

NỘI DUNG

<u>NỘI DUNG</u>	<u>i</u>
<u>Lời Tựa</u>	<u>1</u>
<u>Dẫn Nhập</u>	<u>9</u>
<u>Bắt Đầu với việc Thiền tập</u>	<u>16</u>
<u>PHẦN 1: SỰ NHẬN THỨC</u>	
<u>Chương 1. Nhận Thức Là Gì?</u>	<u>23</u>
<u>Sự Nhận Thức & Các Uẩn</u>	<u>31</u>
<u>Thiền về sự Nhận Thức và các Uẩn</u>	<u>33</u>
<u>Vì sao Sự Nhận Thức Không-Thiên-Vị là Quan Trọng?</u>	<u>36</u>
<u>Chương 2. Sự Nhận Thức Sai Lạc</u>	<u>39</u>
<u>Chỉ Như Ảo Ảnh</u>	<u>43</u>
<u>Những Gút Thắt Do Nhận Thức</u>	<u>48</u>
<u>Chương 3. Sự Nhận Thức Được Thanh Lọc</u>	<u>55</u>
<u>Sự Chánh Niệm Làm Trong Sạch Sự Nhận Thức</u>	<u>58</u>
<u>Sự Nhận Thức Được Thanh Lọc & Con Đường Đạo</u>	<u>64</u>
<u>Sự Chấm Dứt Nhận Thức</u>	<u>70</u>
<u>PHẦN 2: MƯỜI SỰ NHẬN-THỨC</u>	
<u>GIÚP CHỮA LÀNH</u>	

ii • *Thiền về sự Nhận Thức*

<u>Chương 4. Nhận Thức về Vô Thường</u>	<u>79</u>
<u>Chương 5. Nhận Thức về Vô Ngã</u>	<u>93</u>
<u>Chương 6. Nhận Thức về Sự Không Hấp Dẫn (của thân)</u>	<u>99</u>
<u>Chương 7. Nhận Thức về Sự Nguy Hại</u>	<u>109</u>
<u>Chương 8. Nhận Thức về Sự Từ Bỏ</u>	<u>115</u>
<u>Chương 9. Nhận Thức về Sự Tĩnh Ngộ</u>	<u>121</u>
<u>Chương 10. Nhận Thức về Sự Chấm Dứt</u>	<u>127</u>
<u>Chương 11. Nhận Thức về Sự Không-Còn Thích-Thú Trong</u> <u>Toàn Bộ Thế Giới</u>	<u>133</u>
<u>Chương 12. Nhận Thức về Sự Vô Thường đối với Mọi Sự</u> <u>Tạo Tác Của Tâm</u>	<u>137</u>
<u>Chương 13. Chánh Niệm Hơi Thở</u>	<u>141</u>
<u>Sự Nhận Thức Thuần Khiết vào Hơi Thở Thuần Khiết</u>	<u>144</u>
<u>Bốn Nền Tảng Chánh Niệm</u>	<u>146</u>
<u>Bảy Yếu Tố Giác Ngộ</u>	<u>156</u>
<u>PHẦN 3: THIỀN VỀ SỰ NHẬN-THỨC</u>	
<u>Chương 14. Thiền: Sự Vô Thường & Sáu Đối Tượng Giác</u> <u>Quan</u>	<u>165</u>
<u>Chương 15. Thiền: Cái Tâm Cũng Luôn Luôn Đang Thay Đổi</u>	

• iii

Chương 16. Thiền: Chìa Khóa Dẫn Tới Sự Giải Thoát 177

Chương 17. Thiền: Sự Khởi Sinh Tùy Thuộc 183

Chương 18. Thiền: Nhìn Thấy Sự Vô Thường Bằng Sự Tĩnh

Giác Minh Sát..... 187

Chương 19. Sự Tự Do 195

Phụ Lục: Kinh Girimaranda 203

iv • *Thiền về sự Nhận Thức*

Lời Tựa

(của nhà sư Tỳ Kheo Bồ-Đề)

Giáo lý nền tảng của Phật giáo là Tứ Diệu Đế cho thấy chính dục-vọng, là sự thèm muốn cho sự hưởng thụ

của bản thân, nằm bên dưới tất cả mọi sự khổ và động lực tạo ra những vòng luân hồi sinh tử (*saṃsāra*). Tuy nhiên, trong những giáo lý khác, Đức Phật cũng chỉ ra rằng mối quan hệ nhân quả giữa dục-vọng và khổ-đau chưa phải là cuối cùng, tận gốc. Bản thân dục-vọng là có điều kiện (hữu vi), nó bắt từ cái gốc rễ còn sâu hơn nữa, đó là vô-minh.

Vô-minh trong tiếng Pali là *avijjā*, nó mang nghĩa phủ

định, là “không-có sự hiểu biết chính xác” (*vijjā*), (tức vô minh là trái ngược với minh, không sáng suốt là trái ngược với sáng suốt). Chữ vô-minh là chỉ cái nằm bên dưới dục vọng và những xúc cảm ô nhiễm—như thù ghét, sân giận, tự tự đại, và ghen tỵ—đó là sự thất

bại về nhận biết (tức đó là nguyên nhân làm cho không nhận biết đúng đắn). Chúng ta trôi giạt trong dòng chảy dục vọng bởi chúng ta không hiểu biết mọi sự một cách đúng đắn, bởi vì chúng ta thiếu

*“sự hiểu biết và tâm nhìn để nhìn thấy mọi sự đúng như
chúng thực là”.*

Mặc dù chữ “vô minh” (ngu tối) có nghĩa phủ định, nhưng trong mọi hoạt động sống hàng ngày nó luôn chiếm vai trò chủ động, nó tạo ra những cách nhìn méo mó, những cách hiểu sai lệch, làm điên đảo lộn ngược mọi trải nghiệm sống của chúng ta trong thế giới. Vì bị vô minh

2 • Thiền về sự Nhận Thức điều khiển nên các căn nhận biết thường nhận-làm mọi thứ

trong thế giới; chúng ta nhận thức những thứ thực sự vô thường là thường hằng, những thứ hư khuyết là thú vị, hoàn hảo; những thứ vô ngã là có bản ngã; và những thứ

đáng ghê tởm, nguy hại là đáng có, đáng ao ước. Những sự

“đảo điên” đó đã làm méo mó lệch lạc những cách nhận thức với nhiều mức độ nặng nhẹ khác nhau. Ở mức thô tế

nhất, là chúng định đoạt những cách nhìn kiến chấp cố định của chúng ta; ở mức vi sâu hơn, là chúng phá hoại những khái niệm và ý nghĩ của chúng ta; và ở mức độ vi sâu nhất, thì chúng thậm chí điều khiển hết mọi sự nhận-thức của chúng ta. Vì vậy, chúng ta không chỉ nhận biết mọi sự một cách méo mó, lệch lạc mà chúng ta còn nhận thức thế giới xung quanh ta, và cả ‘con người’ chúng ta là minh chứng cho những quan niệm về sự thường hằng, sự hưởng thụ, bản ngã, và sự đẹp đẽ của khoái lạc giác quan. Nhưng những quan niệm đó đều là sai lầm.

Chúng ta có thể nhận ra trong đó là một mô hình (đường lối) nhân-quả phức tạp. Nằm bên dưới ngưỡng nhận biết có ý thức, vô minh thâm nhập vào những sự nhận thức của chúng ta, và từ đó lan tới những ý nghĩ, cách nhìn và quan điểm của chúng ta, kết quả tạo ra những cách hiểu biết méo mó, sai lạc, lầm lạc. Những cách hiểu biết méo mó lầm lạc đó khiêu khích và tăng cường dục vọng, đi kèm với những sự dính chấp, ràng buộc, sân giận, tự cao, và những ô nhiễm khác; rồi tất cả chúng càng trói chặt chúng ta trong cái vòng sinh tử, tử sinh bất tận. Và khi chúng ta trôi giạt từ kiếp này sang kiếp khác, liên tục liên tục, chúng

Lời Tựa • 3

ta sống lại và chết đi liên tục, chúng ta gặp phải vô số khổ

đau trong những sự: già, bệnh, chết, buồn đau, ưu sầu, và tuyệt vọng.

Với đường lối nhân-quả như vậy, *con đường để giải thoát khỏi khổ đau không phải chỉ bằng ý chí tu tập thân tâm để chống lại những cám dỗ của tham dục, mà cũng đồng thời phải có nỗ lực chuyển hóa sự nhận thức của chúng ta.* Mục tiêu rốt ráo tốt cùng của đường tu theo đạo Phật là để đi đến một sự đột phá về nhận thức giúp bừng nhố gốc rễ vô minh nằm trong những hốc sâu thẳm của tâm thức. Điều này đòi hỏi một chiến lược được thiết kế một cách kỹ càng. Để đạt tới thành công người tu không chỉ cần phá vỡ mối mắc xích nhân quả giữa cảm-giác và dục-vọng—như đã được đề cao trong nhiều bài kinh—mà cũng phải đảo ngược cái trình tự dẫn dắt từ vô minh dẫn tới những cách nhìn quan điểm sai lạc (tà kiến). *Điều này có nghĩa là những sự nhận thức của chúng ta cần phải được chuyển hóa, thay đổi! . Sự nhận thức phải được uốn chiều, đổi hướng, để chúng ta có thể nhận thức theo những cách làm suy yếu dục vọng và cuối cùng loại bỏ sự vô minh, ngu tối.* Từ thuở nào chúng ta vẫn luôn nhận thức theo những cách làm tăng thêm và củng cố dục vọng và những tâm tính ô nhiễm khác; giờ chúng ta cần phải nỗ lực làm ngược lại.

Con đường dẫn tới sự giải thoát cuối cùng có thể được hiểu như một tiến trình trong đó chúng ta tu học để nhận thấy những sự nhận thức sai lệch sai lầm đúng như chúng thực là, và thay thế chúng bằng những nhận thức đúng đắn.

4 • *Thiền về sự Nhận Thức* Đây là một dự án đòi hỏi sự tu tập công phu của người tu tâm, nhưng những bài giảng của Đức Phật đã cung cấp cho chúng ta những cột-mốc hướng dẫn về những loại nhận-thức mà chúng ta cần phải tu tập, phát triển. Những sự

nhận thức (tưởng, tâm tưởng, *saññā*) này cũng đồng thời là những sự quán sát, quán xét, quán niệm. Thực vậy, chữ

quán sát trong tiếng Pali thường là chữ *anupassanā*, nghĩa gốc là sự *nhìn thấy* (*passanā*) cận sát và tái tục lặp lại (*anu*). Trong sự tu tập này là sự nhìn thấy cận sát và lặp đi lặp lại liên tục đến khi thành thực, đến khi đạt tới trí minh sát (*vipassanā*)—là “*một sự thấy biết đặc biệt*”. Và chính trí minh sát đó dẫn tới loại trí tuệ của con đường vượt trên thế giới (siêu thế), đưa đến kết quả giải thoát cuối cùng.

Trong số những bộ kinh thời Phật giáo Tiền thân, sự

nhấn mạnh về việc tu tập “*sự nhận thức đúng đắn*” xuất hiện nổi bật nhất tron *Bộ Kinh Xếp Theo Số Tăng* (AN), tức Tăng Chi Bộ Kinh; đây là bộ kinh có các chương/ quyển được xếp theo mô hình số tăng, từ *Quyển Một* cho tới *Quyển Mười Một*. Một số loạt bài kinh ở các chương sau của bộ kinh này đã nêu bật vai trò của việc tu tập để

chuyển hóa sự nhận thức là cách tạo điều kiện cho việc chứng ngộ Niết-bàn. Loạt bài kinh này bắt đầu từ *Quyển Năm*, trong đó Đức Phật đã đưa ra hai nhóm ‘*năm nhận thức*’, và Phật nói “*nếu được tu tập và phát triển, chúng sẽ*

mang lại kết quả và lợi ích lớn lao, dẫn tới đỉnh cao là sự

bất tử, có sự bất tử là chung cuộc của chúng” (kinh AN

5:61, 5:62). Trong *Quyển Bảy*, chúng ta lại gặp lại hai bộ

‘ *bảy nhận thức*’ dẫn tới đỉnh cao là sự bất tử (kinh AN

Lời Tựa • 5

7:48, 7:49), và cũng có như vậy trong *Quyển Chín* (kinh AN 9:16) và *Quyển Mười* (AN 10:56–57).

Trong truyền thống Phật giáo Trưởng Lão Bộ

(*Theravāda*) đang thịnh hành, bài kinh được biết đến nhiều nhất trong số những bài kinh nói về chủ đề “*tu tập chuyển hóa sự nhận thức*” là kinh ***Girimānanda Sutta*** (AN 10:60).

Trong bài kinh này Đức Phật đã dạy về *mười loại nhận thức, mà thực ra là mười cách thức quán sát, quán niệm*.

Phật không chỉ liệt kê chúng ra—như Phật đã làm trong những bài kinh ngắn khác mới nói trên—mà Phật cũng giảng giải mỗi loại nhận thức theo cách thực hành, tu tập.

Do vậy bài kinh này có thể được coi là một bài biên tập tóm gọn về những chủ đề thiền. Nhưng bài kinh *Girimānanda Sutta* cũng được sự phổ biến vì một lý do khác: bởi nó cũng được Đức Phật nói ra như một dạng

“*kinh phòng hộ*” (*paritta*). Như một nguồn dẫn những phúc lành đối với bài kinh, Đức Phật đã giảng mười sự nhận thức đó vì lợi lạc cho một vị Tỷ kheo đang bệnh nặng tên là *Girimānanda*, người được tả là “*đang bệnh nặng như*

sắp chết”, có lẽ đang trên bờ vực cái chết. Và chúng ta được kể lại rằng, vào lúc kết thúc bài kinh, sau khi Tỷ kheo *Girimānanda* đã học được mười sự nhận thức đó, vị ấy đã thực sự hồi phục khỏi bệnh.

Thiền Phật giáo đã được du nhập vào nền văn hóa phương Tây hiện đại bằng phương pháp thực hành “chánh niệm”, nó đã được phát triển từ giáo lý nguyên thủy của pháp tu chánh niệm và được trình bày giảng dạy như một

6 • *Thiền về sự Nhận Thức* môn thực hành hoàn toàn thế tục. Đến giờ thì phương pháp thiền chánh niệm không chỉ được dạy như một cỗ xe tu tập trí tuệ giải thoát của các tu sĩ Phật giáo, mà nó còn dùng cho mục đích giúp gia tăng những giá trị mà xã hội tiêu dùng của chúng ta luôn muốn có được, ví dụ như giúp gia tăng thành đạt về vật chất, sức khỏe thân thể, danh tiếng, và tăng năng lực hiệu quả làm việc. Nếu những giáo lý của Đức Phật được cấy trồng trong một môi trường văn hóa mới như vậy, thì những sự thực hành căn bản của thiền phải được khai giảng rộng rãi, đầy đủ, và được truyền dạy dưới ánh sáng của sự hiểu biết của Phật giáo. Bài kinh *Girimānanda Sutta* làm được tốt vai trò này. *Mười sự nhận thức* được giảng dạy trong bài kinh bao phủ một tầm rộng lớn, từ những cách nhận thức về tính vô-thường và vô-ngã cho đến những cách quán sát quán niệm để dẫn tới sự chán-bỏ, ví dụ như những nhận thức về bản chất “không sạch, ghớm ghê của thân” và về “mối nguy hại” khi chúng ta không ai tránh khỏi sự già, bệnh, hoại, chết. Trong đó cũng bao gồm cả sự thiền quán chiếu về Niết-bàn và sự thiền chánh niệm hơi thở: một công cụ để tu tập phát triển cả

định và tuệ.

Thời gian đã tới lúc chín muồi để cho các chủ đề thiền được nói trong kinh ***Girimānanda Sutta*** được giảng giải chi tiết cho những ai đang muốn được rành rẽ và thành thực hơn với mảng thiền tập rộng lớn đã được chỉ dạy trong các bài kinh nguyên thủy. Với quyển sách này của nhà sư

Bhante Gunaratana, một vị thiền sư được yêu mến và tôn kính rất nhiều, thầy đã bước vào lấp cái khoảng trống đã bị

Lời Tựa • 7

bỏ dỡ này. Thiền sư thường được gọi với cái tên thân mật là “*Thầy G*” hay “*Ngài G*” (Bhante G), thầy có đủ sự kết hợp các kỹ năng để hoàn thành việc triển khai phần thực hành theo như ý chỉ của bài kinh này. Là một nhà sư gốc Tích Lan, thầy truyền dạy Phật giáo, đặc biệt là những giáo lý trong Kinh Tạng. Rồi sau đó thầy đến sống và truyền dạy Phật giáo ở Mỹ 45 năm qua, thầy cũng trở thành gần như người bản xứ ở Mỹ. Những quyển sách hướng dẫn về

thiền trước đây của thầy cũng rất nổi tiếng và phổ biến khắp nơi, và trong nhiều thập niên thầy đã luôn dẫn dắt các khóa thiền tập ở Mỹ và nhiều nơi trên thế giới.

Với những phẩm chất trình độ và kinh nghiệm đó, thầy đã nhận lãnh nhiệm vụ giảng giải những cách nhìn của đạo Phật về sự nhận-thức. *Sự nhận thức là tiêu cực khi nó bị sai lệch, và do vậy trở thành công cụ cho sự ngu mê, vô minh, và khổ đau; sự nhận thức là tích cực nếu nó được tu tập lại cho đúng đắn thì đó trở thành sự trợ giúp lớn trên con đường đi đến sự giải thoát.* Trong quyển sách này thầy tập trung giảng giải dựa vào bài kinh ***Girimānanda Sutta***, thầy giảng giải với một sự sáng suốt đặc trưng của thầy, bằng cái giọng giản dị và trực chỉ mà thầy luôn dùng để nói cho những độc giả và thiền sinh bình thường. Thầy luôn nhấn mạnh và nhắc lại cách mà những phương pháp quán niệm đó liên hệ tới những trải nghiệm hàng ngày của chúng ta. Thêm nữa, thầy còn khám phá ra một vấn đề ít khi được nhắc đến bởi những giảng luận xưa nay về bài kinh này: *đó là cách những chủ đề thiền đó có thể dẫn đến sự chữa lành sự bệnh đau*; đó cũng là mục đích ban đầu của Đức Phật

8 • *Thiền về sự Nhận Thức* khi Phật giảng giải mười sự nhận thức đó cho Tỳ kheo *Girimānanda*. Thiền sư *Bhante Gunaratana* đã làm sống lại bài kinh cổ xưa này của Đức Phật cho những người đọc thời nay, chỉ ra cho chúng ta thấy cách những giáo lý đó của Phật đã được giảng dạy cách đây 25 thế kỷ vẫn còn liên quan đối với chúng ta trong thời đại đầy rối trí, ngu mờ, và bất ổn. Cho dù việc tu tập những sự nhận-thức đó có khả năng chữa trị những bệnh đau về thân hay không thì điều đó cũng chỉ là điều quan trọng thứ hai mà

thôi. Điều quan trọng nhất là khả năng chữa trị căn bệnh suy nhược về

tâm của tất cả chúng ta, đó là sự ngu mờ vô minh truyền kiếp nằm bên dưới (*i*) những sự nhận thức sai lệch sai lầm của tâm và (*ii*) những cách nhìn kiến chấp đầy độc hại về

bản thân ‘con người’ chúng ta và về thế giới mà chúng ta đang sống trong đó.

Tỳ Kheo Bô-Đề

Dẫn Nhập

Trong quyển sách nhỏ này, tôi tập trung vào cách mà sự *nhận-thức* (tưởng) có thể được dùng như một *đối tượng thiền*. Trong những giáo lý Phật giáo, nhận-thức là một trong năm thành phần căn bản của thân và tâm. Nhận-thức gồm có những thông tin chúng ta nhận được *từ* năm giác quan và từ ý nghĩ, tưởng tượng, vọng tưởng, và những nguồn khác ở bên trong, và *từ* cách tâm chế biến và hiểu biết thông tin. Giống như những thành phần khác của thân và tâm được mô tả bởi Đức Phật—thân, cảm giác, ý nghĩ, và thức (sắc, thọ, hành, thức)—sự nhận thức (tưởng) có thể

được tu tập và được thanh lọc sạch sẽ rất ráo thông qua việc thiền tập. Nếu chúng ta hiểu được nhận thức là cái gì và cách nó tác động tới sự sống của chúng ta, thì chúng ta có thể dùng nó, cũng giống theo cách chúng ta dùng những đối tượng thiền khác, để chữa trị và vượt qua những cách lối suy nghĩ và hành vi có hại và tu tập phát triển tâm linh.

Một trong những nguồn kinh giáo lý của Phật nói về

sự nhận-thức là bài kinh ***Girimananda Sutta*** (AN 10:60).

Như bài kinh đã tả, vào một lần Đức Phật đang sống ở

thành Savatthi (Xá-vệ), một kinh thành thời cổ Ấn Độ, lúc đó có Thầy Girimananda, một trong những Tỳ kheo đệ tử

của Phật, đang bị đau bệnh rất nặng. Người đệ tử hầu cận Đức Phật là Thầy Ananda đã đến gặp Phật và thỉnh cầu Phật đến thăm Thầy Girimananda vì lòng bi mẫn đối với sự

10 • *Thiền về sự Nhận Thức* khổ đau bệnh tật của thầy ấy. Thay vì trực tiếp đi, Phật đã nói thầy Ananda đến thăm thầy Girimananda và nói lại cho thầy ấy nghe về mười sự nhận thức. Phật còn nói thêm,

“Có thể rằng, sau khi nghe xong về mười sự nhận thức đó, Tỳ kheo Girimananda sẽ hết khỏi bệnh đau ngay.”

Mười sự nhận thức này, tôi sẽ thảo luận chi tiết trong những trang tiếp theo, là một phương pháp căn bản của thiền tập. Trong đó, sự nhận thức thứ mười, tức *sự chánh niệm về hơi thở vào và hơi thở ra*, bản thân nó cũng đã là một phương pháp thiền tập *đầy đủ và toàn vẹn*. Khi chúng ta sắp xếp thiền tập hết mười sự nhận thức đó, là chúng ta đã tu tập huấn luyện cái tâm vượt khỏi sự nhận thức bình thường, nông cạn, hời hợt, sai giả để bước vào một tầm nhìn mới đã được khai ngộ sẽ dẫn tới sự giải thoát vĩnh viễn khỏi sự ngu mờ và bất hạnh.

Thực sự thì, những hướng dẫn trong bài kinh *Girimananda Sutta* đã yêu cầu chúng ta phải tham gia vào hai loại thiền tập. Có lẽ chúng ta đã quen thuộc với loại thiền thứ nhất Phật gọi là *samatha*, tức thiền-định. Nó cũng thường được dịch là ‘thiền vắng lặng’ hay ‘sự an trú tĩnh lặng’. Thiền định liên quan tới sự nhẹ nhàng tập trung hội tụ cái tâm vào *một đối-tượng* hay *một trải-nghịệm*; ví dụ

như một ngọn nến, một câu câu kinh hay lời tụng (chú), một hình tượng Phật, hoặc đơn giản hơn, như trong bài kinh *Girimananda Sutta* đã nói, tập trung tâm vào *chu kỳ*

thở ra và thở vào của hơi-thở. Khi tâm lắng định một cách bình an vào một điểm tập trung (tiêu điểm) duy nhất, thì

những rối loạn cảm xúc này nọ của chúng ta sẽ lắng xuống, và tâm ngừng chạy nhảy, trôi giạt, lặn xăn, và nó trở nên tĩnh lặng và thanh thản.

Loại thiền thứ hai được gọi là *vipassana*, tức thiền tuệ

minh sát. Trong phương pháp này, sự chú tâm chánh niệm được dùng như một công cụ để làm tăng sự ý thức rõ-biết của chúng ta về cái đang diễn ra *ngay bây giờ*. Sau nhiều năm thiền tập minh sát, cái tâm được tập trung đó sẽ dần dần xuyên thủng qua bức tường ảo tưởng vốn luôn ngăn cách giữa sự ý thức bình thường với sự hiểu biết sâu sắc và đúng đắn về cách mà chúng ta đang hiện hữu. Khi trí tuệ

minh sát của chúng ta thâm sâu hơn, chúng ta nhận ra rằng không có phần nào của chúng ta—từ sắc thân, những cảm giác, những nhận thức, những ý nghĩ, hay thức—là thực thể và thường hằng như chúng ta cứ luôn tin là vậy. Cũng như tất cả mọi thứ trong thế gian, những phần đó của chúng ta cũng *luôn luôn biến đổi*, và bởi vì lẽ đó nên chúng thực sự là những *nguồn gây ra khổ sở và bệnh đau*—đó là cái sự Phật gọi là sự “*khổ*” hay sự “*khổ đau*”.

Tiến trình căn bản của việc tu thiền về sự nhận-thức là rất trực chỉ, thẳng thắn. Chúng ta dùng cách thiền-định để

tâm được tĩnh lặng và tập trung, và dùng thiền-tuệ minh sát để hiểu biết rõ ràng hơn về cái cách mà chúng ta vẫn thường nhận thức (*i*) về thân và tâm của chúng ta và (*ii*) về

thế giới xung quanh chúng ta. Từ bao giờ chúng ta vẫn cho rằng cái cách chúng ta cảm nhận và nghĩ về những trải nghiệm của chúng ta là chắc chắn và đáng tin cậy. Rồi sau

12 • *Thiền về sự Nhận Thức* khi tu tập theo một tiến trình thiền tập thành công, thì chúng mới thấy sửng sờ; khi chúng ta khám phá ra

rằng cái cách đó thực ra là bị méo mó, bị sai lạc, bị sai lầm theo nhiều kiểu, nhiều dạng khác nhau. Thực ra, cái cách nhận thức cố hữu của chúng ta không thực sự dẫn tới sự minh bạch sáng tỏ và niềm vui mà chỉ toàn dẫn tới sự hoang mang và bất hạnh. Sự khám phá và hiểu biết này sẽ thúc giục chúng ta thiền tập nhiều thêm với mục tiêu tu tập *sao cho sự nhận thức cho được thanh lọc*, như Đức Phật đã giảng giải. Con đường ở đây là vậy, kết quả của nó là dẫn tới sự giải thoát chúng ta *một lần và mãi mãi* khỏi căn bệnh, khỏi sự ngu mờ vô minh, và khỏi mọi dạng khổ tâm và khổ thân khác.

Hai phương pháp thiền chính nói trên cũng là chủ đề

tôi đã đi giảng dạy và viết sách trong những năm qua.

Trong quyển sách (i) “*Chánh Niệm, giảng bằng ngôn ngữ*

thông thường”, tôi đã trình bày cách hướng dẫn đơn giản, từng bước về thiền chánh niệm. Sự chú tâm chánh niệm đã được giảng dạy và thực hành rộng rãi trong thời đại ngày nay như phương pháp trợ giúp để làm giảm sự căng thẳng rối trí, để có được sự thư giãn và trị liệu. Sự chú tâm chánh niệm thực ra chính là thiền minh sát hay thiền tuệ, đó là một phương pháp tu tập cái tâm nhằm trải nghiệm *sự ý thức rõ biết một cách liên tục không gián đoạn về cái đang diễn ra trong khoảng khắc hiện tại*. Còn quyển (ii) “*Tám Bước Chánh Niệm Dẫn Tới Hạnh Phúc*” thì tôi khích lệ các độc giả dùng cách thiền chánh niệm để tấn tiến theo con đường tám phần (Bát Thánh Đạo) của Đức Phật để đi từ

Dẫn Nhập • 13

khổ đau tới sự hạnh phúc an lạc mãi mãi. Trong quyển (iii)

“*Chánh Định, giảng bằng ngôn ngữ thông thường*” tôi đã giảng giải những phương cách của thiền định, đó là cách thiền định có thể giúp chúng ta chuyển hóa tâm thức thông thường để đạt tới những trạng thái tâm thanh lọc, cao hơn, và sáng tỏ trên con đường đạo. Còn quyển sách mới đây của tôi là (iv) “*Bốn Nền Tảng Chánh Niệm*,

giảng bằng ngôn ngữ thông thường” thì thảo luận giảng giải dựa theo cái sườn theo bài kinh *Các Nền Tảng Chánh Niệm* (*Satipatthana Sutta*), đó là bài kinh Đức Phật đã giảng bày một cách rõ ràng, đầy đủ và tinh gọn nhất về phương pháp thiền chánh niệm.

1

Mặc dù mỗi quyển sách nói trên đều trình bày những

hướng dẫn căn bản về thiền tập, nhưng cái *chủ-đề thiền* (đề

mục thiền) mới thật là quan trọng; vậy nên tôi muốn kết thúc phần Dẫn Nhập này một cách đơn giản để bắt đầu tu tập thiền định theo cách trong bài kinh *Girimananda Sutta*, từ đó các độc giả và người tu có thể tự mình thử thiền tập theo. Những ai cần thêm những hướng dẫn chi tiết về thiền tập hoặc cần được giúp đỡ để xử lý những sự đau bệnh về

thân, những sự xao lãng rối trí, hoặc những vấn đề khó khăn khác, thì họ có thể tìm đọc *những hướng dẫn và trợ*

giúp đó trong quyển sách (i) “*Chánh niệm, giảng bằng ngôn ngữ thông thường*” nói trên; quyển sách này là nguồn 1 (Các quyển sách (i), (ii), và (iv) này cũng được dịch ra tiếng Việt bởi cùng người dịch để ấn tống miễn phí cho các Phật tử. Các sách cũng được đăng trên trang web: www.daophatnguyenthuy.com của người dịch. Còn quyển sách quý vị

đang cầm trên tay đang được dịch với ý định làm cho đủ-bộ sách hướng dẫn *thực hành thiền tập* của vị thiền sư Bhante Gunarantana hiện đức và thông thái này).

14 • *Thiền về sự Nhận Thức* thông tin tốt cho những trợ giúp đó.

Như tôi đã nói, bài kinh *Girimananda Sutta* cũng trình bày một phương pháp của thiền minh sát, tức thiền tuệ. Về cốt lõi, bài kinh chỉ ra một cách kết hợp thiền định và thiền tuệ minh sát có thể giúp chúng ta đạt được sức khỏe sống động về tâm cũng như sự trị liệu

về thân xác và cảm xúc. Nhằm tới mục tiêu đó, quyển sách này trình bày luôn những hướng dẫn từng-bước để tham gia tu tập *thiền chánh niệm về sự nhận thức về vô-thường*.

