, thức). Sự-Thật mà bạn nhìn thấy trong tất cả những điều đó là tất cả chúng đều đang trôi qua sự tỉnh-giác. Chúng chỉ trôi ngang qua. Không có gì còn dính lại. Sự chú-tâm không dính vướng vào bất cứ điều gì. Nó chỉ trôi qua.

Bạn phải trải qua sự tu tập công phu tới luyện. Bạn phải cần có tất cả những yếu-tố, mà chúng ta đã nói trước đây, để chứng đắc *sự định-tâm có chất lượng thâm sâu* như vậy. Những yếu-tố đó là:

Giới-hạnh (đức hạnh),
 Sự kiểm-chế (các căn, các giác quan),
 Sự tỉnh-giác (rõ-biết),
 Sự biết hài-lòng (tri túc),
 Sự nỗ-lực (tinh tấn),
 Sự tách-ly (chọn một nơi tĩnh mịch, ẩn dật), và
 Sự thực-hành “thiền về tâm-từ”.

Đến khi nào bạn không còn dính mắc vào những ý-nghĩ (yếu tố) thiện lành đó, cho dù đó là những tư-tưởng rất tốt lành, thì bạn có thể an trú một cách chánh-niệm trong trạng thái (chánh-định thâm sâu) này mà không bước ra khỏi nó và cũng không dính mắc vào nó. Đây là trạng thái bạn bảo vệ nó (duy trì nó) mà không dính mắc vào nó. Giống như một lời hướng dẫn của Đức Phật:

*Bảo vệ cái đã chứng đắc được,
 Mà không dính mắc vào thứ gì.*

Sự chú-tâm, sự chánh-niệm, và sự định-tâm cùng phối hợp làm việc với nhau để thấy được bản chất “vô-thường, khổ, và vô-ngã” của chính những yếu-tố của tầng thiền định *jhana*. Những yếu-tố lúc này không phải còn là những ý-nghĩ, mà là những hành-vi năng động trong tâm và thân. Tâm dễ dàng nhận biết khi chúng diễn ra. Đúng vậy, khi ở trong trạng thái tầng thiền định *jhana*, chúng rất rõ ràng và nổi bật hơn bất kỳ lúc nào.

Ngay cả sau khi ra khỏi *jhana*, bạn vẫn có thể nhớ lại những yếu-tố có mặt trong *jhana*. Nhưng lúc đó thì những gì bạn đã trải nghiệm đã không còn. ► Việc quán xét về tính “vô-thường, khổ, và vô-ngã” của chính những yếu-tố của tầng thiền định *jhana* sẽ là hữu dụng nhất *trong khi* bạn còn *đang* thâm nhập chúng (trong tầng thiền định *jhana*) chứ không phải trước hay sau khi đó. (Tức là: người tu cần quán xét 03 đặc-tính đó trong những yếu-tố của *jhana* *ngay trong khi* chúng đang có mặt trong trạng thái *jhana*. NGười tu sẽ thấy những yếu-tố của *jhana* cũng đều là ‘vô-thường, khổ, và vô-ngã’)

Thời điểm bạn trải nghiệm *tốt nhất* về tính *vô-thường* của bất kỳ sự thể gì là *ngay trong khi* bạn *đang* thực sự trải nghiệm nó. Còn những thứ bạn làm sau khi hay trước khi trải nghiệm thì chỉ là sự trí-thức hóa hay triết-lý hóa hay chỉ sự luận-giải bằng những lý lẽ logic, chứ không phải thực sự là sự trải-nghiệm hay kinh-nghiệm đích thực.

Có lẽ vị sư lỗi lạc nhất và quan trọng nhất trong số những thầy tổ ngày xưa chính là ngài Phật Âm (*Buddhaghosa*). Ngài đã viết quyển luận-giải lớn về Phật giáo Trưởng Lão Bộ nguyên thủy, đó là quyển *Con-Đường Thanh-Lộc* (*Visuddhimagga*, Thanh Tịnh Đạo). Một điều ngài Phật Âm đã chỉ ra trong đó là:

Một ý nghĩa của jhana là đốt cháy những yếu-tố đối nghịch với jhana. Như vậy, ta không thể nào đốt cháy chúng bằng cách nghĩ về chúng. Thực vậy, ta chỉ có thể đốt cháy được chúng khi chúng đang ở đó, đang thực sự có mặt ở đó.

Những ô-nhiễm (lậu hoặc) có những “dòng chảy-vô” và “dòng chảy-ra”. Chúng chảy vào trong tâm và ninh nấu trong đó, và trở thành tiềm tàng trong đó. Sau đó, chúng lại chảy ra thậm chí mạnh mẽ hơn. Khi chảy ra chúng thể hiện thành những lời-nói gắt gỏng nạt nộ (ác ngôn) và những hành-động xấu ác (ác nghiệp). Trong trạng thái tầng thiền định *jhana*, bạn trực tiếp đốt sạch những dòng-vô và dòng-ra đó. Chúng nằm sâu bên dưới *tầng tiềm-thức [vô thức]* của tâm chúng ta, nhưng chúng sẽ trôi lên *tầng ý-thức* của tâm theo những “liều lượng” nhỏ và vi tế, trong suốt thời gian tâm ở trong trạng thái *jhana*.

Trạng thái *jhana* thì rất vắng lặng, bình an, và tĩnh lặng. Sự chánh-định của bạn, cùng với sự chánh-niệm và sự buông-xả, có thể “với” đến được những dòng-vô và dòng-ra đó và bứng sạch gốc-rễ của chúng. Việc này không bị cản trở bởi phản ứng thuộc cảm xúc (bởi vì trong trạng thái tầng thiền định thì không còn những cảm xúc này nọ nữa). Nhưng nếu bạn thực hiện việc này bên ngoài trạng thái *jhana*, thì chắc chắn điều đó chỉ đơn giản là (cách) bạn dùng những tư duy suy lý suy luận thông thường để loại bỏ chúng. Cách đó không bao giờ thành công được! Bạn chỉ có thể đốt cháy hay loại bỏ chúng trong một trạng thái đạt-định thâm sâu của tâm! Đó là lúc tâm có đầy đủ những phẩm chất để tiêu diệt chúng. Mà để cho những ô-nhiễm có mặt để ta đốt cháy chúng, thì chúng phải trôi lên trên (tầng ý-thức của) tâm. Chúng phải bị đốt cháy *ngay khi chúng đang trôi lên*, chứ không phải trước đó hay sau đó.

Jhana cũng có thể giúp bạn đốt sạch những ảnh hưởng xấu khỏi tâm bằng những cách khác. Nhiều lúc khi đang lắng nghe Giáo Pháp, tâm bạn có thể đi vào đạt-định thâm sâu. Bạn có thể nhìn thấy (hiểu thấu) ý nghĩa của Giáo Pháp, nhìn thấy (hiểu thấu) ý nghĩa của sự-sống, và nhờ đó nhổ sạch các gốc rễ tham, sân, si trong khi đang ngồi ngay đó. Điều này là do lý gì? Ngày xưa khi Phật giảng Giáo Pháp, có nhiều người—bao gồm Tăng, Ni, thiện nam, và tín nữ—đã chứng đắc những tầng giác-ngộ khác nhau. Điều đó là nhờ những trạng thái tâm của họ lúc đó là trong suốt như pha lê, không còn chướng-ngại nào và không còn những động-vọng tâm linh nào hay sự phiền rối nào.

Bạn có thể ghi nhớ lại thêm điều này: nó xảy ra cho tất cả mọi người. Trong khi đang lắng nghe bài giảng Giáo Pháp [pháp thoại] từ một vị thầy, thì bạn quên mất (không còn theo) ý tứ lập luận hay chủ đề của người thầy đang giảng. Trong một khoảnh khắc nào đó, tâm không còn nghe bài pháp thoại nữa. Tâm đang ở đâu đó, nó thâm nhập sâu vào thứ nào đó. Sau một lúc, tâm quay trở lại. Trong suốt khoảnh khắc tâm đang nghĩ về thứ khác thì bạn không còn nghe người giảng nữa.

Nhưng một tiến trình tâm giống như sau cũng xảy ra trong lúc bạn đang lắng nghe một bài pháp thoại. Khi vị thầy đang giảng pháp, tâm bạn thâm nhập vào ý nghĩ sâu sắc của những lời giảng của vị thầy. Rồi bạn nhìn thấy (hiểu thấu) được bản chất *đích thực* của những hiện-tượng (pháp) mà vị thầy đang giảng. Giáo Pháp trở nên rõ ràng đối với bạn. (Có người thì cần phải mất nhiều thời gian và sau này mới chứng nghiệm được những lời dạy đó). Bạn nhận ra được sự hoàn hảo đúng đắn của những lời Phật đã dạy thông qua một cửa sổ nhỏ của một tầm-nhìn nhìn thấy sự rõ ràng minh bạch và sự tinh khiết của Giáo Pháp. Khi sự nhận ra [giác ngộ] này khởi

sinh, bạn trải nghiệm được sự tinh khiết trong suốt của Giáo Pháp, và *sự nghi-ngờ* của bạn biến mất.

Ngay lúc này, bạn bước vào giai đoạn “Nhập-Lưu” của con đường thánh đạo siêu thế mà chúng ta sẽ bàn đến trong Chương cuối cùng.

TÓM TẮT

Các Tính Chất Của Bốn Tầng Thiền Định Sắc Giới Nhất Thiền:

1. Vitakka (tâm)
2. Vicara (tứ)
3. Ekaggata (sự nhất-điểm hay sự hợp-nhất của tâm)
3. Piti (hỷ)
5. Sukha (lạc)

Nhị Thiền:

1. Aitakka-avicara: Vitakka và vicara (tâm và tứ) lặn mất nhờ vào niềm tự-tin vào sự bền chắc của yếu-tố lạc.
2. Cetaso ekodibhavam: Sự hợp-nhất hoàn hảo của tâm nhờ niềm-tin tròn đầy vào yếu-tố lạc. Điều này được trải nghiệm bằng sự tĩnh-tại như khối đá, tức là sự hoàn thiện của sự định-tâm (samadhi).
3. Samadhi piti-sukha: Trạng thái định-tâm có yếu-tố hỷ và lạc có được nhờ sự định-tâm thâm sâu. Đây là 02 yếu-tố *chiếm ngự* trong tầng Nhị Thiền này.
4. Sự y và lạc siêu thế được tạo ra từ sự chấm-dứt tất cả mọi sự khích-động của tâm.
5. Sự chấm-dứt tất cả “sự-làm” [sự tạo tác]: lần đầu tiên trải nghiệm cái tác nhân [người-làm, người tạo-tác] biến mất.

Tam Thiền:

1. Yếu tố lạc tách ra, phần thô tế hơn là yếu-tố hỷ không còn (hết hỷ còn lạc).

2. Lạc là yếu-tố *chiếm ngự* trong tầng thiền này, và có mặt sự định-tâm hùng mạnh, sự tỉnh-giác, và sự cảm-nhận của chức năng quan sát.
3. Vẫn duy trì hoàn toàn sự tĩnh-tại như khối đá và sự biến-mất của tác-nhân [người làm, người tạo tác] giống như trạng thái này của tầng Nhị Thiền.

Tứ Thiền:

1. Yếu-tố lạc không còn.
2. Một sự nhận-thức bất biến và cực kỳ bền lâu về tính hoàn-hảo của sự bình-an mà người tu đã đạt được thông qua tiến trình của 03 tầng thiền định trước đó.
3. Vẫn duy trì hoàn toàn sự tĩnh-tại như khối đá và sự biến-mất của tác-nhân [người làm, người tạo tác] giống như trạng thái này của tầng Nhị Thiền và Tam Thiền.
4. Sự tách-ly hoàn toàn khỏi thế giới của năm giác-quan và thân của người tu.

CHƯƠNG 13

Những Jhana Vô Sắc Giới

Bạn không cần phải chứng đắc những tầng thiền vô-sắc giới thì mới tu đạt đến mục tiêu giải-thoát. *Điều cốt-lõi của việc tu hành vẫn là sự thực-hành đúng theo con đường Bát Thánh Đạo!* Tuy nhiên, việc tu tập những tầng thiền vô-sắc giới có thể đóng góp thêm vào sự tăng trưởng sự vắng-lặng [định] và sự minh-sát [chánh-niệm].

► Những tầng thiền vô-sắc giới có thể tô điểm thêm cho sự hoàn-thiện về mặt tâm linh của một thiền giả, vì vậy Đức Phật cũng đã đưa chúng vào trong giáo trình của mình. Chúng là những môn học *tùy chọn* cho bạn, và tùy bạn có thể muốn tu tập phát triển đến những tầng thiền đó.

BỐN TẦNG THIỀN VÔ SẮC GIỚI

Bốn *jhana* vô-sắc giới được gọi là bốn *aruppa*. Hay có thể định nghĩa là: “*Bốn trạng thái giải-thoát phi vật chất và bình an nằm bên trên trạng thái vật chất của các tầng thiền sắc giới*”. Bốn tầng thiền định này không được gọi tên theo thứ tự [1,2,3,4] như bốn tầng thiền sắc giới trước đây, mà chúng được gọi theo tên của mỗi cảnh giới mục tiêu [xứ, cảnh xứ]. Đó là Không vô biên xứ, Thức vô biên xứ, Vô sở hữu xứ, và Phi tướng phi phi tướng xứ.

Chúng được gọi là vô-sắc (phi vật chất) bởi vì 02 lý do: Thứ nhất, (i) chúng là trạng thái đạt được bằng cách vượt qua tất cả những sự nhận-thức thuộc vật chất (*rupa*), vượt trên cả những thể sắc rất tinh-vi và vi-tế của “*dấu-hiệu đối ứng*” (dấu-hiệu phó bản)

của đối-tượng thiền là “*dấu-hiệu để học*” (dấu-hiệu ban đầu) của bạn. Và thứ hai, (ii) chúng là những đối ứng tùy thuộc những cảnh giới hiện-hữu phi vật chất, tức vô sắc giới.