Những người đọc sách này có thể trông đợi có được

một loạt những kết quả tốt đẹp từ việc thiền về sự nhận thức. Ở mức độ tu tập hàng ngày, việc tu tập chánh niệm có thể giúp chúng ta vượt qua những thái độ phiền não của tâm, như sân, tham, ghen tỵ, và làm tăng những cảm giác tích cực và lành mạnh, như nhẫn nhục, từ ái, và sự bình an của tâm. Rồi chúng ta trở thành những người quan sát khách quan và ít thiên vị thiên lệch về những điều đang diễn ra bên trong tâm chúng ta và những điều đang diễn ra trong thế giới quanh ta; và nhờ lý do này, chúng ta càng dễ

dàng tránh bỏ được những tình thế dễ dẫn tới sự lo âu và bất hạnh.

Còn ở mức độ tu tập tâm linh, việc thiền quán về sự

nhận thức có thể giúp chúng ta tiến bộ đều đều trên con đường đi tới sự giải thoát khỏi sự khổ đau. Việc thiền quán về sự nhận thức cũng đưa đến kết quả chữa trị thực thụ.

Chúng ta có thể nói bài kinh *Girimananda Sutta* không

Dẫn Nhập • 15

phải là một phương pháp chữa trị bằng lòng-tin, mà là *phương pháp chữa trị bằng sự-thật*. Có lẽ bài kinh có tác dụng đại loại như vậy: *khi chúng ta lắng nghe sự thật, thì chúng ta trở nên mừng vui, hoan hỷ. Khi chúng ta coi trọng sự thật chúng ta nghe được, thì trí tuệ hiểu biết của chúng ta càng được làm sâu sắc hơn, và tâm xúc tác não và thân tiết tạo ra những hóa chất chữa trị (đau bệnh)*. Mặc dù việc thiền tập không nên được coi là phương pháp thay thế

cho phương pháp chữa trị bệnh tật của y học, nhưng nhiều người đã tìm thấy đó là cách điều trị bổ sung rất tốt lành cho những

phương pháp y khoa trước giờ.

Hướng về phía trước, chúng ta bắt đầu bằng cách khám phá coi cách sự nhận thức hoạt động và lúc nào chỗ

nào căn nhận thức của chúng ta mới được đúng với thực tại mà Đức Phật đã mô tả. Sau đó chúng ta hướng vào kinh *Girimananda Sutta* để xem xét một cách chi tiết mười loại nhận thức mà Phật đã kêu thầy Ananda đi đến diễn đạt lại cho thầy Girimananda nghe. Đối với mỗi loại nhận thức, tôi bắt đầu bằng một *trích đoạn* từ bài kinh để cho người đọc trước tiên có thể trải nghiệm lời nói của Phật. Cuối cùng, chúng ta sẽ xem xét cách chúng ta có thể dùng phương pháp thiền tuệ minh sát đối với sự nhận thức mà Đức Phật đã ‘kê toa’ cho thầy Girimananda để giúp thầy chữa trị về thân bệnh và tâm linh. Nhưng giờ chúng ta hãy quay lại bài kinh để đọc những lời chỉ dạy thiết thực về

việc thiền tập.

16 • *Thiền về sự Nhận Thức*

Bắt Đầu với việc Thiền tập

Những hướng dẫn ban đầu về thiền tập trong kinh *Girimananda Sutta* mới đầu trông có vẻ rất đơn giản. Như

Đức Phật đã giải thích cho thầy Ananda, về sự chánh niệm hơi-thở, người thiền làm những điều sau đây:

Ở đây, một Tỷ kheo, sau khi đã đi vào rừng, đến một gốc cây, hoặc một chòi trống, ngồi xuống.

Sau khi ngồi tréo hai chân, giữ thân thẳng đứng, và thiết lập sự chánh niệm trước mặt, chỉ cần chánh niệm người đó thở vào, chánh niệm người

đó thở ra.

Thở vào dài, người đó biết: ‘ Tôi thở vào dài’ ; hoặc thở ra dài, người đó biết: ‘ Tôi thở ra dài’ .

Thở vào ngắn, người đó biết: ‘ Tôi thở vào ngắn’ ; hoặc thở ra ngắn, người đó biết: ‘ Tôi thở ra ngắn’ .

(theo bản dịch của Tỳ Kheo Bồ-Đề)

Vậy làm cách nào chúng ta bắt đầu việc thiền tập dựa theo lời hướng dẫn trên?

► **Đến một nơi yên lặng.** Mặc dù Phật đã gợi ý là một khu rừng, một gốc cây hay một chỗ trống, đối với chúng ta, đơn giản đó là một chỗ mà chúng ta có thể ở

một mình, tách ly khỏi những lo toan thường ngày. Sẽ

Dẫn Nhập • 17

chẳng giúp gì cho việc định tâm nếu chúng ta lại mang theo điện thoại di động hay máy tính xách tay!

Để tập trung được sự chú tâm, chúng ta cần tránh những sự xao lãng lẫn xăn, kể cả bên trong tâm và ở

bên ngoài.

► **Áp dụng một tư thế ngồi ổn định và thoải mái.**

Đức Phật đề nghị ngồi xuống, tréo hai chân, và giữ

lưng thẳng đứng. Nhiều người sau này đã thiền tập trong khi ngồi tréo chân trên nền nhà, bên dưới lót thêm gối ngồi thiền (bồ đoàn). Nhưng cũng có thể

thiền tập khi *đang* ngồi thẳng lưng trên ghế, hoặc thậm chí khi đang ở trong hoàn cảnh khác họ cũng có thể thiền khi *đang* đứng, khi *đang* đi, hoặc *đang* nằm.

Mục đích là làm sao cho thân thể được lắng định và thả lỏng, và làm sao chọn được tư thế mà chúng ta có thể dễ dàng duy trì nó trong một khoảng thời gian đủ

lâu mà không bị thay đổi, loay hoay, chỉnh qua chỉnh lại.

► **Mang sự chú tâm đến giây phút hiện tại.** Như

Đức Phật đã hướng dẫn chỗ này, chúng ta cần phải thiết lập sự chánh niệm “trước mặt”. Chúng ta làm theo sự chỉ dẫn này cách luôn biết thời quá khứ đã qua rồi và thời tương lai thì chưa tới. Thời duy nhất chúng ta có thể thực sự có-mặt là ngay trước-mặt, là giây khắc hiện tại, là thời khắc *đang* diễn ra.

► **Tập trung cái tâm vào hơi thở đi vào và đi ra.**

18 • *Thiền về sự Nhận Thức* Một điểm tập trung (tiêu điểm) duy nhất sẽ giúp tâm lắng định xuống. Điểm tốt nhất để trải nghiệm (cảm nhận) sự chuyển động của hơi thở là ngay chỗ luồng hơi thở tiếp xúc xoa chạm với mép vành của hai lỗ

mũi khi thở vào và thở ra.

► **Cần ý thức (biết) được những lúc hơi thở dài, và những lúc hơi thở ngắn.** Sự hướng dẫn này không có nghĩa là chúng ta phải cố kiểm soát sự thở của chúng ta, không có nghĩa chúng ta phải thúc hay ép để

tạo những hơi thở dài hay hơi thở ngắn. Thay vì vậy, chúng ta phải chú tâm vào những biến đổi tự nhiên của nhịp hơi thở. (Chỉ đơn giản chú tâm nhìn hơi thở

lúc ngắn lúc dài theo nhịp tự nhiên của nó; không xía vào nó hay kiểm soát gì nó). Thiền Phật giáo không phải là bài tập luyện thở (như kiểu khí công). Thay vì vậy, chúng ta chỉ đang sử dụng hơi thở, nó vốn luôn có mặt với chúng ta khi chúng ta đang sống; dùng nó

làm tiêu-điểm để tâm tập trung chú tụ vào đó, nhờ đó giúp chúng ta tập được sự tập-trung (định) của tâm và sự chánh niệm.

► **Hãy nhẹ nhàng và kiên trì.** Thiền thường được gọi là “thực tập” hay “thiền tập”. Chữ này nhắc nhở

chúng ta rằng chúng ta không thể trông đợi trở thành một người thiền giỏi sau một lần đầu thiền tập, thậm chí sau lần thứ hai hay lần thứ mười...Hãy chọn thời

gian nào mình được yên lặng và không bị nhiều xao lãng, lu bu. Nhiều người thấy buổi sáng sớm là tốt,

Dẫn Nhập • 19

trước khi họ bắt đầu tham gia vào những công việc và lo toan hàng ngày; hoặc có thể là buổi tối cũng tốt, nếu họ cảm thấy tỉnh táo và tỉnh thức; đó là những cách lựa chọn tốt. Hãy thiết lập một thời-gian và chỗ-

nơi ổn định để thiền tập mỗi ngày; đó là cách nhẹ

nhàng để khích lệ và trợ giúp cho sự thực tập của chúng ta.

► **Hãy tùy nghi và nghĩ tích cực.** Hãy bảo đảm rằng thời gian ngồi thiền đủ lâu để cho tâm lắng lặng.

Nhiều người thấy thiền tập trong 20 hoặc 30 phút mỗi ngày có kết quả tốt; nhưng thực ra nếu có những ngày quá bận bịu thì 5 hay 10 phút cũng được. Vấn đề là nếu chúng ta ngồi thiền càng lâu và tập trung vào hơi-thở thì chúng ta càng cảm thấy thư giãn và dễ chịu.

Đừng coi việc thiền tập như một công việc hay nghĩa vụ phải làm mỗi ngày! Thay vì vậy, hãy coi nó là một hoạt động mà chúng ta mong đợi được làm và thưởng

thức nó, bởi vì nó mang lại sự thư giãn và dễ chịu cho thân và tâm, và nó giúp ích cho chúng ta rất nhiều về

mặt cá nhân và tâm linh.

PHẦN 1:

SỰ NHẬN THỨC

Chương 1.

Nhận Thức Là Gì?

Đối với Đức Phật, sự nhận thức là tinh khiết và đơn giản. Khi hai mắt nhìn thấy một đối tượng thì chúng chỉ

làm vậy chứ không thêm thắt, tô điểm thêm gì cả. Như

Phật đã giải thích cho các Tỳ kheo trong *Bộ Các Kinh Liên Quan* (Tương ưng bộ kinh) như vậy:

Và này các Tỳ kheo, tại sao các thầy gọi đó là sự

nhận thức? Đây các Tỳ kheo, nó nhận thức; bởi vậy nên nó được gọi là sự nhận thức. Và nó nhận thức cái gì? Nó nhận thức màu xanh, nó nhận thức màu vàng, nó nhận thức màu đỏ, nó nhận thức màu trắng. Đây các Tỳ kheo, nó nhận thức;

bởi vậy nên nó được gọi là sự nhận thức.

(theo bản dịch của Tỳ Kheo Bồ-Đề)

Loại nhận thức chuyển tải thông tin như màu sắc của đối tượng thì được gọi là sự nhận-thức của-mắt. Như Đức Phật đã giải thích, tiến trình nhận thức bằng mắt diễn ra như vậy: Khi mắt mở gặp thấy bất kỳ hình sắc hay đối tượng nhìn nào, ví dụ như một bông hoa, thì thức khởi sinh

24 • *Thiền về sự Nhận Thức* trong tâm. Sự gặp gỡ của ba thứ—mắt, bông hoa, và thức—được gọi là sự tiếp-xúc. *Tùy thuộc (do có) sự tiếp-xúc, nên cảm-giác khởi sinh.* (Xúc sinh thọ). Cảm giác là một trong năm yếu tố tạo thành cái phần tâm thần của một người, năm đó gồm: sự tiếp-xúc, cảm-giác, ý-nghĩ, và sự

chú-ý. Hễ chúng ta cảm giác (điều gì), thì chúng ta nhận thức (điều đó). Rồi chúng ta nghĩ tới điều đã được nhận thức. Sự suy nghĩ đó bắt đầu tiến trình suy đoán dẫn tới sự

phóng tâm này nọ.

Hãy tưởng tượng, chẳng hạn, có một bông hoa trước

mắt ta. Mắt chúng ta bắt gặp bông hoa ngay khi hai mắt mở

ra. Thức nhìn (nhãn thức, thức mắt) lập tức khởi sinh. Tùy thuộc vào (do có) ba thứ này—mắt, bông hoa, và thức nhìn—nên có sự tiếp-xúc—mắt xảy ra. Cảm giác dễ chịu, khó chịu, hoặc trung tính khởi sinh tùy thuộc vào (do có) sự tiếp xúc mắt. Giờ thì tâm đã nhận thức, tức nhận biết, bông hoa. Những ý nghĩ như “Ta thích màu này”, hoặc “Ta không thích màu này”... liền xuất hiện trong tâm tùy thuộc vào (do có) màu sắc của nó, ví dụ như màu xanh, vàng, đỏ, hoặc trắng. Tùy thuộc vào các màu sắc của các bông hoa chúng ta đã nhìn thấy trong quá khứ, hoặc các màu sắc của các bông hoa chúng ta có thể nhìn thấy trong tương lai, tâm chúng ta bắt đầu tăng phóng thêm nhiều và càng nhiều ý nghĩ. Sự phóng tăng (phát sinh, phát tăng) ý nghĩ có thể

chuyển động theo nhiều hướng tùy theo các đặc tính của bông hoa đó, như hình dáng, kích cỡ, ý nghĩa hoa, thành phần hóa chất, các công dụng, nơi nó được trồng, cách nó được trồng, và vân vân... Cũng theo cách như vậy, sự tăng

Nhận Thức Là Gì? • 25

phóng của tâm cũng diễn ra liên tục theo các âm thanh, các các mùi hương, các mùi vị, các chạm xúc và các ý nghĩ.

Vậy là sự nhận-thức bằng mắt (thông qua mắt, thông qua sự nhìn) thực sự chính là sự kết hợp mắt, hình sắc, thức, sự

tiếp xúc, sự chú tâm, và cảm giác.

Lẽ nhiên, thức là chỉ về cái tâm và những hành vi của nó. Thức là cơ sở để cho những yếu tố khác hoạt động (theo chức năng của chúng). Sự tiếp xúc chỉ khởi sinh khi có mặt các giác quan, các đối tượng giác quan, và thức. Sự

chú tâm (chú ý) là một yếu tố thuộc tâm, nó chủ đích đưa thức tập trung vào một đối tượng cụ thể. Sau cảm giác là sự

nhận thức. Rồi chúng ta nghĩ về cái mới được nhận thức.

Sự nghĩ suy là trạng thái cố ý của tâm và sự nghĩ suy đó gồm có những ý nghĩ và những phản ứng xúc cảm. Nếu thức không có mặt thì những thứ khác như cảm giác, sự

nghĩ suy, sự chú tâm đối với bất kỳ cái gì cũng không khởi sinh.

Những tiến trình tâm giống tương tự như vậy cũng xảy ra đối với tất cả các giác quan khác của chúng ta. Theo tư duy Phật giáo, có sáu cơ quan cảm nhận, tức sáu giác quan: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, và tâm. Như vậy, chẳng hạn, sự kết hợp của ‘tai, âm thanh, thức, sự tiếp xúc, và cảm giác’ sẽ làm khởi sinh sự nhận-thức về âm thanh đó. Tương tự giống vậy, sự gặp gỡ của mũi và mùi hương, lưỡi và mùi vị, thân và chạm xúc, tâm và những đối tượng tâm [như: những ý tưởng, ý nghĩ, hình ảnh trong tâm, hoặc những cảm xúc] sẽ làm khởi sinh thức, sự tiếp xúc, cảm giác, sự

26 • *Thiền về sự Nhận Thức* chú tâm, và do vậy làm khởi sinh sự nhận-thức.

Chức năng của sự nhận thức là nhận biết, hoặc nói theo chữ nghĩa thông thường hơn, là nhận biết một đối tượng. Bởi vì tiến trình nhận biết xảy ra thật nhanh chóng, chúng ta không thể nhận thấy rằng mỗi hành vi nhận biết liên quan tới hàng loạt những bước nội tâm để giúp chúng ta hiểu được một điều gì. Sự nhận thức thực thụ xảy ra trong cái tâm. Ở mức độ đơn giản nhất, thiền về sự nhận thức cho chúng ta cơ hội để trở nên ý thức được vai trò của tâm và những hành vi của nó trong việc quyết định những nhận thức của chúng ta, và quan trọng hơn, trong việc quyết định chúng ta nói gì và đáp ứng lại sao với những sự

nhận thức của chúng ta.

Sự nhận-thức rất có tác động ảnh hưởng bởi vì ngoài sự quyết định những đặc tính rõ ràng của các đối tượng, hay những hình ảnh trong-tâm về các đối tượng [ví dụ như

những màu sắc, hình dáng, kích cỡ, hay độ cứng], thì cái ý nghĩ theo sau sự nhận thức đó cũng phán đoán những thứ

chúng ta nhận thức là dễ chịu, khó chịu, hay không. Phật đã dạy rằng sự tham muốn hay dục vọng khởi sinh một cách tự nhiên trong cái tâm không được tu tập ngay mỗi khi nó gặp thứ nó coi là dễ chịu, đẹp dễ, hấp dẫn. Còn sự

ghét bực hay sân giận khởi sinh ngay khi nó gặp thứ gì nó coi là khó chịu, xấu xí, hay đáng chê. Chúng ta thường bỏ

lơ hoặc ít chú tâm tới cái chúng ta nhận thức là dễ chịu hay khó chịu. Khi chúng ta khám phá ra, những đối tượng giác quan bản thân bên trong nó không hề bị đánh dấu là đẹp

Nhận Thức Là Gì? • 27

hay xấu, dễ chịu hay khó chịu. Đó là sự nghĩ suy về những cái được nhận thức; sự nghĩ suy đó phán đoán, suy đoán, hay phân loại chúng và do vậy định hướng dẫn dắt sự phản ứng của chúng ta.

Khi chúng ta xem xét tiến trình nhận thức bằng sự chú tâm chánh niệm kỹ càng, thì chúng ta sẽ trở nên ý thức rõ biết sự nhận thức vận hành dựa trên cơ sở những thông tin đã được lưu trữ trong cái tâm. Những ký ức và trải nghiệm trong quá khứ sẽ xúc tác cái tâm tạo tác những lý do để giải thích tại sao chúng ta tin một thứ gì là đẹp hay xấu. Ngày nay có cả một hệ thống giáo dục—như các lớp nghệ thuật hay đánh giá âm nhạc, ví dụ có cả các chương trình dạy nấu ăn trên TV—nó dạy chúng ta phân loại, phán đoán những hình sắc, âm thanh, mùi hương, mùi vị, chạm xúc, và ý tưởng khác nhau. *Dù chúng ta làm gì, mỗi phán đoán hay nhận xét của chúng ta về những thứ chúng ta nhận thức đều chỉ là những sự tạo tác của tâm chúng ta mà thôi.*

Mặc dù chúng ta luôn tin những đặc tính mà chúng ta gán cho các đối tượng và những trải nghiệm là thành phần (đặc tính) của bản thân những đối tượng đó—như là: lớn hay nhỏ, ngon hay dở, thuận hay nghịch—thì sự xem xét quán sát kỹ càng sẽ cho chúng ta thấy rằng những điều đó chỉ là giả tạo và do cá nhân chúng ta nghĩ. (Về thực tại khách quan thì các đối tượng đó không phải đúng thực với những nhận xét và nhận thức của chúng ta). *Sự chú tâm chánh niệm có mục đích thanh lọc, làm sạch lại sự nhận thức; đó là sự chú tâm không có sự thêm bớt, xía vào, can thiệp, tô điểm của cá nhân chúng ta, và không có tham, sân, si trong*

28 • *Thiền về sự Nhận Thức đó.*

Chúng ta có thể chứng minh dễ dàng với chính mình

rằng sự nhận thức đó đúng thực là giả tạo và thuộc cá nhân chúng ta, bằng cách nhớ lại cách mọi người cứ bất đồng với nhau vấn đề đẹp hay xấu, ngon hay dở, dễ chịu hay khó chịu khi họ nói về một thứ gì đó. Thiệt là mọi người thường nhận định khác nhau về mọi thứ như ngôi nhà, kiểu nhà, bức tranh, cái tượng, kiểu quần áo, loại thức ăn, và bài nhạc hay bài hát. Thêm nữa, những ý kiến hay nhận định về thứ gì hay điều gì cũng thường khác nhau tùy theo thời gian và không gian; người ở mỗi thập niên khác nhau nghĩ

khác nhau, mỗi xứ sở đất nước khác nhau nghĩ khác nhau, thời trẻ nghĩ khác, thời già nghĩ khác. Ví dụ, khi còn trẻ

chúng ta có thể ghét nhạc cổ điển nhẹ nhàng, nhưng khi già già có thể thích nó. Những sự nhận thức của chúng ta cũng thay đổi theo những hoàn cảnh. Bông hồng vàng có thể rất đẹp đối với chúng ta khi nhìn thấy chúng trong một khu vườn mùa hè, nhưng nó trông như vô duyên buồn tẻ và thậm chí làm ta đau lòng khi chúng ta nhìn thấy nó trong một đám tang của một người thân (cái đẹp tươi sáng của loài hoa đó đâu còn hợp với hoàn cảnh tang thương). Cũng cách như vậy, khi chúng ta đau bệnh, những thức ăn ngon cũng trở thành khó ăn và ghớm ghê, ăn vô là thấy nhợn.

Vì vậy, do vậy, chúng ta có lẽ nên thắc mắc tự hỏi: sự

nhận thức của chúng ta là đúng thực hay đáng tin cậy chỗ

nào? Theo Đức Phật, những đặc tính tự nhiên đúng thực của mọi thứ là nó ‘*vô-thường, bất-toại-nguyện, và vô-ngã*’.

Nhận Thức Là Gì? • 29

Vô-thường là chỉ cái sự thật rằng, qua thời gian, mọi thứ

đều thay đổi biến đổi, tan rã, hoặc chết đi. Chẳng ai được ngoại trừ; chẳng ai sống mãi mãi, ngay cả Đức Phật lịch sử. Chẳng thứ nào được ngoại trừ; dù núi kia có cứng chắc, sừng sững và vững chãi tới đâu theo cách chúng ta cảm nhận, thì sự thật mỗi giây phút nó cũng bị mài mòn đi (sau mấy ngàn năm hay triệu năm nó cũng đâu còn ở đó). Bởi vì mọi thứ luôn thay đổi và biến mất, cho nên từ thứ nhỏ tới lớn, chẳng có thứ gì tồn tại thường hằng dài lâu để làm toại nguyện chúng ta. Khi chúng ta càng dính chấp vào thứ gì hay ai, thì chúng ta càng bị khổ đau khi thứ đó hay người đó mất đi. Trước sau gì chúng ta cũng chia tay với thứ

trang sức mình yêu quý. Trước sau gì chúng ta cũng mất đi người thân bởi trước sau gì họ hay ta cũng phải chết. Bởi mọi thứ thực là

vô thường biến hoại như vậy, nên mọi thứ

là bất toại nguyện, là khổ.

Cũng chính vì lý do đó, bởi mọi thứ đều luôn luôn biến đổi, nên Phật đã nói mọi thứ đều là vô-ngã. Như

chúng ta chú ý thấy, thực ra thì chẳng có thứ gì chúng ta nhận thức đúng thực là đẹp hay xấu, đáng yêu hay đáng ghét; bản chất tự nhiên của chúng không phải là những điều đó. Mọi thứ và mọi người, các bạn và tôi, là luôn luôn ở trong dạng tiến trình biến đổi, luôn luôn ở trong dạng dòng chảy. (Thứ gì lúc 9 giờ, thì lúc 9 giờ hơn đã không còn là nó lúc 9 giờ; bởi vậy đâu có thứ gì là một thực thể

cố định. Cái ‘ta’ lúc đang đọc câu này, thì lúc đang đọc câu sau đã là khác nhau; bởi vậy đâu thực sự có một cái “ta”

nào cố định và trường tồn như một dạng cái bản ngã hay

30 • *Thiền về sự Nhận Thức* linh hồn). Cái gì đang khởi lên theo dự tính của ta thì cuối cùng nó cũng xuống; thứ gì chúng ta yêu cuối cùng chúng ta mất đi; thứ gì làm chúng ta hạnh phúc cuối cùng cũng làm chúng ta khổ đau. Rõ ràng là vậy, bởi danh tánh của chúng đâu có cố định và bản chất của chúng đâu có chắc chắn và bền lâu, chúng đâu phải là một thực thể gì tồn tại hoài hoài, cho nên chúng ta nói rằng mọi thứ mọi người đều có mặt nhưng không có một bản ngã hay một linh hồn cố định bất biến nào hết.

Kết luận trên có được từ sự hiểu biết đó đang chỉ

hướng tới con đường mà chúng ta cần bước đi nếu chúng ta muốn giải thoát mình khỏi khổ đau. Sự tu tập thiền chánh niệm mang lại trí tuệ hiểu biết cho chúng ta, và chúng ta dùng cái trí tuệ hiểu biết mà nó mang lại để nhận thức tính vô-thường của mọi thứ và mọi người, để giúp bảo vệ chúng ta khỏi tham muốn dính chấp vào thứ gì hay ai. Dần dần, chúng ta đi đến nhìn thấy rằng khổ chỉ là một trạng thái

của tâm. Nó khởi lên trong chúng ta, chứ không phải trong những đối tượng chúng ta nhận thức. (Sống, khổ là do tâm của ta nhận thức chứ không phải do những đối tượng bên ngoài gây ra). Vì lý do này, Đức Phật đã nói rằng, tham muốn và dục vọng—đặc biệt sự tham muốn và dục vọng đối với những thứ ‘vô thường, khổ và vô ngã’—chính là nguyên nhân gây ra mọi khổ đau. Thiền tập về sự nhận-thức sẽ giúp chúng ta đạt tới sự chứng ngộ sâu sắc về điều đó.

Nhận Thức Là Gì? • 31

Sự Nhận Thức & Các Uẩn

Như chúng ta đã nói, sự nhận thức (tưởng) là một trong năm thành phần căn bản tạo nên cái ‘con người’

thân-tâm, như Đức Phật cũng mô tả như vậy—đó gồm năm tập hợp (uẩn) vật chất, cảm giác, nhận thức, ý nghĩ, và thức—(sắc, thọ, tưởng, hành, thức). Những thành phần này được gọi chung là “năm tập hợp”, hay “năm uẩn” (HV), bao gồm mọi phương diện của thực tại. (i) Tập hợp vật chất (sắc uẩn) chỉ mọi thứ vật chất các giác quan của chúng ta có thể nhận thức, bao gồm những bộ phận của thân.

Còn bốn tập hợp kia là bao gồm tất cả mọi trải nghiệm của cái tâm. Đó là, (ii) tập hợp các cảm giác (thọ

uẩn), như chúng ta đã thấy, là dễ chịu, khó chịu, hoặc trung tính. Những ý nghĩ, ký ức, vọng tưởng, sự lẫn lộn tưởng tượng, và những mơ mộng có thể khởi sinh tùy thuộc theo những cảm giác mà chúng ta cảm nhận. Khi chúng ta ăn bữa cơm ngon miệng, chúng ghi nhớ nó và có thể nghĩ về

nó. Khi chúng ta có những cảm giác khó chịu, những ý nghĩ và ký ức của chúng ta về chúng cũng có hướng là khó chịu. Như chúng ta đã nói, cảm giác khởi sinh trong tâm là bởi có sự tiếp xúc giữa ‘các giác quan, một đối tượng hay một hình ảnh trong-tâm (tâm ảnh), và thức’. Và chúng ta cũng đã nói, (iii) tập hợp nhận-thức (tưởng uẩn)

khởi sinh trong tâm là do có sự kết hợp của ‘các giác quan, một đối tượng bên ngoài hoặc bên trong, sự tiếp xúc, thức, sự chú tâm, và cảm giác’.

32 • *Thiền về sự Nhận Thức* Còn (iv) tập hợp ý nghĩ (hành uẩn) là gồm có mọi hành vi của tâm, bao gồm những ý tưởng, vọng tưởng, sự

sợ hãi, và những phản ứng về mặt cảm xúc. Cách dễ nhất để hiểu biết tập hợp ý nghĩ là chúng ta cứ coi những ý nghĩ

đơn giản là “những đối tượng tâm” mà chúng ta nhận thức ở bên trong. Cũng rất quan trọng nếu nhận biết rằng có nhiều ý nghĩ là tích cực và có ích, chẳng hạn như ý nghĩ từ

ái, niềm tin vào Phật và giáo lý của Phật. Có nhiều ý nghĩ

khác là bất thiện và có hại, chẳng hạn như ý nghĩ sân giận, ý nghĩ nghi ngờ về giáo lý của Phật. Những ý nghĩ thiện hay bất thiện, lành hay không lành, đều có thể tạo ra những sự khác nhau trong sự sống của chúng ta.

Thứ năm là (v) tập hợp thức (thức uẩn) có lẽ là tập hợp khó nhất để hiểu nó. Thức là sự ý-thức căn bản, là sự-

biết căn bản. Đôi lúc chúng ta dùng chữ “*tâm*” để mô tả cái chức năng “biết” này. Theo Đức Phật, thức hay tâm đều là sáng tỏ, có nghĩa nó soi sáng vào mọi sự, soi sáng cả

những sự nhận thức. Thực sự thì, không có thứ gì là cái tâm cụ thể hay cái thức cụ thể nào cả. Chúng ta nói về sự

có mặt của tâm hay thức là chỉ dựa vào những thứ có bên trong nó. (Ví như tâm là bầu không gian trong suốt và tinh khiết, chúng ta mô tả về tâm là dựa vào những thứ xấu, tốt, dơ, sạch...có mặt bên trong cái khoảng không đó mà thôi; còn cái khoảng chân-không trong suốt, không màu, không vết đó là chúng ta không tả được. Cái

chân tâm hay tâm nguyên thủy của chúng ta vốn là trong suốt và tinh khiết, nhưng giờ nó đã bị dính đầy những ô nhiễm). Do vậy, chúng ta có thể nói thức luôn luôn liên kết với một nhận

Nhận Thức Là Gì? • 33

thức, ý nghĩ, cảm xúc, và một đối tượng tâm nào đó.

Thiền về sự Nhận Thức và các Uẩn

Một trong những cách tốt nhất để trải nghiệm năm uẩn là chú tâm chánh niệm về chúng trong khi thiền về hơi-thở, như đã giải thích trong phần dẫn nhập. Thiền chánh niệm về sự nhận thức về năm uẩn là dựa theo sự chỉ dạy của Đức Phật nói cho các vị Tỷ kheo đệ tử. Như Phật cũng đã chỉ dạy trong tập kinh Pháp Cú (*Dhammapada*), rằng những giáo lý của Phật—Giáo Pháp đích thực — *cần nên được nhận thức ngay trong bản thân của mỗi người: Người không hộ trì Giáo Pháp*

Vì chỉ lo nói nhiều.

Mà nghe học ít ỏi,

Nếu ai nhận thức Giáo Pháp bằng chính thân

mình,

Và không bao giờ lơ tâm về Giáo Pháp,

Thì đó đích thực là người hộ trì Giáo Pháp.

(theo bản dịch của Gil Fronsdal)

Đây là cách chúng ta có thể tu tập loại thiền này:

► Khi chúng ta tập trung vào chu kỳ thở vào và thở

ra tái tục của mình, chúng ta nhẹ nhàng hướng sự chú

34 • *Thiền về sự Nhận Thức* tâm tới sự nhận thức từng mỗi uẩn của năm uẩn.

► Chúng ta trở nên có chánh niệm rằng bản thân hơi-thở là một uẩn vật chất (sắc uẩn). Những cảm giác của chúng ta nhận thức luồng hơi thở đi vào và đi ra khỏi thân, nhận thức rõ nơi vành chóp mũi và khi vùng bụng phồng lên và xẹp xuống mỗi khi thở vào và thở ra. Chúng ta cũng có thể trải nghiệm thân như

phần sắc uẩn, vì sẽ có (thông qua nhận thức) chỗ đau ở lưng hay đầu gối khi chúng ta ngồi thiền.

► Chúng ta trở nên có chánh niệm về uẩn cảm giác

(thọ uẩn) bằng cách nhận thức sự hơi khó chịu hay sự

lo lo chúng ta cảm nhận mỗi khi phổi của chúng ta trống không, và sự hơi dễ chịu chúng ta cảm thấy khi chúng ta thở vào.

► Chúng ta trở nên có chánh niệm về uẩn nhận thức

(tưởng uẩn) bằng cách nhận thức những cảm nhận thuộc thân của hơi thở và những cảm giác dễ chịu và khó chịu khởi sinh từ hơi thở.

► Chúng ta trở nên chánh niệm về uẩn ý nghĩ (hành

uẩn) bằng cách ghi nhận mọi ý nghĩ [như ý nghĩ niềm tin hoặc nghi ngờ] và những xúc cảm [như ý nghĩ từ

ái hoặc thiếu kiên nhẫn] khởi sinh trong khi chúng ta đang thở.

► Chúng ta trở nên có chánh niệm với uẩn thức (thức uẩn) bằng cách nhận biết sự thay đổi trong bốn

Nhận Thức Là Gì? • 35

uẩn kia khi chúng ta thở—đó là sự thay đổi những cảm nhận trong *thân*, sự thay đổi những *cảm giác* dễ

chịu và khó chịu, sự thay đổi về *nhận thức* về các đối tượng bên ngoài và bên trong, và sự khởi sinh và biến diệt của những ý nghĩ và xúc cảm. Chúng ta thấy rằng bản thân thức luôn luôn thay đổi trong từng giây khắc.

Đúng thực, tất cả năm uẩn đều luôn luôn thay đổi theo nhiều cách thô tế và vi tế khác nhau.

► Mục tiêu của chúng ta là nhận thức mọi thứ khởi

sinh và biến diệt với một thái độ vô tư, khách quan, không thiên vị, không can thiệp, không xía vào; không dính theo những trải nghiệm dễ chịu (sướng), cũng không sân bực kháng cự những trải nghiệm khó

chịu (khổ). *Thái độ trung dung này là chìa khóa tu tập sự chánh niệm!* Khi đó chúng ta khám phá ra được rằng: *chúng ta không thể nào tập trung chú tâm vào một đối tượng thiền nếu không nhận thức nó một cách khách quan, không thiên vị.* Nếu chúng ta để cho những cảm giác dễ chịu và khó chịu tô màu, thêm bớt, xía vô những sự nhận thức của chúng ta, *thì những sự*

nhận thức đó tự nó sẽ khởi lên ở vị trí hàng đầu của thức, và sự ý thức về hơi thở sẽ bị dời ra phía sau; (tức là bị chậm hơn, bị hoãn, bị dẹp ra sau; sự rõ-biết hay chánh niệm về hơi-thở không còn ở “trước mặt”

tâm thức người thiền; sự nhận thức chủ quan đã chiếm chỗ hàng đầu ở đó).

► Khía cạnh quan trọng nhất của loại thiền này là

36 • *Thiền về sự Nhận Thức* chúng ta trở nên có chánh niệm vào mỗi giây-khắc nhận thức vụt khởi vụt mất được đánh dấu bằng sự

vô-thường. Khi sự thiền tập của chúng ta tiến bộ và sâu sắc hơn, chúng ta sẽ đạt được kinh nghiệm *duy trì* sự tập trung chú tâm vào

hơi thở, *nhận thức* những cảm nhận về thân, những cảm giác, những ý nghĩ, và

những xúc cảm, đồng thời vẫn *duy trì* được chánh niệm về những sự nhận thức khác quan, không thiên

vị.

Vì sao Sự Nhận Thức Không-Thiên-Vị là

Quan Trọng?

Tu tập ‘sự nhận thức không-thiên-vị’ trong thiền tập là rất quan trọng, bởi vì mọi tham muốn khởi sinh đối với mọi uẩn đều chặn ngăn khả năng giải thoát chúng ta khỏi khổ đau. Như một vị đại đệ tử của Đức Phật là Thầy Mahakaccana (Đại-ca-chiên-diên) đã giảng giải cho một gia chủ tên Haliddakani rằng, sự nhận thức là “*nhà của thức*”, các uẩn khác cũng vậy. Dục vọng và những sự tô vẽ, thêm thắt, xía vào cũng giống như những sợi dây xích trói chặt chúng ta vào năm-uẩn, và do đó trói buộc chúng ta vào muôn kiếp này kiếp khác toàn đầy vô thường và bất toại nguyện. Như Đức Phật đã giảng giải trong kinh *Haliddakani Sutta*:

Nhận Thức Là Gì? • 37

Này gia chủ, yếu tố vật chất (sắc) là nhà của thức; người có thức bị trói buộc bởi tham dục đối với yếu tố vật chất (sắc thân) được gọi là người đi lang thang trong một ngôi nhà. Yếu tố cảm giác (thọ) là nhà của thức . . . Yếu tố nhận thức (tưởng) là nhà của thức . . . Yếu tố những sự tạo tác cố ý (ý nghĩ, hành) là nhà của thức; người có thức bị trói buộc bởi tham dục đối với yếu tố

những tạo tác cố ý (hành) được gọi là người đi lang thang trong một ngôi nhà. Theo cách như

vậy người đó đi lang thang trong một ngôi nhà.

(theo bản dịch của Tỳ Kheo Bồ-Đề)

Khi sự chánh niệm của chúng ta càng được ổn định hơn, chúng ta sẽ khám phá ra rằng toàn bộ Giáo Pháp được khắc ghi (có mặt) trong thân và tâm của chúng ta. Nếu chúng ta chỉ tập trung tâm của mình vào sự nhận thức những thứ bên ngoài, thì chúng ta sẽ không nhìn thấy Giáo Pháp, chúng ta không nhìn thấy Giáo Pháp mà chúng ta đang mang theo mình suốt cuộc đời chúng ta. Chúng ta giống những người mù đi quanh quẩn với một cái bao chứa đầy kim cương, chẳng hề biết cái bao nặng đó là vô vàn giá trị như thế nào. Thay vì vậy, nếu chúng ta tập trung chú tâm vào sự nhận thức về thân và tâm của chúng ta, chúng ta sẽ khám phá ra rằng chúng ta đang mang một kho báu.

Rồi khi chúng ta khám phá những sự quý báu bên trong đó, chúng ta sẽ thấy sự quý báu trong đó đáng quý như một con đường dẫn tới sự tự do vĩnh viễn, sự giải thoát mọi sự

38 • *Thiền về sự Nhận Thức* khổ đau.

Chương 2.

Sự Nhận Thức Sai Lạc

Như chúng ta đã nói, về bản chất nguyên thủy của nó, sự nhận thức là trong sạch và tinh khiết. Nhưng nó cũng rất nhạy nhiễm, dễ bị phá và bị làm méo mó sai lạc bởi những vi-rút khái niệm.

Mỗi ngày tâm của chúng ta bị dội bom bởi vô số đủ

loại những khái niệm này nọ. Những ý tưởng, những ký ức, và những sự tưởng tượng từ những trải nghiệm quá khứ, những thông tin cảm nhận giác quan từ những trải nghiệm hiện tại, và những vọng tưởng và mơ mộng về những dự

tính tương lai...tất cả đều luôn luôn khởi lên và biến qua, sinh rồi diệt. Mỗi ngày chúng ta bỏ nhiều giờ để nói, đọc, học, và nghe

người khác nói. Tất cả những thông tin này thôi cũng đã tạo vô số những khái niệm trong tâm trí của chúng ta. *Đức Phật có nói rằng, sự nắm giữ quá nhiều khái niệm—mà chúng ta có thể gọi là “sự tăng phóng khái niệm” —sẽ làm rối tung sự nhận thức của chúng ta.* Như

chúng ta đã nói, nhận thức khởi sinh sau cảm giác. Ngay khi chúng ta nhận thức một đối tượng bên ngoài hay bên trong, những cảm giác khởi sinh dựa trên những khái niệm được lưu trữ trong cái tâm, rồi nó tô màu, thêm bớt vào sự

nhận thức của chúng ta, và điều đó làm sai lệch sự nhận

40 • *Thiền về sự Nhận Thức* thức của chúng ta, ngăn cản khả năng nhìn thấy rõ ràng mọi sự, làm cho chúng ta không thể nhìn thấy mọi sự *đúng như chúng thực là.*

Hãy lấy một ví dụ. Giả sử chúng ta nhìn thấy mũi của một người. Những khái niệm được tàng trữ trước đây trong tâm giờ khởi sinh tới thức của ta và làm cho ta tin rằng mũi là đẹp hay là xấu gì đó. Tiếp theo chúng ta nhìn thấy miệng của một người. Những thông tin được lưu trữ trước đây trong tâm lại khởi sinh làm cho chúng ta tin rằng miệng đó là đẹp hay là xấu gì đó. Tương tự, khi chúng ta nhìn thấy mắt, lông mày, răng, tóc, lông, và da của một người. Tâm của chúng ta đã lưu trữ nhiều khái niệm về mỗi đối tượng trên. Tất cả những thông tin này sẽ “bơm thêm” sự phán đoán nhận định tích cực hay tiêu cực này nọ về những đặc điểm của người đó. Khi chúng ta gom tất cả những phán đoán nhận định theo khái niệm đó, chúng ta tin rằng chúng ta đang nhìn thấy một khuôn mặt là đẹp hay là xấu gì gì đó (theo nhận thức của ta). Tương tự như vậy, chúng ta gom tất cả những khái niệm đủ loại về tay, chân, ngón tay, móng tay, và những bộ phận khác của thân người đó, chúng ta lại có sự nhận định rằng thân người đó là đẹp hay xấu gì gì đó.

Nhưng về thực tại, tất cả mọi thứ chúng ta nhận thức chỉ là mắt, mũi, răng, da, tóc, lông, tay, chân, và mặt chỉ có nghĩa theo các quy ước thông thường của chúng ta mà thôi.

(Đẹp hay xấu và các tên gọi của các bộ phận đó cũng là do chúng ta đặt ra và khái niệm mà thôi). Còn bản thân những

Sự Nhận Thức Sai Lạc • 41

bộ phận đó không là đẹp hay xấu gì gì cả; người đó cũng không là đẹp hay là xấu gì gì cả. Đẹp hay xấu hay gì gì đó chỉ là do những khái niệm, những ý tưởng, những sự tin, những cách chấp, và đủ loại như vậy... làm điều kiện tác động vào sự nhận thức của chúng ta. Về bản chất, sự nhận thức của chúng ta đã *luôn luôn* bị làm méo mó, bị làm sai lệch sai lạc. Giờ chỉ còn cách chúng ta tập sao để có thể

chuyển hóa hóa giải sự méo mó sai lạc đó, thì sau đó chúng ta mới có thể nhận thức đúng thực cái sự thật đơn thuần về

cái đang xuất hiện trước các giác quan của chúng ta.

Sự nhận thức sai lạc là khổ nạn, bởi vì nó dẫn tới sự

dính *tham* và dính *sân*. Chúng ta bị dính theo, bị thêm khát những thứ chúng ta đã tin lầm là chúng sẽ mang lại hạnh phúc bền lâu cho bản thân ta. Mặt khác, chúng ta từ chối, kháng cự, bức tức, thù ghét những thứ chúng ta nhận lầm là chúng sẽ hãm hại ta hay làm ta khổ sở bất hạnh. Những sự

nhận định như vậy là sai, là lỗi, bởi chẳng có thứ gì vô thường mà có thể mang lại hạnh phúc bền lâu hay bất hạnh mãi mãi cho chúng ta. Thêm nữa, giống như những thuộc tính khác được cung cấp bởi tâm trong tiến trình nhận thức, những “*cái ta*”, cái “*ta*” của ta, cái “*của ta*” chỉ là những khái niệm, về bản chất chỉ là giả tạo và thuộc về quan niệm cá nhân con người. Cho dù chúng ta tin chúng là gì của thứ

chúng ta nhận thức, thì chúng thực sự cũng chỉ là sự méo mó lệch lạc bị bơm vào sự nhận thức bởi cái tâm.

Ví dụ, giả sử chúng ta nhìn thấy một tấm hình. Như

Đức Phật đã định nghĩa về sự nhận thức, thì cái chúng ta đã

42 • *Thiền về sự Nhận Thức* đích thực nhận thức được chỉ là một tấm giấy với màu sắc và hình ảnh trên một mặt, hoặc là chỉ là một hình ảnh được cấu tạo bằng những cái chấm sáng tối trên một màn hình máy vi tính (nếu phóng to sẽ thấy rõ chân thực của hình ảnh đó là gì). Nhưng thay vì vậy, chúng ta nhìn thấy đó là

“hình của ta”, là “ta”, hoặc hình của cái “ta” của ta. Nhưng thực tại thì, trong tấm hình hay hình phóng to trên máy tính đâu có thấy các khái niệm “ta”, “của ta”, hay cái “ta” của ta nào đâu. Những ý tưởng đó là có từ những thông tin ‘thuộc khái niệm’ trước giờ đã được tàng lưu trong tâm. Chúng ta gom tất cả những khái niệm đó đưa tới cái hình, tác động (duyên) vào sự nhận thức tinh khiết của chúng ta, cho nên chúng ta tăng thêm sự dính tham hay sân với những phần khác nhau của hình ảnh “của ta”, như “đây là mái tóc đẹp của ta”, hoặc “kia là cái cằm chẻ xấu xí của ta”... *Thiền chánh niệm sẽ giúp chúng ta nhìn thấy những khái niệm đó khởi sinh từ tâm chứ không từ cái đối tượng đang được chúng ta nhận thức.* Mọi thứ đều bị thay đổi, đều phải bị

biến đổi. Thứ gì chúng ta coi nó là cái “ta” hay cái “của ta”

đều chỉ là thứ vô thường; đối tượng ta nhận thức chỉ là vô thường, chẳng là thứ gì hơn.

Những tác động của sự nhận biết kiểu đó là rất sâu rộng, khó sờ thấy. Đã xảy ra bao nhiêu vấn nạn trên đời cũng vì cái nghĩa quốc gia “của ta” hoặc tôn giáo “của ta”?

Chúng ta phải phản ứng theo cách nào khi có thứ đe dọa một trong những đối tượng hay con người trong cuộc đời của chúng ta khi chúng ta coi những thứ đó hay con người đó là “của ta”? Mọi kiểu cãi vã, xung đột trong gia đình

cho tới những cuộc chiến tranh trong lịch sử nhân loại đều có nguyên nhân nguồn gốc của nó chính là *đủ loại những khái niệm méo mó, không đúng với sự thật*. Những người trong gia đình tranh giành tranh chấp với nhau một thứ gì đó họ cho nó là “của ta”. Nhiều cuộc chiến tranh đẫm máu đã xảy ra chỉ vì hai bên tranh chấp một mảnh đất mà họ

cho đó là “của mình”.

Chỉ Như Ảo Ảnh

Những sự nhận thức bị sai lạc cũng giống như một ảo ảnh. Bị đánh lừa bởi một ảo ảnh, một con nai chạy bán mạng tới chỗ nó nghĩ là đó là vũng nước. Khi nó càng chạy, nó càng nhìn thấy vũng nước ảo ảnh đó vẫn còn xa trước mắt. Nên nó cứ chạy và chạy về phía ảo ảnh đó để

mong uống được ‘nước’. Đến lúc khát khô và mệt, nó dừng lại và nhìn lại phía sau. Rồi nó lại nhìn thấy vũng nước ảo ảnh, nó nghĩ nó đã chạy huốc qua vũng nước. Rồi nó chạy ngược lại, nó tiếp tục thấy vũng nước cứ ở đằng xa trước nó. Vì vậy đó, nên nó cứ chạy tới chạy lui, chạy đi rồi chạy lại, cho đến khi nó hoàn toàn kiệt sức và ngã quỵ xuống đường dưới trời nắng nóng.

Sự nhận thức sai lạc cũng giống như vậy đối với chúng ta. Chúng ta bị kéo đi bởi những sự *tham* muốn của chúng ta, chúng ta luôn chạy đuổi theo những bóng ma.

Rồi quá hoảng sợ, chúng ta chạy trốn khỏi những con quái

44 • *Thiền về sự Nhận Thức* vật từ sự *sân* bực của chúng ta. Chừng nào sự nhận thức của chúng ta còn bị méo mó, sai lạc, sai lầm, thì chúng vẫn không thể nhìn thấy bản chất thực sự của cái đang ở trước mặt ta—trước mặt chúng ta chẳng là cái gì, chỉ là một đồng đủ loại những hình sắc, âm thanh, mùi hương, mùi vị, chạm xúc, và

những ý nghĩ hay khái niệm. Thêm nữa, những thứ đối tượng chúng ta nhận thức, chẳng có cái nào có thực thể, có một bản ngã hay một ‘linh hồn’ cố định nào cả; và chẳng có cái nào có thể mang lại hạnh phúc bền lâu luôn hoặc làm cho ta bất hạnh mãi mãi luôn.

Về bản chất, khi sự nhận thức nó đã bị làm sai lệch, méo mó thì chúng ta cứ nhận lầm thứ vô thường là thường hằng, nhận thứ khổ đau là hạnh phúc, nhận thứ không là đẹp hay là xấu là thứ đẹp hay thứ xấu, hoặc nhận lầm thứ

vô ngã là cái bản ngã. Sự khổ đau chúng ta gây ra cho chính mình bằng sự nhận thức méo mó, sai lạc như vậy cũng được minh họa bằng một câu chuyện trong các kinh.

Một lần, có một một thí chủ của Đức Phật, tên là Nakulapita, đã tám mươi tuổi, đang nếm trải nhiều bệnh đau. Ông ta đến gặp Phật để được khuyên dạy. Nakulapita thưa rằng:

“Dạ kính thưa, con nay đã già, già yếu, đã gánh

nặng nhiều tuổi tác, đã ở tuổi xế chiều của cuộc đời, đã bước tới giai đoạn cuối, đau bệnh trong thân, thường bị bệnh yếu. Con hiếm khi gặp được Thế Tôn và những Tỳ kheo đáng tôn kính. Mong

Sự Nhận Thức Sai Lạc • 45

Thế Tôn khích lệ con, mong Đức Thế Tôn chỉ dạy

cho con, vì điều đó sẽ đưa tới phúc lợi và hạnh phúc lâu dài.”

“Này gia chủ, thật vậy, thật vậy!” , Phật trả lời.

“Thân này của ông bị đau bệnh, bị teo giảm, bị

lọng cọng. Nếu có ai mang thân này đi quanh và

nói rằng nó là khỏe mạnh, cho dù chỉ một chốc lát, thì điều đó có phải là ngu xuẩn hay không?

Bởi vậy, này gia chủ, ông nên tu tập bản thân mình như vậy: “Cho dù ta bị bệnh đau trong thân, nhưng tâm ta không bị đau đớn (không bị ảnh hưởng)’. Ông nên tu tập bản thân mình như vậy”.

(Kinh Nakulapita Sutta,

theo bản dịch của Tỳ Kheo Bồ-Đề)

Nakulapita không hiểu hết nghĩa của mấy câu chỉ dạy ngắn gọn này của Phật, nhưng vì lòng tôn kính Phật nên ông đã không hỏi Phật chỉ rõ thêm. Ông rời khỏi và đi đến chỗ Thầy Xá-lợi-phất, vị đại đệ tử thân cận của Đức Phật, và nhờ thầy Xá-lợi-phất giải thích các nghĩa trong lời dạy đó của Phật.

Thầy Xá-lợi-phất nói:

“Một người không quen thuộc với giáo lý của Phật thì người đó coi (thân) năm uẩn là cái ‘ta’

của mình. Khi các uẩn này bị thay đổi và tàn hoại, thì khởi sinh trong người đó sự buồn sầu, ai

46 • Thiên về sự Nhận Thức oán, đau khổ, ưu phiền, và tuyệt vọng. Do vậy người đó bị đau khổ cả trong thân và trong tâm”.

Và để làm sáng tỏ sự thật này liên quan tới mỗi uẩn, thầy Xá-lợi-phất đã giải thích sự khổ đau là do sự nhận thức sai lạc gây ra:

“Một người coi sự nhận thức là cái ‘ta’, hoặc cái

‘ta’ sở hữu sự nhận thức, hoặc sự nhận thức là ở

trong cái ‘ta’, hoặc cái ‘ta’ ở trong sự nhận thức.

Người đó sống bị ám muội bởi những quan niệm:

‘Ta là sự nhận thức, sự nhận thức là của ta.’ Khi người đó sống bị ám muội bởi những quan niệm đó, sự nhận thức của người đó thay

đổi và biến đổi. Khi sự nhận thức bị thay đổi và biến đổi, thì khởi sinh trong người đó sự buồn sâu, ai oán, đau khổ, ưu phiền, và tuyệt vọng. Do vậy, người đó bị

đau khổ cả trong thân và trong tâm” .

Nhưng, thầy Xá-lợi-phất đã kết luận:

“Một người đệ tử thánh thiện đã nghe học Giáo

Pháp thì không coi các uẩn là cái ‘ta’ của mình.

Các uẩn có thể thay đổi, nhưng sự buồn sâu, ai oán, đau khổ, ưu phiền, và tuyệt vọng không khởi sinh bên trong người ấy. Do vậy, cho dù người ấy có thể bị đau khổ trong thân, nhưng không bị đau khổ trong tâm.”

Sự Nhận Thức Sai Lạc • 47

Bài học này của ông Nakulapita cũng có thể áp dụng

cho cả chúng ta! Chúng ta than thở khi chúng ta nhận thức những dấu hiệu của sự-già như tóc bạc, da nhăn; chúng ta cứ quên mất rằng cái thân vô thường này đã và đang già đi từng ngày từ lúc ta được sinh ra. Những người và vật sở

hữu chúng ta tin là luôn đẹp, luôn đáng yêu, và có thể

mang lại hạnh phúc bền lâu, nhưng những người và vật đó cũng luôn bị thay đổi. Sắc đẹp rồi cũng phai tàn, và thứ

trước đây mang lại khoái lạc cho ta giờ thì mang lại khó khăn và đau khổ. Như ông Nakulapita đã khám phá ra, và chúng ta cũng nên làm vậy, rằng sự nhận thức rằng: không phải là cái ‘ta’. Những sự nhận thức bên trong về sắc thân, những cảm giác, những ý nghĩ, và tâm cũng như những nhận thức bên ngoài về thế giới xung quanh ta—tất cả hai loại nhận thức đó cũng luôn luôn thay đổi, cũng giống như

mọi thứ (đối tượng) chúng ta nhận thức cũng luôn luôn đổi thay.

Chẳng có gì là cái “ta” hay “của ta”. Nếu có nhận thức nào là “ta” hay là “của ta” thì ắt hẳn chúng ta đã có thể kiểm soát sự nhận thức của mình và tránh bỏ những loại nhận thức gây ra khổ đau cho mình rồi. Như Đức Phật đã nói trong bài kinh “*Đặc Tính Của Sự Vô Ngã*”

(*Anattalakkhana Sutta*, kinh Vô Ngã Tướng): *Này các Tỳ kheo, sự nhận-thức không phải là ‘ta’.*

Bởi nếu sự nhận thức là ‘ta’, này các Tỳ kheo, thì sự

nhận thức này đã không dẫn tới khổ đau, và ta có

48 • Thiên về sự Nhận Thức thể quyết định: ‘Nhận thức của ta phải như vậy; nhận thức của ta không được như vậy.’ Nhưng bởi vì nhận thức không phải là ‘ta’, cho nên tự nó dẫn tới khổ đau, và ta không thể nào quyết định: ‘Nhận thức của ta phải như vậy; nhận thức của ta phải như

vậy.’

(theo bản dịch của Tỳ Kheo Bồ-Đề)

Các uẩn khác cũng được giải thích y hệt như đoạn kinh này. *Sắc-thân không phải là ‘ta’ Cảm-giác không phải là ‘ta’.... Nhận-thức không phải là ‘ta’ Những sự tạo-tác cố-ý không phải là ‘ta’.... Thức không phải là ‘ta’.* Cũng giống như uẩn nhận-thức (tưởng uẩn), tất cả các uẩn đều luôn luôn đang thay đổi liên tục trong mọi lúc.

Những Gút Thắt Do Nhận Thức

Những sự nhận thức sai lạc được gọi là “những gút thắt”, bởi vì chúng trói buộc chúng ta vào hết kiếp này tới kiếp khác đầy vô thường và khổ đau. Phật đã định dạng bốn loại gút thắt do nhận thức. Thứ nhất là, (i) *sự nhận thức do dính-tham theo thứ dễ chịu* (sướng), đó là sự ràng buộc dính mắc vào những thứ chúng ta tin

lầm là sẽ mang lại hạnh phúc hay khoái lạc bền lâu cho mình. Ví dụ, cô dâu và chú rể mới cưới nhau thường dính chặt với nhau, khó trở thành kẻ thù cãi vả tranh chấp tài sản trong vài năm

Sự Nhận Thức Sai Lạc • 49

đầu chung sống! Ngược lại, và thứ hai là, (*ii*) *sự nhận thức do dính-sân kháng cự thứ khó chịu* (khổ), đó là sự sân bức, ghét bỏ đối với những thứ chúng ta tin làm chúng sẽ luôn luôn làm mình đau khổ và phiền bức suốt đời. Ví dụ, chúng ta thường nhận thức dính-sân (bức tức) đối với người hàng xóm từng cãi vả tức giận với mình, do vậy chúng ta thường nghĩ họ sẽ suốt đời gây khó gây sự với mình, và chúng ta cũng chẳng hề mong đợi họ sẽ giúp mình khi nhà mình bị

cháy.

Gút thắt thứ ba là, (*iii*) *sự nhận thức do tính hung-bạo*. Loại nhận thức này lôi kéo tâm chú ý tới những hành động gây hại dựa trên sự nhận thức sai lạc. Khi ‘sự nhận thức do dính-sân từ đẩy những thứ khó chịu’ phát triển lên thành sự sân giận và thù ghét, thì chúng ta thường hành động một cách hung bạo như xông lên chửi bới, nói lời gắt gỏng, lăng mạ...hoặc hành động bạo lực, đánh đấu, hành hung. Chúng ta nhìn thấy loại gút thắt này hoạt động rõ ràng trong những cuộc chiến tranh giữa người với người, giữa các nước với nhau. Loại gút thắt thứ tư được gọi là (*iv*) *cách nhìn sai lạc*. “Cách nhìn sai lạc”, hay “tà kiến”

cũng thường được gọi là “sự ngu si”, “sự ngu mờ”, “sự u mê”, đó là chỉ sự nhận thức sai lầm, sự nhận lầm rằng con người và mọi vật là tồn tại thường hằng, rằng những người và những vật đó sẽ mang lại hạnh phúc bền lâu, hoặc khổ

đau lâu dài cho mình, và rằng mỗi người và vật đó luôn có một bản ngã hay ‘linh hồn’. Chúng ta có thể nói rằng cách nhìn sai lạc (tà kiến) nằm dưới gốc rễ của các loại nhận thức ngu si và sai lầm.

50 • *Thiền về sự Nhận Thức* Dễ nhìn thấy lý do tại sao những gút thắt do nhận thức luôn cản trở khả năng tự giải thoát của chúng ta khỏi muôn kiếp sinh tử đầy khổ đau và vô thường. Bởi do những gút thắt đó, nên chúng ta cứ tham gia vào những hành động có hại và bất thiện thể hiện bằng ba nghiệp “thân, lời nói, và tâm ý”. Những hành động này tạo nghiệp (*kamma*); nghiệp đơn giản là quy luật nhân-quả tự nhiên. Nếu nguyên nhân là tiêu cực (ác, bất thiện) thì hệ quả tác động cũng có hướng tiêu cực (xấu, đau khổ). Nói cách khác, nghiệp tiêu cực của mỗi chúng ta là nguyên nhân làm cho chúng ta vẫn còn ở trong cảnh sống hay tình trạng khổ đau. Tâm của một người đã đạt tới sự giải thoát—đó là sự tự do khỏi mọi sự

khổ và bất toại nguyện—thì không còn những gút thắt do nhận thức, không còn bị trói buộc bởi những sự nhận thức sai lạc, ngu si. Như Đức Phật đã nói trong bài kinh *Magandhiya Sutta*:

Không còn những gút thắt đối với những ai đã từ

bỏ những nhận thức. Không còn sự ngu mờ đối với những ai đã được giải thoát khỏi tất cả mọi gút thắt. Những ai còn nắm giữ những nhận thức

và sự ngu mờ thì đi lại trong thế gian với đầy xung khắc.