Khi người tu tu tiến từ tầng thiền định thấp lên các tầng thiền định cao hơn thì xảy ra việc loại-bỏ những yếu-tố thô tế hơn của những tầng thiền định. Mỗi lần tiến bậc thì loại-bỏ thêm các yếu-tố còn thô tế. (Càng lên cao, các *jhana* chỉ duy trì và phát huy những yếu-tố vi tế và thanh lọc hơn. Những yếu-tố thô tế hơn đã dần dần bị loại-bỏ từ thấp lên cao, chẳng hạn theo thứ tự bị loại-bỏ là *tầm, tứ, hỷ, lạc*). Sự thanh-lọc này của tâm-thức xảy ra chủ yếu dựa vào những thay-đổi thực sự trong các yếu-tố thành phần của các trạng thái tầng thiền định. (Đây là đường lối của tâm chứng đắc từ Nhất Thiền lên Tứ Thiền).

Nhưng, khi bạn tiến thêm từ tầng *Tứ Thiền* lên tầng *Vô-Sắc thứ nhất*, rồi từ tầng *Vô-Sắc thấp* lên tầng *Vô-Sắc cao hơn*, thì những yếu-tố thành phần (của tâm-thức) không còn bị thay-đổi hay bị loại-bỏ gì nữa. Nói rõ hơn, tầng *Tứ Thiền sắc giới* và *những tầng thiền vô-sắc giới* thì chính xác có cùng những yếu-tố giống nhau của tâm-thức. Chỉ có điều khác nhau là: ở mỗi tầng thiền cao hơn thì những yếu-tố đó càng tinh-tế hơn và vi-tế hơn; trạng thái tầng thiền cao hơn thì bình-lặng hơn và tuyệt-vời hơn, nhưng danh sách các yếu-tố thành phần và đặc điểm căn bản của chúng là không thay đổi.

(Nghĩa là: tầng *Tứ Thiền* có bao nhiêu yếu-tố thì các tầng *Vô-sắc* cũng đều có bấy nhiêu yếu-tố đó với cùng đặc điểm căn bản giống như vậy. Chỉ khác nhau là càng lên cao, các yếu-tố đó càng vi tế hơn và tuyệt vời hơn).

Bạn tu tiến và chứng đắc từ tầng vô-sắc này lên tầng vô-sắc khác bằng cách thay đổi đối-tượng [đề-mục] của thiền định, chứ

không phải bằng cách loại-bỏ hay thay-đổi những yếu-tố thành phần của *jhana*. *Tứ Thiền* và 04 tầng *Vô-sắc* cao hơn đều có chung 02 yếu-tố của *jhana*, đó là: sự nhất-điểm của tâm [định] và cảm-giác “không khổ không lạc” [xả thọ].

Bây giờ, chúng ta nói thêm về mỗi tầng thiền vô-sắc.

- TÀNG THIỀN VÔ SẮC THỨ NHẤT: KHÔNG VÔ BIÊN XÚ

Bốn tầng thiền vô-sắc phải được tu chứng theo trình tự, bắt đầu bằng *Không vô biên xứ* cho tới cao nhất là *Phi tướng phi phi tướng xứ*.

Động cơ dẫn dắt bạn tu tập hay tìm kiếm những trạng thái thiền định vô-sắc giới chính là do sự nhận-thức rõ ràng về những nguy cơ gây ra bởi chất liệu sắc giới còn thô-tế. Động cơ của bạn cũng có thể là do kết quả suy xét những sự khổ đau mà cái sắc-thân vật chất của bạn đã chịu đựng. Bạn có thể bị bệnh về mắt, tai, và tất cả những bệnh dịch khác mà các cơ thể của bạn có thể mắc phải.

Nếu bạn muốn thoát khỏi những nguy cơ này, trước tiên bạn phải tu tập và chứng đắc 04 tầng thiền định sắc giới [Nhất, Nhị, Tam và Tứ Thiền]. ► Đến khi bạn tiến vào *jhana Tứ Thiền*, hãy chọn bất kỳ một *kasina* để làm đối-tượng thiền của bạn, trừ *kasina* “giới hạn không gian”.

Đến lúc này, bạn đã vượt-trên chất liệu thô tế, nhưng bạn vẫn chưa hoàn toàn vượt qua hết *tất cả* mọi thứ vật chất thuộc sắc giới. Lúc này, “dấu-hiệu đối ứng” sáng tỏ [là đối-tượng của *jhana*] vẫn còn là một dạng hình sắc vật chất. Để đạt đến sự chứng đắc vô-sắc thì bạn phải thực sự quyết tâm hết mực để *hoàn toàn vượt lên khỏi*

tính vật-chất của *kasina*. Tính vật-chất của “dấu-hiệu đối ứng” chính là sự đối-chiếu của chất liệu thô tế. Nó có cùng những khuyết điểm của chất liệu vật chất (của *kasina*).

Tại sao chúng ta phải sợ sệt những chất liệu vật chất tầm thường? Ngài Phật Âm đã cho chúng ta một ví dụ. Ví dụ có một người nhúc nhát bị một con rắn rượt đuổi trong rừng. Anh ta trốn thoát được. Sau này, anh ta nhìn thấy một cái gì giống giống con rắn— đó có thể là cái lá cọ dừa với một vết sơn trên đó, một thân dây leo, một sợi dây thừng, một khúc cây khô, hay một đường rãnh trên mặt đất— thì anh ta không muốn nhìn vào nó.

Bạn có thể bị hoảng sợ khi nhìn thấy nguy-cơ trong một chất liệu thô-tế, giống như cách người đó sợ sệt về con rắn. Bạn có thể thoát khỏi chất liệu thô tế đó và trốn thoát bằng cách đạt đến trạng thái *Tứ Thiền*. Bạn có thể thấy rằng chất liệu vi tế của *kasina* là giống như (đối ứng) của chất liệu thô-tế của nó, và bạn không muốn nhìn vào nó.

Khi bạn đã tạo được ý muốn hay quyết tâm mạnh mẽ đạt đến những tầng thiền *vô-sắc*, bạn cần phải nắm vững được “05 bước kiểm soát *jhana*” để làm chủ *jhana Tứ Thiền* mà bạn đã học ở Chương 11. Rồi sau đó, sau khi thoát ra khỏi *jhana*, bạn nhận thức được những nhược-điểm của nó [Tứ Thiền] và những ích-lợi của tầng thiền [vô-sắc] cao hơn kế tiếp. Như đã nói, trạng thái *Tứ Thiền* là đủ hoàn hảo cho mục tiêu thiền để đi đến sự giải-thoát, tuy nhiên nó vẫn có một số nhược-điểm như sau nếu đem so với những tầng *vô-sắc* ở trên nó:

- *Tứ Thiền* vẫn còn một đối-tượng thuộc về sắc giới. Nó vẫn còn liên hệ với chất liệu thô-tế.

- Nó còn gần-kề với yếu-tố lạc—một yếu-tố của *Tam Thiên* trước đó.
- Nó vẫn còn thô-tế hơn những tầng vô-sắc—(những yếu-tố thành phần là giống nhau nhưng ở những tầng vô-sắc thì chúng tinh-tế và tuyệt-vời hơn, như đã nói).

Rồi bạn sẽ thấy được cảnh giới *Không vô biên xứ* là bình an và tuyệt vời hơn trạng thái *Tứ Thiên* và bởi vì tính vật-chất đã bị loại bỏ khỏi nó một cách an toàn. ► Phương pháp để chứng đắc tầng thiền vô-sắc đầu tiên này là khai triển *kasina* trong tâm “*đến tận cùng giới hạn (vô biên) của không-gian-của-thể giới theo ý mình*”. Rồi sau đó, bạn loại bỏ *kasina* bằng cách chỉ chú-tâm vào cái không-gian mà nó bao phủ.

Kasina vật-thể ban đầu được dùng để làm “*dấu-hiệu ban đầu*” [là đối-tượng] cho việc định-tâm. Bạn giữ cho tâm tập trung vào nó cho đến khi nào *tâm-ảnh* (*nimitta*), tức là “*dấu-hiệu để học*”, xuất hiện. Tâm-ảnh này được ghi nhớ trong tâm và được nhận biết một cách rõ-rệt như đối-tượng vật thể ban đầu. (Nghĩa là bạn ghi nhớ và nhận biết hình ảnh “*dấu-hiệu để học*” rõ rệt đúng như hình ảnh của cái đối-tượng vật thể ban đầu). ► Sự định-tâm vào “*dấu-hiệu để học*” sẽ làm khởi sinh ra “*dấu-hiệu đối ứng*” (phó bản, bản sao đối chiếu). “*Dấu-hiệu đối ứng*”—hình ảnh được khái niệm hóa—trở thành một đối-tượng *mới* của thiền. Người tu dùng “*dấu-hiệu đối ứng*” này để làm đối-tượng thiền định để tu tập trạng thái *cận-định* và để chứng đắc các tầng thiền định sắc giới.

Sau khi chứng nhập [chứng đắc] từng trạng thái tầng thiền định, bạn học cách khai triển mở rộng “*dấu-hiệu đối ứng*” đó theo nhiều mức độ, giúp cho cái “hình-ảnh trong tâm của *kasina*” đó bao phủ hết những vùng càng lúc càng rộng lớn hơn—cho đến hết giới hạn của một hệ thể giới, hoặc hơn nữa. Bây giờ, để đạt đến *Không vô*

biên xứ, bạn cần phải loại bỏ kasina và chỉ còn chú-tâm vào cái “không gian” đã được khai triển ra để bao phủ. Lời kinh mô tả như vậy:

*Khi người ấy loại bỏ nó,
Người đó không bao giờ gấp nó như gấp một tấm chiếu
Cũng không rút nó như rút cái bánh từ trong hộp
Chỉ đơn giản là người đó không để ý đến nó,
Cũng không chú tâm hay xem xét gì đến nó;
Mà chỉ chú-tâm chuyên chú vào cái không-gian
được tiếp xúc bởi nó
[Coi đó] như là “không gian, không gian,”
như vậy ta nói rằng người đó “loại bỏ kasina”.*

Không-gian này sau khi đã loại bỏ kasina được chọn làm đối-tượng mới của thiền định, bạn chú ý đến nó như là “không gian vô biên, không gian vô biên” hay chỉ đơn giản là “không gian, không gian”. Bạn “tiếp chạm” vào nó bằng *tầm* (vitakka, ý-nghĩ được áp dụng) và *tứ* (vicara, ý-nghĩ được duy trì). Bạn thực hiện những động tác tu tập lặp đi lặp lại nhiều lần, tiếp tục phát triển nó cho đến khi ý niệm này đạt đến sự chín muồi. Khi sự tu tập đã chín muồi hoàn toàn, một khoảng-khắc *tươi mới* của thức khởi sinh cùng với “không gian vô biên” là đối-tượng của nó. Như lời kinh định nghĩa trạng thái của Không vô biên xứ như sau:

(V) “Với sự hoàn toàn vượt trên những sự nhận-thức về thể sắc (sắc giới), với sự phai biến những sự nhận-thức về va-chạm giác quan, với sự không còn chú-tâm (tác ý) tới những sự nhận-thức về sự đa-dạng (khác biệt này nọ), [chỉ nhận thức rằng:] ‘không gian là vô biên’, người đó chứng nhập và an trú trong không vô biên xứ [cảnh xứ của không gian vô biên].”

Những từ ngữ trong đoạn công thức trên có vẻ rất hữu ích để chúng ta làm rõ một số vấn đề sau:

“Với sự hoàn toàn vượt trên những sự nhận-thức về thể sắc (sắc giới)”: có nghĩa là: thiền sinh đã vượt qua tất cả mọi sự nhận-thức thuộc sắc giới, kể cả sự nhận-thức thông thường về kasina vật lý và cả sự nhận-thức về cái “dấu-hiệu đối ứng” vi tế hơn của nó. Người thiền đã bỏ lại sau lưng tất cả những đối-tượng của tâm mà bạn đã dùng để tu chứng và duy trì các tầng thiền định sắc giới.

“Với sự phai biến những sự nhận-thức về va-chạm giác quan”: có nghĩa là: tất cả mọi sự nhận-thức thuộc sắc giới (về sắc thân) luôn hàm chứa một sự tiếp-chạm của những cơ quan giác-quan và đối-tượng giác quan nào đó. Khi có tiếp chạm, lúc nào cũng có một ít sự kháng cự, một khoảng-khắc (sát-na) cảm thụ sự tác động. Ý ở đây là thiền sinh cũng đã bỏ lại sau lưng cả cái sự kháng cự [cảm thụ kháng cự] này luôn. (Bình thường khi chưa thiền định thì sự kháng-cự sẽ được cảm thụ và phản ứng thành *những cảm-nhận này nọ thuộc thân hay những cảm xúc thuộc tâm*. Bình thường chúng ta sống chạy theo những phản xạ giác-quan. Nhưng đến giai đoạn thiền này thì những sự nhận-thức phản ứng hay kháng cự đó cũng biến mất).

“Với sự không còn chú-tâm (tác ý) tới những sự nhận-thức về sự đa-dạng (khác biệt này nọ)”: có nghĩa là: Với tâm thức thông thường, mỗi lần bạn trải nghiệm bất kỳ một thứ gì thì bạn lập tức đang phân biệt đối-tượng đó với tất cả những sự nhận-thức còn lại. Bạn “chê” thể giới trải nghiệm của mình ra thành từng mảnh nhỏ. Nhưng đến giai đoạn thiền này (theo công thức trên), người tu cũng đã bỏ lại sau lưng tất cả những sự nhận-thức về khác-biệt đối đãi.

“*Không gian vô biên*”: có nghĩa là: Bởi vì không còn những sự nhận-thức riêng biệt nào cả, cho nên không có giới hạn [biên] nào để nhận thức về không gian. Không thể nào có cái “*bắt đầu*”, “*giữa*” hay “*cuối*”. Nó là vô biên, không bị chặn, không biên giới.

Những kết quả là những khoảng-khắc thức (*sát-na tâm*) riêng biệt và khác biệt, được gọi tên bằng những danh từ riêng biệt trong tiếng Pali. Thường thì có ba hoặc bốn khoảng-khắc của *cận-định*²⁵ vẫn còn liên hệ tiếp-xúc với những giác-quan của thân và mang đặc điểm của tâm buông-xả. Rồi theo sau đó là khoảng-khắc của sự thâm-nhập hoàn-toàn vào cái cảm-giác vi-tế của “không gian vô biên”.