Những sự nhận thức mà Đức Phật thúc giục chúng ta

tu tập để từ bỏ không phải là những loại nhận thức *đơn thường* và *trong sạch* như Phật đã mô tả— *nhận thức màu*

Sự Nhận Thức Sai Lạc • 51

xanh, nhận thức màu vàng, nhận thức màu đỏ, nhận thức màu trắng. (Coi trang đầu Chương 1). Thay vì vậy, Phật thúc giục chúng ta từ bỏ *những loại nhận thức đã bị tô màu, thêm thắt bởi những cảm giác luôn dẫn dắt chúng ta dính-tham theo những thứ dễ chịu (sướng) và dính-sân kháng cự những thứ khó chịu (khổ).* Chúng ta phản ứng theo hai kiểu này là do còn bị dính loại gút thắt thứ tư—

cách nhìn sai lạc, hay tà kiến—nó luôn khiến chúng ta nhận thức mọi thứ là vô thường, là ắt hẳn dễ chịu hoặc khó chịu, và là có sở hữu một bản ngã hay ‘linh hồn’. Những sự

nhận thức sai lầm, những sự ngu mờ như vậy đã khiến cho chúng ta “đi lại trong thế gian này với đầy xung khắc”, như

Phật mới nói trong đoạn kinh trên.

Đức Phật đã giảng giải vấn đề nan giải này một cách chi tiết hơn trong bài kinh có tên là “*Mật Hoàn*”, tức kinh *Madhupindika Sutta*. Lúc bấy giờ Đức Phật đang sống gần kinh thành Kapilavatthu (Ca-tỳ-la-vệ) gần Khu Vườn (cây) Banyan. Một buổi tối, một Tỳ kheo đã đến hỏi Phật: “*Thưa Thế Tôn, có loại giáo lý nào mà chỉ dạy người ta không còn tranh cãi với bất cứ ai trên đời . . . (và để) mọi sự nhận thức không còn ám muội nữa? ”*. Đức Phật đã trả lời như sau: *Này Tỳ kheo, về nguồn gốc thông qua đó những sự nhận-thức và quan-niệm được sinh ra từ sự*

tăng phóng của tâm bao vây một người: nếu ở đó

không còn thứ gì để khoái thích, để đón lấy và để

nắm giữ, thì đây là sự chấm dứt xu hướng tiềm

52 • *Thiên về sự Nhận Thức tàng (tùy miên) tạo ra tham, xu hướng tiềm tàng tạo ra sân, xu hướng tiềm tàng tạo ra những quan điểm này nọ, xu hướng tiềm tàng tạo ra sự nghi ngờ, xu hướng tiềm tàng tạo ra sự tự cao tự đại, xu hướng tiềm tàng tạo ra tham muốn được hiện hữu, xu hướng tiềm tàng tạo ra vô minh; đây là sự chấm dứt việc cầm gậy gộc và vũ khí, những xung đột, những tranh cãi, và những bất đồng, những sự mắng chửi nhục mạ, và sự bịa đặt vu khống; tại đây những trạng thái tâm xấu ác bất thiện đã dứt bật không còn một dấu vết.*

(theo bản dịch của Tỳ Kheo Bồ-Đề)

Nói cách khác, những sự diễn dịch của những sự nhận thức dẫn tới đủ loại xung khắc xung đột. Các vua chúa tranh cãi với nhau, các quan chức tranh cãi với nhau, con cái tranh cãi với cha mẹ, chị em anh em tranh cãi nhau, chú bác cô dì tranh cãi với con cháu, hàng xóm láng giềng tranh cãi nhau, và các quốc gia tranh chấp với nhau.

Giải pháp của Đức Phật đối với vấn đề này rất rõ ràng và thẳng thắn: *Chúng ta cần tu tập bản thân sử dụng sự*

chánh-niệm để tập trung chú tâm vào những phần nhận-biết đơn-thuần của sự nhận-thức mà không đi quá dẫn tới những sự phán đoán, nhận định và diễn dịch này nọ.

Chúng ta nhắc mình nhớ rằng, những sự phóng tâm theo khái niệm này nọ sẽ dần dần làm mất đi “sự nhận thức trong sáng rõ ràng” và chúng luôn luôn cố nhận thức mọi sự mọi

Sự Nhận Thức Sai Lạc • 53

thứ một cách thiên vị và lệch lạc. Chúng ta duy trì sự chánh niệm thường nhớ rằng: cũng giống như những thành phần khác của thân và tâm, *những sự nhận-thức (tưởng uẩn) của chúng ta là luôn luôn đổi thay và sẽ không bao giờ mang tới sự thỏa mãn bền lâu hay sự bất mãn mãi mãi.* Khi chúng ta hiểu biết sâu sắc rằng bản chất thực của tất cả mọi nhận thức là ‘vô thường, bất toại nguyện, và vô ngã’, thì lúc đó không còn chỗ để xung khắc hay tranh chấp này nọ

ở trên đời!

54 • Thiên về sự Nhận Thức

Chương 3.

Sự Nhận Thức Được Thanh Lọc

Nhằm ngăn chặn sự nhận-thức trở thành nguồn khổ

(do sai lạc, sai lầm), Đức Phật đã chỉ phương cách để tu tập nó. Như chúng ta đã nói, tâm hay thức vốn nguyên thủy là trong sạch và sáng tỏ. Nhưng con tàu các hành vi của tâm khi chuyển động nó gặp đủ thứ đối tượng giác quan làm cho tâm hoặc thức bị dính dơ, ô nhiễm. Như chúng ta đã thấy, những tiền quan niệm hay định kiến này nọ về các đối tượng giác quan đã tô vẽ thêm thắt vào sự nhận thức của chúng ta về các đối tượng; chúng tô vẽ thêm thắt bằng những sự phán đoán, nhận định này nọ, và do đó dẫn dắt cái tâm không được tu tập bị dính thêm đủ loại ô nhiễm như tham và sân. *Nếu chúng ta mong muốn vượt qua những ô nhiễm đó, chúng ta phải làm trong sạch lại những sự nhận thức của chúng ta thông qua sự thiền tập.*

Theo Đức Phật, những sự nhận thức khởi sinh và biến diệt theo hai cách. Một số nhận thức sinh và diệt do các nguyên nhân và điều kiện. Do tính chất vô thường, một số

sự nhận thức hình thành được, còn số khác thì biến mất bởi những nguyên nhân và điều kiện (nhân duyên) hỗ trợ đã thay đổi hoặc không còn. Ví dụ, sự nhận thức của chúng ta về một ngày ẩm đậm khởi lên từ sự kết hợp nhiều yếu tố

56 • *Thiền về sự Nhận Thức* như nhiệt độ không khí, tốc độ gió, áp suất, lượng mưa, mây che phủ, và những điều kiện khí tượng khác. Đến khi những nguyên nhân và điều kiện đó thay đổi, mặt trời xuất hiện quang đãng, thì những nhận thức ẩm đậm đó cũng biến mất.

Tuy nhiên, cũng có những nhận thức khởi sinh và chấm dứt do kết quả của sự nỗ lực. Như Đức Phật đã nói:

“Có những nhận thức khởi sinh thông qua sự tu tập, có những nhận thức biến mất thông qua sự tu tập.” Ví dụ đơn giản nhất về tiến trình này là sự lắng nghe Giáo Pháp—

[lắng nghe Giáo Pháp cũng là một hành vi nhận-thức]— sự

lắng nghe Giáo Pháp giúp làm khởi sinh niềm tin và làm bớt đi những sự nhận thức sai lạc sai lầm. Có lẽ nhiều người chúng ta đã có kinh nghiệm lắng nghe một cách chú tâm trong khi đọc hay tụng một bài kinh hoặc khi lắng nghe những lời giảng kinh (của các sư thầy hay trong các giảng luận). Sự chú tâm của chúng ta tập trung mạnh mẽ

đến nỗi chúng ta có thể hiểu thấu ý nghĩa từng từ ngữ mà mình nghe hay đọc. Kết quả là, chúng ta phát triển niềm tin tưởng vào Phật và giáo lý của Phật. Những hiệu quả kỳ

diệu khác, gồm có cả việc chữa lành bệnh đau, cũng có thể

có được từ việc lắng nghe Giáo Pháp. Không phải do có ma thuật gì từ việc tụng kinh, đọc kinh đâu. Những bài kinh truyền thống đó của Phật giáo có chứa đựng sự-thật, và bản thân sự thật có sức mạnh của nó.

Cầu mong sự an lành cho một người nào đó bằng cách

tụng đọc lời kinh về sự-thật vốn là cách những người theo

Sự Nhận Thức Được Thanh Lọc • 57

đạo Phật truyền thống vẫn làm. (Họ đọc tụng các bài kinh mang tính xoa dịu, cầu an, phòng hộ). Ví dụ, khi Thầy Mahakassapa (Đại Ca-diếp) bị bệnh, Đức Phật đã ghé thăm và đọc cho thầy ấy nghe về bảy yếu tố giác ngộ

(*bojjhanga*). Khi thầy Đại Ca-diếp nghe xong những lời đó của Phật, thầy đã bình phục khỏi bệnh. Một bài kinh khác kể rằng khi Đức Phật bị bệnh, Thầy Mahacunda (Đại Chu-na) cũng đọc tụng bảy yếu tố giác ngộ cho Phật nghe, và sự

bệnh đau của Phật đã biến khỏi. Bảy yếu tố giác ngộ, như

tôi sẽ giảng giải chi tiết ở phần sau, bao gồm: sự chánh niệm, sự điều tra tìm hiểu (trạch pháp), năng lượng, sự

hoan hỷ, sự tĩnh lặng, sự chánh định, và sự buông xả.

Những yếu tố này sẽ khởi sinh *theo thứ tự trên* khi chúng ta tu tiến từ những trạng thái tâm thấp lên cao dọc theo con đường thiền tập.

Có những bài kinh khác được tụng đọc trong những dịp đặc biệt để cầu được an bình, hạnh phúc và phúc lành cho những người đang bị khổ đau vì bệnh tật hoặc đang bị

những xúc cảm khác như sợ hãi. Cách thực hành tụng kinh cầu an cầu lành này cũng dựa theo những câu chuyện truyền thống được ghi lại trong các kinh. *Kinh Châu Báu (Ratana Sutta)* ghi lại rằng, khi những người trong thành Vesali (Tỳ-xá-ly) đang gặp nạn đói và bệnh hoạn, họ đã nhờ Đức Phật hộ giúp. Phật đã kêu thầy Ananda đi khắp trong khu thành và đọc tụng một bài kinh ngắn tuyên thuyết sự-thật của Ba Châu Báu (Tam Bảo), đó là: vị Thầy đã giác ngộ (*Phật*), giáo lý đã được khai sáng của vị thầy giác ngộ (*Giáo Pháp*), và cộng đồng các đệ tử của Phật

58 • *Thiền về sự Nhận Thức (Tăng đoàn)*. Sau khi nghe lời tụng đọc bài kinh này, những tai nạn trong kinh thành không còn nữa.

Trong phần tiếp theo của quyển sách, chúng ta sẽ xem xét một bài kinh điển hình quan trọng khác cũng thuộc loại có công năng giúp chữa lành bệnh đau, đó là bài kinh *Girimananda Sutta* mà chúng ta đã nhắc nhiều lần, là phần chính trong quyển sách này. Bài kinh đã ghi lại *mười loại nhận-thức* mà Phật đã kêu thầy Ananda đến thăm và đọc cho thầy Girimananda nghe. Sau khi lắng nghe và quán niệm sâu sắc ý nghĩa của những lời Phật nói, thầy Girimananda đã bình phục khỏi tình trạng đang đau bệnh như sắp chết.

Sự Chánh Niệm Làm Trong Sạch Sự Nhận

Thức

Khi chúng ta nghĩ tới việc *dùng sự chánh-niệm để làm trong sạch sự nhận-thức*, thì *chúng ta nên bắt đầu bằng cách tìm hiểu cách mà sự nhận thức đã bị dính nhiễm từ*

đâu.

Trong các bài kinh, Đức Phật đã nói rõ những ô nhiễm tham và sân từ bên ngoài đã làm ô nhiễm cái tâm sáng. (Đó là định nghĩa về cái tâm nguyên thủy của Đức Phật; tâm vốn trong sạch và sáng tỏ, nhưng nó đã bị nhiễm dơ bởi những ô nhiễm từ bên ngoài). Điều này có nghĩa những ô nhiễm không có ở trong tâm từ ban đầu. Nhưng

Sự Nhận Thức Được Thanh Lọc • 59

cũng theo các bài kinh khác của Đức Phật, những ô nhiễm từ bên ngoài không thể xâm nhập vào trong tâm nếu cái tâm không có sẵn những “*dấu vết của ô nhiễm*” trong nó.

Điều xảy ra là cái tâm có những dấu vết ô nhiễm sẽ luôn luôn hướng ra ngoài để ‘đi chung’ với những ô nhiễm bên ngoài và để đạt được cái nó tham muốn.

Nhưng chúng ta lại thắc mắc, những “*dấu vết ô nhiễm*” đó trong tâm đã có từ đâu? Đức Phật đã dạy rằng, kiếp này của chúng ta chính là *nghiệp quả* trực tiếp, là *nhân quả* của những kiếp trước. Những nghiệp bất thiện chúng ta đã cố ý làm trong những kiếp trước chính là *nhân*; kiếp hiện tại đầy khổ đau và vô thường này chính là *quả*.

Nếu cái tâm trong những kiếp trước của chúng ta không còn bị dính những ô nhiễm và không còn những dấu vết ô nhiễm, thì chúng ta đã không còn bị tái sinh nữa rồi. Cũng giống như những bậc A-la-hán và Phật, nếu được vậy thì chúng ta đã được hưởng thụ cái trạng thái trong sạch và bình an đó, đó là trạng thái vượt khỏi vòng sinh tử mà chúng ta hay gọi là sự giải thoát hay Niết-bàn.

Niết-bàn không phải là một nơi chốn hay một cõi nào ở bên ngoài chúng ta. Thay vì vậy, Niết-bàn là trạng thái bên trong tâm chúng ta. Niết-bàn là sự tiêu diệt sạch sẽ tất cả mọi ô nhiễm. Ngay lúc, ngay khi tham, sân, si của chúng ta bị diệt sạch, thì Niết-bàn có mặt. *Chìa khóa để tiêu diệt những ô nhiễm đó và đạt tới trạng thái Niết-bàn là tu tập*

[và tu dưỡng] cái tâm. (Đó là con đường duy nhất). Như

Đức Phật đã nói: *“Như nước mưa không thể thấm dột vào*

60 • Thiên về sự Nhận Thức nhà đã được lợp mái kỹ càng, dục vọng không thể xâm nhập vào một cái tâm đã được tu tập kỹ càng.”

Vậy chúng ta phải tiến hành tu tập theo cách nào?

(i) *Trước tiên*, chúng ta phải hiểu rõ rằng chúng ta đang cố

gắng tu tập và hoàn thiện cho được cái kỹ năng *chánh-niệm*, trong cả thời gian ngồi thiền và thời gian sinh hoạt trong đời. Chúng ta dùng sự chánh-niệm để ngăn chặn những ô nhiễm bên ngoài, không cho chúng xâm nhập vào tâm, bằng cách phòng hộ các giác quan. Chúng ta cũng dùng sự chánh-niệm để ngăn chặn những khuynh hướng tiềm ẩn (tùy miên) đã có mặt sẵn ở trong tâm như những

“dấu vết ô nhiễm”; đó là những khuynh hướng tiềm tàng tạo ra các tâm tính ô nhiễm như dục vọng, tham, sân, ghen tỵ, và tự cao; dùng sự chánh-niệm để ngăn chặn không cho chúng khởi sinh. Nếu, mặc dù chúng ta đã nỗ lực tu tập và ngăn phòng như vậy nhưng những khuynh hướng tiềm ẩn vẫn khởi sinh, hoặc vẫn tới tấp thể hiện ra ngoài bằng những lời nói, hành động, thì chúng ta chỉ còn cách là tiếp tục nỗ lực tu tập hơn nữa và hơn nữa, áp dụng thêm nhiều nỗ lực chánh-niệm để chinh phục chúng.

(ii) *Rồi tiếp theo*, thay vì cứ lo lắng, lẩn xẩn với những ý nghĩ bất-thiện của quá khứ, chúng ta cần khơi gợi làm khởi sinh những ý nghĩ thiện-lành, như lòng rộng lượng bố thí, nhẫn nhịn, từ ái, và

dùng nỗ lực để tăng cường củng cố những ý nghĩ thiện-lành đã khởi sinh đó.

Thêm vào đó, cùng lúc chúng ta dùng sự chánh-niệm để phòng hộ các giác quan, để ngăn chặn không cho chúng

Sự Nhận Thức Được Thanh Lọc • 61

trải nghiệm những đối tượng bên ngoài có thể kích thích khích động những khuynh hướng tiềm ẩn bất thiện đang nằm sẵn trong tâm. Như chúng ta đã nói, về bản chất sự

chánh-niệm chính là sự minh-sát (*vipassana*), tức thiền tuệ.

Chỉ có phương pháp thiền tuệ minh sát mới có thể huấn luyện cái tâm biết quan-sát và tự-giới-luật chính nó để làm trong sạch chính nó, để cuối cùng tiêu diệt mọi ô nhiễm và tiêu diệt cả những khuynh hướng tiềm ẩn nằm bên trong nó.

Chúng ta hãy xem xét một ví dụ thực tế về tiến trình tu tập này:

► Ví dụ chúng ta đang bị rối tâm vì “*sự nhận thức do dính sân*” đang biểu hiện ra ngoài bằng sự tức giận phần nộ đối với người khác vì người đó động chạm tới ta gì gì đó. Nhờ vào những gì chúng ta đã nghe học và đã quán xét một cách sâu sắc, nên chúng ta có thể nhận thức được những nguy hại của cái tính sân.

► Kết quả là, chúng ta tuân giữ theo những giới luật để giúp phòng hộ các giác quan. Chẳng hạn, chúng ta dùng sự chánh niệm để tránh canh cánh hay ám ảnh về cái người mà ta đang tức giận, hoặc về cái tình cảnh ta đang bức tức. Chúng ta cũng nên tránh gặp mặt người đó, tránh nói chuyện với người đó để tạo thêm những nhận thức qua giác quan, vì thêm những

nhận thức giác quan sẽ thêm khích động những khuynh hướng tiềm ẩn bất thiện nằm sẵn trong tâm.

62 • *Thiền về sự Nhận Thức*

► Cuối cùng, sống tách ly khỏi những kích thích giác quan, chúng ta chọn những chủ đề (đề mục) thiền thiện lành như hạnh nhẫn nhục, kiên trì, hay tâm từ và thiền quán trong nhiều giờ mỗi ngày. Thông qua những việc tu tập đó, chúng ta dẹp bỏ dần dần loại

“*nhận thức do dính sân*” trước, và tu dưỡng một cách nhận thức mới về những yếu tố thiện lành dẫn dắt tới sự buông-bỏ và giải-thoát.

Chúng ta có thể áp dụng phương pháp tương tự đối với loại “*nhận thức do dính tham*” vốn luôn dẫn dắt chúng ta tham muốn và dục vọng. Cũng vậy, chúng ta cũng có thể

áp dụng phương pháp này đối với loại “*nhận thức do dính sự buồn ngủ và đờ đẫn*” vốn luôn cản trở trong khi chúng ta đang thiền định tâm. Chúng ta cũng có thể áp dụng phương pháp này đối với loại “*nhận thức do dính sự bất an và hối tiếc*” vốn luôn làm xao lãng tâm trí của ta trong khi đang thiền tập. Và chúng ta cũng có thể áp dụng phương pháp này đối với loại “*nhận thức do dính sự nghi ngờ*” về

Phật và Giáo pháp. (Tức là người tu có thể dùng phương pháp nói trên để áp dụng tu tập và tu sửa các loại nhận thức do tâm còn dính *năm chướng ngại* vốn luôn cản trở sự tu tập định-tâm (thiền định) của chúng ta). Điều quan trọng chúng ta cần ghi nhớ trong giai đoạn tu này là: *trong khi chúng ta vẫn chưa thể loại bỏ những ô nhiễm cũ trong tâm để làm sạch cái tâm, thì chúng ta có thể nỗ lực ngăn chặn không cho những ô nhiễm mới xâm nhập thêm vào tâm.*

Thêm nữa, việc thiền tập sẽ làm cho những ô nhiễm cũ suy

Sự Nhận Thức Được Thanh Lọc • 63

yếu dần, nhờ chúng ta không còn nuôi dưỡng hay củng cố

chúng. Khi những ô nhiễm cũ không còn được nuôi dưỡng, không còn thức ăn, thì chúng sẽ suy yếu, teo nhỏ lại, và không còn tác

động.

Vì vậy, cho dù chúng ta chẳng làm gì được nếu ngày

hôm qua mình thiếu chánh niệm, thì ít nhất chúng ta cũng nhớ được điều đó và cố gắng tu tập và sống chánh niệm hơn trong ngày hôm nay. Hôm qua thiếu chánh niệm đã để

ngõ cho tham, sân, si xâm chiếm vào tâm. Những ô nhiễm đó đã làm chúng ta bất hạnh và bất bình an, và do vậy hôm nay chúng ta không muốn để chúng tiếp tục xâm nhập vào tâm nữa. Cho dù chúng ta chưa thể loại bỏ hết chúng ngay, thì chúng ta có thể áp dụng sự chánh niệm để cắt bỏ chúng dần dần, từng chút, từng chút.

Cứ tham gia thực hành theo tiến trình như vậy thì đúng thực bạn đang bước đi theo con đường của Phật.

Chúng ta tham gia vào nỗ lực nhằm tới việc làm trong sạch cái tâm đang bị ô-nhiễm (từ bên ngoài) và còn chứa đầy những dấu-vết tiềm-ẩn (từ bên trong). Khi tâm được làm trong sạch, được thanh lọc, thì sự nhận thức cũng được làm trong sạch, được thanh lọc. Như chúng ta đã thấy, sự nhận thức là một trong năm yếu tố liên kết tương tức của chức năng tâm, năm đó là: sự tiếp xúc, cảm giác, sự chú tâm, ý nghĩ, và thức. Bởi do có sự kết nối không thể tách rời giữa năm yếu tố đó, cho nên trạng thái tâm nào tác động thức cũng sẽ tác động những chức năng còn lại. Theo cách đó, khi chúng ta nhận thức thứ gì với một cái tâm được thanh

64 • *Thiền về sự Nhận Thức* lọc và sáng tỏ, thì sự nhận thức của chúng ta cũng được thanh lọc và sáng tỏ.

Bằng việc tham gia tu tập “sự chú tâm có chánh niệm” cả trong giờ thiền tập và trong thời gian sinh hoạt hàng ngày, chúng ta sẽ bắt đầu nhìn thấy cách con đường của Phật từ từ hiện lộ ra cho chúng ta. Con đường đạo đó ở

đâu và con đường đó là gì? Con đường đó ở ngay bên-trong chúng ta—ở bên-trong cái tâm và những hành vi sinh sống của chúng ta, có thể nói như vậy. Chúng ta chẳng bao giờ tìm thấy con đường đạo ở nơi khác hay bên ngoài—

không phải trong sách vở, không phải trong cửa hàng, không phải trong đền thờ, miếu, chùa. Nó ở ngay bên-trong chúng ta. Sự chánh-niệm chính là chìa khóa mở cánh cổng để bước vào con đường đó.

Sự Nhận Thức Được Thanh Lọc &

Con Đường Đạo

Bước đầu tiên để bước trên con đường đạo Phật là dùng sự nhận-thức của chúng ta để nghe học Giáo Pháp.

Đức Phật dạy rằng con người được chia thành ba loại: những người phạm phu chưa được chỉ dạy, những người phạm phu đã được chỉ dạy, và những đệ tử thánh thiện đã được chỉ dạy. (i) Những người phạm phu chưa được chỉ

dạy là những “chưa nghe được”. Dĩ nhiên họ đã nghe nhiều thứ. Tại họ nghe đủ thứ âm thanh, và tâm trí họ chứa đầy

Sự Nhận Thức Được Thanh Lọc • 65

những khái niệm và ý tưởng. Nhưng họ chưa nghe được Giáo Pháp, hay giáo lý của Phật, do đó họ vẫn còn là những người chưa được chỉ dạy. Số này rất rất đông, họ cứ

đi qua hết kiếp khổ đau này đến kiếp khổ đau khác bởi động lực của nghiệp. Rất rất ít người phạm phu chưa được chỉ dạy có thể đạt tới sự giải thoát khỏi vòng luân hồi sinh tử.

(ii) Những người phạm phu đã được chỉ dạy là những người đã biết dùng giác quan nghe của mình để lắng nghe một cách chú tâm

những lời dạy đúng đắn của Giáo Pháp.

Nhưng cho dù họ có nghe học nhiều giáo lý đến đâu, nếu họ không chịu đem ra thực hành tu tập thì coi như họ vẫn chưa bước vào con đường đạo Phật. Thường có những người phàm phu đã được chỉ dạy không chỉ nghe học những giáo lý đúng đắn mà họ cũng đã suy xét ý nghĩa của những lời dạy và đã tự mình chứng ngộ sự thật trong lời dạy đó. Cho dù họ đã thanh lọc cái tâm được trong sạch và sáng tỏ, nhưng họ biết rõ cái tâm đó vẫn cần phải được tu tập thêm nữa và thêm nữa để đạt tới sự trong sạch tinh khiết. Vì lẽ đó, họ tu tập để tu dưỡng cái tâm theo phương pháp tu của Phật để cho tâm được trong sáng tới mức độ

tinh khiết. (*iii*) Bởi vì việc tu tập theo con đường chánh đạo làm cho các đệ tử trở thành thánh thiện, cho nên con đường đó được gọi là con đường thánh thiện, hay thánh đạo. Do con đường thánh đạo đó gồm có tám phần, nên nó được gọi là con đường thánh thiện tám phần, tức Bát Thánh Đạo. Ai tu tập theo Bát Thánh Đạo thì được gọi là một người đệ tử

thánh thiện, hay thánh đệ tử.

66 • *Thiền về sự Nhận Thức* Đức Phật đã giảng giải con đường Bát Thánh Đạo ngay trong bài khai giảng đầu tiên. Sau khi đạt tới giác ngộ, Phật đã đi đến Varanasi để bắt đầu truyền dạy bài thuyết giảng đầu tiên về bốn sự thật quan trọng nhất mà Phật đã tự mình chứng ngộ; đó được gọi là bốn chân lý thánh diệu, tức Tứ Diệu Đế.

(*i*) Chân lý thứ nhất là sự sống có bản chất bất toại nguyện, tức đầy sự khổ.

(*ii*) Chân lý thứ hai là nếu muốn tiêu diệt sự khổ đau thì phải tiêu diệt nguyên nhân gây ra khổ đau—

nguyên nhân ban đầu là dục vọng, tức *tham*, nhưng cũng bao gồm cả *sân*, *sì*, và *những sự ngu tối khác*.

(*iii*) Chân lý thứ ba là sự khổ đau chắc chắn có sự chấm dứt của nó, tức là có thể chấm dứt được—trạng thái chấm dứt sạch khổ đau được gọi là Niết-bàn—Niết-bàn sẽ có mặt ngay sau khi tham, sân, si bị tiêu diệt sạch sẽ.

Và (*iv*) Chân lý thứ tư là phương cách hay con đường tu tập cần phải có để đạt tới mục tiêu đó—

con đường đó chính là Bát Thánh Đạo. Bát Thánh Đạo gồm có tám phần tu tập, đó gồm: sự hiểu biết đúng đắn (chánh kiến), sự suy nghĩ đúng đắn (chánh

tư duy), lời nói đúng đắn (chánh ngữ), hành động đúng đắn (chánh nghiệp), nghề nghiệp công việc mưu sinh đúng đắn (chánh mạng), sự nỗ lực đúng

Sự Nhận Thức Được Thanh Lọc • 67

đắn (chánh tinh tấn), sự chú tâm đúng đắn (chánh niệm), và sự định tâm đúng đắn (chánh định)—đó là

các phần của con đường đạo chúng ta cần phải tu tập để chinh phục và diệt trừ những ô nhiễm và tu dưỡng những phẩm hạnh thánh thiện.

Phương pháp tu tập được Đức Phật đề ra không phải

chỉ là lý thuyết. Trước khi giác ngộ, ngay cả tâm của Đức Phật cũng chưa được tinh khiết hoàn toàn. Cũng giống như

chúng ta, Phật lúc đó cũng còn bị ảnh hưởng bởi các kích động tâm linh—đó là ba gốc rễ bất thiện tham, sân, si, và những thứ phái sinh từ chúng, những chướng ngại và những gông cùm.

Năm-chướng-ngại là những khuynh hướng tiêu cực của tâm. Bài kinh “*Các Nền Tảng Chánh Niệm*” đã liệt kê ra năm chướng ngại: tham dục, ác ý (sân), buồn ngủ và lười biếng, bất an và hối tiếc, và nghi ngờ. Những trạng thái tâm tiêu cực này cản trở không cho chúng ta có thể tập trung tâm khi chúng ta thiền định, và do đó ngăn cản sự tu tiến của chúng ta. Chướng ngại xuất hiện một cách tạm thời, và chúng ta có thể áp dụng nỗ lực tu tập để đối trị

vượt qua nó.

Còn những gong-cùm thì nặng đô hơn, cứng đầu hơn,

khó búng hơn; đó là những thói tâm tập tính của cái tâm chưa giác ngộ; chúng có gốc rễ rất sâu, rất khó búng bỏ. Có mười gông cùm, đó là: niềm tin vào cái ‘ta’ thường hằng (thân kiến), sự nghi ngờ, sự dính chấp vào những lễ nghi và

68 • *Thiền về sự Nhận Thức* thờ cúng mê tín, tham dục giác quan (nhục dục), sân giận, dục vọng muốn được hiện hữu trong cảnh sắc giới, dục vọng muốn được hiện hữu trong cảnh vô sắc giới, sự tự ta (ngã mạn), sự bất an, và vô minh. Mười thói tâm tiêu cực này trói chặt chúng ta vào hết kiếp này tới kiếp khác trong vòng luân hồi (*samsara*) đầy khổ đau.

Mặc dù có mấy gông-cùm có cùng tên với các chướng-ngại (như tham dục, bất an, nghi ngờ), nhưng gông cùm thì có gốc rễ bám rất sâu hơn trong tâm thức. Vì lý do này, người tu cần phải có nhiều nỗ lực tu tập và nhiều trình độ chánh-niệm và chánh-định thâm sâu hơn thì mới có thể

búng bỏ chúng được. Những gông cùm giống như gốc tre vậy. Khi có một gốc mọc chắc thì nó lại nhân rộng gốc rễ

và phát triển nhanh thành nhiều bụi rễ lớn xung quanh. Vì vậy đào búng hết gốc rễ của nó là rất khó nhọc, và nếu chúng ta không búng sạch hết mọi gốc rễ của nó thì gốc tre cứ mọc đi mọc lại hoài những bụi tre và bụi rễ mới.

Khuyh-hướng tiềm-ẩn (tùy miên) trong tâm cũng được mô tả trong các kinh như sau:

“Cũng như một cái cây, cho dù đã bị chặt xuống, chồi mới vẫn mọc lên lại nếu gốc rễ vẫn còn chắc và chưa bị bứng; thậm chí như vậy, khổ đau vẫn khởi phát liên tục nếu dục vọng tiềm ẩn bên dưới vẫn chưa được bứng sạch. ”

Để bước theo con đường của Phật nhắm tới *mục tiêu làm trong sạch cái tâm*, chúng ta bắt đầu tu tập với một

Sự Nhận Thức Được Thanh Lọc • 69

tầm nhìn bao quát, như tầm nhìn của chim từ trên cao nhìn xuống; lúc này sự hiểu biết của chúng ta về con đường Bát Thánh Đạo vẫn còn nông cạn. Chúng ta chú tâm có chánh niệm vào thân ta, những cảm giác, những nhận thức, những ý nghĩ, và thức. *Sự chú tâm có chánh niệm là sự chú tâm không-có/không-dính tham, sân, si.* Khi những chướng ngại khởi lên, chúng ta dùng sự chánh niệm để ngăn chặn chúng, không cho chúng xâm nhập vào tâm. Sau khi đã chinh phục trấn áp được các chướng ngại, chúng ta trải nghiệm được năng lực của sự định-tâm thuần khiết. Rồi chúng ta dùng sự định tâm này để đào sâu hơn vào những chức năng của tâm để nhận biết và bứng nhổ các gông cùm.

Thông qua tiến trình này, chúng ta nhìn thấy cách con đường đạo mở lộ ra. Mỗi lần chúng ta tu tập con đường Bát Thánh Đạo, tâm chúng ta được sáng rõ hơn một chút. Tuy nhiên tâm của chúng ta chưa bao giờ được sáng tỏ và tinh khiết hoàn toàn, nếu sự tu tập vẫn chưa thành tựu hoàn hảo.

Nhưng mỗi lần tu tập sự hiểu biết của chúng ta được sâu sắc hơn, và chúng ta cứ tu tập tiếp tục và liên tục. Rồi sẽ

tới một ngày, con đường Bát Thánh Đạo sẽ trở nên rõ ràng trong tâm của chúng ta, lúc đó sự nghi ngờ về con đường đạo cũng hết luôn, và những phẩm hạnh tích cực [như bảy yếu tố giác ngộ] sẽ bắt

đầu tăng trưởng bên trong chúng ta, giúp chúng ta tiến tới sự giác ngộ.

70 • *Thiền về sự Nhận Thức*

Sự Chấm Dứt Nhận Thức

Thêm nữa, khi sự trải nghiệm của chúng ta trong thiền tập chánh niệm sâu sắc hơn, một tiến trình tương tự của sự

chánh niệm có-định-hướng sẽ giúp chúng ta đạt tới những trạng thái tâm cao trên con đường của Đức Phật; đó là những tầng thiền định (*jhana*). Các tầng thiền định, hay các

jhana, là những trạng thái sâu và tĩnh lặng của thiền, trong đó nhiều yếu tố thiện lành làm việc với nhau trong sự hòa hợp. Khi chúng ta tu tiến tới những trạng thái thiền cao sâu đó, sự nhận thức của chúng ta sẽ càng được thanh lọc, thanh lọc cho tới khi cả sự nhận thức cũng bị dẹp bỏ luôn; (diệt tưởng định). Tóm tắt, trình tự tiến trình thiền định có thể được mô tả như vậy:

► Tách ly khỏi những khoái lạc giác quan và những trạng thái tâm bất thiện, người tu chứng nhập và an trú trong tầng thiền định thứ nhất (Nhất thiền). Tầng thiền định thứ nhất là một cảm giác đẹp để có được từ

việc không chế những trạng thái tiêu cực của tâm.

Người tu có thể “chìm đắm” hay “lặn chìm” trong một đề mục thiền [như tâm-từ...] với ý nghĩ được áp

dụng (tâm) và ý nghĩ được duy trì (tứ), và trải nghiệm

“niềm hoan hỷ và hạnh phúc được sinh ra từ sự tách-

ly”. Những nhận-thức do tham dục, do sân giận, do bất an và hối tiếc, do buồn ngủ và đờ đẫn, và do nghi ngờ (năm chướng ngại) đã

bị dẹp bỏ bởi sự tu tập, và một sự nhận thức mới về sự khoan khoái đã được làm

khởi sinh trong tâm thông qua sự tu tập.

Sự Nhận Thức Được Thanh Lọc • 71

► Trong tầng thiền định thứ hai (Nhị thiền), chúng ta dẹp bỏ ý nghĩ được áp dụng (tầm) và ý nghĩ được duy trì (tứ), và tâm trở nên tĩnh lặng. Trạng thái này có đặc tính là có sự tự-tin bên-trong và sự hợp-nhất của tâm, và đong đầy “niềm hoan hỷ và hạnh phúc được sinh ra từ sự định-tâm”. Lúc này, (i) có sự nhận thức thực thụ và vi tế về yếu tố “hoan hỷ và hạnh phúc được sinh ra từ sự tách-ly” (hỷ lạc nhờ tách ly) trong tầng thiền định thứ nhất biến mất thông qua sự thiền tập, và (ii) có một sự nhận thức thực thụ và vi tế mới về “niềm

định-tâm” mới (hỷ lạc nhờ định tâm) được làm khởi sinh thông qua sự thiền tập.

► Trong tầng thiền định thứ ba (Tam thiền), yếu tố

khoan khoái phai biến, và người tu trải nghiệm sự

chánh-niệm tinh khiết đi cặp với sự buông-xả, tức sự

cân bằng của tâm. Tâm lúc này sáng rõ và thấy biết sáng suốt.

► Trong tầng thiền định thứ tư (Tứ thiền), người tu trải nghiệm trạng thái không còn thấy khoái sướng hay đau khổ nào nữa, không sướng không khổ, không

hạnh phúc cũng không bất hạnh. Thay vì vậy, tâm ngập tràn một nhận thức thực thụ và vi tế về sự

buông-xả và chánh-niệm. Ở đây việc tu tập con đường Bát Thánh Đạo đã đang quy hợp tới phần cuối cùng của nó, đó là chánh-định.

Sự định tâm mạnh mẽ này

nhận thức tính chất “vô thường, khổ, và vô ngã” của

72 • *Thiền về sự Nhận Thức* năm uẩn, và nó hiểu thấu sự thật đó một cách không

còn ý nghĩ hay ngôn từ. Những khái niệm như cái “ta”

hay “của ta” hay “ta là” biến mất, và trí-tuệ minh sát và sự tĩnh-lặng thế chỗ của chúng. Lúc này tâm sáng tỏ, trong sạch, sáng ngời, và không còn vết nhiễm.

Tầng thiền định thứ tư đã thay đổi sự nhận thức một cách sâu sắc. Khi tâm càng được trong sạch tinh khiết, sự nhận thức bắt đầu đạt tới những giới hạn của nó.

Cho dù một cảm giác sướng, khổ, hay trung tính vẫn

con khởi sinh, đó là kết quả tiếp xúc của tâm và đối tượng của nó, nhưng người tu nhận biết những cảm giác này một cách không-còn dính-tham, không-còn dính-sân, không-còn si-mê ngu-mờ. (Đó là sự nhận thức buông xả, không dính tham, sân, si). Người tu lúc này chỉ đơn thuần nhận biết cảm giác dễ chịu, cảm giác khó chịu, hay cảm giác trung tính, cùng lúc người đó hiểu biết rõ ràng khi có tiếp xúc với đối tượng mới làm cho cảm giác đó biến mất, thì cảm giác tương ứng tiếp theo cũng lặn và biến mất như

vậy.

Tới trình độ này, tâm vẫn duy trì trong một trạng thái buông-xả—không tham nắm những nhận thức dễ

chịu, không sân bực với những nhận thức khó chịu, cũng không bỏ ngơ những nhận thức trung tính.

Người tu hiểu biết một cách sâu sắc rằng tất cả mọi nhận thức và những đối tượng làm khởi sinh những nhận thức đó đều là vô thường—rằng mình không còn

Sự Nhận Thức Được Thanh Lọc • 73

tham thích hay nắm giữ chúng, không còn từ đầy hay

sân ghét chúng, và không ngu ngơ không biết rõ chúng. Tâm trở nên giống như vàng tinh, đã được tinh luyện và sáng tinh, dễ uốn nắn, dễ vận dụng, và sáng chiếu. Như Đức Phật đã mô tả trạng thái này trong bài kinh “*Phân Tích Các Yếu Tố*” (*Dhatuvibhaga Sutta*, (HV) kinh *Phân Biệt Giới*):

Này Tỳ kheo, giả sử có một người thợ kim hoàn thạo nghề hoặc người thợ phụ của ông ta chuẩn

bị lò nung, nung nóng nồi nấu kim loại, rồi dùng kẹp gấp vàng cục bỏ vào nồi nấu. Lúc ông thổi vào lò, lúc ông rưới nước vào lò, lúc ông chỉ nhìn canh nó. Vàng sẽ được tinh lọc, rồi được tinh lọc kỹ, rồi được tinh lọc hoàn toàn, không còn dấu vết, không còn tạp chất, dễ uốn nắn, dễ sử dụng, và sáng chiếu. Người thợ vàng muốn làm bất cứ đồ

trang sức nào từ vàng, như vương miện, bông tai, vòng đeo cổ, dây chuyền, thì bây giờ vàng đã có thể

dùng được cho mục đích đó. Cũng giống như vậy, này Tỳ kheo, [trong cái tâm] lúc này chỉ còn sự

buông xả, đã được thanh lọc và sáng sửa, dễ uốn nắn, dễ vận dụng, và sáng chiếu.

(theo bản dịch của Tỳ Kheo Bồ-Đề)

Rồi, cũng như người thợ kim hoàn biết ứng dụng vàng hay kim loại đã được tinh lọc, chúng ta ứng dụng cái

74 • *Thiền về sự Nhận Thức* tâm đã được tu tập kỹ càng của chúng ta vào việc thiền tập, để chúng ta vượt lên khỏi cảnh giới vật chất của bốn tầng thiền định sắc giới để đi vào cảnh giới phi vật chất của bốn tầng thiền vô sắc giới. Bốn tầng vô sắc giới là: cảnh xứ nhận thức không gian vô biên, cảnh xứ

nhận thức thức vô biên, cảnh xứ nhận thức sự trống không, và cảnh xứ không còn nhận thức cũng không phải không có nhận thức; (không vô biên xứ, thức vô biên xứ, vô sở hữu xứ, và phi tưởng phi phi tưởng xứ).

Những trạng thái này được gọi là phi vật chất (vô sắc) bởi vì người tu chứng đắc được chúng bằng cách vượt trên khỏi mọi sự nhận thức về vật chất (sắc giới). Và trong mỗi giai đoạn tiếp tiến, những nhận thức trước sẽ

phai biến, và những nhận thức mới hơn, được thanh lọc hơn, sẽ khởi sinh, cho đến khi đạt tới “*giới hạn*” của sự

nhận thức. Ngay lúc này, chúng ta hiểu biết rõ rằng:

“Hoạt động của tâm chỉ càng tệ hại cho ta mà thôi.

Thiếu hoạt động của tâm thì càng tốt hơn. Nếu ta nghĩ

suy và tưởng tượng, thì sẽ làm mất đi những nhận thức tinh khiết mà ta đã tu đạt được, và lúc đó những nhận thức thô tế hơn lại khởi sinh trong ta. Phải chăng ta đừng nên có nghĩ suy hay tưởng tượng? ”. Do vậy, do hiểu biết vậy, nên người tu lúc này không còn nghĩ suy hay tưởng tượng gì nữa.

Bởi vì lúc này chỉ có những sự nhận-thức đã được thanh lọc khởi sinh, những nhận thức thô tế hơn không còn khởi sinh. Sự buông-xả được thanh lọc và sáng tỏ.

Vì lý do này nên người tu không còn tạo tác những ý

ngĩ hay cảm giác tích cực hay tiêu cực (thích ghét, khen chê, sợ hãi khổ....) nào nữa, người tu cũng không còn tạo tác những ý định tốt hay xấu đối với người nào hay vật nào nữa. Vì lý do này, người tu không còn dính chấp vào thứ gì trong thế giới này, thế giới của tâm và thân của mình nữa. Khi chúng ta không còn dính chấp, thì chúng ta không còn bị khích động (động vọng). Khi chúng ta không còn bị khích động, thì chúng ta đạt tới sự chấm dứt (ngừng diệt)—đó là Niết-bàn của mỗi người, là sự chấm dứt khổ đau. Như Đức Phật đã giải thích về sự hiểu-biết và tầm-nhìn (tri kiến) đã khởi sinh trong trạng thái này, người tu hiểu biết rõ rằng như

vậy: “*Sự giải thoát này là bất khả lay chuyển; đây là lần sinh cuối cùng; từ đây không còn tái sinh nữa*”.

76 • *Thiền về sự Nhận Thức*

PHẦN 2:

MƯỜI SỰ NHẬN-THỨC

GIÚP CHỮA LÀNH

Chương 4.

Nhận Thức về Vô Thường

.....

Trong một lần đức Thế Tôn đang ở tại Savatthi (Xá-vệ), trong Khu Vườn của thái tử Jeta, trong khu tịnh xá của ông Cấp Cô Độc.

Lúc bấy giờ có Ngài Girimananda đang bị bệnh, đau nặng, và bệnh yếu như sắp chết.

Rồi Ngài Ananda đã đến gặp đức Thế Tôn, kính chào Phật, ngồi xuống một bên, và thưa với Phật:

“Thưa Thế Tôn, thầy Girimananda bị bệnh, đau nặng, và bệnh yếu như sắp chết. Sẽ tốt lành nếu Thế Tôn đến thăm thầy ấy, vì lòng bi mẫn.”

“Này Ananda, nếu thầy có đến thăm Tỳ kheo Girimananda và nói với thầy ấy về mười sự nhận-thức, thì có thể rằng sau khi nghe những điều đó, bệnh đau của thầy ấy sẽ lặn ngay. Mười đó là gì?

“(1) Nhận thức về vô-thường, (2) nhận thức về vô-ngã, (3) nhận thức về sự không-hấp-dẫn (của thân), (4) nhận thức về sự

nguy-hại (trong thân), (5) nhận thức về sự từ-bỏ, (6) nhận thức về

sự dứt-bỏ (không còn tham chấp, sân chấp nào nữa), (7) nhận thức về sự chấm-dứt, (8) nhận thức về sự không-còn thích-thú trong toàn bộ thế giới, (9) nhận thức về sự vô-thường trong tất cả mọi hiện tượng có điều kiện, và (10) sự chánh-niệm về hơi-thở.”

(theo bản dịch của Tỳ Kheo Bồ-Đề)

.....

80 • Thiền về sự Nhận Thức

Trong số nhiều loại nhận thức, Đức Phật đã chọn mười loại nhận thức được cho là những nhận thức mang tính chữa lành, và kêu thầy Ananda đi đến truyền lại cho thầy Girimananda nghe. Tại sao Phật chọn mười loại nhận thức đó? Lý do rõ ràng thấy ngay là những nhận thức đó là loại *nhận thức không bị sai lạc*. Có lẽ thầy Girimananda đang bị bệnh đau đi kèm với những sự nhận thức sai lạc (về thân và trong tâm). Để chữa trị cho thầy ấy, Phật muốn thầy

ấy nhìn thấy rõ những sự-thật *không bị sai lạc* trong mỗi nhận thức đó. Khi nhìn thấy sự thật, tâm sẽ được khoan khoái, hoan hỷ. Đức Phật muốn làm khởi lên niềm hoan hỷ bên trong thầy Girimananda bằng cách khuyến khích thầy ấy nhận biết và chấp nhận sự thật rằng mọi thứ

đều luôn luôn thay đổi. Sau khi hiểu rõ điều này, thầy Girimananda sẽ không còn dính chấp nữa. Khi không còn dính chấp vào thân, tâm, những cảm giác, những ý nghĩ, những nhận thức— *năm uẩn*— thì thầy Girimananda sẽ

không còn bị khổ. Như Phật đã nói:

Hiểu biết hoàn toàn

Sự khởi sinh và biến diệt của năm uẩn,

Người đó đạt được niềm hoan hỷ và khoan khoái,

Với những người hiểu biết, đó là sự bất tử.

Trong phần này, chúng ta (i) xem xét lần lượt từng

Nhận Thức về Vô Thường • 81

nhận thức mà Phật đã đưa ra vì lợi lạc cho thầy Girimananda, và chúng ta (ii) xem xét cách những sự nhận thức đó có thể giúp chữa lành sự khổ đau. Trước khi bắt đầu, *điều quan trọng là chúng ta phải hiểu được cái lý-lẽ*

trong phương pháp trị liệu của Đức Phật. Đức Phật thường được tả như một vị “thầy thuốc” hay bậc “lương y” điều trị

những bệnh nhân đang chịu nhiều căn bệnh về thân xác và tâm linh. Liệu thuốc Giáo Pháp thường được kê toa thường bao gồm việc “đối diện sự thật” mà mọi người thường hay tránh né. Chúng ta thích nghe mọi thứ là luôn thường hằng, mang lại sung sướng bền lâu, do

mình điều khiển và dung dưỡng. Chúng ta chỉ chấp nhận sướng, không chấp nhận khổ. Nhưng khi bị đau bệnh, chúng ta mới chấp nhận những cách khó chịu và đau đớn để chữa trị. Dù miễn cưỡng, chúng ta vẫn cho phép các y sĩ bác sĩ chích kim tiêm vào mình, rút lấy máu mình để xét nghiệm, và chấp nhận uống mọi thứ thuốc bác sĩ kê toa. Để đạt tới sự bình yên của tâm, Phật đã chỉ chúng ta phải biết suy xét quán niệm về những sự thật khổ đau (sự khổ đau là lẽ thực trong sự sống).

+ Vì vậy, Phật đã đề nghị trước tiên cần phải thiền về

chủ đề “*nhận thức về sự vô-thường*”. Đối với những ai hay tự hào mình đã sống thọ, Phật khuyên họ nên suy xét về sự

không thể tránh khỏi của cái chết. Để tránh bỏ ưu buồn và tuyệt vọng khi quá dấn nặng những người thân yêu, Phật khuyên nên suy xét về sự thật khổ đau gây ra khi mình chia lìa với người thân yêu. Nghịch lý thay, bằng việc quán xét lẽ vô thường, chúng ta đã bắt đầu tiến bộ trên con đường

82 • *Thiền về sự Nhận Thức* dẫn tới sự bình an thường hằng.

+ Rồi sau đó chúng ta thiền quán về tính vô-ngã của mọi thứ hiện hữu. Để giúp chúng ta hiểu rõ sự vô ngã một cách thực tế, chúng ta hãy thiền quán về sự bất toại nguyện và khổ đau luôn luôn đi theo thân này được tạo nên bởi nhiều bộ phận khác nhau, tất cả những bộ phận đó đều đang già đi và hư hoại, và không có thứ nào chứa cái gì được gọi là cái ‘ngã’ hay một cốt thực nào cả. Khi chúng ta chứng nhận một cách sâu sắc rằng thân này và những bộ

phận của nó chỉ là những chỗ tạo ra khổ đau mà thôi, nào là khổ đau của tuổi già, bệnh, chết; như vậy chúng ta hãy thiền tập về sự từ bỏ những nguyên nhân tạo ra khổ đau—

đó là tham muốn và dục vọng.

+ Sự nhận ra điều này, sự chứng ngộ này, sẽ thúc giục chúng ta tu tập cho được thái độ chán-bỏ hay tách-ly đối với những trải nghiệm sướng và khổ trong cuộc đời này.

Sự chán-bỏ sẽ dẫn dắt chúng ta thiền quán về sự chấm-dứt khổ, Đức Phật đã hứa rằng sự khổ có sự chấm dứt của nó.

Khổ là có thể diệt được. Để đạt tới sự chấm dứt khổ, chúng ta thiền quán về sự từ-bỏ hơi hướng cuối cùng của dục vọng, ngay cả dục vọng muốn được tái sinh. Cuối cùng chúng ta thiền đi thiền lại về sự “*chánh niệm hơi thở*”, đó là phương pháp chung mà chúng ta cần phải thiền tập để

đạt được những sự nhận biết nói trên.

Nếu nhìn theo ánh sáng này, kinh *Girimananda Sutta* là một chương trình thiền tập đầy đủ, nó hứa hẹn không

Nhận Thức về Vô Thường • 83

những chữa lành những căn bệnh thân và tâm, mà nó còn đẩy chúng ta tới sự chữa lành rốt ráo, đó là sự giải thoát, Niết-bàn.

.....
“Và này Ananda, cái gì là sự *nhận thức về vô-thường*? Ở đây, sau khi đã đi vô rừng, đến một gốc cây, hoặc một chòi trống, một Tỳ

kheo quán xét như vậy: ‘Sắc là vô thường, cảm giác là vô thường, nhận thức là vô thường, những hành vi cố ý là vô thường, thức là vô thường.’ Vì vậy người đó sống quán niệm tính vô thường trong năm uẩn bị dính chấp đó. Đây được gọi là sự nhận thức về vô thường.”

(theo bản dịch của Tỳ Kheo Bồ-Đề)

.....
.....
Sự nhận thức đầu tiên mang tính chữa lành là: “*năm uẩn là vô-thường và luôn luôn thay đổi một cách không thể*

tránh được”. Năm uẩn đó là năm tập hợp của sắc thân, cảm giác, nhận thức, ý hành (những tạo tác cố ý), và thức. Đức Phật không đơn độc trong triết lý này. Những triết gia đương đại thời xưa như Heraclitus của Hy Lạp cũng nhìn thấy sự thật mọi thứ đều là vô thường. Ông đã từng tuyên bố: “Bạn không thể bước hai lần trong một dòng sông”.

Nhưng chúng ta không biết những người Hy Lạp cổ đã làm gì với sự hiểu biết này về tính vô thường. Nếu chỉ có sự

hiểu biết lý thuyết về vô thường thì thực sự chẳng giúp ích gì nhiều hoặc thay đổi được gì nhiều ở chúng ta. Sự hiểu

84 • *Thiền về sự Nhận Thức* biết đó phải nên từ trải nghiệm và nó nên được dùng cho những mục đích tốt đẹp.

Thực tế, nhận biết về tính vô thường không phải là quá khó. Khi tôi còn ở tu viện Phật giáo Buddhist Vihara ở

thủ đô Washington, D.C., [đó là chỗ tăng đoàn Phật giáo Nguyên thủy Theravada đầu tiên được thành lập ở Mỹ], lúc đó có một đứa bé chỉ mới 10 ngày tuổi. Cha của bé thường đưa em tới tu viện. Đứa bé này tỏ ra rất vui khi gặp tôi. Khi nó bắt đầu biết bò, nó bò về phía tôi và đưa tay về phía tôi để được tôi nắm và nâng tay nó. Rồi nó lớn dần giống như

con của tôi vậy. Một ngày nọ, khi nó gần 10 tuổi, tôi quay về tu viện sau một chuyến đi. Đứa bé đến gần tôi và muốn ôm tôi. Tôi nói với nó: “Con giờ lớn quá, không thể ôm con được như trước”.

“Thưa Thầy”, đứa trẻ đồng ý và nói: “chúng ta hãy đối diện những lẽ thực. Mọi thứ đều là vô thường. Con đã lớn lên, và thầy không thể ôm con được nữa”.

Ngay cả đứa bé trai này cũng biết được mọi thứ đều vô thường!

Chúng ta cũng biết mọi thứ đều vô thường, nhưng sự

nhận biết đó còn là nông cạn, bề ngoài. Còn nằm sâu trong tiềm thức của chúng ta, một cảm giác về sự thường hằng luôn ẩn náu, rình rập. Có lẽ do có cảm nhận tiềm ẩn đó nên chúng ta luôn cố đi sửa trị răng gãy, da khô, móng hư, tóc bạc, lưng khòm, mắt yếu, tai nghe yếu, xương gãy, và nhiều thức hư bệnh khác bị gây ra bởi sự vô thường trong

Nhận Thức về Vô Thường • 85

cái thân mong manh này. Tương tự vậy, những tâm trạng, cảm giác, ý nghĩ, nhận thức, và những ký ức cũng trải qua đủ kiểu đổi thay trong từng giây khắc. Chúng ta dùng thuốc thang, gặp nhiều chuyên gia sức khỏe tâm thần, và tham gia vào nhiều hoạt động, bao gồm cả thiền tập, nhằm sửa chỉnh lại cái tâm của mình. Nhưng khi chúng ta đang làm tất cả những việc đó, sự vô thường vẫn cứ tiếp diễn, cứ

luôn đổi thay mọi thứ một cách hệ thống và cuối cùng tiêu diệt mọi thứ bên trong thân và tâm chúng ta. Những bộ

phận của thân chúng ta, những tế bào của ta, hệ thần kinh, chất lượng máu, sức mạnh của phổi, và mọi cấu trúc trong xương đều trải qua những sự biến đổi rất nhanh và không thể tránh được. Dù chúng ta có cố sửa trị ngoài da hay dưới da, vô thường vẫn đều đặn diễn ra theo đường lối của nó.

Chẳng có gì trên trái đất này—kể cả khoa học, công nghệ, hay bùa phép—cũng không thể ngăn chặn những sự đổi thay, vô thường.

Khi chúng ta nhận ra rằng điều này là lẽ-thực không thể tránh né được, thì câu hỏi đặt ra là chúng ta nên làm gì với sự hiểu biết này? Làm cách nào chúng ta dùng sự hiểu biết này một cách hữu ích? Đức Phật trả lời rằng sự vô thường là chìa khóa mở cửa cho cái tâm hiểu biết về sự khổ

và sự vô ngã. Phật đã chỉ rõ ra mối liên hệ của vô thường và khổ. Phật đã dạy rằng: bản thân vô thường không gây ra khổ đau mà chính là sự dính chấp vào những thứ vô thường mới gây ra khổ đau. Nếu chúng ta không còn dính chấp vào những thứ vô thường, thì sự khổ đau của chúng ta sẽ chấm dứt. Như Phật đã nói trong kinh *Mahasunnata Sutta* (Đại

86 • *Thiền về sự Nhận Thức kinh về Tính Không*):

“Này Ananda, ta không thấy có một loại hình sắc

nào mà vì/từ sự thay đổi và biến đổi của nó không khởi sinh sự buồn sầu, ai oán, đau khổ, ưu phiền, và tuyệt vọng trong những ai tham muốn nó và thích thú với nó”.

Đoạn kinh này chỉ rõ rằng khổ đau khởi sinh không phải do đối tượng là vô thường, mà do chúng ta dính chấp vào đối tượng vô thường đó. Cho dù chúng ta có đạt tới giác ngộ, chúng ta không còn khổ đau. Nhưng mọi thứ vẫn vậy, mọi thứ vẫn vô thường, không có thứ vô thường nào trở nên thường hằng. Mọi thứ vô thường vẫn tiếp tục là vô thường, cho dù chúng ta có chứng đắc giác ngộ gì gì hay không. Không gì có thể ngăn chặn bản chất vô thường của mọi sự mọi thứ, mọi thứ đều là vô thường cho dù các vị

Phật có xuất hiện hay không. Sự giác ngộ chấm dứt khổ

đau bởi những chúng sinh giác ngộ không còn tham dục hay thích thú với những thứ vô thường, những thứ luôn luôn đổi thay và phai biến trong từng khoảng khắc. Sự khổ

đau của chúng ta sẽ chấm dứt khi chúng ta dẹp bỏ mọi sự

dính chấp vào những thứ vô thường.

Nhưng trong trí tuệ thâm sâu của Phật, Phật đã bước thêm mấy bước nữa. Phật đã nhìn thấy không những chúng ta không thể bước xuống hai lần trong một dòng sông, mà thực tại cũng không thể có ‘một-người’ nào bước xuống dòng sông hai lần. (Sau một giây khắc dòng sông đó đã

Nhận Thức về Vô Thường • 87

chảy qua và thay đổi; sau một giây khắc con-người đó cũng đã thay đổi, không còn là một-người đó nữa). *Nói cách khác, không chỉ mọi thứ xung quanh ta luôn luôn thay đổi trong từng phút giây, mà bản thân chúng ta cũng đổi thay trong từng giây phút.* Khi chúng ta thiền quán về năm uẩn thân-tâm của chúng ta, chúng ta có thể nhìn thấy tất cả

chúng—dù thuộc quá khứ, hiện tại hay tương lai, bên trong hay bên ngoài, thô tế hay vi tế, thấp hay cao, xa hay gần—

đều là vô thường, đều đang thay đổi và biến mất không để

lại một dấu vết. Không có gì là bất diệt. Không gì thường còn mãi mãi. Mọi thứ trước sau gì cũng biến mất không để

lại một dấu vết nào về sự tồn tại của chúng. Điều này là lẽ

thực. Sự hiểu biết này được gọi tên là “*sự không còn dấu vết*”. Như Đức Phật có nói trong phần *Khandavagga* (về

Năm Uẩn) trong *Bộ Các Kinh Liên Quan* (Tương ưng bộ

kinh):

Thân sắc chỉ như bọt nước,

Cảm giác chỉ như bóng nước;

Nhận thức chỉ như ảo ảnh,

Những sự tạo tác cố ý chỉ như thân chuỗi,

Và thức chỉ như ảo tưởng.

(theo bản dịch của Tỳ Kheo Bồ-Đề)

Ý thức biết rõ về sự ‘không còn dấu vết’ sẽ giúp làm phai biến sự tham muốn dính chấp của chúng ta đối với những thứ vô thường. Nó cũng làm phai biến sự sân bực

88 • *Thiền về sự Nhận Thức* hay thù ghét của chúng ta, bởi chẳng có gì tồn tại thường hằng để chúng ta sân bực hay thù ghét. Chính sự tham muốn vào thứ gì mà kết cục bằng sự thất vọng thì sự tham muốn đó mới mang lại khổ đau. Muốn nó vậy mà kết cục nó khác thì mang lại khổ đau. Sự phai biến tham muốn là sự chấm dứt mong cầu. “*Danh sách những thứ mong cầu*”

không còn nữa. Không còn mong muốn được thứ gì nữa.

Sự hiểu biết này được gọi tên là “*sự không còn mong cầu*”.