Trước đây có một nhắc nhở liên quan đến “*kasina giới hạn không gian*”—là có một ý thủ thuật ở đây. Bạn có thể dùng bất kỳ *kasina* nào ngoại trừ “*kasina giới hạn không gian*”, vì nó thể hiện cho một không gian bị giới hạn. Chẳng hạn, có những thiền sinh thường tập trung định-tâm vào một cái lỗ trên tường, hay cái không gian bên trong cái lỗ, hay một cửa sổ—hay một thứ đối-tượng kiểu như vậy. Nhưng mục tiêu của bài tu tập này là khai triển mở rộng đối-tượng thiền của bạn cho đến khi nó bao phủ hết và thể hiện như một “không gian vô biên”. Còn nếu bạn chọn đối-tượng (*kasina*) có không gian giới hạn, thì bạn không thể nào khai triển một không gian giới hạn thành một không gian vô biên cho được. Giới hạn có nghĩa là giới hạn. Giới hạn bị giới hạn. Đối-tượng thiền này đơn giản là không hợp cho bài tu tập khai triển đối-tượng thiền thành không gian vô hạn.

- TÀNG THIỀN VÔ SẮC THỨ HAI: THỨC VÔ BIÊN XÚ

Để chứng đắc được tầng vô-sắc thứ hai, bạn cần phải đạt được *sự kiểm-soát* trọn vẹn tầng vô-sắc thứ nhất (Không vô biên xứ) và nhờ đó nhìn thấy những nhược-điểm của nó. Nó vẫn còn gần gũi với những tầng thiền sắc giới và nó không bình an bằng những tầng thiền cao hơn nó. Bạn suy xét (quán chiếu) về những nhược-điểm này cho đến khi chúng trở thành “thực” đối với bạn. Rồi sau đó tâm sẽ đi đến “sự thờ ơ lãnh đạm” đối với tầng thiền vô-sắc thứ nhất, và rồi bạn chuyển sự chú-tâm của mình đến tầng thiền vô-sắc thứ hai.

(VI) “Bằng sự hoàn toàn vượt trên không vô biên xứ, [nhận thức rằng:] ‘thức là vô biên’, người đó chứng nhập và an trú trong thức vô biên xứ [cảnh xứ của thức vô biên].”

Bạn tập trung vào thức, cái thức chú-tâm vào không gian vô biên. Thức này cũng là vô biên và thậm chí tinh tế hơn. Bạn hướng sự chú-tâm vào nó như “*thức vô biên*” hoặc chỉ đơn giản như “*sự tỉnh-giác, sự tỉnh-giác*”. Đối-tượng của bạn là sự tỉnh-giác nhưng bạn luôn giữ bản chất vô biên vô định đó trong tâm.

Đây là những ý-nghĩ có ý thức thông thường và bạn cứ chú-tâm vào chúng lần này lần khác liên tục. Bạn lặp lại đối với chính mình lần này lần khác. Bạn cứ lặp lại sự chú-tâm vào chính mình “*tỉnh-giác, tỉnh-giác*”. Những chướng-ngại bị không chế và tâm bước vào *cận-định*. Kết quả là tạo ra “*dấu-hiệu đối ứng*”. Bạn tiếp tục tu dưỡng “*dấu-hiệu đối ứng*” mới được sinh ra. Rồi tiếp theo sau đó sẽ diễn ra khoảng-khắc của sự thâm-nhập hoàn-toàn vào “Thức vô biên xứ”.

- TÀNG THIỀN VÔ SẮC THỨ BA: VÔ SỞ HỮU XỨ

Để chứng đắc được tầng vô-sắc thứ ba, bạn cần phải đạt được sự kiểm-soát trọn vẹn tầng vô-sắc thứ hai (Thức vô biên xứ). Rồi sau đó, sau suy xét và ôn nhớ lại tầng vô-sắc thứ hai, bạn sẽ thấy và tin rằng nó vẫn còn gần gũi với tầng vô-sắc thứ nhất. Nó vẫn còn thô-tế so với tầng thiền cao hơn kế tiếp. Bằng cách nhận ra những nhược-điểm này, bạn buông bỏ sự dính mắc vào nó. Bạn nhận thức ra rằng cơ-sở (xứ) “trống-không” là bình an hơn. Lời kinh mô tả công thức của nó như sau:

(VII) “Bằng sự hoàn toàn vượt trên thức vô biên xứ, [nhận thức rằng:] ‘không-có-gì’, người đó chứng nhập và an trú trong vô sở hữu xứ [cảnh xứ không-có-gì, cảnh xứ trống-không].”

Để định tâm vào *Vô sở hữu xứ* (*cảnh xứ trống-không, cảnh xứ không-có-gì*), người tu cần để chú-tâm vào sự “không có mặt”, sự “trống không”, hay sự “không có gì”, và khía cạnh tách biệt của “Không vô biên xứ” (tầng vô-sắc thứ nhất). Thức của “Không vô biên xứ” này đã là một sự trải nghiệm. Nó đã qua, không còn nữa. Nó không còn có mặt trong tâm. Bạn chú-tâm vào cái “sự vắng-mặt” đó. “*Không vô biên xứ*” không có chứa gì cả. Đó cũng là “sự vắng-không”. Bạn chú-tâm vào cái “sự vắng-không” đó.

Trong quyển *Con-Đường Thanh-Lộc* (*Visuddhimagga*, Thanh Tịnh Đạo) có giải thích điều đó với ví dụ như vậy:

Một Tỳ kheo nhìn thấy một nhóm các Tỳ kheo tụ họp trong hội trường. Rồi thầy ấy bỏ đi. Khi thầy ấy quay lại, nhóm Tỳ kheo đã đi mất. Thầy ấy không nghĩ gì về các Tỳ kheo đó hoặc về họ đã đi đâu. Thầy ấy chỉ chú-tâm vào sự vắng-mặt hiện thời của họ, đó là sự trống-không hoàn toàn của hội trường.

Bạn cứ chú-tâm liên tục vào sự vắng-mặt hay sự trống-không này. Bạn cứ tự nghĩ với mình: “sự không có gì, sự không có gì”, hoặc “sự trống không, sự trống không”, “không có gì, không có gì”. Cứ làm vậy, những chướng-ngại sẽ bị không chế. Tâm bước vào trạng thái *cận-định*. Bạn tiếp tục chú-tâm vào “*dấu-hiệu đối ứng*” vi-tế hơn đã thay thế những ý-nghĩ có ý thức. Khi sự tu tập này chín muồi, thì sẽ khởi sinh khoảng-khắc của sự thâm-nhập hoàn-toàn, đó là một thức thuộc về “cảnh xứ trống-không”.

Cả hai “*Thức vô biên xứ*” và “*Vô sở hữu xứ*” đều liên quan đến cái thức của “*Không vô biên xứ*”. (Nói cách khác, 02 tầng vô-sắc thứ hai và thứ ba đều liên hệ với cái thức của tầng vô-sắc thứ nhất). Tuy nhiên, chúng liên hệ với thức của tầng vô-sắc thứ nhất theo 02 cách ngược-nhau. Đó là: (i) Tầng vô-sắc thứ hai thì định dạng nó một cách tích cực, *tập trung* vào “*nội-dung*” chứa đựng trong nó, đó là *thức* [sự tỉnh-giác] chứa trong không gian vô biên đó. (ii) Còn tầng vô-sắc thứ ba thì lại *tập trung* vào “*sự không-có-gì*” trong nó, đó là “*sự trống-không*”, trong không gian vô biên đó.

Muốn hoàn toàn vượt qua “*Thức vô biên xứ*” thì người tu cần phải vượt qua trạng thái *jhana* của nó và đối-tượng của nó.

- TÀNG VÔ SẮC THỨ TƯ: XỨ PHI TƯỚNG PHI PHI TƯỚNG

Phi tướng phi phi tướng (HV) có nghĩa là: “*Không có sự nhận-thức cũng không phải không còn sự nhận-thức*”. (Vừa không có tướng thô tế, những còn ít tướng vi tế). Hơi khó hiểu, những có thể chút nữa bạn sẽ hiểu nghĩa đen và cả ý nghĩa thiền của danh từ dài này.

Nếu bạn chọn tiếp tục thiền định lên nữa để chứng đắc tầng thiền vô-sắc thứ tư và cuối cùng này, thì trước tiên bạn phải nắm chắc “05-bước kiểm soát jhana” đối với tầng vô-sắc thứ ba (Vô sở hữu xứ) một cách thành thực. Rồi bạn quán xét những nhược-điểm của tầng thiền vô-sắc thứ ba này, và nhận ra những ưu-điểm của tầng thiền vô-sắc thứ tư (Phi tướng phi phi tướng xứ). Bạn cũng có thể suy xét về bản chất bất-toại-nguyện vốn có của những sự nhận-thức (tướng). Bạn có thể nghĩ: “Sự nhận-thức là một bệnh. Sự nhận-thức là ung nhọt. Sự nhận-thức là cái gai. Trạng thái “không-có sự nhận-thức cũng không phải không còn sự nhận-thức” là bình an-hơn. Nó là tuyệt-vời hơn”. Quán chiếu được như vậy sẽ giúp tâm bạn buông bỏ tầng vô-sắc thứ ba (Vô sở hữu xứ) và khởi sinh ý chí chứng đắc tầng vô-sắc thứ tư cao hơn.

► Tầng vô-sắc thứ tư này có đối-tượng của nó chính là 04 Uẩn thuộc về tâm, và chính 04 Uẩn này đã cấu thành nên sự chứng đắc tầng *Vô sở hữu xứ*. 04 đó là: những cảm-giác, những sự nhận-thức, những ý-nghĩ tạo tác, và thức [thọ, tưởng, hành, thức]. ► Tầng vô-sắc thứ hai lấy *thức* của tầng vô-sắc thứ nhất làm đối-tượng của nó. (Nói cách khác, *đối-tượng* của *Thức vô biên xứ* chính là *thức* của *Không vô biên xứ*).

Tương tự như vậy, tầng vô-sắc thứ tư *xứ*) lấy *thức* thuộc tầng vô-sắc thứ ba (*Vô sở hữu xứ*) và những trạng thái liên kết trong đó làm đối-tượng của nó. (Nói cách khác khác, *đối-tượng* của *Phi tướng phi phi tướng xứ* chính là *thức* và những trạng thái liên kết của *Vô sở hữu xứ*).

Tập trung vào 04 Uẩn thuộc tâm này của “*Vô sở hữu xứ*”, bạn chú-tâm nhận biết rằng trạng thái đó là “*bình an, bình an*”. Bạn xem xét, ôn nhớ lại nó, chạm tiếp nó bằng *tầm* (*vitakka*, ý-nghĩ được áp dụng), và duy trì nó bằng *tứ* (*vicara*, ý-tưởng được duy

trì). Những chướng-ngại đều bị không chế. Tâm bước vào *cận-định*. Rồi thì bạn thâm-nhập hoàn-toàn vào cơ-sở (xứ) “*không-sự nhận-thức cũng không phải không có sự-nhận-thức*” (Phi tưởng phi phi tưởng xứ). Lời kinh mô tả ngắn gọn về cảnh xứ này như sau:

(VIII) “*Bằng sự hoàn toàn vượt trên vô sở hữu xứ, người đó chứng nhập và an trú trong phi tưởng phi phi tưởng xứ [cảnh xứ không có sự nhận-thức cũng không phải không còn sự nhận-thức].*”

Bạn chứng đắc tầng vô-sắc thứ tư bằng cách vượt qua trên tầng vô-sắc thứ ba. Hơn nữa, tầng vô-sắc thứ tư này có *thức* của tầng vô-sắc thứ ba làm đối-tượng của nó. Bạn chứng đắc tới tầng vô-sắc thứ tư bằng cách tập trung chú-tâm vào cơ-cở (xứ) “trống-không” (Vô sở hữu xứ) như (trạng thái) “*bình an, bình an*”.

Làm sao bạn có thể vượt qua “*Vô sở hữu xứ*” bằng cách tập trung chú-tâm vào nó? Trong *Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga)* đã cung cấp một lời giải đáp. Mặc dù bạn chú-tâm vào tầng vô-sắc thứ ba (Vô sở hữu xứ) như (một trạng thái) “*bình an*”, nhưng bạn không có tham muốn chứng đắc (đạt được) nó. Điều này là bởi vì bạn đã quyết định rằng tầng vô-sắc thứ tư mới là *bình-an hơn* và *tuyệt-vời hơn*.

Ngài Phật Âm (*Buddhaghosa*) đã đưa ra ví dụ về một ông vua nhìn thấy những người thợ thủ công đang làm việc khi nhà vua đang vi hành dọc đường. Nhà vua rất khâm phục tài nghệ và tay nghề của những người thợ đó, nhưng nhà vua không có tham muốn trở thành một người thợ như vậy. Nhà vua chỉ tham muốn cái vị thế và những quyền lợi cao-quý hơn và tuyệt-vời hơn của một ông vua (chứ đâu muốn bỏ vua làm thợ).

Cái tên “*Cảnh xứ không có sự nhận-thức cũng không phải không có sự nhận-thức*” (*Phi tướng phi phi tướng*) đã gợi-tả về bản-chất thâm thúy và sâu xa của tầng vô-sắc này. Một mặt, nó không còn sự nhận-thức thô-tế. Mặt khác, nó lại giữ lại một sự nhận-thức vi-tế nhất định. Thiếu sự nhận-thức thô tế, nó không thể thực hiện chức năng quyết định của sự nhận-thức—sự phân-biệt rõ ràng các đối-tượng. Vì vậy, nó không thể được cho là “có sự nhận-thức”. Tuy nhiên, nó vẫn giữ lại một sự nhận-thức cực kỳ vi tế và tinh tế. Vì vậy, nó cũng không thể được cho là “không còn sự nhận-thức”. Sự nhận-thức, cảm-giác, thức, sự tiếp-xúc, và các yếu-tố thuộc tâm khác vẫn tiếp tục có mặt ở đây, nhưng tất cả đã được tinh giảm đến một sự vi-tế và tinh-tế nhất.

Vì vậy, tầng vô-sắc thứ tư này còn được gọi là “*sự chứng-đắc còn tàn-dư các hành tạo-tác*”.