Bởi vì mọi thứ đang luôn thay đổi và biến mất không để lại dấu vết nào, nên điều đó cũng khởi sinh trong chúng ta sự

ý thức biết được tính vô-ngã. Chẳng có gì để nắm giữ, chẳng có ai để nắm giữ. Chẳng có một thực thể cố định hay một cốt lõi nào; cũng không có người chuyển động (điều động) nào là bất động, (câu này sẽ được giảng giải thêm ở

những phần sau). Chính ngay đó cái quan niệm về một cái

‘ta’, hay ngã chấp, phai biến mất. Sự hiểu biết này được gọi tên là “*sự vô ngã*”, hay “*sự trống không*”, hay “*tính không*”.

Sự không còn mong cầu, cùng với sự không còn dấu

vết, và sự trống không thường được gọi là “*ba cánh cổng đi tới sự giải thoát*”. Khi chúng ta nhận biết rằng mọi thứ

vô thường đều biến đổi và không để lại dấu vết, và rằng mọi thứ không để lại dấu vết và vô thường thì không có tự

tính tự ngã và chỉ dẫn tới khổ đau, thì sự tham muốn của chúng ta muốn được những thứ nào đó hay người nào đó cũng biến mất; bởi tất cả đó chỉ là những thứ luôn-thay-đổi, tạo-ra-khổ-đau, và không-có-tự-tính nào (vô thường, khổ, và vô ngã). Lúc đó thì chúng ta chỉ còn một mong cầu là

Nhận Thức về Vô Thường • 89

mong cầu được giải thoát—được tự do khỏi tất cả những thứ đó. Như Đức Phật đã dạy: “*Khi nhìn thấy như vậy, sự*

vô thường, khổ, và vô ngã của tất cả mọi thứ có điều kiện, người tu trở nên tỉnh ngộ đối với tất cả mọi thứ”.

Nhờ có sự tỉnh-ngộ đó, chúng ta trở nên chán-bỏ, nghĩa là không còn mong muốn mong cầu và dính chấp thứ

gì. Với một cái tâm chán bỏ, chúng ta có thể nhìn thấy sự

chấm dứt, hay sự ngừng diệt, của mọi thứ và cả sự sống bằng một sự tĩnh lặng và buông xả. Trí tuệ này làm cho chúng ta buông bỏ mọi dính chấp ràng buộc một lần và mãi mãi. Theo cách như vậy, chúng ta tu tập phát triển trí tuệ

minh sát soi chiếu vào bản chất của thực tại. Như Phật đã nói, lúc đó sự sống của chúng ta giống như đường chim bay không dấu vết ở trên trời. Tất cả những quan niệm về

sự thường còn thường hằng, mọi dấu vết tham dục, và mọi quan niệm về cái ‘ta’ cũng biến mất khỏi tâm. Tất cả chỉ

còn lại sự tự do. Như trong kinh Pháp Cú có ghi:

Giống như đường chim bay trên trời

Khó tìm thấy dấu vết

Những ai không (tham) tích trữ

Những ai biết nghĩ đúng mực về thức ăn của mình,

Và không để bị ràng buộc

Thì đó là sự tự do có được từ (sự hiểu biết)

Tính không và tính không để lại dấu vết.

(theo bản dịch của Gil Fronsda)

90 • *Thiền về sự Nhận Thức* Ở đây chúng ta phải nhớ rằng sự tỉnh-ngộ (tỉnh mộng, không còn mê, thấy chán ngán) không có nghĩa gì tiêu cực.

Đó là thái độ tích cực và chín chắn người đã trưởng thành về mặt tâm linh. Đức Phật có dùng một ví dụ rất ý nghĩa để

nói về sự tỉnh ngộ là gì. Giả như có mấy đứa trẻ xây mấy lâu đài cát trên bãi biển. Khi đang xây và chơi với những lâu đài, những đứa trẻ tưởng tượng những lâu đài cát đó là thực. Người trưởng thành đứng gần đó thì cũng vui theo, nhưng họ không cố tin hay giải vờ tin đó là những lâu đài thực, vì họ đã biết chúng là gì. Sau một lúc, những đứa trẻ

cũng thấy chán mệt với những lâu đài cát cứ xây lên rồi sụp xuống, mong manh, có rồi mất. Vì vậy chúng cũng không còn cố tin mấy lâu đài là thực, rồi chúng lấy chân tay sang phá mấy lâu đài, quăng cát đi tứ tung. Chúng bắt đầu tỉnh ngộ. Nhưng người lớn thì không tưởng làm nên không bị thất vọng khi những lâu đài cát xây lên sụp xuống, có rồi mất như vậy. Những người lớn đã biết điều đó từ lâu.

(Sự tỉnh ngộ, không còn mê chấp, hay sự tỉnh mộng là sự nhìn thấy bản chất của sự vật không đúng như

mình vẫn tưởng).

Như Đức Phật đã ví dụ, đời chúng ta cứ mê chơi với

những lâu đài cát vô thường như vậy. Nhưng cuối cùng chúng ta nhận ra sự tham dính vào những thứ vô thường chỉ toàn mang lại bất toại và khổ đau. Bởi vì mọi thứ đều thay đổi không hề báo trước, cho nên nó luôn gây ra những sự bất mãn và bất toại nguyện. Vì lẽ vô thường xảy ra bên trong chúng ta và tất cả mọi thứ xung quanh ta, nên chúng ta đi đến nhận biết rằng không có một cái ‘ta’ thường hằng

Nhận Thức về Vô Thường • 91

hay một ‘linh hồn’ cố định nào cả, và không có gì có thể

ngăn chặn tiến trình tan rã của mọi thứ. Khi nhìn thấy toàn bộ tiến trình đó bằng trí tuệ, chúng ta trở nên tỉnh ngộ đối với tất cả mọi thứ bị chi phối bởi vô thường và khổ. Sự

nhìn thấy lẽ vô thường bằng trí tuệ là chìa khóa từ bỏ

những thói tính bất thiện của thân và tâm. Điều đó giúp chúng ta tu tập một thái độ không-dính-chấp vào những thứ

có điều kiện (hữu vi), và cuối cùng dẫn dắt chúng ta tới sự

chấm dứt khổ đau.

Thêm nữa, như chúng ta học được trong kinh

Girimananda Sutta, sự nhận thức về vô thường có thể giúp chữa lành bệnh đau. Cách mà “sự nhận thức về vô thường”

chữa trị cũng không quá khó hiểu. Quy luật vô thường không tồn tại trong chân không. Phải có thứ gì đó vô thường biến đổi trước. Năm uẩn thân sắc, cảm giác, nhận thức, ý nghĩ, và thức đều là vô thường. Bên trong thức, sự

tiếp xúc và sự chú tâm cũng là vô thường. Như chúng ta đã nói, “sự tiếp xúc, những cảm giác, những nhận thức, những ý nghĩ, và sự chú tâm” là những yếu tố của tâm chỉ xảy ra khi các giác quan tiếp xúc với một đối tượng. Tất cả những yếu tố chức năng này của tâm cũng đều là vô thường.

Khi chúng ta bị bệnh, và đau đớn vì thân bệnh, nhiều lúc tâm trí suy sụp. Nhưng nhờ hiểu biết tính vô thường, chúng ta nhận thức rằng bệnh tật và sự đau đớn mà nó gây ra cũng luôn luôn thay đổi. Do vậy, thay vì ai oán than phiền, chúng ta chỉ cần chú-tâm vào những sự thay đổi đang diễn ra. Khi chúng ta chú tâm với sự chánh niệm,

92 • *Thiền về sự Nhận Thức* chúng ta nhận thấy sự đau đớn có lúc tăng, có lúc giảm.

Khi chúng ta quan sát với sự chánh niệm, chúng ta thậm chí có thể quên đi cảm giác đau đớn, và quan sát với sự

chán bỏ khi cảm giác đau đớn biến qua và cảm giác trung tính khởi sinh. Kết quả là, chúng ta cũng nhận thấy cảm giác suy sụp trong tâm của chúng ta cũng phai biến và thay vào đó là một cảm giác trung tính.

Khi chánh niệm về những sự thay đổi đó, nhiều khi sự

vô thường của những cảm giác đau đớn dẫn tới một cảm giác hạnh phúc khởi sinh bởi vì chúng ta có thể nhìn thấy sự từ từ biến mất của sự đau đớn vô thường của chúng ta!

Với sự chứng ngộ này, chúng ta trở nên hân hoan, và những cảm giác khoan khoái khởi sinh. Những cảm giác khoan khoái thì luôn luôn là tích cực. Chúng tiết ra những hóa chất lành mạnh trong thân

và tâm để thúc đẩy tiến trình lành bệnh. Theo cách này, *sự chữa lành diễn ra theo sau*

‘ *sự nhận thức về tính vô-thường của những cảm giác đau đớn*’. Như vậy sự nhận thức về vô thường có thể dẫn tới chữa lành những đau khổ trong đời này, và cuối cùng, dẫn tới sự giải thoát hoàn toàn khỏi cái vòng khổ đau—đó là Niết-bàn.

Chương 5.

Nhận Thức về Vô Ngã

.....
.....
“Và, này Ananda, cái gì là *sự nhận thức về sự vô-ngã*? Ở đây, sau khi đi vô rừng, tới một gốc cây, hay một chòi trống, một Tỳ

kheo suy xét như vậy: ‘Mắt là vô ngã, những hình sắc là vô ngã; tai là vô ngã, những âm thanh là vô ngã; mũi là vô ngã, những mùi hương là vô ngã; lưỡi là vô ngã, những mùi vị là vô ngã; thân là vô ngã, những đối tượng chạm xúc là vô ngã; tâm là vô ngã, những hiện tượng tâm là vô ngã.’ Như vậy người đó sống quán xét tính vô ngã trong sáu cơ sở giác quan bên trong và bên ngoài. Đây được gọi là *sự nhận thức về vô ngã*.”

(*theo bản dịch của Tỳ Kheo Bô-Đề*)

.....
.....
Như Đức Phật đã giải thích trong đoạn kinh này, sáu cơ quan cảm nhận, tức “*sáu giác quan*”, những đối tượng bên ngoài của chúng, tức “*những đối tượng tiếp xúc*”, và những đối tượng bên trong, tức “*những hiện tượng tâm*”, và cả tâm và thân, tất cả đều không có cái ‘ngã’ nào hết.

Trong môn thiền chánh niệm của chúng ta, chúng ta xem xét lần lượt từng cái và sau khi xem xét tất cả, chúng ta

94 • *Thiền về sự Nhận Thức* buộc phải kết luận rằng tất cả mọi thứ — dù thuộc quá khứ, hiện tại hay tương lai, bên trong hay bên ngoài, thô tế hay vi tế, thấp hay cao, xa hay gần—đều là vô thường và bất toại nguyện. Thêm nữa, không có năng lực nào có thể làm cho những thứ biến đổi vô thường thành thứ thường còn bất biến và thứ bất toại nguyện thành thứ toại nguyện.

Khi chúng ta nhìn thấy mọi thứ một cách chính xác và bằng trí tuệ, thì chúng ta có thể nói một cách kết luận rằng mọi thứ hiện hữu đều là vô ngã, “*đây không phải là của ta*”, “*đây không phải là ta*”, “*đây không phải là cái ta của ta*”. Dĩ nhiên, để thuận tiện theo quy ước của cuộc sống hàng ngày, chúng ta có thể nói: “Đây là tôi”, hoặc “cái này là của tôi”... Nhưng đã là người tu thì không nên để mình nghĩ những lời đó có nghĩa là có một cái ‘ta’ là thực thể bất biến hay một dạng ‘linh hồn’ của ta, hoặc có những thứ

thực sự thuộc về ‘của ta’... Thay vì vậy, khi sự nhận thức về vô thường của chúng ta đã cho thấy, *mọi thứ đều tồn tại ở dạng dòng chảy, mọi thứ đều ‘chảy qua’ liên tục và liên tục, có rồi mất, hợp rồi tan, theo những nguyên nhân và điều kiện vốn cũng luôn luôn thay đổi liên tục và không ngừng*. Và dĩ nhiên, sự đổi thay liên tục và không ngừng đó cũng không ngoại trừ năm uẩn thân-tâm của chúng ta—

thân sắc, những cảm giác, nhận thức, ý nghĩ, và thức. Rõ ràng, những phần (tập hợp, uẩn) này của thân và tâm của chúng ta là luôn luôn thay đổi, như vậy đâu có gì trong con người chúng ta là cố định và thường còn đâu. Chẳng có gì bên trong chúng ta có thể được coi là một cái ‘ta’, một ‘bản ngã’, hay ‘linh hồn’ cố định bất biến nào cả.

Nhận Thức về Vô Ngã • 95

Học thuyết về vô ngã là giáo lý riêng của Đức Phật và Phật giáo, nó có nhiều ý nghĩa quan trọng. Điều thứ nhất, nó đặng phải tư tưởng

cho rằng cuộc sống hiện hữu là do thượng đế hay đấng sáng tạo tạo ra, trong đó có cái ngã hay linh hồn được đầu thai vào kiếp sống, và sau khi chết cái ngã hay linh hồn đó sẽ được nhập trở lại chỗ đại ngã của thượng đế. Nhiều người khi đọc thuyết vô-ngã của Phật giáo có thể thấy thất vọng và buồn lòng khi nghĩ rằng mình không có cái gì chắc chắn như một linh hồn hay bản ngã mà các thuyết linh hồn và duy ngã của các tôn giáo đã khẳng định; và nếu đúng thực vậy, nếu ta không có một

‘linh hồn’ nào thì cuộc sống là vô nghĩa và vô vọng! (Hầu hết ai cũng nghĩ vậy). Tuy nhiên, trước giờ vì tin vào linh hồn cố định, tin vào sự thường hằng và chắc chắn của nó, nên nhiều người luôn hành động một cách cứng nhắc, theo giáo điều tôn giáo, và thiếu sự cải đổi bản thân. Ngược lại, nếu chấp nhận triết lý vô-ngã của Phật giáo thì sẽ giúp chúng ta thư giãn hơn và biết hài lòng hơn với mọi sự xảy ra trong đời; bởi vì chúng ta hiểu rõ mọi trải nghiệm dù sướng hay khổ, dễ chịu hay khó chịu, đều là những tình trạng tạm thời mà thôi. Chúng ta hiểu rõ sự không-có sự

chắc chắn, và do đó chúng ta biết thích ứng thay đổi theo những tình huống đổi thay trong đời sống, và đặc biệt nếu là người có biết tu tập trưởng thành về mặt tâm linh thì người đó biết nhận lãnh trách nhiệm về chính cuộc sống của mình, (tức tốt xấu, khổ sướng đều do chính ta, ngoài ra không có gì thường hằng chắc chắn và không có thượng đế

nào quyết định vận mệnh sướng khổ của ta).

96 • *Thiền về sự Nhận Thức* Thêm nữa, sự nhận thức về vô ngã cũng giúp chúng ta chữa lành đau bệnh, như cũng đã được nói trong nhiều bài kinh. Trong kinh *Khemaka Sutta*, chúng ta nghe lại chuyện kể về Thầy Khemaka, một vị đệ tử của Phật đang bị bệnh, đau đớn, và bệnh yếu như gần chết. Lúc đó có mấy vị Tỳ

kheo trưởng lão trong Tăng đoàn đã hỏi thầy Khemaka về

triết lý vô ngã của Đức Phật. Sau khi thầy ấy giảng giải ý nghĩa của vô ngã, thì chính thầy Khemaka và sáu mươi Tỳ

kheo lắng nghe đều chứng đắc giác ngộ.

Lý do “sự nhận thức về vô ngã” có năng lực chữa trị

có thể được hiểu theo cách này: Trong khi đang giảng giải ý nghĩa của sự vô ngã, tự thầy Khemaka cũng đã trở nên rất lắng dịu (tĩnh lặng) và thư giãn (khinh an). Sự buông bỏ lo âu và căng thẳng là giải pháp chữa trị rất công hiệu đối với những căn bệnh thân và bệnh tâm. Tất cả chúng ta đều biết rõ, những sự căng thẳng và lo âu chỉ càng làm tăng sự đau đớn khi chúng ta đang đau bệnh. Ví dụ, trong thời gian đang chờ kết quả chẩn đoán của y bác sĩ, sự nghĩ suy, tưởng tượng, lo âu, sợ sệt hay căng thẳng này nọ của chúng ta chỉ càng làm chúng ta thấy đau bệnh hơn. Nhưng khi có kết quả chẩn đoán rằng bệnh của ta là có thể chữa lành được, thì lúc đó chúng ta lại thấy nhẹ nhõm, thư giãn, liền hết lo âu và sợ sệt, và điều đó cũng thường làm cho sự đau bệnh của chúng ta giảm đi rất nhiều. Tương tự cách đó, khi người ta lắng nghe một cách chú tâm chánh niệm về ý nghĩa của sự vô ngã, họ trở nên thư giãn và thư thả, không còn bị căng thẳng và áp lực vì có một cái ‘ta’ hay cái ‘ngã’

họ cần phải bảo vệ. Khi chúng thư thả cái tâm và buông bỏ

Nhận Thức về Vô Ngã • 97

sự căng thẳng và áp lực đó, thì chúng ta đã làm nên một giải pháp trị liệu rất công hiệu cho thân và tâm lúc đó. Giải pháp đó là một phương tiện rất mạnh mẽ để giải thoát nguồn năng lượng tích cực để thúc đẩy tiến trình chữa lành.

Trong trường hợp thầy Girimananda trong bài kinh, chúng ta có thể đoán rằng sự đau bệnh của thầy ấy có liên quan tới tính cứng nhắc và căng thẳng do thầy ấy còn chấp giữ những quan điểm sai lạc về cái ‘ta’, tức trong tâm thầy ấy vẫn còn thân kiến, ngã kiến. Đức Phật là bậc lương y đã chẩn đoán chính xác điều này và đã kê toa đúng

thuốc cho thầy Girimananda. Khi quán xét, quán niệm (thiền quán) về

sự nhận thức về vô ngã, thầy Girimananda đã có thể thư giãn đủ để thúc đẩy sự khỏi bệnh và hồi phục sức khỏe.

Chương 6.

Nhận Thức về Sự Không Hấp

Dẫn (của thân)

.....
.....

“Và, này Ananda, cái gì là sự *nhận thức về sự không-hấp-dẫn*

(của thân)? Ở đây, một Tỳ kheo xem xét lại chính thân này từ gót chân lên đỉnh đầu và từ đỉnh đầu xuống gót chân, được bao bọc trong da, chứa đầy những thứ không-sạch: ‘Trong thân này có tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, màng phổi, lá lách, phổi, ruột, màng treo ruột (mỡ sa), bao tử, phân, mật, đờm, mồ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mồ, nước mũi, chất nhớt các khớp, nước tiểu.’ Như vậy người đó sống quán niệm về tính sự

hấp dẫn trong thân này. Đây được gọi là sự nhận thức về sự không hấp dẫn.”

(theo bản dịch của Tỳ Kheo Bồ-Đề)

.....
.....

Sự “không hấp dẫn”, tôi thích cách nói rõ hơn là sự

“không-sạch”, “nhơ-nhuốc”, hoặc thậm chí “ghớm-ghiếc”

của các bộ phận trong thân. Nhận thức về tính “không sạch” của các bộ phận trong thân là phần quan trọng trong môn thiền quán về sự nhận thức. Khi nhìn vào trong

100 • *Thiền về sự Nhận Thức* gương, người ta thấy ngon lành, tự hào khi thân mình còn đẹp đẽ, hấp dẫn; nhưng họ cũng thường thấy khó chịu, buồn phiền khi thân mình già xấu, không còn hấp dẫn. Sự

nhận thức về tính không hấp dẫn dạy cho chúng ta cách nhận thức thân mình một cách thực tế, *đúng như nó thực là*, không thiên vị lệch lạc, và không đưa những phản ứng cảm xúc của tham và sân vào sự nhận thức đó. Chìa khóa để nhận thức thân và những bộ phận của nó một cách đúng đắn chính là sự chánh niệm. Hình ảnh chúng ta nhìn thấy trong gương không cho thấy thân và những bộ phận của nó là “vô thường, khổ, và vô ngã”. Chỉ khi chúng ta xem xét thân bằng sự chú tâm có chánh niệm thì chúng ta mới thấy ba đặc tính căn bản đó sẽ khởi lên từ mỗi bộ phận của thân.

Sự “không sạch” trong ngữ cảnh này không có nghĩa ‘quơ

hết’ tất cả mọi bộ phận trong thân đều như nhuộm đáng tởm, mặc dù có nhiều bộ phận trong số kể trên rõ ràng trông như vậy. Thay vì vậy, sự “không sạch” ở đây là muốn chỉ thẳng sự thật rằng thân và các bộ phận của nó là luôn đang thay đổi, và đúng thực, đang tàn hư, và vì lẽ đó, thân là bất toại nguyện và thiếu tự tính cố định, không có một cái ‘ngã’ cái ‘ta’ thường hằng nào, cũng đâu có một

‘linh hồn’ nào bên trong thân để có thể điều khiển thân hay giữ cho thân trẻ mãi không già.

Học cách nhìn vào thân một cách thực tế và bằng trí tuệ là rất quan trọng đối với sức khỏe tâm lý của chúng ta.

Chúng ta đều biết người đời tự hào một cách ám ảnh về

dáng vẻ vẻ ngoài hấp dẫn của mình, những người khác thì buồn chán vì họ nhận thấy mình không đẹp đẽ, theo những

cách nghĩ và tưởng tượng của họ. Thông qua việc thiền quán về sự không-hấp-dẫn của thân, chúng ta tác động chỉnh đốn lại cách nhận thức của mình về các bộ phận của thân *đúng như chúng thực là*, không mê thích chỗ nào cũng không chê bai chỗ nào, (không tham không sân). Cách nhận thức khách quan như vậy thường đi trái ngược với những cách nhận thức cố hữu của người đời, nhưng nó sẽ

mang lại sự trị liệu, sự giải tỏa rất lớn lao cho cái tâm. Khi chúng ta nhận thức được cái gì đúng thực như nó là, thì chúng ta còn không yêu dấu nó cũng không chê ghét nó.

Thay vì vậy, chúng ta buông bỏ những khái niệm về đẹp về

xấu của chúng ta, và nhận thức đúng như thực rằng thân này chỉ đơn giản là “vô thường, khổ, và vô ngã”.

Thái độ mà chúng ta cố gắng tu tập khi nhận thức về

thân và những bộ phận của nó là thái độ buông xả. Trong kinh “*Các Nền Tảng Chánh Niệm*”, Phật đã đưa ra một minh họa cụ thể về thái độ này mà người tu cần-phải-có.

Đức Phật nói, giả sử có một bao chứa đầy những loại hạt như lúa nương, lúa đồng, đậu xanh, hạt mè, gạo trắng, và những loại hạt khác... Chúng ta ví dụ như có tất cả 32 loại hạt. Chúng ta mở bao ra và kêu một người có mắt sáng nhìn vào trong. Người đó nhìn vào trong bao có thể nói đúng rằng: “*Trong bao có lúa nương, lúa đồng, đậu xanh, hạt mè, gạo trắng...*” Người đó chỉ đơn giản nhận biết và đọc tên những loại hạt khác nhau trong đó. Thái độ đơn giản là vậy. Người đó không nói kiêu: “Đây là lúa nương, tôi ghét nó”, hay “Đây là đậu xanh, tôi thích nó”... Người đó chỉ đơn thuần nhận biết các loại hạt đúng thực như

102 • *Thiền về sự Nhận Thức* chúng là. Đó là sự nhận biết có chánh niệm, sự nhận biết với cái tâm buông xả, (sự nhận biết không dính tham sân).

Chúng ta có thể dễ dàng nhìn ra rằng sự nhận thức về

thực tế có thể giúp chữa lành bệnh đau. Khi bị bệnh, thầy Girimananda có lẽ còn cảm thấy dính chấp vào thân, còn thích dính với những bộ phận mình nhận thức là khỏe mạnh và ghét bực với những bộ phận mình nhận thức là đang bị bệnh đau. Sau khi chẩn đoán căn bệnh của thầy một cách đúng đắn, Phật đã khéo léo dạy cho thầy Girimananda cách nhận thức những bộ phận của thân một cách khách quan, không thiên kiến. Sau khi thiền quán về

những bộ phận của thân mình, thầy Girimananda có lẽ đã nhận ra rằng mỗi bộ phận đều dễ hư tàn và phải bị hư bệnh.

Sau khi đã hiểu biết được như vậy thì không còn lý do gì để thầy cảm thấy còn tham dính hay sân bực với bộ phận nào nữa. Đây là sự nhận thức một cách bình-tâm và cân-bằng, sự nhận thức này mang lại sự chữa trị về thân và tâm lý, và giúp thầy ấy mau lành bệnh.

Do việc thiền quán về sự không-hấp-dẫn của các bộ

phận của thân là rất uan trọng và hữu ích cho người tu, chúng ta cần xem xét thêm các bước chi tiết để chúng ta có thể bắt đầu tu tập loại thiền này.

► Đầu tiên, chúng ta có thể liệt kê ra các bộ phận của thân để chúng ta có thể tập trung sự nhận-thức của mình. Phật đã phân thân thành 32 bộ phận, như đã

Nhận Thức về Sự Không Sạch • 103

được nói trong bài kinh. 20 bộ phận đầu là thể cứng và thuộc yếu tố ‘đất’ của thân. 12 bộ phận sau là thể

lông và thuộc yếu tố nước của thân.

► Rồi chúng ta bắt đầu thiền tập bằng cách xem xét

5 bộ phận đầu tiên: tóc, lông, móng, răng, da. Chúng ta *nên* bắt đầu với năm bộ phận này bởi vì (*i*) chúng là những bộ phận dễ nhìn thấy nhất, và (*ii*) chúng cũng là những bộ phận mà mắt chúng ta bắt gặp trước

ngay khi gặp một người nào đó. (*iii*) Chúng cũng là những bộ phận mà nhiều người luôn trang điểm, son

phấn, và sửa sang theo nhiều kiểu nhiều cách để ‘làm đẹp’, làm hấp dẫn người ta nhìn vào chúng. (*iv*) Bởi vì những bộ phận này là rất nổi bật, nên người thiền có thể dễ dàng dùng chúng làm bộ phận đại diện để tu được trí tuệ để suy ra cách nhận thức về các bộ phận khác trong thân. Sự hiểu biết sâu sắc và thực thụ về

năm bộ phận nổi bật bên ngoài thân giúp chúng ta quán chiếu suy ra bản chất của những bộ phận khác bên trong thân.

► Ví dụ, tóc trên đầu là đề tài rất mạnh để thiền.

Chúng ta nhớ rằng thông thường tóc được coi là một

đối tượng của sắc đẹp. Vào thời Ấn Độ, tóc dài là một trong năm đặc tính quyến rũ của người phụ nữ. Văn hóa phương Tây cũng vậy, người ta thường tiêu tốn nhiều tiền cho đầu tóc của họ. Nhiều chuyên gia tóc đã sáng chế ra nhiều sản phẩm để làm đẹp tóc. Các phương tiện truyền thông thì đầy những quảng cáo

104 • *Thiền về sự Nhận Thức* cho những sản phẩm cho tóc, luôn hứa hẹn rằng chúng sẽ làm tóc đẹp, đẹp tự nhiên, đẹp quý phái, đẹp và khỏe, đẹp và trẻ, hấp dẫn, quyến rũ, và qua nhiều năm tháng tóc sẽ luôn được như vậy. Một kiểu tóc mới thường là đề tài bàn tán, bình luận. Tóc nhiều đàn ông thường bị rụng hói, nhiều người thường cố gắng

bỏ tiền bạc và thời gian để chữa trị cho nó mọc lại, hoặc làm cách gì đó để che đậy phần đầu hói.

► Nhưng nếu nhìn vào đầu tóc với một sự chánh niệm, chúng ta có thể thấy đầu tóc của chúng ta chẳng khác gì như một thùng rác. Gàu, bụi, da khô, da chết, và thậm chí có chí tích tụ trên đầu tóc. Nếu đầu tóc không được gội sạch trong một hay hai ngày, tóc và đầu bắt đầu bốc mùi hôi và bị nhờn dơ. Chúng ta đã

luôn cố giữ tóc được sạch sẽ suốt mọi thời gian.

Chúng ta gội nó bằng dầu gội, uốn cong, duỗi thẳng, chải chuốt nó hàng ngày. Đầu tóc của chúng ta ra sao gần như quyết định chúng ta nhìn có hấp dẫn hay không đối với người khác. Chánh niệm về những công sức và thời gian chúng ta bỏ ra để chăm sóc tóc sẽ giúp chúng ta nhận ra sự thật tình cảnh của tóc, tức nó luôn luôn đòi hỏi sự chăm sóc thường xuyên, nếu

không nó lập tức dơ dáy, hôi hám, hư tàn...như một thùng rác.

► Sự chánh niệm cho chúng ta thấy tóc là vô thường bất ổn định đến mức nào (nếu không có sự chăm sóc hàng ngày). (Và cho dù có chăm sóc liên tục), chúng

Nhận Thức về Sự Không Sạch • 105

ta cũng nhớ rõ nhiều năm trước khi còn trẻ, tóc chúng ta khỏe, đẹp, mềm mại, trơn bóng. Khi càng già, nó càng hư tàn và xấu đi; những mái tóc đẹp màu đen nhánh, màu nâu, màu hung, hay màu vàng kim khi trẻ

cũng chuyển thành muối tiêu, rồi bạc trắng khi già.

Rồi nó trở nên giòn khô. Nó rụng thưa dần hoặc rụng hết luôn. Đây chính là bản chất *vô thường* của tóc.

► Chúng ta cũng nhận ra rằng tóc thực sự không phải là thứ rất dễ thương. Chúng ta thích tóc khi nó còn ở trên đầu, nhưng nếu có cọng tóc nào rớt vô tô canh, chúng ta có thể đổ hết tô canh đi vì có tóc trong đó! Tóc mang lại niềm vui và thích thú cho chúng ta giờ nó mang lại sự bực bội và khó chịu cho ta. Từ ví dụ này, chúng ta thấy tóc cũng là một nguồn *khổ* và *bất toại nguyện*.

► Cuối cùng, chúng ta nhận ra tóc không phải là ‘ta’

hay ‘của ta’. Nó đâu có ổn định thường còn, và cũng đâu có mang lại sự thỏa mãn bền lâu cho chúng ta. Rõ ràng chúng ta đâu có thể kiểm soát hay điều khiển tóc hay bất kỳ bộ phận nào của thân theo ý của ta, (chúng cứ già, hư, bệnh, rụng theo đường lối của chúng, dù chúng ta có cố chăm sóc tới mức nào, chúng vẫn già

đi và hư tàn), bởi vì chúng đâu phải là ‘ta’ hay ‘của ta’. Chúng là *vô ngã*.

► Sau khi thiền tập về tóc, kết quả chúng ta có thể

kết luận rằng: “Tóc này không phải là ‘của ta’; không

106 • *Thiền về sự Nhận Thức* phải là ‘ta’, và không phải là ‘bản thân ta’”. Nó là vô thường và khổ, cũng như những bộ phận khác trong con người ‘thân-tâm’ của chúng ta.

► Khi chúng ta nhận thức về tóc một cách chánh niệm và tu tập tâm tâm buông-xả về tóc, thì sự nhận thức của chúng ta được đúng đắn, đúng thực như tóc là gì, cho dù đó là tóc trên đầu hay tóc rớt trong tô canh; chúng ta không còn quá thích hay ghét bỏ nó.

Thái độ của chúng ta đối với tóc nào cũng như nhau.

Một khi chúng ta đã tu tập được sự bình tâm và buông xả đối với tóc, chúng ta áp dụng cách quán xét tương tự để

thiền quán về các bộ phận khác của thân. Cho dù bộ phận nào đó của thân là thứ đẹp đẽ, đáng quý hay là thứ chúng ta coi là đáng ghê tởm, đáng chê, chúng ta vẫn luôn cố tu tập được cái thái độ bình tâm và buông xả như vậy đối với nó.

Mục đích của chúng ta tu tập là để không cảm thấy ghê tởm đối với thân, và để nhận thức bộ phận của thân đúng như nó là, không thiên lệch, không thêm bớt tô vẽ thêm bằng những khái niệm hay cảm xúc. Chúng ta hay có những quan niệm rằng thân thể là đẹp đẽ, hoặc đó là nguồn sống, nguồn khoái lạc và mang lại hạnh phúc dài lâu cho chúng ta, hoặc thân thể là thường hằng không hư tàn, hoặc thân thể có chứa ‘linh hồn bất biến’ của chúng ta. Chúng ta nhìn vào từng mỗi bộ phận, từng bộ phận nhìn thấy được hoặc không nhìn thấy được, với trí tuệ; đó là trí tuệ nhìn thấy rõ thân này không gì đẹp đẽ cũng không gì xấu xí,

Nhận Thức về Sự Không Sạch • 107

cũng giống như mọi thứ khác trên đời, (đẹp hay xấu chỉ là do quan niệm và sự nhận thức sai lệch của chúng ta mà thôi). Nó chẳng là gì đẹp hay xấu, nó chỉ là thứ được kết tạo bởi nhiều bộ phận mà tất cả chúng đều bị phụ thuộc theo tiến trình thay đổi không ngừng. Điều này được gọi là sự “*nhìn thấy thân bằng trí tuệ buông xả*”.

Khi chúng ta biết chấp nhận thân thể đúng thực như

nó là, thì chúng ta vẫn cho thân ăn uống, tắm rửa thân, cho thân ngủ nghỉ, và chăm sóc thân y như chúng ta vẫn làm trước giờ, nhưng giờ chúng ta làm với một sự hiểu biết thực tế, không có si mê hay lầm lạc. Thiền quán một cách chánh niệm về những bộ phận của thân cũng giúp chúng ta hiểu biết một sự thật sâu sắc hơn. Bởi vì mỗi bộ phận của thân mà chúng ta xem xét với sự chánh niệm đã lộ rõ là vô thường và thực sự đang già, hư, tàn đi. Chúng ta có thể

nhận thấy và biết rõ rằng, dù chúng ta cảm thấy đẹp trai, đẹp gái, trẻ, tươi tắn, khỏe hay mạnh, thì cuối cùng chúng ta già đi và cũng dần mất đi những sự đẹp trai, đẹp gái, sự

tươi tắn, sức khỏe, và sức mạnh đó. Bởi vì chúng ta cũng đang tu tập bản thân mình nhìn những sự thay đổi biến đổi đó với một cái tâm buông xả, đang nhận thấy rằng thân thể

và những bộ phận của nó không phải là ‘ta’ hay ‘của ta’, cho nên chúng ta không còn sợ sệt sợ hãi mỗi khi chúng ta nhận thức thân mình đang trải qua những sự biến đổi không thể tránh được, đang già đi, hư tàn đi. Khi chúng ta từ bỏ được sự ràng buộc dính chấp vào thân thể của mình, thì sự khổ đau sẽ giảm xuống, và tâm chúng ta được bình tĩnh và bình an hơn.

108 • *Thiền về sự Nhận Thức* Sự hiểu biết về bản chất thực của những bộ phận của thân cũng giúp chúng ta vẫn chăm sóc thân thể mà không còn quá lo âu khi thân bị bệnh đau hay trục trặc. Việc nhìn thấy những bộ phận của thân đúng thực như chúng là—

đang thay đổi, đang yếu dần, đang đi tới bệnh đau, đang mất dần sức trẻ, sức khỏe và sức mạnh của chúng—sẽ giúp chúng ta sử dụng sự chú tâm, sự định tâm, và sự quán tưởng để tu tập một năng lực ý chí mạnh mẽ để tới khi chúng ta đau bệnh, chúng ta biết cách dụng tâm để tạo ra những tố chất tích cực cho tiến trình trao đổi chất của thân-tâm để giúp chữa lành bệnh đau. Nhiều lúc người tu có thể

tập trung tâm vào ngay chỗ bộ phận đang bị đau bệnh với một năng lực quán tưởng mạnh mẽ để xúc tác chữa lành mau chóng. Tuy nhiên, khi chúng ta kiên trì tu tập để hiểu biết về thân và những bộ phận của nó, chúng ta không nên để bị xúc cảm hay bị thất vọng nếu sự chữa lành không xảy ra, chúng ta nên giữ tâm mình bình lặng, không hề nao núng, ngay cả khi nghĩ tới cái chết.

Chương 7.

Nhận Thức về Sự Nguy Hại

.....
.....
“Và, này Ananda, cái gì là sự *nhận thức về sự nguy-hại*? Ở

đây, sau khi đi vô rừng, đến một gốc cây hay một chòi trống, một Tỳ

kheo quán xét như vậy: ‘Thân này là nguồn khổ đau và nguy hại; bởi tất cả mọi thứ bệnh đau đều khởi sinh trong thân này, đó là, bệnh mắt, bệnh tai trong, bệnh mũi, bệnh lưỡi, bệnh thân, bệnh đầu, bệnh tai ngoài, bệnh miệng, bệnh răng, bệnh ho, bệnh hen suyễn, bệnh viêm chảy, bệnh sốt thường, bệnh sốt cao, bệnh bao tử, bệnh ngát xiu, bệnh kiết lỵ, bệnh đau thắt, bệnh dịch tả, bệnh phong cùi, bệnh nhọt, bệnh chàm bội nhiễm, bệnh lao phổi, bệnh động kinh, bệnh ngứa da, bệnh ngứa gãi, bệnh vẩy nến, bệnh thủy đậu, bệnh ghẻ lở, bệnh xuất huyết, bệnh trĩ, bệnh ung thư, bệnh lở

rò; những bệnh bắt nguồn từ mật, đờm, gió, hoặc sự kết hợp bởi chúng; những bệnh do thay đổi thời tiết; những bệnh do hành vi bất cẩn; những bệnh do hành hung; hoặc những bệnh do nghiệp quả; và lạnh, nóng, đói, khát, tiểu tiện, và đại tiện.’ Như vậy người đó sống quán niệm sự nguy hại trong thân này. Đây được gọi là nhận thức về sự nguy hại.”

(theo bản dịch của Tỳ Kheo Bồ-Đề)

.....
.....

Đoạn này của kinh *Girimananda Sutta* liệt kê ra nhiều

110 • *Thiền về sự Nhận Thức* loại bệnh đau mà con người ít nhiều đều gặp phải trong cuộc đời của mình. Đức Phật đã kê ra 48 loại bệnh khác nhau, phát sinh từ 08 nguyên nhân: do gió, mật, đờm, sự

kết hợp của chúng, do sự thay đổi thời tiết, do sự bạo lực, do sự bất cẩn tự hại, và do nghiệp quả. Khi chúng ta đọc qua danh sách này của Phật, chúng ta nhận thấy nhiều căn bệnh trong đó vẫn đang xảy ra với chúng ta ngày nay. Mặc dù sự hiểu biết về bệnh tật của con người thời nay đã sâu rộng hơn rất nhiều so với thời cổ xưa của Đức Phật, nhưng thời nay chúng ta vẫn còn đang bị mắc phải những loại bệnh trong danh sách trên, bởi vì thân người và những bộ

phận của nó vẫn là vô thường, vẫn bị khổ, và vô ngã, như

Đức Phật đã dạy.

Vì sao Đức Phật đã liệt kê ra hết những căn bệnh đó, và chúng ta học hỏi được gì khi đọc qua danh sách đó?

Theo truyền thừa, có năm sự giải thích đã được đưa ra (bởi những nhà luận giảng). *Thứ nhất*, danh sách các bệnh đó nhắc chúng ta ghi nhớ về sự bất hảo của uẩn thân sắc. Nó chứng tỏ rằng, thân này được cấu thành bởi nhiều bộ phận và mỗi bộ phận đều đang bị già đi và tan rã, không sớm thì muộn, theo nhiều cách khác nhau, cho dù chúng ta có cố

gắng hết mình để chăm sóc cho sức khỏe của nó. Sự nhận thức mới này sẽ chống lại những quan niệm trước giờ theo ý thích của chúng ta, thích coi thân là một thực thể nguyên-khối, mạnh, khỏe, đẹp đẽ, hoặc sống dài lâu. Sự nhận thức mới này giúp chúng ta ghi nhớ thân mình rất là mong manh, dễ bị tổn hại, đau bệnh, và uẩn thân sắc vô thường này sẽ thường xuyên dẫn tới đau bệnh và khổ sở theo nhiều

Nhận Thức về Sự Nguy Hại • 111

cách khác nhau.

Thứ hai, khi chúng ta đọc qua danh sách các bệnh và các nguyên nhân của chúng, chúng nhắc chúng ta nhớ rằng bệnh đau là chuyện xảy ra thường ngày, đó là thực tại của đời sống con người. Mục tiêu

của chúng ta khi thiền quán về những bệnh tật đó là để biết chấp nhận thực tại đó với một sự tỉnh giác hoàn toàn, tránh bỏ những phản ứng cảm xúc như nhục-dục và sự sợ-hãi bệnh sẽ tới.

Thứ ba, đọc danh sách các bệnh đó lại nhắc chúng ta ghi nhớ thân này là vô-thường. Ngay khi chúng ta đang đọc đoạn kinh đó thì mỗi tế bào, cơ quan, và hệ thống trong thân vẫn đang thay đổi liên tục—đang già đi, đang bệnh, đang chết. Tim đang đập; phổi đang lưu thông khí; thận, gan, và bao tử đang thực hiện chức năng của chúng. Không có cái nào là chắc chắn, cố định, và đáng tin cậy. Sự suy sụp hay bệnh đau kiểu này kiểu nọ là chuyện luôn luôn có thể xảy ra bất cứ lúc nào, và, sự thật là, không thể tránh được (không sớm thì muộn, các bộ phận sẽ bị bệnh đau trước hoặc sau với nhau; có người bị bệnh chân, răng, xương trước, có người bị não, thận, gan, phổi hay bất cứ

bệnh gì trước; chẳng ai sống khỏe mạnh mãi mãi, chẳng ai sống với những bộ phận của thân không bị già, hư, bệnh, và tan rã). Sự nhận biết sự thật này giúp làm bớt đi sự đau đớn của các bệnh tật mỗi khi bệnh đau phát sinh, (vì ta đã biết chấp nhận lẽ thực không thể tránh được).

Thứ tư, nghĩ tới đủ thứ bệnh đau giúp chúng ta dẹp bỏ

112 • *Thiền về sự Nhận Thức* những cảm giác tự hào tự mãn khi thân mình còn trẻ, khỏe, mạnh và giúp chúng ta biết thương xót, cảm thông với những người già yếu, người đang bệnh.

Thứ năm, danh sách các bệnh đó khuyên dạy chúng ta biết sống cẩn thận và thay đổi những hành vi sống trước giờ để tránh bị những hoàn cảnh quá khổ sở và đau đớn. Ví dụ, trong những bài kinh khác, Phật đã khuyên ăn thức ăn nhẹ nhàng là cách giúp giữ sức khỏe cho thân.

Nhiều bài kinh thường nói về Phật như một vị lương y giải bệnh. Với trí tuệ của Phật, Phật có thể chẩn đoán bản chất của một căn bệnh và kê toa điều trị một cách phù hợp.

Nói chung, những toa thuốc của Phật không phải bằng thuốc bắc, thuốc nam, hay thuốc tây để trị thân bệnh theo nghĩa thông thường, mà đó là bài thuốc Giáo Pháp có sức mạnh chữa hết những sự nhận-thức sai-lệch trong cái tâm, và là bài thuốc trường sinh giúp trị sạch các căn bệnh và sự

khổ đau một lần cho mãi mãi, (đó là sự giải thoát). Như

Phật đã nói trong một bài kinh:

Mọi thuốc thang trong thế gian,

Đủ loại và đa dạng,

Nhưng không có thứ nào như thuốc Giáo Pháp.

Như vậy, này các Tỳ kheo, hãy uống thuốc này.

Sau khi đã uống thuốc Giáo Pháp này,

Các thầy sẽ thành không già và bất tử;

Sau khi đã tu tập và nhìn thấy sự thật,

Nhận Thức về Sự Nguy Hại • 113

Các thầy sẽ tắt nguội, không còn dục vọng.

Tẩy sạch dục vọng quả là liều thuốc mạnh. Những sự

lo âu, căng thẳng, suy nhược thần kinh, trầm cảm, tuyệt vọng, nghiện ngập, tranh cãi, và thậm chí ly dị, tất cả đều khởi sinh từ những cảm xúc bất thiện tiêu cực là dính-tham và dính-sân. Bệnh thân cũng dính lúu nặng với sức khỏe tinh thần và cảm xúc. Ví dụ, nếu chúng ta cứ để mình bị

khích động liên tục bởi đủ chuyện bên ngoài (ví dụ như

bạn xấu, đồng nghiệp xấu, vợ bạc hay chồng tệ, hoặc hoàn cảnh đời sống thiếu thốn, khó khăn liên tục, hoặc thậm chí bởi con chó nhà bên cạnh hay sủa bậy rùm beng...), thì rốt cuộc chúng ta cũng nổi giận, bực tức. *Và những sự bực tức không được kiểm soát lâu ngày sẽ trở thành sự thù ghét, tính hằn học, nóng nảy.* Khi chúng ta hằn học, chúng ta cũng không nghỉ ngủ ngon được. Thiếu ngủ thì giảm sút sức khỏe rất nhanh, huyết áp tăng, tim mạch rối loạn, đột quy... Ngược lại, nếu tâm bình an và thư thả, chúng ta ít bị

bệnh thường xuyên, ít bị đau đớn, và có thể lành bệnh nhanh hơn.

Vì biết rõ những điều đó, cho nên Đức Phật đã kê thuốc “*nhận thức về sự nguy-hại trong thân*” là một loại thuốc trong toa thuốc gửi cho thầy Girimananda. Dù thầy Girimananda đang bị bệnh gì, liều thuốc Giáo Pháp là cách trị liệu thích hợp. Giáo Pháp không chỉ làm thuyên giảm sự

đau đớn về thân và về tinh thần của thầy Girimananda, mà còn có thể dẫn dắt thầy đạt tới sự giải tỏa, sự giải thoát,

114 • *Thiền về sự Nhận Thức* Niết-bàn—đó là không còn già, và bất tử. Đó là cách mà sự

hiểu biết trí tuệ trở thành liều thuốc trị liệu.

Chương 8.

Nhận Thức về Sự Từ Bỏ

.....
.....

“Và, này Ananda, cái gì là sự *nhận thức về sự từ-bỏ*? Ở đây, một Tỳ kheo không dung dưỡng một ý nghĩ tham dục đã khởi sinh; người đó từ bỏ nó, xua tan nó, chấm dứt nó, và tiêu diệt nó. Người đó không dung dưỡng một ý nghĩ ác ý (sân) đã khởi sinh . . . không dung dưỡng một ý nghĩ làm hại (người khác) đã

khởi sinh . . . không dung dưỡng những trạng thái xấu ác bất thiện mỗi khi chúng khởi sinh; người đó từ bỏ chúng, xua tan chúng, chấm dứt chúng, và tiêu diệt chúng. Đây được gọi là sự nhận thức về sự từ bỏ.“

(theo bản dịch của Tỳ Kheo Bồ-Đề)

.....
.....

Từ bỏ là bỏ đi, dẹp bỏ, loại bỏ, trừ bỏ cái gì hay điều gì. Trong phần kinh này, Phật đang tư vấn cho thầy Girimananda từ bỏ, xua tan đi, và loại bỏ những ý nghĩ

tham dục, sân giận, gây hại người khác, và những ý nghĩ và xúc cảm xấu ác và không thiện khéo. Sự nhận thức về sự từ

bỏ không phải là thụ động. Khuynh hướng của chúng ta luôn tham gia vào những ý nghĩ tham dục, những ý nghĩ

sân hận hoặc gây hại, và nhiều ý nghĩ bất thiện khác như tự

hào, ghen ty, và keo kiệt...đã bắt rễ sâu trong tâm. Sự nhận

116 • *Thiền về sự Nhận Thức* thức về sự từ bỏ đòi hỏi phải có nỗ lực cảnh giác để quan sát tâm để chúng ta kịp can thiệp ngăn chặn khi những ý nghĩ đó khởi lên. Như chúng ta đã nói, ý nghĩ dẫn đầu hành động. Nhiệm vụ của chúng ta là dùng sự chánh niệm để

dập tắt ngay những ý nghĩ có hại đó ngay khi chúng mới manh nha, trước khi chúng chuyển thành những hành động bất thiện. Trước khi giác ngộ, Phật đã phân chia những ý nghĩ của mình thành hai loại: bất thiện và thiện. Loại đầu gồm những ý nghĩ dính tham, dính sân, và gây hại người khác.

Khi Phật nhận biết một ý nghĩ bất thiện khởi lên trong tâm, Phật quán chiếu tới những hậu quả tiêu cực nó sẽ gây ra cho mình và

cho người khác. Rồi Phật dùng các bước ý thức tỉnh giác để loại bỏ nó. Khi một ý nghĩ tiêu cực nào đó đã được chế ngự, Phật vẫn duy trì sự chánh niệm để ngăn không cho các ý nghĩ bất thiện khác khởi sinh.

Chẳng hạn, Phật biết rõ sự **dính-tham**, dính theo khoái lạc giác quan chỉ mang lại chút ít hạnh phúc, nhưng thực sự gây ra nhiều khổ đau. Những người chưa giác ngộ

thì tạm thời chưa nhìn thấy hết những hậu quả của việc tham đắm chạy theo khoái lạc giác quan. Dù có hiểu biết ít nhiều, nhưng chúng ta vẫn thường nhượng bộ thả mình dính theo các khoái lạc giác quan. Chúng ta có thể cũng có những xung động thanh-cao trong trải nghiệm sống mỗi ngày, nhưng những xung động đó rồi cũng bị áp đảo bởi tham muốn chạy theo dục lạc giác quan tầm thường. Ví dụ, chúng ta thường hiểu biết theo kiểu trí thức rằng “tình yêu

Nhận Thức về Sự Từ Bỏ • 117

là mù quáng”, nhưng chúng ta không thực sự coi điều đó là đúng, chúng ta cứ lao vào sự yêu đương tình ái, cho tới khi chán chường và đổ vỡ chúng ta mới quay lại ngắm thấy câu đó là đúng. Còn trong lúc sống, khi còn đang yêu đương, chúng ta cho rằng cả thế giới là đui mù và chỉ có ta là thấy cái giá trị thực sự của đối tượng mà mình đang yêu dính. Nhưng nếu chúng ta quán chiếu tới sự khổ đau của tình ái mù quáng gây ra, chúng ta sẽ càng thấy bản chất đích thực của khoái lạc giác quan là khổ, làm cho tâm bị

kích thích, bất an, lo lắng. *Hễ khi còn tham muốn tham dục thì tâm không thể bình an tĩnh lặng. Nhận thấy thực tại này, Đức Phật đã khuyên chúng ta từ bỏ khoái lạc giác quan để tâm có thể đạt định và bình an!*

Theo cách tương tự, những ý nghĩ **dính-sân** làm phiền nhiễu cái tâm. Sự sân giận không bao giờ làm chúng ta hạnh phúc. Nếu cứ dung dưỡng những ý nghĩ sân giận, thì đích thực chúng ta tạo ra sự khổ sở và kéo dài sự khổ

đau của chúng ta. Chúng ta không nên làm khổ và bị khổ

một cách ngu si như vậy. Đặc biệt khi chúng ta ngã bệnh, chúng ta phải dùng sự chánh niệm để tránh làm tăng sự sân bực đối với thân mình hay những chỗ đang bị bệnh đau.

Những cảm xúc bất hạnh và những trạng thái tiêu cực càng làm tăng sự đau bệnh của chúng ta. Ngược lại, nếu loại bỏ

sự sân giận sẽ tăng cường sự chữa lành. Vì biết rõ điều này, Phật đã khuyên dạy thầy Girimananda tránh dung dưỡng sự

sân giận, và loại bỏ nó hoàn toàn.

Còn ý nghĩ gây hại người khác cũng làm hại chính ta.

118 • *Thiền về sự Nhận Thức* Khi chúng ta suy nghĩ một cách kỹ càng, chúng ta nhận thấy những ý nghĩ gây hại chỉ gây hại cho chính mình, chứ

chưa gây hại cho ai. Ý nghĩ làm hại người khác thì giống như lớp rỉ sét dính trên thanh sắt, rốt cuộc nó cũng làm mục làm gãy cây sắt đó mà thôi. Tương tự, những ý nghĩ

làm hại người khác cũng giống như bệnh ung thư đang nằm trong thân mình, rồi nó sẽ tiêu diệt sức khỏe và sức mạnh của thân. Nói cách khác, *khi chúng ta trừ bỏ những ý nghĩ hãm hại người khác, thì chúng ta đích thực đang thương giúp chính mình*. Chúng ta đã giúp chính mình vì lập tức chúng ta cảm thấy bớt kích động, bớt bất hạnh, bớt bất an, và ngay đó chúng ta cũng kiềm chế được những thúc giục dẫn tới những hành động bất thiện và gây hại người khác, và cuối cùng chúng ta đã tránh tạo nghiệp-xấu.

Chúng ta nhớ Đức Phật đã chỉ, một trong những cách

đối trị những ý nghĩ bất thiện là hướng tâm về những ý nghĩ thiện lành. Ví dụ, chúng ta tu tập thay thế những ý nghĩ *tham-dục* bằng

những ý nghĩ *từ-bỏ*. Từ bỏ ở đây là đồng nghĩa với dẹp bỏ và buông bỏ. Đây là quyết định có ý thức để buông bỏ những nhận thức thuộc về tham muốn, dính chấp, và dục vọng. Đây là quyết định có ý thức để

kiềm chế các giác quan để tránh bỏ những xung động quấy nhiễu tâm và tập trung hướng sự chú tâm về lại cái mục tiêu làm cho tâm được bình an, thư thái, và tĩnh lặng.

Tương tự cách như vậy, chúng ta đối trị những ý nghĩ

sân-giận bằng cách thay thế bằng những ý nghĩ *tâm-từ*.

Chúng ta ghi nhớ rằng *sự sân giận thù ghét khiến tâm ta bị*

Nhận Thức về Sự Từ Bỏ • 119

kích động và bất an cỡ nào, và tâm từ ái thương mến làm cho tâm ta bình an và hạnh phúc cỡ nào. Tâm từ cũng là một loại xung động tự nhiên. Khi chúng ta từ bỏ những ý nghĩ sân giận, tâm từ sẽ khởi sinh một cách tự nhiên để

thay vào chỗ trống đó. Khi chúng ta không còn bực bội, từ

đầy, kháng cự với mọi thứ, thì chúng ta cảm nhận được một *sự chấp nhận thân thiện* đối với mọi thứ hiện hữu, thậm chí đối với sự vô thường bất hảo và sự đau bệnh của thân mình.

Tương tự, đối trị những ý nghĩ *gây-hại* (người khác) bằng ý nghĩ *không-hung-bạo, không-tàn-nhẫn*. Khi có những ý nghĩ muốn làm hại người hay vật khởi sinh trong tâm mình, thì chúng ta quán chiếu tới những cảnh khi chúng ta đã bị đối xử tàn nhẫn và nhớ rõ sự khổ đau khi mình bị đối xử tàn nhẫn, hung bạo là nặng nề và đau thương như thế nào. Và *điều gì mình không chịu nổi thì đừng làm cho người*. Sự bạo hành chỉ toàn gây ra hậu quả

khổ đau và bất an. Chúng ta phải thay thế những ý nghĩ

hãm hại đó bằng những ý nghĩ kiềm chế, giới hạnh, bằng lòng bi mẫn tha thương, và chăm sóc cho người khác, vật khác. Trừ bỏ được những ý nghĩ gây hại người khác giúp chúng ta cảm thấy bình an và hạnh phúc, tức là giúp chúng ta vượt qua sự khổ của chính mình. Vậy thì còn lý do nào chúng ta không làm và tu tập như vậy.

120 • *Thiền về sự Nhận Thức*

Chương 9.

Nhận Thức về Sự Dứt Bỏ

.....
.....

“Và, này Ananda, cái gì là sự *nhận thức về sự dứt-bỏ*? Ở đây, sau khi đi vô rừng, đến một gốc cây hay một còi trống, một Tỳ kheo quán chiếu như vậy: ‘Đây là bình an, đây là siêu phàm, đó là, sự làm lắng lặng tất cả các hành vi tạo tác, là sự từ bỏ tất cả mọi sự sở

hữu, sự tiêu diệt dục vọng, sự dứt-bỏ, Niết-bàn.’ Đây được gọi là sự nhận thức về sự dứt bỏ.”

(theo bản dịch của Tỳ Kheo Bồ-Đề)

.....
.....

Sự không còn tham mê tham thích là ngược lại với dục vọng, mê thích. Sự tỉnh táo là ngược lại với sự tham mê. Đó là tỉnh ngộ. Khi sự tỉnh-ngộ nhận thấy sự dính chấp theo những thứ vô thường chỉ gây ra khổ đau, thì người tu trở nên chán bỏ và tỉnh mộng, không còn tham muốn dán dính mình với những cảm giác dễ chịu (sướng).
Tương tự

vậy, người tu cũng nhận ra sự sân bực kháng cự với những cảm giác khó chịu (khổ) cũng là một loại dục vọng—dục vọng muốn các hoàn cảnh điều kiện phải khác đi theo ý mình, khác với bản chất thực của chúng. Vì mọi điều kiện (duyên) luôn luôn ở dạng dòng chảy, nên chúng ta hiểu

122 • *Thiền về sự Nhận Thức* những cảm giác sân bực cũng là vô thường, và do đó chúng ta trở nên tỉnh ngộ đối với chúng, (tức chúng ta không còn mê chấp chúng phải luôn như vậy như vậy theo ý chúng ta). Mỗi lần tâm cố dính-theo thứ gì hay kháng-cự thứ gì, chúng ta khám phá ra rằng không thể nào bám dính vào bất kỳ thứ gì, bởi vì mọi thứ đều luôn luôn thay đổi trong từng giây khắc. Chúng ta nhận ra dục vọng cũng giống như cổ

gắng giữ một hạt cải trên đầu mũi kim của cây kim đang chuyển động, (chẳng bao giờ chúng ta nắm giữ được thứ

gì, vì tất cả đều đang luôn biến đổi).

Trong một trong những bài thuyết giảng ban đầu, Đức Phật đã giải thích rõ vì sao sự chấm dứt dục vọng là tối quan trọng. Vài tháng sau khi giác ngộ, Phật đã sống ở

vùng Gaya, có một lần Phật nói với một ngàn thánh giả là những tu sĩ khổ hạnh đang tu thờ thần lửa. Để chuyển tải thông điệp một cách khéo léo cho những người đó, Phật đã dùng lửa để làm ví dụ luôn cho họ dễ hiểu. Bài thuyết giảng đó vì vậy có tên là “*Kinh Lửa*”, Phật giảng giải về ý nghĩa của sự chán bỏ, sự tỉnh ngộ, và lý do tại sao phải nên chấm dứt mọi sự tham dính, bất kể là dạng nào. Phật đã nói, cách duy nhất để thoát khỏi đám lửa đang thiêu cháy sắc thân, những cảm giác, nhận thức, ý nghĩ, và thức của chúng ta là chúng ta phải dập tắt chúng từ trong nguồn gốc của chúng. *Nguồn ở đây chính là cái sự nhận-thức*. Như

Phật đã nói với những tu sĩ ở đó:

Này các Tỳ kheo, tất cả đều đang bốc cháy. Và, này

các Tỳ kheo tất cả những thứ đang bốc cháy là gì?

Mắt đang bốc cháy, những hình sắc đang bốc cháy, sự tiếp xúc của mắt đang bốc cháy, và từng mỗi cảm giác khởi sinh do có sự tiếp xúc của mắt là điều kiện—dù là cảm giác sướng hay khổ hoặc trung tính (không sướng không khổ) —đều đang bốc cháy.

Đang bốc cháy bằng cái gì? Đang bốc cháy bằng lửa tham, bằng lửa sân, bằng lửa si; đang bốc cháy bằng sự sinh, già, và chết; bằng sự buồn sâu, ai oán, đau khổ, ưu phiền, và tuyệt vọng, ta nói như

vậy.

(theo bản dịch của Tỳ Kheo Bồ-Đề)

Phật nói tiếp đoạn kinh với lời kinh tương tự đối với tai và âm thanh, mũi và mùi hương, lưỡi và mùi vị, thân và những cảm nhận tiếp xúc, và tâm và những ý nghĩ. Nói tóm lại, tất cả sáu giác quan và những đối tượng nhận thức của chúng đang thiêu đốt chúng ta bằng những ngọn lửa tham, sân, si, và dẫn chúng ta tới muôn vàn khổ đau thuộc sinh, già, bệnh, chết. Sau khi đã nhận ra sự thật này, thì:

“Này các Tỳ kheo, khi nhìn thấy như vậy, người đệ

tử thánh thiện đã được chỉ dạy trở nên chán bỏ đối với mắt, đối với những hình sắc, đối với thức mắt, đối với sự tiếp xúc của mắt, đối với từng mỗi cảm giác khởi sinh do có sự tiếp xúc của mắt là điều kiện—dù là cảm giác sướng hay khổ hoặc trung

124 • Thiên về sự Nhận Thức tính; trở nên chán bỏ đối với tai ... đối với mũi ...