Những luận giảng đã minh họa ý nghĩa chỗ này bằng giai thoại sau đây. Có một sa-di làm dính dầu lửa vào một cái tô. Vị sư già bảo người ấy mang cái tô đến để múc cháo ăn. Thầy sa-di trẻ đó liền trả lời: “Không được thầy, có dầu trong cái tô”. Vị sư già liền bảo: “Vậy đem dầu tới đây, này sa-di. Ta sẽ đổ dầu vào bình dầu”. Vị sa-di liền nói: “Không có dầu, thưa sư”.

Vị sa-di trẻ đó trả lời là đúng trong cả 02 trường hợp. Không có dầu, vì đó là vết dính dầu, làm sao có dầu để mà rót vào bình dầu. “*Không có dầu*” ở đây có nghĩa là không có chút dầu, cho dù là mấy giọt, để mà đổ vào bình dầu. Tuy nhiên cũng không thể nói trắng ra là “không có dầu, dầu không có, hay vắng mặt dầu”, bởi vì vẫn có sự tàn-dư hơi hương của dầu đang dính trong tô. (Và do vậy không nên múc cháo vào để ăn, múc vào ăn sẽ thấy ngay mùi dầu).

Với sự chứng đắc tầng vô-sắc thứ tư này, tâm đã đạt đến đỉnh cao-nhất của sự tư tập và tu dưỡng tâm theo hướng sự vắng-lặng

(thiền định). (Đây là trạng thái đạt-định cao nhất của tâm trong số những tầng thiền định). Lúc này *thức* đã đạt đến một cấp độ mạnh mẽ nhất. Nó đã trở thành rất thật vi-tế và tinh-tế cho nên nó không còn được mô tả là có mặt hay không có mặt. Vậy mà, tuy nhiên, ngay cả trạng thái sự chứng đắc thiền định cao nhất này cũng còn bị xếp là một trạng thái “*thế tục*”, vẫn còn là một “*tầng thiền thế-tục*”.

(Vì sao? Vì chắc hẳn là vẫn còn những trạng thái *siêu-thế* khác cao hơn và tuyệt vời hơn nó nữa!!!).

Theo cách nhìn của Phật giáo, cuối cùng nó cũng phải dọn đường để đi đến trí-tuệ minh-sát. *Chỉ có trí-tuệ minh-sát mới dẫn đến sự giải-thoát rốt ráo đích thực*. Về những điều này, chúng ta sẽ nói rõ trong Chương tiếp theo, cũng là Chương cuối cùng của quyển sách này.

CHƯƠNG 14

Những Jhana Siêu Thế

Có 04 giai-đoạn [04 chặng] của tiến trình giác-ngộ siêu-thế. *Siêu-thế* là vượt trên thế gian, vượt trên những gì thuộc về thế-tục. Tức là *những tầng giác-ngộ* này đã vượt lên trên cả tầng thiền định vô-sắc cao nhất là *Phi tưởng phi phi tưởng xứ* vừa nói qua ở trên.

04 giai-đoạn (chặng, tầng) giác-ngộ đó là: Nhập-Lưu; Nhất-Lai; Bất-Lai; và A-la-hán. Chúng ta sẽ hiểu rõ nghĩa đen và cả ý nghĩa về mặt giải-thoát của mỗi danh từ này.

04 giai-đoạn sẽ tuần tự diễn ra theo thứ tự trên. Bạn chứng ngộ *những tầng thiền (jhana) siêu-thế* từ sau khi bước vào giai đoạn Nhập-Lưu.

Những người chứng đắc *những tầng thiền (jhana) thế tục* thì mới không chế được những chướng-ngại (triền cái), nhưng chưa tiêu diệt được chúng. Những người chứng ngộ *những tầng thiền thế tục* này thì an trú một cách hạnh-phúc (lạc trú) cho đến chừng nào họ vẫn còn ở trong trạng thái chứng đắc những tầng thiền đó, (thoát ra khỏi trạng thái những tầng thiền định là quay trở lại trạng thái tâm thức đời thường).

Còn những người chứng ngộ *những tầng thiền (jhana) siêu thế*, mà chúng ta đang nói trong Chương này, thì lần lượt tiêu diệt những chướng-ngại (triền cái) cũng như những gông-cùm (kiết sử).

Những người chứng đắc một *tầng thiền thế tục* có thể vẫn còn *dục-vọng* muốn “được tái sinh trong những cõi trời”, để có được những điều kiện sống tốt lành hơn, để được hưởng phúc và sống lâu hơn kiếp sống hiện tại. Số khác cũng hy vọng sau này sẽ được tái

sinh thành một ‘ai’ đó khác hơn, tốt hơn và có đầy đủ phúc lành hơn bản thân mình ở kiếp này.

Nhưng những người chứng ngộ *những tầng thiền siêu thế* thì tiêu diệt tất cả mọi *dục-vọng* muốn được tái sinh, họ không còn muốn được tái sinh vào bất kỳ cảnh giới nào hay thành bất cứ loài chúng sinh nào, cho dù là ở cõi trời hay cõi người. Theo kinh văn Phật giáo thì nếu một thiền sinh chứng ngộ *những tầng thiền siêu-thế* nhưng chưa đạt tới sự giác-ngộ toàn thiện và sự giải-thoát hoàn toàn, thì người đó chỉ còn (bị) tái sinh trong một số ít lần, và chỉ (được) tái sinh trong những cảnh giới (cõi hiện hữu) cao quý hơn.²⁶

Bước cuối cùng của con đường đạo là trí-tuệ toàn-giác, trí-tuệ giải-thoát hoàn toàn. Ai đã chứng ngộ một trong bốn *tầng giác-ngộ siêu-thế* thì đều chứng đắc *những trạng thái jhana siêu-thế*. (04 trạng thái *giác-ngộ siêu thế* đều được chứng ngộ trong trạng thái *những tầng thiền jhana siêu thế*). Sự chứng ngộ “*sự toàn-giác*” thì chấm dứt vĩnh viễn sự tái-sinh. (Vì vậy bậc A-la-hán được gọi là bậc vô-sinh).

THÁNH ĐẠO SIÊU THẾ

Thánh đạo là con đường của bậc thánh nhân. Con đường thánh nhân tu hành để đi đến sự giải-thoát hoàn toàn. Thánh đạo là con đường của Phật, là *đạo Phật ở phần siêu-thế*.

Những tầng thiền (jhana) siêu-thế cũng được gọi là con đường *Thánh Đạo Siêu Thế*. Từ trước, bạn đã bắt đầu tu tập từ con đường *Bát Thánh Đạo (còn) Thế Tục*. Lúc đó, trong tâm bạn còn ít nhiều sự nghi-ngờ. Khi nào bạn vượt qua được (gông-cùm) *sự nghi-ngờ*, thì bạn sẽ tự mình nhìn thấy được Sự-Thật và tiến vào con đường

Bát Thánh Đạo Siêu Thế. Từ lúc đó trở đi, cho đến lúc bạn chứng đắc sự toàn-giác, bạn đã đi theo “*phần siêu-thế*” của con đường Bát Thánh Đạo.

Mỗi chi phần của Bát Thánh Đạo đều có 02 phương diện. Phương diện *thế tục* là “*còn bị ô uế, còn thuộc về công đức, và trưởng thành trong nền tảng của sự hiện-hữu*”. Phương diện *siêu thế* là “*thánh thiện, không còn ô nhiễm, siêu thế, và là một yếu-tố của con đường thánh đạo*”.

Ngay cả khi còn ở mức thế-tục của con đường đạo, bạn phải tu tập và phát triển các chi phần chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh hạnh, chánh tinh tấn, và chánh niệm để đạt được chánh định. Lúc này, thì mỗi chi phần đó cần phải được tu tập và phát triển một cách tròn đầy và xuyên suốt con đường đi đến trình độ siêu-thế. Sự hợp-nhất siêu-thế của tâm [định siêu thế] là một trạng thái thánh thiện và không còn ô nhiễm, có thể dẹp bỏ tất cả mọi trạng thái không bất thiện của tâm.

Sự tiến bộ trên con đường Bát Thánh Đạo có thể được chia thành 04 giai-đoạn. Mỗi giai-đoạn tương ứng với một trình độ [tầng] đạt định *jhana* của mỗi người. *Những người phàm phu không được chỉ dạy* thì bị cản trở bởi những chướng-ngại và gông-cùm. Họ cũng chưa có [chưa chứng đắc] sự tự mình trải-nghịm trạng thái *jhana* nào.

Những người phàm phu không được chỉ dạy đã bước vào con đường đạo thế tục. Nếu như họ có tu tập được một tầng thiền định *jhana* hoặc dùng được một *jhana* nào đó, thì đó cũng chỉ là *jhana thế-tục*, trong đó những chướng-ngại có thể đã được ngăn phòng từ xa (không cho khởi sinh), nhưng chúng chưa được loại bỏ khỏi tâm trong những *jhana thế-tục* đó. (Trong những sự chứng đắc các tầng thiền định sắc giới, những chướng-ngại đã (tạm thời) được không

chế và ngăn chặn không cho khởi sinh, nhưng thực ra thì chúng vẫn còn nằm ngủ ở đó, vẫn chưa chết).

Những Thánh Đệ Tử (của Đức Phật) thì đã vượt qua và bước vào con đường *Thánh Đạo Siêu Thế*. Họ vận dụng những trạng thái thiền định *jhana siêu-thế* để tiêu diệt những gông-cùm (kiết sử) là gốc nuôi giữ những chướng-ngại (triền cái), và chúng trói buộc chúng sinh trong vòng luân-hồi sinh tử (*samsara*).

Những bậc *A-la-hán (Arahant)* thì không còn việc gì để làm nữa. Tất cả gông-cùm đã không còn nữa, và họ dùng những trạng thái thiền định *jhana siêu-thế* cho sự “lạc trú” mà thôi.

Tất cả các bước của con đường Bát Thánh Đạo là những trạng thái tâm. Điều này đúng khi diễn giải con đường đạo theo cả 02 phương diện *thế-tục* và phương diện *siêu-thế*. Khi bạn nhìn thấy sâu sắc, bằng sự trải nghiệm thực thụ, với con mắt trí-tuệ, rằng *mọi thứ có điều-kiện (hữu vi) đều là vô-thường*, thì trạng thái tâm của bạn thay đổi. Lúc đó “sự hiểu bề-ngoài” của bạn về tính vô-thường sẽ trở thành một “sự hiểu thâm-sâu” và bạn đạt đến sự nhập-lưu vào con đường thánh đạo. Từ đó trở về sau, con đường Bát Thánh Đạo trở thành con đường Thánh Đạo Siêu Thế, và bạn bắt đầu phá bỏ cái cây cầu kết nối kiếp sống này và kiếp sau.

TIÊU DIỆT GÔNG CÙM “SỰ NGHI-NGỜ”

Để chứng ngộ tầng thánh Nhập-lưu, bạn cần phải vượt qua *sự nghi-ngờ*, bản thân *sự nghi-ngờ* vừa là một chướng-ngại (triền cái) và vừa là một gông-cùm (kiết sử).

Khi bạn chứng đắc các tầng thiền định thế tục, bạn không chế sự nghi-ngờ. Nhưng đến khi bạn chứng ngộ vào tầng thánh Nhập-

lưu, bạn tiêu diệt nó. Thông thường, bạn sẽ dễ tiêu diệt sự nghi-ngờ sau khi mình đã làm nó suy yếu. Bạn đã học cách dẹp qua một bên sự nghi-ngờ để mình có thể chứng nhập tầng thiền định *jhana*. Điều đó đã làm cho nó suy yếu đủ để bây giờ bạn “đẩy” nó vào ánh sáng soi rọi mãnh liệt của sự chánh-niệm và thiêu rụi nó vĩnh viễn, như cách mình đốt một miếng bông gòn đã tẩm đầy xăng vậy.

Có hai loại ‘con người’ họ ít bị rắc rối với sự nghi-ngờ. Loại đầu tiên là *người tu trì theo niềm-tin* [người căn tín], là người từ ban đầu có cỗ-xe tu hành để giác-ngộ là “*niềm-tin*” (tín). Người này đi theo con đường thành kính mộ đạo, dựa vào lòng tin thành-tín vào Đức Phật, Giáo Pháp, và Tăng Đoàn (Tam Bảo). Nhờ có lòng thành-tín mạnh mẽ này, người đó có thể bước vào chứng nhập tầng thánh Nhập-lưu mà không cần phải tu tập và chứng đắc bất kỳ tầng thiền định thế-tục nào. Vì lòng thành-tín mãnh liệt của người đó đã giúp mình tiêu diệt sự nghi-ngờ.

Loại người thứ hai là *người tu trì theo Giáp Pháp* [người căn trí] là một người từ ban đầu có cỗ-xe tu hành theo con đường đạo là “*sự hiểu biết sâu sắc về Giáo Pháp*”. Người ấy dùng nhiều trí thức và trí tuệ. Lý do dẫn dắt người đó đến sự-biết sâu sắc vô-ngôn chính là trí-tuệ đích thực. Người đó có thể chứng đắc tầng Nhập-lưu thông qua trí biết minh-sát thâm nhập và nhìn thấu sự-thật, mà không cần phải chứng đắc một tầng thiền định nào. Cũng chính trí biết minh-sát đó giúp người đó tiêu diệt sự nghi-ngờ.

► Chỉ có hai loại người tu này mới có thể tiến thẳng trực tiếp vào *những tầng thiền siêu-thế* để tiêu diệt những gông-cùm (kiết sử). Còn những loại người tu khác thì cần phải tu tập *những tầng thiền định thế-tục* để *làm suy yếu những chướng-ngại và gông-cùm trước*. (Phải đi đường vòng, nhưng đi bài-bản như vậy thì mới vừa làm suy yếu những chướng-ngại và gông-cùm, vừa tu tập đầy đủ

sức mạnh sự định-tâm và sự chánh-niệm để tiêu diệt chúng sau khi có thể chứng nhập vào dòng Thánh Đạo siêu-thế).

Vậy bạn hãy xem lại bản thân mình thuộc loại người nào? Hãy chân thật! (i) Nếu bạn là một trong hai loại người tu nói trên thì rất tốt rồi. (ii) Điều gì sẽ xảy ra đối với số còn lại của tất cả chúng ta? Liệu chúng ta có một cơ hội nào để đi đến được sự giải-thoát? Câu trả lời bao lần vẫn là “CÓ!”. Đó là thông qua sự tu tập để chứng đắc những trạng thái tầng thiền định *jhana*. Và rõ ràng đó chính là mục-đích chân chính của *những tầng thiền định jhana*. Nếu không thì chúng ta đã và đang nỗ lực tu tập để chứng đắc những tầng thiền định để làm gì?

- CÁC GIAI ĐOẠN GIÁC-NGỘ CỦA THÁNH ĐẠO SIÊU THẾ

Mỗi giai-đoạn (tầng, bậc, tầng thánh) của con đường Thánh Đạo Siêu Thế lại được chia làm 02 chặng [cấp, hạng]: chặng thánh đạo và chặng thánh quả. (Chặng đầu là sự chứng-nhập, sự bước-vào một giai-đoạn của thánh đạo; chặng hai là sự hoàn-thành sự chứng-ngộ kết quả của giai-đoạn đó). Một cái là chặng-đường, và cái kia là kết-quả chặng đường đó.

Ví dụ, giai-đoạn đại học gồm có 02 chặng: chặng đầu là sự đậu-vào giai-đoạn đại học để học (sinh viên đại học); chặng hai là sự hoàn-thành, sự kết-quả đã học xong đại học (cử nhân đại học). Ở đây, ví dụ tầng thánh (bậc, giai-đoạn) Nhập-lưu gồm 02 chặng: chặng đầu là sự bước-vào, sự chứng-nhập vào tầng thánh Nhập-lưu, đây là chặng (cấp, hạng) thánh đạo Nhập-lưu; chặng hai hạng là sự hoàn-thành, sự kết-quả đã tu xong tầng thánh Nhập-lưu, đây là chặng (cấp, hạng) thánh quả Nhập-lưu.

Mỗi giai-đoạn (tầng, tầng thánh) giác-ngộ có một sự chứng-ngộ riêng biệt để đánh dấu sự “bước-vào” thánh-đạo, và một sự chứng-ngộ khác để đánh dấu sự “hoàn-thành” đến thánh-quả.

► Về mặt thực hành, thì mỗi giai-đoạn giác-ngộ được đánh dấu bằng sự loại-bỏ-thêm một hay nhiều loại gông-cùm. Tùy thuộc vào loại ‘cá nhân’ hay ‘con người’ của người tu mà trình tự tiêu diệt những gông-cùm có thể khác nhau. Chẳng hạn, người căn-tín thì tiêu diệt các gông-cùm theo một trình tự. Người căn-trí thì tiêu diệt những gông-cùm theo một trình tự khác.

Vi Diệu Pháp Tạng (Abhidhamma Pitaka), là tạng thứ ba trong 03 tạng kinh điển Phật giáo, cung cấp những phân tích chi tiết về những nguyên lý vận hành các tiến trình tâm và thân. Đó là một công trình sắp xếp và ghi chép lại một cách bài bản những chất liệu giáo lý xuất hiện trong các bài kinh, theo những phân loại theo sơ đồ và nhiều danh mục theo thứ tự.

Trong *Vi Diệu Pháp*, có một số ghi chép cho thấy rằng những chặng thánh-đạo và thánh-quả có thể khởi sinh rất nhanh, gần như đồng-thời với nhau vậy. Riêng tôi [tác giả] thì cảm thấy mỗi giai-đoạn có thể chỉ tốn *một sát-na*, nhưng cũng có thể tốn cả một đời người, hoặc có thể kéo dài trong một khoảng thời gian nào đó.

(Có thể tốn một sát-na, có thể vài ngày, vài tháng, vài năm, hay nhiều hơn, hoặc cho đến lúc chết thì người tu chỉ dừng lại ở một chặng thánh-đạo hay thánh-quả nào đó mà thôi).

Những ghi chép đó cũng nói rằng sự quán-xét [*quán chiếu, xem xét*] lại những gì đã được hoàn thành ở mỗi tầng thánh là rất quan trọng, và điều đó có nghĩa là phải tốn ít nhiều thời gian để thực hiện việc quán-xét lại này.

Thêm nữa, một sổ ghi chép có nói rằng số lượng công-đức cần phải có tương đối ít nhiều; đó là công-đức người tu có được từ việc cúng dường cho một vị chân tu nào đó đang ở trong cùng tầng thánh hay ở một tầng thánh khác. Theo tôi, điều này có nghĩa là người tu có thể ở trong tầng thánh đó lâu cho đến chừng nào đã *được phân-biệt* hay *đạt được sự khác-biệt* so với người khác.

(Nghĩa là: Ví dụ, một người đã bước-vào chặng *thánh đạo* Bất-lai nhưng chưa chứng-ngộ *thánh quả* Bất Lai. Thì người đó vẫn tiếp tục tu hành, loại bỏ thêm gông-cùm, bằng cách này cách khác, trong đó có bằng công-đức cúng dường ... theo ý giảng ở trên. Và người đó chỉ sẽ chứng ngộ *thánh quả* Bất-lai khi người đó đã tiêu diệt những gông-cùm nhất định (tham và sân) để hoàn-thành *thánh quả* đó. Sau khi tiêu diệt gông-cùm và chứng ngộ thánh quả Bất-lai, người đó sẽ “*được phân-biệt*” với những người vẫn chưa tiêu diệt những gông-cùm đó và chưa chứng ngộ thánh quả Bất-lai.)

Các kinh văn khác thì nói rằng chặng *thánh-đạo* luôn luôn khởi sinh trước. Rồi sau đó, người tu bước vào nối kết với chặng thánh đạo đó, tu tập nó, và phát triển nó trước khi có thể chứng ngộ trạng thái *thánh-quả*. (Điều này nghe thuận tai và hữu lý). Điều này có nghĩa là người tu có thời gian để bước-vào *chặng đường*, tu tập nó, và phát triển nó trước khi chứng-ngộ *chặng quả*. Ngay cả khi sự chứng-ngộ có xảy ra nhanh lập tức trong một khoảnh-khắc (sát-na), thì, *về mặt hiện thực*, người đó vẫn phải chứng đắc chặng *thánh-đạo* trước và sau đó người ấy mới chứng đắc chặng *thánh quả*. Việc chứng đắc thánh đạo và thánh quả ‘cùng-một-lúc’ là *không thể nào có được*. Không có kinh điển nào nói như vậy cả.

Khi bạn tu tập con đường Thánh Đạo Siêu Thế, bạn trở thành một trong “08 hạng thánh đệ tử của Đức Phật”.²⁷ Một *thánh đệ tử* là một người đã bước vào con đường Bát Thánh Đạo ở cấp độ siêu-

thế. Đây là phần đạo trong đó “những gông-cùm (kiết sử) của người đó phai biến và diệt vong”. Nói theo nghĩa thực tế, một *thánh đệ tử* là một người ít nhất cũng đã bước vào chặng thánh-đạo siêu-thế đầu tiên, tức thánh đạo Nhập-lưu, cùng với *sự chánh-định* [định lực] ở trình độ *jhana siêu-thế*.

Trong mỗi chặng của mỗi tầng thánh, dù là chặng *thánh-đạo* hay *thánh-quả*, thì điều quan trọng là phải biết quán xét xem xét vào tiến-trình. Kinh điển nguyên thủy có ghi rằng cần phải xem xét 04 thứ:

- (1) Những ô-nhiễm (lậu hoặc) đã được tiêu diệt,
- (2) Những ô-nhiễm còn chưa tiêu diệt và cần phải tiêu diệt,
- (3) Thánh đạo dẫn đến sự tiêu diệt những ô-nhiễm đó, và
- (4) Thánh quả có được sau khi đã tiêu diệt ô-nhiễm.

Mười Gông-Cùm Trói Buộc

Chữ “*samyojana*” có nghĩa là gông-cùm trói buộc vào bánh xe luân-hồi. Có 10 gông-cùm (kiết sử) như sau:

- (1) *Thân-kiến (sakkayaditthi)*: Quan-điểm có cái ‘ta’, coi thân này là danh tánh một cái ‘ta’. Thân này là sự kết hợp của 05 Uẩn bị dính-chấp (năm thủ uẩn) thuộc tâm sinh lý nhưng chúng ta lại nhận lầm là ‘Ta’, là ‘của-ta’.
- (2) *Sự Nghi-ngờ (vicikiccha)*: Đó là sự nghi-ngờ về Phật, Pháp, Tăng, về sự tu-tập, hoặc về kiếp quá khứ và tương lai, hay về quy luật ‘*sự khởi-sinh tùy thuộc*’ (duyên khởi).
- (3) *Giới-cầm thủ (silabatta-paramasa)*: Là sự dính-chấp sai lạc mê tín vào những tục lệ cấm kỵ, cúng bái, và những thế nguyện.

- (4) *Tham-dục (kama-raga)*: Sự dính mắc vào dục-vọng muốn được những khoái-lạc giác quan (dục lạc).
- (5) *Sân (patigha)*: Gồm sân giận, bực tức, thù ghét, sự ác-ý.
- (6) *Ngã-mạn (mana)*: Là sự tự-ta, sự ‘ta-đây’.
- (7) *Sự bất-an* hay trạo cử (*uddhacca*).
- (8) *Sắc giới tham (rupa-raga)*: Là tham muốn được tái sinh trong những cõi trời sắc giới đẹp đẽ.
- (9) *Vô-sắc giới tham (arupa-raga)*: Là tham muốn được tái sinh trong những cõi trời vô-sắc giới
- (10) *Vô-minh (Avijja)*

■ Sau khi người tu bước-vào 04 tầng thiền siêu-thế, tức Thánh Đạo Siêu Thế, những công-cùm sẽ lần lượt bị tiêu diệt ở các tầng giác-ngộ như sau:

- (1) 03 công-cùm (1), (2), (3) được tiêu diệt ở tầng thánh đầu tiên là Nhập-lưu (*Sotapanna*).
- (2) 02 công-cùm (4) và (5) chỉ bị làm suy yếu đi ở tầng thánh thứ hai là Nhất-lai (*Sakadagamin*); tức chỉ những phần *thô tế* của chúng được gỡ bỏ. Còn phần *vi tế* [gốc rễ sâu] của chúng nó vẫn chưa được bứng bỏ.
- (3) 02 công-cùm (4) và (5) bị tiêu diệt tận gốc; tất cả những phần *vi tế* [gốc rễ sâu] của chúng đều bị bứng bỏ sạch ở tầng thánh thứ ba là Bất-lai (*Anagamin*).
- (4) Tất cả 05 công-cùm còn lại đều bị diệt sạch bởi tầng thánh thứ tư là A-la-hán (*Arahant*).

Nhập Lưu

Nhập là bước vào, kết nối vào, dự vào. *Lưu* là dòng chảy, là dòng thánh đạo. *Nhập-lưu* là *bước-vào dòng thánh-đạo siêu thế*.

Tầng thiền *jhana* siêu-thế đầu tiên tiêu diệt được 03 gông-cùm đầu tiên trong danh sách 10 gông-cùm. Đó là: *thân-kiến*, *sự nghi-ngờ*; và *giới-cấm thủ*. Thứ tự hay trình tự mà 03 gông-cùm này được tiêu diệt là tùy thuộc vào mỗi loại ‘cá nhân’ (loại người tu), như đã nói trước đây. Chẳng hạn, nếu bạn là người tu trì theo niềm-tin (người căn tín), thì ngay khi bước vào tầng Nhập-lưu bạn sẽ tiêu diệt xong *sự nghi-ngờ* trước. (Vì niềm-tin bất thối chuyển vào Tam Bảo Tam Bảo là trừ bỏ hết gốc rễ nghi-ngờ). Còn nếu bạn là người tu trì theo sự hiểu biết sâu về Giáo Pháp (người căn-trí), thì ngay sau khi bước vào tầng thánh Nhập-lưu, bạn sẽ chọn tiêu diệt cái thân-kiến do sự ngu-mờ [si] tạo ra.

Ví dụ sau đây mô tả về trình tự tiêu diệt gông-cùm của trường hợp đầu tiên (người căn-tín):

Đạo. Ở chặng thánh đạo Nhập-lưu, bạn “có được Giáo Pháp, hiểu được Giáo Pháp, và điều tra Giáo Pháp”. Bạn vượt qua *sự nghi-ngờ*, dẹp bỏ sự bối rối, tăng thêm sự dạn dĩ, tự-tin, và tự thiết lập bản thân trong những giáo lý của Đức Phật mà *không còn phụ thuộc vào người khác* (chỉ dạy, hướng dẫn). Đến lúc này thì *sự nghi-ngờ* của bạn đã được cách ly bởi sự hoan-hỷ (Hỷ) của trạng thái tầng thiền định Nhị Thiền. Ở trình độ này bạn trải nghiệm sự biến mất hoàn toàn mọi sự nghi-ngờ. Không còn bất cứ dấu hiệu của sự ngu-mờ hay sự bối-rối trước đó về Phật, Pháp, Tăng, và về giá trị của giới-hạnh.

Bạn tiếp tục thực hành con đường Bát Thánh Đạo ở mức độ siêu thế. Những niềm-tin mê tín vào những lễ nghi cúng bái và những sự chấp-thủ vào những tục lệ thờ cúng cầu lạy cũng biến mất không còn một dấu vết. (Vì lúc này bạn chỉ còn niềm-tin chánh tín

và sự nương-tựa vào Phật, Pháp, Tăng, và những giá trị của giới-hạnh). Bạn nhận ra rằng chẳng có lẽ nghi thờ cúng hay tục lệ cúng bái, hiến tế, hay sự van vái cầu xin một cách mê tín nào có thể mang lại trí-biết mà bạn vừa có được. Chỉ có sự tu-tập theo Giáo Pháp và sự tu-tập với sự chánh-định và sự chánh-niệm mới mang lại trí-biết và trí-tuệ.

Quả. Bạn chứng ngộ thánh quả Nhập-lưu khi bạn đã vượt qua được cái quan niệm sai lầm coi thân này là cái ‘ta’ (thân kiến). Bạn không còn bị gông-cùm ‘thân kiến’. Nhưng lúc này vẫn còn ít nhiều *hoi-hướng* của cái ‘Ta’ hay *sự tự-ta* (ngã mạn) trong tâm bạn, nhưng bạn không quan trọng nó, bạn không nhấn mạnh vào điều đó.

Sự tỉnh-giác (rõ-biết) này làm khởi sinh trong bạn niềm tin-tưởng tròn đầy vào Phật, Pháp, Tăng. Những thánh đệ tử đã trở thành thánh nhân bằng cách đi theo con đường của Đức Phật và giáo lý của Phật. Bây giờ, bạn đã có đầy đủ niềm-tin chắc chắn rằng có kiếp trước, kiếp sau, và có những chúng sinh đã đi theo con-đường của Phật và đã chứng ngộ sự giải-thoát hoàn toàn khỏi mọi sự khổ.

Với niềm tự-tin đó, là căn cứ sức mạnh của lòng tin thành-tín, và sự rõ-biết rằng không tồn tại một cái ‘Ta’ hay ‘bản ngã’ nào, bạn tiếp tục tu tiến. Bạn chú-tâm vào bản chất *vô-thường* của tất cả mọi trải nghiệm thuộc thân và tâm của mình. Bạn nhớ ra rằng tất cả mọi sự trải nghiệm thuộc thân và tâm trong thời quá khứ đều đã luôn luôn thay-đổi. Tương tự, hoàn toàn có thể hiểu được những trải nghiệm thuộc thân và tâm của thời tương lai cũng sẽ luôn luôn thay đổi. Tất cả mọi trải nghiệm của thời quá khứ, hiện tại, và tương lai đều khởi sinh và biến mất, luôn luôn sinh diệt. Tương tự như vậy, bạn cũng hiểu được tất cả Năm Uẩn [sắc, thọ, tưởng, hành, thức]

đều có một bản chất chung với nhau, đó là “sinh và diệt”, “luôn luôn sinh-diệt”. Tất cả chúng đều do những nguyên-nhân và điều-kiện (nhân-duyên) mà có, đều là hữu-vi. Khi những nhân-duyên đó thay đổi, chúng cũng thay đổi và biến mất. Còn đủ các điều-kiện (duyên) thì còn, hết duyên thì diệt. Duyên hợp thì sinh, duyên tan thì diệt.

Khi biết được rằng có kiếp trước, kiếp sau, thì sự sợ-hãi khởi sinh. Sợ-hãi điều gì? Sợ-hãi rằng nếu ta không tranh thủ tu tập để mau được giải-thoát khỏi luân hồi sinh tử, thì ta sẽ tiếp tục bị tái sinh, bị thống khổ. Rồi lại tiếp tục bị khổ vì những sự buồn sầu, than khóc, đau khổ, ưu phiền, và tuyệt vọng. Bạn có thể sợ-hãi rằng ta sẽ chết vào bất cứ lúc nào trong cuộc đời ngắn ngủi này mà chưa được giải-thoát khỏi tất cả những sự khổ đó. Nghĩ đến điều này, có thể bạn sẽ quyết tâm giải-thoát bản thân mình khỏi vòng luân-hồi đầy thống khổ đó. Bạn muốn mình không bao giờ còn bị tái-sinh nữa.

Nhất Lai

Nhất là một lần. *Lai* là quay lại. Nhất-lai là còn quay lại (tái sinh trong) thế gian một lần nữa trước khi làm nên sự diệt-khổ và sự giải-thoát.

Đạo. Lúc này bạn nhìn thấy Năm Uẩn một cách thường trực, nhìn thấy được từng sự kiện riêng biệt vi nhỏ nhất đang diễn ra, trong từng hơi-thở riêng biệt. Bạn nhận biết rằng tất cả mọi sự xảy ra theo ý muốn trong thân và tâm đều liên quan đến tất cả Năm Uẩn. (Giống như một cái ‘đồng hồ’ chạy được hay không đều liên quan đến 05 bộ-phận chính của nó vậy). Vì bản thân tất cả năm uẩn đều tham gia vào bất kỳ sự việc gì bạn làm một cách cố-ý, cho nên

bạn sẽ nhìn thấy được những phần nhỏ vi tế của chúng luôn luôn ở trong một dòng-chảy liên tục, luôn luôn trong trạng thái trôi-chảy liên tục. Chúng biến đổi nhanh chóng và không bao giờ còn giống nhau *sau một sát-na* hay sau một phần nhỏ nhất của giây. (Không có gì thực sự giống hệt nhau sau một khoảng-khắc). Khi những phần *thô tế* của gông-cùm *tham-dục* đã biến mất, bạn tiến vào chặng thánh đạo Nhất-lai.

Quả. Rồi đến khi *phần thô tế* gông-cùm *sân* biến mất, bạn bước vào chặng thánh quả Nhất-lai.

Nếu bạn là người nặng về *sân* (hay tức giận, thù ghét, ác ý) thì gông-cùm đầu tiên bạn cần phải gỡ bỏ là phần *thô tế* của *tham-dục*! Nếu bạn là người nặng hơn về *tham-dục*, thì bạn phải gỡ bỏ phần *thô tế* của gông-cùm *sân* trước. Thứ gông-cùm nào đang *chiếm ngự hơn* và *nặng đô* hơn thì ta sẽ xử lý đối trị nó sau cùng. Cái nào dễ làm trước. Ở đây cần lưu ý rằng ta mới đang nói đến phần *thô tế* của gông-cùm *sân* và *tham*. Phần *vi tế* sâu xa chúng ta chưa nói đến; phần *vi tế* vẫn còn đó. (Phần *vi tế* thì ở những tầng thánh sau chúng ta mới tiêu diệt được. Bởi vậy nên đã nói rằng ở tầng thánh thứ hai (Nhất-lai) thì các gông-cùm *sân* và *tham* chỉ bị *làm suy yếu* đi mà thôi, chứ chưa bị tiêu diệt tận gốc sâu xa).

Bất Lai

Bất Lai là không quay lại, tức không còn quay lại (tái sinh trong) thế gian lần nào nữa trước khi chứng ngộ sự giải-thoát hoàn toàn. Như đã nói trước đây, những bậc chứng ngộ thánh quả Bất-lai được tái sinh về trong 01 trong 05 cõi trời trong-sạch (Tịnh xứ thiên) trong số 16 cõi trời 16 cõi trời sắc giới.

Tầng thiền jhana siêu thế thứ ba này tiêu diệt vĩnh viễn mọi mầm móng của gông-cùm tham và sân. Một thiền sinh có thể trước tiên tiêu diệt tham đối với những khoái-lạc giác quan (dục lạc). Thiền sinh khác có thể tiêu diệt gông-cùm sân trước. Điều này là tùy vào căn cơ, tính khí hay thiên hướng của mỗi người tu, như đã giải thích trước đây.

Đạo. Cùng với sức mạnh, sự can đảm và sự tự tin, và sự minh bạch rõ ràng, hơn bao giờ hết, bạn tu tập tiếp theo con đường Bát Thánh Đạo ở trình độ siêu xuất này. Khi tâm-từ, tâm-bi, tâm-tùy-hỷ, và tâm-xả [từ, bi, hỷ, xả] đã được phát khởi từ khi chứng đắc *tầng thiền định thứ nhất* (Nhất Thiền) nay đã kết thành quả, thì mức độ vi tế sâu xa của gông-cùm sân hoàn toàn biến mất khỏi tâm thức của người tu. (*Từ vô lượng tâm* khi đã thành tựu thì dễ dàng trừ bỏ gông-cùm sân)

Quả. Rồi sau đó, khi những mầm móng cuối cùng của gông-cùm *tham* (đối với những dục-lạc) bị tiêu diệt và biến mất vĩnh viễn, bạn tiến vào trạng thái chứng ngộ thánh quả Bất-lai.

A-la-hán

Tầng thiền jhana siêu xuất thứ tư tiêu diệt một loạt 05 gông-cùm: *Sắc giới tham, Vô-sắc giới tham, Ngã-mạn, Sự Bất-an, và Sự vô-minh.*

Khi bạn nhảy từ trạng thái chánh-định thế tục vào trạng thái chánh-định siêu thế, tâm sáng tỏ của bạn có thể luôn luôn được thanh lọc tinh khiết khỏi những ô-nhiễm từ bên ngoài. Và kết quả là bạn chứng ngộ thánh quả A-la-hán. (Về một phương diện thì cách là như vậy).

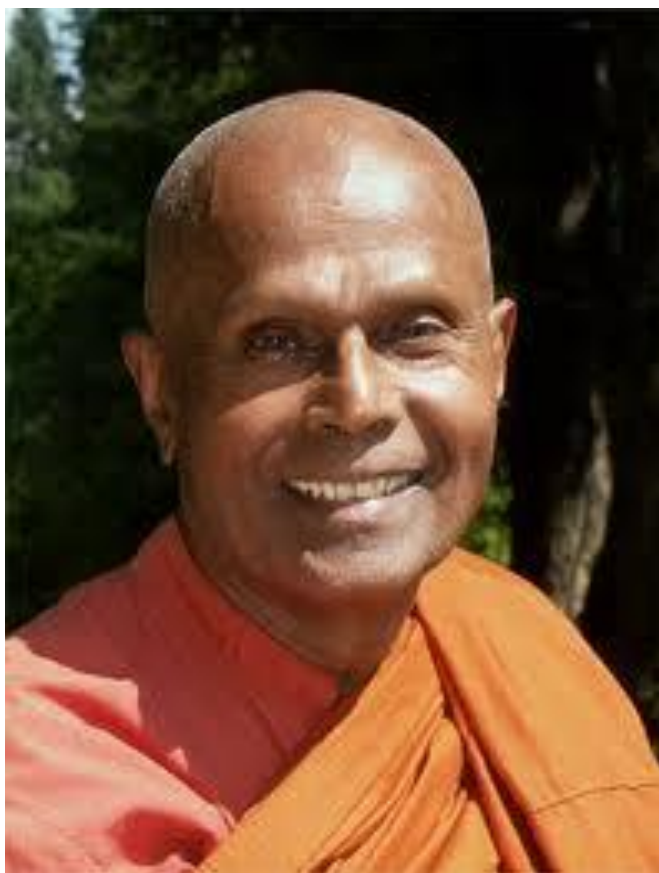
Đạo. Trong giai đoạn này, tất cả sự tham-đắm vào tầng thiên định sắc giới, tức gồm cả tham-muốn được tái sinh trong cõi trời trời sắc giới, hoàn toàn biến mất. Rồi bạn tiếp tục tu tiến trên chặng đường cuối cùng này, điều xảy ra là mỗi gông-cùm: *Sắc giới tham*, *Vô-sắc giới tham*, *Ngã-mạn*, *Sự Bất-an*, và *Sự vô-minh* sẽ lần lượt biến mất từng cái một khỏi tâm thức của bạn.

Quả. Cuối cùng, cái ‘*hơi-hương*’ cuối cùng của ‘*tác giả*’ tạo nên cái ‘*Ta*’ (ngã) và những dấu-vết cuối cùng của *Sự vô-minh*—chính là sự không-biết về *Bốn Sự-Thật* (Tứ Diệu Đế)—cũng bị quét sạch khỏi tâm thức của người tu. Và lúc này bậc thánh đó chứng ngộ thánh quả A-la-hán, là Sự Giác-Ngộ toàn thiện.

Sau đó là có sự-biết trong tâm: *“Sự-sinh đã tận diệt, đời sống tâm linh đã được sống, những gì cần làm đã làm xong, không quay lại trạng thái hiện-hữu nào nữa.”*

Ngay lúc này, bạn hoàn thành mục-tiêu tu hành, chứng ngộ *sự giải-thoát*, là mục-tiêu rốt ráo tột cùng của đạo Phật, bằng một hành trình tỉnh-thức thật dài và đầy gian truân thử thách.

-- Và bạn có biết không? Tất cả cuộc hành trình dài và kết quả sự giải-thoát đó đã được bắt đầu từ một việc đơn giản là “quan sát hơi-thở vô-ra”!



Về Tác Giả

Thiền sư **Bhante Henepol Gunaratana** đã thụ giới năm 12 tuổi thành một tu sĩ Phật giáo tại ngôi chùa nhỏ ở Làng Maladeniya, huyện thị Kurunegala, Tích Lan. Người ban sự thụ giới cho thầy là đại trưởng lão Kiribatkumbure Sonuttara. Năm 1947, lúc 20 tuổi, thầy thụ

đại thọ giới ở Kandy. Thầy được giáo dục ở Trường Cao đẳng Vidyalankara (*Vidyalankara Junior College*), Trường Đại Học Vidyalankara (*Vidyalankara College*) ở Kelaniya, và Đại Học Truyền Bá Phật Giáo (*Buddhist Missionary College*) ở thủ đô Colombo, Tích Lan. Sau đó, thầy qua Ấn Độ 05 năm trong sứ mạng phụng sự tại *Hội Đại Bô-Đề (Mahabodhi Society)* phục vụ cho những người bị phân biệt là giai cấp Hạ Tiện (*Harijana*) ở vùng Phật tích Sanchi, rồi ở Delhi và ở Bombay. Sau đó, thầy qua Malaysia 10 năm trong một sứ mạng truyền bá Phật giáo, là cố vấn tôn giáo cho *Hội Phật Pháp Abhivurdhiwardhana (Sasana Abhivurdhiwardhana Society)*, *Hội Truyền Bá Phật Giáo (Buddhist Missionary Society)* và *Liên Hiệp Thanh Niên Phật Giáo Malaysia (Buddhist Youth Federation of Malaysia)*. Thầy đã giảng dạy tại các trường Kishon Dial School và trường Temple Road Girls' School và là hiệu trưởng của *Học Viện Phật Giáo* ở Kuala Lumpur.

Từ lời thỉnh mời của *Hội Phật Pháp Sasana Sevaka (Sasana Sevaka Society)*, thiền sư Gunaratana đã đến Hoa Kỳ vào năm 1968 đảm nhiệm chức vụ Tổng Thư Ký Danh Dự của *Hội Tu Viện Phật Giáo Washington, D.C. (Buddhist Vihara Society)* tại thủ đô của Hoa Kỳ. Vào năm 1980, thầy được bổ nhiệm làm Chủ Tịch của Hội này. Trong thời gian đương nhiệm tại *Hội Tu Viện*, thầy đã giảng dạy nhiều khóa Phật học, dẫn dắt những khóa thiền, và đi thuyết giảng khắp nước Mỹ, Canada, Châu Âu, Úc, New Zealand, Châu Phi, và Châu Á.

Trong lúc đó, từ năm 1973-1988, thầy làm trưởng khoa Phật học ở *Đại học American University*, dạy các sinh viên học về giáo lý Phật giáo và Thiền Phật giáo.

Thầy cũng đã theo học lấy các học vị Cử nhân, Thạc sĩ và Tiến sĩ Triết học ở Đại học American University. Thầy cũng giảng dạy Phật học tại trường Đại học American University, Đại học Georgetown University và Đại học University of Maryland. Sách vở và những bài viết của thầy đã được xuất bản ở Malaysia, Ấn Độ, Tích Lan và Mỹ. Các sách hướng dẫn của thầy đã được dịch và phát hành trên khắp thế

giới hơn 20 năm qua. Một phần bản dịch tiếng Thái đã được trích dạy trong giáo trình chính thức của các trường Trung Học ở Thái Lan.

Từ năm 1982, hòa thượng Gunaratana là Chủ Tịch của *Hội Thiền học West Virginia (Bhavana Society of West Virginia)*, do thầy và ông Matthew Flickstein sáng lập. Đó là một tu viện và trung tâm thiền ở West Virginia, gần thung lũng Shenandoah Valley, cách thủ đô Washington, D.C. khoảng 100 dặm. Ở đó thầy ban thọ giới và giảng dạy cho các Tăng Ni, và tổ chức những khóa thiền cho công chúng. Thầy cũng thường xuyên đi nhiều nơi trên thế giới để thuyết giảng và dạy các khóa thiền.

Vào năm 2000, Ngài Hòa thượng Bhante Gunaratana nhận được giải thưởng vì sự cống hiến trọn đời, do trường cũ của ngài là *Đại Học Vidyalandara College* ở Tích Lan phong tặng.

Hòa thượng Bhante Gunaratana cũng là tác giả của các quyển sách về thiền rất nổi tiếng như là:

Chánh-Niệm - giảng bằng ngôn ngữ thông thường

Chánh-Định - giảng bằng ngôn ngữ thông thường

Bốn Nền Tảng Chánh-Niệm - giảng bằng ngôn ngữ thông thường

Tám Bước Chánh-Niệm Đi Đến Hạnh Phúc.

Con Đường của Định và Tuệ

Hồi ký ‘Hành Trình Đi Đến Sự Chánh-Niệm’

Phân Tích Các Tầng Thiền Định (Jhana) Theo Phật Giáo Nguyên Thủy

Nghi Lễ Thiền Môn

Về Các Bản Dịch

Về việc biên dịch các sách về “Thiền Phật giáo”, vì đây là sách **hướng dẫn thực hành** nên người dịch muốn chia sẻ với quý độc giả một số điều như sau:

Động cơ biên dịch

Sau nhiều năm nghiên cứu và biên dịch một số sách Phật học vì mục đích phát hành (ấn tống) miễn phí cho các Phật tử và tự viện gần xa, tôi nhận thấy tầm quan trọng của phần sách giảng dạy về thiền tập.

(a) Phần lớn các sách Phật giáo và sách dạy thiền ở Việt Nam đã được lưu hành từ lâu đời dưới dạng tiếng Hán và Hán Việt, bởi vì trong một thời gian khá lâu, có lẽ hơn 18-19 thế kỷ, Phật giáo Việt Nam có chịu ảnh hưởng từ Phật giáo Đại thừa của Trung Hoa. Đó là một kho kinh sách đáng quý cho những Phật tử thực hành theo Phật giáo Đại thừa.

(b) Một số sách Phật giáo và sách dạy thiền của dòng Phật giáo Nguyên thủy cũng đã được các tự viện và các dịch giả dịch ra tiếng Việt trong vài thập niên mới đây. Đó cũng là một nguồn kiến thức quý báu cho các Phật tử đọc và thực hành.

(c) Mục đích của việc chọn và dịch một số sách thiền của người dịch ở đây cũng không ngoài mục đích góp một phần nhỏ bé vào sự tiên phong của các tự viện và các dịch giả đáng kính đó.

Các sách về thiền

Đó là những sách hướng dẫn của các thiền sư lỗi lạc như: Henepola Gunarantana, Nyanaponika, Bhikkhu Nanamoli, Ajahn Chah, Ajahn Brahm, Ajahn Sumedha, Ajahn Mun ...

Những quyển sách này giảng giải về thiền-định (*samatha*) và thiền minh-sát (*vipassana*) dựa theo những lời Phật dạy theo Phật giáo Nguyên thủy (*Theravada*) vốn đã được truyền thừa từ sau thời Đức

Phật lịch sử cho đến tận hôm nay. Thiền-định được tu tập như một công cụ hỗ trợ đắc lực cho việc tu tập sự minh-sát, còn được gọi là thiền chánh-niệm (thiền quán, thiền tuệ). Những phương pháp thiền tập thuộc Phật giáo Theravada đã và đang được thực hành ở các nước Tích Lan, Miến Điện, Thái Lan, Lào, Cam-pu-chia, một phần Việt Nam, Singapore, Malaysia; và đặc biệt đang được phát triển mạnh ở các nước châu Âu, châu Bắc Mỹ và châu Úc.

Ngôn ngữ

Cũng như những sách về giáo lý khác, những sách thiền này được người dịch dịch qua tiếng Việt phổ thông mà chúng ta dùng để nói và tư duy hàng ngày. Vì đây là một tiếp cận mới và trực tiếp với kiến thức Phật giáo Nguyên thủy, cho nên người dịch cố gắng dịch đúng theo tiếng thuần Việt hiện đại. Mục đích là giúp cho độc giả tránh khỏi sự “tư duy hai-lần”. Ví dụ, nếu dùng các chữ ‘triền-cái’ hay ‘ngũ-cái’ (HV), thì những độc giả mới và những độc giả không học Phật học bằng tiếng Hán-Việt sẽ phải tìm hiểu chúng và dịch lại một lần nữa. Thay vì vậy, chúng ta có thể dịch ngay là ‘chương-ngại’ hay ‘năm chương-ngại’ thì các độc giả Việt Nam có thể hiểu một cách dễ dàng. Tiếng Việt ngày nay *hầu như đủ* giàu nghĩa để có giải thích hầu hết từ ngữ của các ngành học thuật, kể cả Phật học.

Tuy nhiên, có những chỗ cần phải giữ lại một số danh từ tiếng Hán-Việt bởi vì (a) những thuật ngữ đó đã được dùng và đã rất quen thuộc đối với nhiều thế hệ Phật tử từ lâu đời, và họ đều hiểu được chúng; và (b) vì vẫn còn một số trường hợp tiếng thuần Việt vẫn chưa đủ sự chính xác và gọn gàng để thay một số thuật ngữ đó. Ví dụ như: pháp, Giáo Pháp, Tứ Diệu Đế, Bát Chánh Đạo, sự định-tâm, sự chánh-niệm, sân, si, hỷ, lạc, xả, luân hồi, thức ... và ‘thiền’. Vai trò của một số thuật ngữ chính bằng tiếng Hán-Việt là rất quan trọng và hữu ích.

Thái độ biên dịch

Là một thái độ khách quan và trung thành với chữ nghĩa của tác giả. Tác giả viết ra sao, người dịch cố gắng dịch nghĩa *đúng như*

chúng là. Người dịch không đưa vào sự hiểu biết (hay trải nghiệm hay quan điểm) cá nhân của mình vào trong lời dịch. Mục đích là giữ càng được trọn vẹn cả nghĩa và ý của tác giả ở mức tốt nhất có thể.

(a) Có thể khác với những truyền thống khác, Phật giáo Nguyên thủy và thiền học của nó đã được giảng giải bởi Phật và các sư thầy sau này bằng những ngôn từ rõ ràng và trực chỉ. Người đọc cứ đọc sao hiểu vậy. Còn thực hành hay không hoặc thực hành đúng hay không là tùy vào mỗi người. Thiền Phật giáo theo dòng Nguyên thủy không dùng những từ ngữ khó hiểu, cao siêu, hay đánh đố. Nếu có ẩn dụ thì chỉ có những câu nói và câu chuyện ẩn dụ ý nghĩa, nhưng chúng cũng được nói và viết bằng những từ ngữ đơn giản và rõ ràng. Các trích dẫn trong các sách thiền đều là những lời của Đức Phật lịch sử. Và cách diễn đạt của Đức Phật thì luôn luôn là rõ ràng và dễ hiểu như vậy.

Thái độ dịch ở đây là nghiêng về học thuật, chứ không phải là thái độ của một sư thầy hay một thiền sư. Do vậy người dịch cũng không cần phải ‘ngộ’ được ‘thâm ý’ gì gì đó ... của tác giả thì mới có thể dịch được các câu chữ của họ (theo như kiểu nghĩ của một số người ở một số trường phái khác).

Những người có hiểu biết về các ngôn ngữ như tiếng Anh, Pháp, Đức ... thì hoàn toàn có thể dịch đúng một toa thuốc mà không cần phải là một bác sĩ hay dược sĩ. Vì những toa thuốc đó được viết ra là để cho người đọc đọc hiểu và dùng đúng theo chỉ dẫn. Nhiều trăm năm qua, *những khoa học đầy thuật ngữ và khái niệm* như toán học, vật lý, y học, sinh học, vi sinh học ... cho đến những ngành cao sâu như lượng tử, hạt nhân, tin học ... cũng đã được dịch một cách tốt và chính xác qua hàng trăm ngôn ngữ khác nhau trên thế giới.

(b) Người dịch cũng dịch những quyển sách này một cách tốt nhất để cho mình tự học và thực hành. Đây là lý do ích kỷ duy nhất của công việc này.

(c) Dĩ nhiên, những sách dùng ngôn ngữ quá ‘cao siêu’ về tâm linh đòi hỏi người dịch phải ‘nghiêm’ và ‘ngộ’ được hết những gì tác giả viết, thì có lẽ một dịch giả bình thường như tôi không thể làm được

hết. May mắn thay, những sách hướng dẫn của Thiền Phật giáo Nguyên thủy không thuộc những loại sách đó! Sách của Phật giáo Nguyên thủy chỉ đơn thuần *giống như cách những sách giáo khoa* hướng dẫn về lý thuyết và thực hành. Những hướng dẫn được giảng giải và viết ra để người ta đọc và hiểu, để hiểu rõ và làm theo đúng; chứ không phải viết ra để người đọc phải hiểu khác, hiểu theo kiểu khác thường, hay để làm ‘tức não’ người đọc, hay làm cho người đọc phải tự phỏng đoán hay ôm riết trong đầu ... Các sách này cũng không có những cách hướng dẫn khác thường như kiểu đánh, đập, hét, lật thuyền ... đòi hỏi người dịch phải là bậc ‘ngộ nhân’ thì mới chuyển ngữ truyền ý được. Những hướng dẫn từ lời của Đức Phật được ghi lại trong các bài kinh đều rất trực chỉ và rõ nghĩa.

(d) Cũng như tất cả những sách về giáo lý, những quyển sách dạy về thiền này được đọc lại, kiểm tra và hiệu đính bởi các sư thầy (đầu tiên là thầy Thích Trúc Thông Tịnh của thiền viện Trúc Lâm), và được hiệu chỉnh lần cuối bởi ban biên tập chuyên trách về sách Phật học ở nhà xuất bản trước khi được ấn hành.

Quý độc giả góp ý về bản dịch, xin vui lòng gửi đến người dịch hoặc thầy Thông Tịnh. Chúng tôi xin tiếp thu và hiệu đính lại cho tốt hơn. ĐT: 0909503993, email: lekimkha@gmail.com, hoặc email: tthongtinh@yahoo.com.

Lời cảm ơn

Lời cảm ơn thành kính nhất xin được gửi đến Hòa thượng thiền sư Bhante Gunatarana của *Thiền Viện Bhavana Society*, Hoa Kỳ. Thầy đã từ bi cho phép tôi dịch tất cả các quyển sách quý giá của thầy qua tiếng Việt để phát hành (phi lợi nhuận) cho các Phật tử Việt Nam.

Cảm ơn thầy Thích Trúc Thông Tịnh đã bỏ nhiều thời gian để đọc qua những bản dịch của tôi.

Cảm ơn Phật tử Nguyễn Thị Thu Nga, Lê Kim Hân, Ngô Đức Lâm, Lê Hoàng Phi đã giúp phần chế bản tiếng Việt quyển sách này.

Và rất mang ơn anh Huỳnh Văn Thịnh sau này đã giúp biên tập và hoàn thiện bản vi tính của *tất cả các kinh sách* để in.

Lời nguyện hồi hướng công đức xin dành cho những người thân quyến và tất cả chúng sinh!

Nhà Bè, mùa mưa Kiết Hạ 2012

Lê Kim Kha

■ CHÚ THÍCH

¹ [*Sự định-tâm* là sự gom tụ, sự hội tụ, sự tập trung hay sự hợp nhất của tâm. Ở đây, người dịch dịch luôn là *sự chánh-định*, bởi vì những gì chúng ta đang bàn luận trong sách là *sự định-tâm đúng đắn chân chính*, tức *chánh-định*. Chỉ khi nào nói về *sự định-tâm sai lạc* cũng luôn gọi rõ là *tà-định*. (Cũng như cách chúng ta thường gọi “*chánh-niệm*” thay vì “*niệm*” không vậy.)]

² [*Đối-tượng hữu hiệu* là những đối-tượng thiền thích hợp người tu chọn để thiền tập thì mới mang lại hiệu quả tốt của việc thiền. Chẳng hạn, những đối-tượng thiền thuộc *Bốn Nền Tảng để Chánh-Niệm* (Tứ niệm xứ) [*thân, những cảm-giác, tâm, và những hiện-tượng thuộc tâm*] mà Phật đã chỉ ra sẽ giúp mang lại hiệu quả tốt cho việc thiền.

Bạn khó có thể tu tập được sự định-tâm và sự chánh-niệm chỉ bằng cách thiền về bất kỳ đối tượng ngẫu nhiên hay thiếu chọn lọc nào đó.]

³ [*Sự hoan-hỷ* (*piti*, hỷ); *sự hạnh-phúc* hay *sự sướng* (*sukka*, lạc). Khi nói tới sự hỷ-lạc (vui-sướng) thì gồm 02 yếu tố là hoan-hỷ và hạnh-phúc.

Nhân tiện trong thiền định, dù *hỷ* và *lạc* thường đi chung với nhau như một cặp hỷ-lạc [như ở trạng thái Nhất Thiền và Nhị Thiền] nhưng chúng là 02 yếu-tố khác nhau [như hỷ không còn, chỉ còn lạc người thiền bước qua Tam Thiền].]

⁴ [Quý vị có thể đọc thêm phần “*Lời Bạt: Sức Mạnh Của Tâm-Từ*” trong quyển sách “*Chánh-Niệm, giảng bằng ngôn ngữ thông thường*”. Nhiều đoạn trong phần này là ít nhiều tương tự, vì chúng được giảng bởi cùng một người.]

⁵ [Cũng như phần nói về sự tu tập “*Tâm-Từ*” trong các quyển sách khác, thiền sư luôn nói ra rất bao quát và đầy đủ chi tiết về các đối-tượng và các phương-diện để quán niệm tâm-từ.

Có lẽ mục đích của thiền sư là muốn chúng ta đọc hết tất cả mọi đối-tượng, tất cả những ý-nghĩ và những phương-diện để chúng ta có thể hiểu hết và thấm nhuần cái ý nghĩa sâu sắc và bao trùm của tâm-từ. Vì vậy, tốt nhất chúng ta nên đọc từng câu chữ của các lời mong cầu.

Như thiền sư cũng vừa nói: đối với chúng ta, bạn có thể chọn những lời mong cầu nào thực sự có ý nghĩa đối với bạn, có thể giúp bạn khơi mở hạt giống tâm-từ nằm sâu trong tâm bạn.]

⁶ [Bản dịch này được dịch từ tiếng Pali bởi nhà sư Tích Lan, Hòa thượng Tiến sĩ Wapola Rahula trong quyển “*Những Điều Phật Đã Dạy*”. Bản dịch Việt cũng bởi cùng người dịch.]

⁷ [Đã được biên dịch bởi cùng người dịch với sự cho phép của thiền sư tác giả và được phát hành ấn tống cùng với các kinh sách Phật giáo Nguyên thủy.]

⁸ [Ở đây vị thiền sư đã khuyên dạy rõ ràng bằng kinh nghiệm tu thiền của mình: (i) Sau khi tu tập Tâm-Từ, người thiền nên dùng một trong hai đối-tượng để làm đề-mục chính để thiền-định để có thể chứng đắc tầng thiền định. Đó là “**Hơi-Thở**” hoặc “**Cảm-giác tinh khiết của Tâm-Từ**”. Cảm-giác tinh khiết của Tâm-Từ có được từ việc tu tập Tâm-Từ ở bước (i) theo cách vị thiền sư đã chỉ dẫn trong Chương 4 trước.

Dĩ nhiên, một số người thiền có thể vẫn dùng những đối-tượng cổ điển khác làm đề-mục chính để tu tập sự định-tâm theo cách của mình.]

⁹ [Một phần giảng giải rất hay về chủ đề “vô-ngã” này bởi hòa thượng Wapola Rahula trong quyển sách nổi tiếng của ngài “*Những Điều Phật Đã Dạy*”. Bạn cũng có thể đọc thêm nhiều luận giải khác để học hiểu rõ về triết lý vô-ngã của Đức Phật.]

¹⁰ [Tên gọi “*jhana vô-sắc giới*” (*arupa jhana*) là cách gọi bởi được các nhà giảng luận sau thời Phật rất lâu. Đức Phật chưa bao giờ gọi là những tầng chứng đắc vô-sắc là “*jhana*” cả, vì vậy nếu gọi đúng như Phật thì chỉ gọi là những “*tầng chứng đắc vô-sắc giới*”.

- Nhiều người vẫn quen gọi là những *tầng thiền định vô-sắc giới*; và tác giả cũng đang dùng cách gọi này.]

¹¹ [*Hậu ảnh* (hay còn được gọi là *dư ảnh* hay *ma ảnh* theo định nghĩa thông thường) là phần ảo ảnh còn đọng lại trong võng mạc mắt sau khi đối-tượng đã không còn. Nó như một dạng ảnh mờ trong mắt sau khi ta nhìn vào ánh sáng chói. (Thường chúng ta nhắm mắt lại ít lâu thì dư ảnh đó biến mất).]

¹² [Sau khi người tu chứng đắc một tầng thiền định thì sau đó người đó có thể chứng-nhập [chứng nhập, đăng nhập, nhập định] lại vào tầng thiền định

đó nhiều lần (và thoát-ra khỏi tầng thiền định nhiều lần tương tự) trong tiến trình tu tập lên những tầng thiền cao sâu hơn.]

¹³ [Đây chính là dấu-hiệu hay tướng (*nimitta*) đầu tiên, nhưng vị thiền sư không dùng thuật ngữ để gọi [trong quyển sách này]. *Nimitta* là dấu-hiệu, là hình ảnh phản chiếu của tâm. Nếu người thiền tu tập được và chọn được một *nimitta* phù hợp để làm đối-tượng thiền [sau khi đối tượng hơi-thở biến mất], và nếu người đó tiếp tục tu tập một cách đúng đắn thì nó sẽ mang [chuyển hóa] tâm người thiền tiến vào chứng đắc tầng thiền định *jhana*. Bạn sẽ hiểu rõ hơn về tiến trình này ở những phần tiếp theo.]

¹⁴ [Những kỹ thuật tìm ra điểm tiếp-xúc của hơi-thở với thân, thường là ở phần chóp mũi, cũng được hướng dẫn rất kỹ trong quyển “*Chánh-Niệm, giảng bằng ngôn ngữ thông thường*” bởi cùng tác giả.]

¹⁵ [Nhiều nguồn luận giải còn ví *vitakka* (tầm) như tay cầm chắc cái đĩa dính bụi dơ. Còn *vicara* (tứ) thì như chà miết, lau chùi liên tục cái đĩa. Hoặc *vitakka* (tầm) thì như cây vít được cố định vào giữa tâm cái đồng hồ. Còn *vicara* (tứ) thì như kim quay quanh, rà quét liên tục khắp mặt đồng hồ.]

¹⁶ [Chỗ này là *tạm dịch* chữ ‘joy-interest’ bằng tiếng Anh của tác giả đã dùng để giải thích yếu tố “*pīti*” (hỷ) của Nhất Thiền. Thực ra đây cũng là yếu tố thứ tư (Hỷ) thuộc “*Bảy Chi Giác Ngộ*” (Thất giác chi).]

¹⁷ [“*Dấu-hiệu để học*”, “*tướng để học*”: tiếng Pali là *parikamma-nimitta*, còn được gọi là *hình-ảnh chuẩn bị* hay *dấu-hiệu ban đầu*. Ở đây vị thiền sư gọi là “*dấu-hiệu để học*” (learning sign), có nghĩa đây là *hình-tướng* dùng để học tập, để thiền tập. (Đây là một *tâm-ảnh* hay *tướng*, *nimitta*).]

¹⁸ [“*Dấu-hiệu đối ứng*”, “*tướng đối ứng*”: tiếng Pali là *patibhāga-nimitta*, còn có thể dịch là “*dấu-hiệu đối chiếu*”, vì dấu-hiệu hay hình-tướng này chính là “*hậu-ảnh*”, là “*bản sao*” hay “*bản đối chiếu*” (counter-sign) của *tâm-ảnh* (tướng) là “*dấu-hiệu để học*” ban đầu.]

¹⁹ [Ở đây, thiền sư chỉ tóm tắt bằng một vài câu về “*sự chánh-niệm*” dựa trên mỗi nền-tảng những đối-tượng. Về sự tu tập “*sự chánh-niệm*” theo thiền sư Bhante Gunaratana, bạn có thể đọc thêm 02 quyển khác của thầy là: “*Chánh-Niệm, giảng bằng ngôn ngữ thông thường*” và “*Bốn Nền Tảng Chánh-Niệm, giảng bằng ngôn ngữ thông thường*”. Đây là 02 quyển, cùng với quyển “*Chánh-Định, giảng bằng ngôn ngữ thông thường*” bạn đang

cảm, tạo thành một bộ sách với **đầy đủ hướng dẫn thiết thực** để tu tập thiền chánh-niệm (thiền quán) và thiền định-tâm (thiền định).]

²⁰ [Đây là **samvega**: là một sự cảm-nhận về sự khần cấp khần trương phải bắt tay vào tu tập để mau kịp đến ngày được giải-thoát. Nguồn gốc ở đây là sự cảm-nhận của Thái tử Tất-đạt-đa (*Siddattha*, tức Phật khi còn là thái tử) khi lần đầu chứng kiến “người bệnh, người già, và người chết”, và nhận ra sự phù phiếm và ngắn ngủi của kiếp người. Điều này tạo ra một cảm-nhận thúc bách mau đi tìm con-đường tâm linh để đạt được sự giải-thoát khỏi luân-hồi sinh tử.]

²¹ [*Tàm* (*vitakka*) được thiền sư B. Gunaratana này gọi là “ý-nghĩ được áp dụng” hay “ý-nghĩ ban đầu” hay “ý-nghĩ để học” và *tứ* (*vicara*) được gọi là “ý-nghĩ được duy trì” hay “ý-nghĩ suy lý” hay “ý-nghĩ để soi xét” theo những ý nghĩa về kỹ thuật của chúng. Trong bản dịch các *Bộ Kinh Nikaya*, Tỳ Kheo Bồ-Đề dịch ngắn gọn *tàm* (*vitakka*) là “ý-nghĩ” và *tứ* (*vicara*) là *sự soi-xét*. Các đoạn kinh được trích từ bản dịch của Tỳ Kheo Bồ-Đề. (Bản dịch Việt các *Bộ Kinh* nguyên thủy đã được dịch và hiệu đính và in ấn tổng bởi cùng người dịch).]

²² [Hình ảnh mà vị thiền sư mới nói dễ tìm thấy ở nhiều ngã ba sông ở Miền Tây Nam Bộ. Ở miền Bắc, bạn thấy rõ điều này nhất khi đứng trên cầu biên giới Lào Cai-Hà Khẩu nhìn xuống ngay đó, một dòng trong vắt và một dòng đục ngầu đang hòa vào nhau tạo thành sông Hồng chạy xuống phần lãnh thổ Việt Nam

Sự chánh-định và *sự chánh-niệm* kết hợp với nhau cũng giống như 02 đoàn binh lớn đang bước đi và hòa nhập vào nhau thành 01 một đoàn binh hùng mạnh hơn.]

²³ [Xin phép nhắc lại một lần nữa. Toàn bộ quyển sách này, cũng như bản thân Thiền Phật giáo, là truyền dạy về thực hành thiền định chân chính và đúng đắn để hướng đến mục tiêu cuối cùng là sự giải thoát. Chúng ta hay gọi là “chánh định”. Vì vậy, hầu hết những sự định tâm, sự đạt định, trạng thái đạt định đúng đắn...đều được dịch là “chánh định”, thay vì “định”, vì chúng ta không học về tà định nên không sợ bị hiểu lầm “định” có thể là “tà định”.

Chỉ khi nào muốn chỉ rõ một cách thức hay trạng thái là “định sai”, là “tà định”, thì chúng ta ghi rõ chữ “tà định” luôn.]

²⁴ [Chữ *dhamma* có 02 nghĩa chính. Khi viết hoa *Dhamma* nó có nghĩa là Giáo Pháp của Đức Phật nói ra (cũng bao gồm những *Sự Thật* và chân lý của sự-sống và vũ trụ). Còn khi viết thường *dhamma* nó có nhiều nghĩa là: (những) hiện tượng, sự việc, quy luật, sự vận hành ... được gọi chung là *pháp* hay *các pháp*.]

²⁵ [Người dịch nghĩ rằng ở đây vị thiền sư muốn chỉ trạng thái “*cận-định*” *trước khi* chứng đắc *Không vô biên xứ* đang được giảng giải. *Cận-định* ở đây là trạng thái tiếp cận ngay *trước khi* chứng đắc một tầng thiền định, chứ không phải là trạng thái *cận-định* ngay *sau khi* thoát ra khỏi một tầng thiền định.]

²⁶ [Chẳng hạn: có 05 cõi hiện-hữu cao nhất trong 16 những *cõi trời sắc-giới* (*rupa-loka*) được gọi là *05 cõi trời trong-sạch* hay *05 tịnh cư thiên* (*suddhavasa*) là chỗ chỉ có những bậc thánh Bất-Lai, và A-la-hán [thức thánh đạo, chưa thánh quả] được tái sinh trong đó. Vị trời *Brahma Sahampati* (là người đã đến gặp Đức Phật ngay sau khi Phật Giác-Ngộ để thỉnh cầu Phật đi truyền dạy Giáo Pháp cho chúng sinh) cũng cư trú trong cõi *Tịnh Cư Thiên* này. Vị trời này được cho đã thành một bậc thánh Bất-Lai.

- Nhân tiện, tất cả những người tái sinh về 07 cõi trời cao nhất trong 16 cõi sắc giới đều đã chứng đắc *Tứ Thiền*. Còn những người chứng đắc *Tam Thiền* cao, trung, và thấp thì tái sinh theo thứ tự vào các cõi cao thứ 8, 9, 10 trong 16 cõi sắc giới. *Nhị Thiền* cao, trung, thấp thì tái sinh theo thứ tự vào cõi cao thứ 11,12, 13 của 16 cõi trời sắc giới. Và *Nhất Thiền* cao, trung, thấp thì tái sinh theo thứ tự vào các cõi trời cao thứ 14,15,16 của 16 cõi trời sắc giới.

- Còn nếu tu theo thiền định cao hơn nữa, thì những người chứng đắc một trong các tầng thiền vô-sắc giới sẽ được tái sinh về một trong 04 cõi trời vô-sắc giới. Họ chỉ có *tâm*, không còn *sắc thân*, tuy nhiên ở đó họ không thể nghe hiểu được Giáo Pháp của Đức Phật.]

²⁷ [Tất cả có 04 tầng thánh: Nhập-lưu, Nhất-lai, Bất-lai và A-la-hán. Mỗi tầng thánh lại có 02 chặng (cấp, hạng) là chặng *thánh-đạo* và chặng *thánh-quả*. Như vậy có 08 hạng (cấp) người tu ở 08 chặng của thánh Đạo siêu thế [04 *thánh đạo* và 04 *thánh quả*]. Họ đều được gọi là những *thánh đệ tử của Phật*.]