đối với lưỡi ... đối với thân ... đối với tâm ... đối với từng mỗi cảm giác khởi sinh do có sự tiếp xúc của tâm là điều kiện.... Sau khi đã tỉnh ngộ, người đó trở nên chán bỏ.

Nhờ sự chán bỏ nên [tâm người đó] được giải thoát.

*Khi tâm được giải thoát sẽ đi đến biết rõ: ‘ Tâm được giải thoát. ’
Người đó hiểu rõ: ‘ Sinh đã tận diệt, đời sống tâm linh đã được sống,
những gì cần phải làm đã làm xong, không còn quay lại (tái sinh
vào) bất kỳ trạng thái hiện hữu nào nữa. ’”*

(theo bản dịch của Tỳ Kheo Bồ-Đề)

Y cứ theo cách này, tu tập theo nguyên tắc như vậy, chúng ta sẽ có thể trở nên tỉnh-ngộ và chán-bỏ đối với tất cả mọi sự trải nghiệm về mỗi bản chất giác quan.

Khi một đối tượng mắt xuất hiện, tâm đơn giản từ bỏ

một cách đơn giản, không cần tốn nỗ lực, bằng cách chỉ

cần *“lập tức nhắm mắt lại hoặc nhìn sang chỗ khác”* để

khỏi nhìn cái đối tượng mà ta không muốn nhìn (ví dụ như

sắc đẹp, thức ăn khoái khẩu...). Khi có một âm thanh chạm vào tai, tâm lập tức buông bỏ ngay, *“nhanh như một cái búng ngón tay”*. Khi mùi hương tiếp xúc mũi, tâm lập tức buông bỏ ngay, *“nhanh như một giọt nước tuột khỏi lá sen”*. Khi chạm xúc thứ gì, tâm lập tức buông bỏ cảm nhận tiếp xúc đó, *“dễ dàng như một người mạnh khỏe co hay*

Nhận Thức về Sự Tỉnh Ngộ • 125

đuối cánh tay”. Khi một đối tượng tâm xuất hiện trong tâm, tâm lập tức buông bỏ nó *“nhanh như những giọt nước bốc hơi cái xèo khi rảy vào một cái chảo đã được đốt nóng cả*

ngày”.

Như Đức Phật đã dẫn giải, nếu chúng ta đã tỉnh ngộ

(tỉnh mê) đối với những trải nghiệm giác quan, thì chúng ta sẽ trở nên không còn mê thích chúng nữa (cho dù đó là những cảm giác rất sung sướng khoái lạc). Sự không còn mê thích thứ gì là thái độ không còn quan tâm nó nữa. Điều đó giúp chúng ta quay lưng buông bỏ, đặc biệt quay lưng với mọi kích thích giác quan, kích thích nhục dục. Thông qua sự chán bỏ đó, chúng ta dẹp bỏ những thói tâm dính chấp vào những đối tượng hay những trải nghiệm sướng khổ này nọ. Khi chúng ta tu được thái độ này, nhờ việc thiền tập, thì chúng ta được giải thoát khỏi khổ đau, ràng buộc. Theo như bài *Kinh Lửa*, một ngàn tu sĩ sau khi lắng nghe Đức Phật giảng dạy họ đã giác ngộ, đã chấm dứt luôn mọi sự tham chấp dính chấp, và chứng ngộ Niết-bàn luôn, họ đã hoàn toàn giải thoát khỏi khổ đau.

Đức Phật cũng đã kê toa phần nhận-thức này trong bài giảng gửi tới thầy Girimananda để thầy ấy dẫn hướng tâm mình nhắm tới trạng thái không-còn điều-kiện, Niết-bàn.

Niết-bàn được gọi là trạng thái “không-còn điều-kiện” (vô vi) vì đó là một trạng thái hoàn hảo, tâm được bình an, vượt khỏi trạng thái bị điều kiện (hữu vi) và không còn bị

tác động bởi vô thường biến đổi. Trong trạng thái Niết-bàn, tất cả mọi sự khổ đau, bao gồm cả những khổ đau do bệnh

126 • *Thiền về sự Nhận Thức* tạt như thầy Girimananda đang nếm trải, đã được chấm dứt mãi mãi. Vì lý do đó, Đức Phật đã thúc giục thầy Girimananda— và tất cả chúng ta—phải tu tập cho được sự

chánh niệm mạnh mẽ về sự chán-bỏ để tâm không còn dính chấp theo bất cứ thứ gì.

Chương 10.

Nhận Thức về Sự Chấm Dứt

.....
.....

“Và, này Ananda, cái gì là sự *nhận thức về sự chấm-dứt?* Ở

đây, sau khi đi vô rừng, đến một gốc cây hay một cội trống, một Tỳ

kheo quán chiếu như vậy: ‘Đây là bình an, đây là siêu phàm, chính là sự làm lắng lặng tất cả mọi hành vi tạo tác, sự từ bỏ tất cả mọi sự

sở hữu, sự tiêu diệt dục vọng, sự chấm-dứt, Niết-bàn.’ Đây được gọi là sự nhận thức về sự chấm dứt.”

(theo bản dịch của Tỳ Kheo Bồ-Đề)

.....
.....

Giờ chúng ta chuyển sang sự nhận thức thứ bảy—

nhận thức về sự chấm-dứt—điều đầu tiên chúng ta nhận thấy là Đức Phật đã mô tả loại nhận thức này gần như

giống hệt như cách mô tả về loại nhận thức thứ sáu—nhận thức về sự tỉnh-ngộ. Hai đoạn lời kinh là giống như hệt, chỉ

khác ở mỗi chữ “sự tỉnh-ngộ” giờ được thay thế bằng “sự

chấm-dứt”. Lời kinh giống hệt như vậy nói cho chúng ta hiểu rằng, khi sự chánh niệm được thâm sâu thì sự tu tập nhận thức về sự tỉnh-ngộ và sự chán-bỏ sẽ dẫn tới nhận thức về sự chấm-dứt. *Sự chấm dứt* nghĩa là “*sự ngừng diệt*”. Đây là lời cam kết của Đức Phật, rằng nếu ai tu tập

128 • *Thiền về sự Nhận Thức* đúng theo con đường Phật đã chỉ dẫn, thì khổ đau sẽ chấm dứt một lần và mãi mãi.

Trong trạng thái tâm hiện tại của chúng ta, hầu như

không thể nào chúng ta hiểu cho được sự chấm dứt đích thực là ra sao. Sự chấm dứt (ngừng diệt) chỉ xảy ra khi chúng ta đã thành công trong việc loại bỏ *hết tất cả* mọi trạng thái tâm tiêu cực—tức là tất cả mọi dạng tham và sân, và mọi dạng si mê và ngu mờ về cái ‘ta’. Nói cách khác, sự

chấm dứt được định nghĩa bằng sự không còn gì ở đó. Sự

chấm dứt chỉ khởi sinh khi chúng ta đã dập tắt hết những ngọn lửa khởi sinh từ sự tiếp xúc của sáu giác quan nhận biết và những đối tượng của chúng. Người đang tu có thể

thấy thoáng thoáng một chút về sự chấm dứt, đó là khi chúng ta đang thiền với một sự chánh niệm rất mạnh mẽ

đến mức lúc đó những trạng thái tâm ngu mờ đã được loại bỏ—đó là lúc những chướng ngại (tạm thời) không còn có mặt. Nhưng người tu sẽ không trải nghiệm được sự chấm dứt thực thụ cho đến khi người tu đạt tới giai đoạn cuối cùng của con đường đạo Phật.

Khi chúng ta tu tiến qua các giai đoạn thiền chánh niệm, từ những nỗ lực đầu tiên để tập trung sự chú tâm vào hơi-thở, cho đến những giai đoạn đạt tới những trạng thái tâm cao sâu hơn mà chúng ta hay gọi là các tầng-thiền-định (*jhana*), thì sự nhận thức chính là những cột mốc quan trọng trên bước đường tu. Nghĩa là, Đức Phật đã giải thích rõ ràng về điểm này trong bài kinh “*Thiền Định*” (*Jhana Sutta*):

Nhận Thức về Sự Chấm Dứt • 129

“Do vậy, này các Tỳ kheo, ta tuyên bố rằng, sự

nhận thức đã được chứng ngộ tới đâu thì sự giác ngộ hoàn toàn được chứng ngộ tới đó.”

Một cách nói khác:

“Do vậy, này các Tỳ kheo, ta tuyên bố rằng, sự

chứng ngộ nhận thức đã được tới đâu thì sự giác ngộ hoàn toàn đã được tới đó.”

Có nghĩa là, sự tiến bộ trên con đường tu hướng tới sự

chấm-dứt-khổ có thể được đo lường bằng sự thay đổi về sự

hiểu biết trong nhận thức của chúng ta, sự thay đổi liên quan tới sự nhận thức. (Tức là, sự nhận-thức của chúng ta càng được tu tập bớt đi phần sai lạc và gia tăng phần đúng đắn, thì trí tuệ từ bỏ của chúng ta càng thêm thấu suốt, và chúng ta càng tiến đến gần mục tiêu giác ngộ hoàn toàn.

Đó là cách lấy tiêu chuẩn “nhận-thức” để đo lường mức độ

chứng ngộ và buông bỏ trong sự tu tập của người tu). Nói về điều này, chúng ta có thể lấy ý nghĩa sâu sắc trong lời dạy của Phật để thảo luận. Ở những giai đoạn tu ban đầu, mỗi sự tiếp xúc giữa sáu giác quan và những đối tượng của chúng chính là một sự xao lãng làm cản trở khả năng định tâm của người tu. Thêm nữa, chúng ta thường coi những đối tượng của các giác quan, kể cả những bộ phận của thân, là chắc chắn, bền lâu, và có thể mang lại hạnh phúc bền lâu hoặc khổ đau dai dẳng cho bản thân “ta”. Nhưng khi chúng ta thiền tập về từng loại nhận thức trong mười nhận thức,

130 • *Thiền về sự Nhận Thức* tâm chúng ta dần dần được thấy rằng chẳng có thứ gì là bền lâu hay trong sạch, chẳng có thứ gì có thể mang lại hạnh phúc mãi mãi hay khổ đau mãi mãi, và chẳng có thứ

gì có chứa một cái ‘ta’, cái ‘ngã’ hay một ‘linh hồn’ cố

định nào cả. Nhờ có sự hiểu biết như vậy, nên sự chú tâm của chúng ta chuyển hướng từ sự nhận thức (sướng/khổ) theo giác quan và các đối tượng của chúng sẽ chuyển sang thích thú niềm hoan hỷ của sự sống tách ly lánh trần, và thiền định sâu. Như Đức Phật đã diễn tả trong bài kinh

“Thiền Định”:

Ở đây, sống tách ly khỏi những khoái lạc giác quan . . . một Tỳ kheo chứng nhập và an trú trong tầng thiền định thứ nhất . . . Người đó xem xét mỗi hiện tượng (pháp) thuộc các uẩn thân sắc, cảm giác, nhận thức, những sự tạo tác cố ý, và thức (sắc, thọ, tưởng, hành, thức) đều là vô thường, là khổ, như một căn bệnh, một ung nhọt, một gai nhọn, một tai họa, một sự khổ đau, như kẻ

lạ, là đang tan rã, là trống không, là vô ngã. Nên người đó chuyển hướng tâm ra khỏi những hiện tượng đó, và hướng nó tới yếu tố bất tử.

(theo bản dịch của Tỳ Kheo Bồ-Đề)

Nói một cách khác, bắt đầu từ tầng thiền định thứ

nhất, chúng ta nhận thấy rằng các uẩn thân-tâm của chúng ta—thân sắc, cảm giác, nhận thức, những ý nghĩ [những sự

Nhận Thức về Sự Chấm Dứt • 131

tạo tác cố ý], và thức—đều là không ổn định, khổ, bệnh, nguy hại, tai hại, hư tàn, trống không, và không có một tự

tính nào cả (vô ngã). Sau khi đã nhìn thấy năm uẩn dưới ánh sáng này, chúng ta dần dần chuyển hướng tâm về

hướng ngược lại—đó là hướng chấm dứt mọi sự khổ đau của chúng, hướng Niết-bàn. Như Đức Phật cũng diễn tả

thêm về trạng thái hết-khổ này, cũng trong bài kinh *“Thiền Định”*:

Đây là bình an, đây là siêu phàm, chính là, sự

làm lắng lặn tất cả mọi hành vi tạo tác, sự từ bỏ

tất cả mọi sự sở hữu, sự tiêu diệt dục vọng, sự

tĩnh ngộ, sự chấm dứt, Niết-bàn.

(theo bản dịch của Tỳ Kheo Bồ-Đề)

Với mục-tiêu giờ đã được thiết lập một cách rõ ràng, chúng ta bước vào tu tập thiền-định chuyên cần, dùng những phẩm chất đã được thanh lọc, trong sạch, rõ sáng của cái tâm để chấm dứt tất cả mọi ý nghĩ và nhận thức thuộc khái niệm quan niệm về những hiện tượng có điều kiện (hữu vi). Sự tĩnh lặng tinh tế của trạng thái bình an này sẽ đẩy chúng ta *vượt lên khỏi* sự tham dục có được những khoái lạc phàm thường, có được sức khỏe phàm thường, và thậm chí tham dục có được sự tái sinh tái phàm thường. Như bài kinh *Girimananda Sutta* đã giải thích điều đó: tất cả mọi “*hành vi tạo tác*”, kể cả những ý nghĩ sướng và khổ, khỏe và bệnh, thậm chí chết và sống, đều sẽ được

132 • *Thiền về sự Nhận Thức* làm lắng lặn, và chúng ta từ bỏ tất cả mọi dục vọng, kể cả

những mong muốn “sở đắc sở hữu”, ngay cả đó là những mong muốn được tái sinh lên cõi trời cao đẹp. Thay vì vậy, chúng ta chuyển hướng cái tâm hướng tới những niềm hoan vui bất tử của “*sự chấm dứt, Niết-bàn*”. Như Đức Phật đã nhắc nhở thầy Girimananda về điểm này trong bài kinh, lời hứa hẹn của Phật về một “*sự chấm dứt*” đã khích lệ chúng ta gia tăng nỗ lực thiền tập, hướng tới chứng ngộ

những niềm vui siêu xuất và bình an như vậy.

Chương 11.

Nhận Thức về

Sự Không-Còn Thích-Thú

Trong Toàn Bộ Thế Giới

.....
.....
“Và, này Ananda, cái gì là sự *nhận thức về sự không-còn*

***thích-thú* trong toàn bộ thế giới? Ở đây, một Tỳ kheo sống
kiêng cử**

**mọi sự tham gia và dính chấp, mọi quan điểm này nọ, mọi sự
cố**

**chấp, và những khuynh hướng tiềm ẩn (trong tâm) đối với thế
giới; từ bỏ chúng, không còn dính gì tới chúng. Đây được gọi là
sự nhận thức về sự không-còn thích-thú trong toàn bộ thế
giới.”**

(theo bản dịch của Tỳ Kheo Bô-Đề)

.....
.....

Nhận thức về “*sự không-còn thích-thú trong toàn thể*

***thế giới*”—điều này hơi khó hiểu đối với chúng ta ngay bây giờ. Theo
thói thường, chúng ta làm mọi thứ để có thể gia tăng cảm giác thích
thú, sướng khoái trong đời sống. Tuy nhiên, nếu giờ chúng ta *đang
thực sự* thiền tập về mười loại nhận thức, thì coi chúng ta đã thành
công trong việc thuyết phục cái tâm rằng những trải nghiệm sướng
khoái phàm tục chỉ là giả lừa và thực sự không đáng mong ước. Ta
đã**

**134 • *Thiền về sự Nhận Thức* thuyết phục cái tâm rằng, những khoái
lạc thích thú thì làm xao lãng người tu, làm cản trở người tu định
tâm, và làm tăng thêm tham, sân, si. Thêm nữa, giờ chúng ta đã bắt
đầu trải nghiệm sự bình an và tĩnh lặng *có được từ sự từ bỏ***

khoái lạc giác quan. Giờ chúng ta thích loại niềm hân hoan có được từ sự tỉnh-ngộ và chán-bỏ, đó là niềm hân hoan trong nội tâm, nó yên tĩnh hơn và mạnh mẽ hơn, (hơn những niềm vui sướng phàm tục khác). Kết quả là, lúc này chúng ta thấy tương đối dễ dàng để từ bỏ những sự thích thú trong thế gian trần tục.

Như chúng ta đã khám phá ra rằng, *cái tâm được thanh lọc khỏi tham, sân, si thì lẽ tự nhiên nó không còn bị*

khích động khi đang nhận thức thứ gì trong thế giới. Giờ

thì chẳng có có thứ gì là đặc biệt trong toàn thể thế giới để

cho cái tâm như vậy còn thích thú nữa. (Nói cách khác, một cái tâm đã được thanh lọc hết tham, sân, si thì không còn coi thứ gì trong thế giới là quan trọng nữa, nên nó không còn thích thú thứ gì trong toàn thể giới). Và cũng chẳng có thứ gì đáng để nó thất vọng hay sân bức. Chẳng có gì là đặc biệt. Tất cả mọi thứ mọi nơi đều dính chung ách nạn “vô thường, khổ, và vô ngã”. Sau khi nhận thấy sự

thật này, tâm trở nên thư thả, buông xả, bình an, và tĩnh lặng.

Nhưng tu tới một mức độ thâm sâu hơn chúng ta có lẽ

vẫn còn nắm giữ hy vọng về một kiếp sau tốt hơn kiếp sống này. Có lẽ chúng ta nghĩ rằng, có lẽ trong một kiếp tái sinh nào đó sau này, những điều kiện sống sẽ khác đi và

Nhận Thức về Sự Không-Còn Thích-Thú Trong Toàn Bộ Thế Giới •
135

những thích thú khoái lạc phàm tục sẽ không còn là vấn đề

trở ngại (ví dụ, nếu được tái sinh lên cõi tiên trời thì sự

hưởng lạc trên đó là quá cao siêu nên tâm đâu còn thích thú những khoái lạc ở cõi phàm tục). Sự “nhận thức về sự

không-còn thích-thú trong toàn bộ thế giới” đòi hỏi chúng ta phải nhận ra rằng bất cứ kiếp tái sinh nào còn nằm trong vòng luân hồi (*samsara*) cũng đều là vô thường và khổ

đau, cho dù đó là cõi trời cao đẹp nào.

Trong số mười công cụ trói buộc sinh tử, có hai tâm tính ẩn sâu trong tâm thức là *dục vọng muốn được tái sinh vào những cõi sắc giới cao đẹp* (sắc giới tham) và *dục vọng muốn được tái sinh vào những cõi vô sắc giới* (vô sắc giới tham). Những cảnh giới hiện hữu này thực ra là cảnh giới tâm, chứ không phải cảnh giới vật lý. Chúng là cảnh giới tương ứng với những tầng thiền định sắc giới và vô sắc giới. Sự nhận thức về sự không-còn thích-thú trong tất cả

thế giới đòi hỏi người tu phải từ bỏ luôn cái hy vọng mong muốn được tái sinh vào những cảnh giới đó.

Thay vì vậy, như Đức Phật đã nói, người tu phải biết sử dụng niềm-tin, có được từ nhờ sự nhận thức rõ ràng sự

thật về tình cảnh sinh tử của chúng sinh, để vượt qua sự

ngghi-ngờ và sợ-hãi để định hướng tầm nhìn của chúng ta về

phía Niết-bàn—đó là trạng thái tự do vĩnh hằng khỏi mọi sự khổ đau của sinh tử. Đừng nhắm vào những mục tiêu thấp hơn, đó là lời khuyên của Phật cho thầy Girimananda, và cho cả những người tu chúng ta. Như Phật đã nói trong

“Đại Kinh Diễm Lành” (*Mahamangala Sutta*):

136 • *Thiền về sự Nhận Thức*

Gặp những lúc thăng trầm

Trong sự sống thế tục,

Tâm người vẫn vô ưu,

Vô nhiễm, và vô ngại

Là Phúc Lành cao nhất.

Chương 12.

Nhận Thức về

Sự Vô Thường đối với

Mọi Sự Tạo Tác Của Tâm

.....
.....

“Và, này Ananda, cái gì là sự *nhận thức về tính vô-thường*

trong tất cả mọi hiện tượng có điều kiện? Ở đây, một Tỳ kheo thấy dội ngược, thấy nhục nhã, và ghê tởm với tất cả mọi hiện tượng có điều kiện (mọi pháp hữu vi). Đây được gọi là sự nhận thức về tính vô thường trong tất cả mọi hiện tượng có điều kiện.”

(theo bản dịch của Tỳ Kheo Bô-Đề)

.....
.....

Bây giờ chúng ta tiếp cận tới *bước cuối cùng* của con đường thiền tập đi đến sự giải thoát khỏi mọi khổ đau. Tới thời điểm này, chúng ta đã sử dụng cái tâm và những tiến trình nội tâm của nó để tu tiến theo con đường của Phật.

Chúng ta dùng những năng lực định-tâm để tập trung sự

chú tâm vào thân và các bộ phận của nó, khám phá ra thân này cũng giống như tất cả mọi thứ có điều kiện (hữu vi), là bất ổn định,

phải bị hư tàn và bệnh đau, và không có thứ gì trong đó có thể được gọi là một cái ‘ta’ hay bản ‘ngã’ hay một ‘linh hồn’ chủ thể nào cả.

Kế tiếp, chúng ta cũng đã thiền tập về sự dẹp bỏ

138 • *Thiền về sự Nhận Thức* những nguyên nhân gây ra khổ và thay vào đó tu dưỡng thái độ tỉnh-ngộ và chán-bỏ một cách chín chắn đối với những trải nghiệm của cuộc sống này, kể cả những trải nghiệm hỷ lạc sung sướng của các tầng thiền định sâu. Sự

chán bỏ đã giúp chúng ta đạt tới giai đoạn tu kế tiếp, đó là đề cao cái trạng thái vượt thoát khỏi sự khổ đau và vô thường—đó là trạng thái chấm dứt, sự ngừng diệt, Niết-bàn. Sau khi đã nhận ra rằng, chỉ có trạng thái bất tử đó là mục tiêu duy nhất đáng để nhắm tới, nên chúng ta đã thiền tập để vượt qua những mong muốn được tái sinh vào cõi này cõi nọ, kể cả đó là những cõi tiên trời vượt trên (không có) những khổ đau về thân xác.

Bây giờ, bước tới sự *nhận thức thứ chín*, sự thiền quán sẽ dẫn chúng ta đi đến từ bỏ tất cả mọi khái niệm, tất cả mọi sự tạo tác, tất cả mọi thứ có điều kiện và do kết hợp mà có, kể cả những tiến trình tâm của chúng ta, chúng ta cũng buông bỏ luôn. Khi Phật nói “*tất cả những hiện tượng có điều kiện*” (mọi pháp hữu vi) là ý Phật bao gồm luôn tất cả những sự tạo tác thiện của tâm (tâm hành thiện), những sự tạo tác bất thiện của tâm (tâm hành bất thiện), và kể cả

những sự tạo tác bất động của tâm. Những tạo tác *bất động* hay *tĩnh lặng* của tâm chính là những trạng thái tâm phát triển được nhờ việc tu tập các tầng thiền định. Vì những trạng thái tâm chúng ta đạt được khi chứng đắc các tầng thiền định cũng đều là vô thường.

Nhiều lúc chúng ta có những ý nghĩ rất thâm sâu và đặc biệt nên chúng ta cảm thấy muốn lưu giữ những trạng

Nhận Thức về Sự Vô Thường đối với Mọi Sự Tạo Tác Của Tâm •
139

thái tâm đó mãi mãi trong tâm trí. Nhưng không may, ngay cả cái ý nghĩ đặc biệt thâm thúy đó cũng là vô thường. Sau khi đã biết được như vậy, chúng ta nhận ra rằng việc nắm giữ bất kỳ ý nghĩ nào rất cuộc cũng dẫn tới khổ đau mà thôi, cho dù đó có là ý nghĩ cao siêu diệu kỳ gì đó. Sự ý thức biết rõ về điều này sẽ thúc đẩy chúng ta buông-bỏ.

Buông bỏ những sự tạo tác của tâm sẽ giải thoát chúng ta khỏi cái gánh nặng phải sở hữu và nắm giữ chúng.

Chúng ta thấy kinh tởm, thậm chí kinh sợ, bởi cái viễn cảnh còn tiếp tục dính chấp vào bất cứ thứ gì, kể cả sự

dính chấp vào cái sự nhận thức. Bởi vì sự nhận thức, chúng ta nhận ra, cũng chỉ là hiện tượng kết-hợp mà có, được tạo nên bởi *sáu giác quan và những đối tượng của nó, cộng với sự chú tâm, tiếp xúc, cảm giác, và thức* mà thôi. Với bước cuối cùng này, đó là *từ bỏ luôn cái tiến trình nhận thức mà chúng ta đã dùng nó để tu tiến tới bước này, thì chúng ta đang bước tới thêm cửa của trạng thái không-còn-điều-kiện, vô vi, Niết-bàn*—là trạng thái ở đó tất cả mọi ô nhiễm tham dục đã bị loại bỏ hoàn toàn, và tất cả mọi sự tạo tác

‘vô thường, khổ, và vô ngã’ tạo ra tái sinh cũng đã được loại bỏ. Chúng ta đang sẵn sàng hoàn tất chuyến đi của con đường đạo Phật. Như Đức Phật cũng đã mô tả về giai đoạn cuối cùng này cho các Tỷ kheo trong bài kinh “*Ví Dụ Tấm Vải*” (*Vatthupama Sutta*):

“Khi người ấy biết và thấy điều này, tâm của người ấy được giải thoát khỏi những ô nhiễm về

140 • *Thiền về sự Nhận Thức khoái lạc giác quan, giải thoát khỏi (dục vọng được) tái hiện hữu, và giải thoát khỏi sự vô minh.*

“Khi đã được giải thoát, có sự biết-rõ rằng:

‘Tâm đã được giải thoát’. Rồi người ấy hiểu biết rằng: ‘Sinh đã tận, đời sống thánh thiện đã được sống, những gì cần phải làm đã làm

xong,

không còn đi đến (tái sinh) vào bất kỳ trạng thái hiện hữu nào nữa.
”

(theo bản dịch của Tỳ Kheo Bồ-Đề)

Như chúng ta dễ thấy rằng, toa thuốc trị liệu của Phật dùng để chữa trị thầy Girimananda là rất *bao trùm* tất cả

những gốc rễ các loại bệnh khổ của một kiếp hiện hữu, chứ

không chỉ dùng để trị liệu những đau khổ của riêng thân bệnh. Toa thuốc đó dẫn dắt thầy Girimananda tới một sự

chữa lành vĩnh viễn, đó là sự giải thoát khỏi mọi sự đau khổ về thân và tâm của một kiếp tái sinh—và nó cũng dẫn dắt chúng ta như vậy.

Chương 13.

Chánh Niệm Hơi Thở

.....
.....

“Và, này Ananda, cái gì là *chánh-niệm hơi-thở*? Ở đây, một Tỳ

kheo, sau khi đi vô rừng, đến một gốc cây, hay một chòi trống, ngồi xuống. Sau khi ngồi tếp chân, giữ lưng thẳng đứng, và thiết lập sự

chánh niệm *ngay trước mặt*, cứ chánh niệm người đó thở vào, cứ

chánh niệm người đó thở ra.

Nhóm Đối Tượng Thứ Nhất (Quán sát Thân)

(i) “Thở vào dài, người đó biết, ‘Tôi thở vào dài’; hoặc thở ra dài, người đó biết, ‘Tôi thở ra dài’.

(ii) “Thở vào ngắn, người đó biết, ‘Tôi thở vào ngắn’; hoặc thở ra ngắn, người đó biết, ‘Tôi thở ra ngắn’.

(iii) “‘Trải nghiệm toàn thân [-hơi thở], tôi thở vào’, người đó tập luyện mình như vậy; ‘trải nghiệm toàn thân [-hơi thở], tôi thở

ra’, người đó tập luyện mình như vậy.

(iv) “‘Làm dịu sự tạo tác của thân (thân hành), tôi thở vào’, người đó tập luyện mình như vậy; ‘làm dịu sự tạo tác của thân, tôi thở ra’, người đó tập luyện mình như vậy.

Nhóm Đối Tượng Thứ Nhất (Quán sát Cảm Giác)

142 • *Thiền về Sự Nhận Thức*

(v) “‘Trải nghiệm niềm hoan hỷ (hỷ), tôi thở vào’, người đó tập luyện mình như vậy; ‘trải nghiệm niềm hoan hỷ, tôi thở ra’, người đó tập luyện mình như vậy.

(vi) “‘Trải nghiệm niềm hạnh phúc (lạc), tôi thở vào’, người đó tập luyện mình như vậy; ‘trải nghiệm niềm hạnh phúc, tôi thở ra’, người đó tập luyện mình như vậy.

(vii) “‘Trải nghiệm sự tạo tác của tâm (tâm hành), tôi thở vào’, người đó tập luyện mình như vậy; ‘trải nghiệm sự tạo tác của tâm, tôi thở ra’, người đó tập luyện mình như vậy.

(viii) “‘Làm dịu sự tạo tác của tâm, tôi thở vào’, người đó tập luyện mình như vậy; ‘làm dịu sự tạo tác của tâm, tôi thở ra’, người đó tập luyện mình như vậy.

Nhóm Đối Tượng Thứ Nhất (Quán sát Tâm)

(ix) “‘Trải nghiệm tâm (trạng thái của tâm), tôi thở vào’, người đó tập luyện mình như vậy; ‘trải nghiệm tâm, tôi thở ra’, người đó tập luyện mình như vậy.

(x) “‘Làm sáng khoái (làm vui) tâm, tôi thở vào’, người đó tập luyện mình như vậy; ‘làm sáng khoái tâm, tôi thở ra’, người đó tập luyện mình như vậy.

(xi) “‘Tập trung tâm, tôi thở vào’, người đó tập luyện mình như vậy; ‘tập trung tâm, tôi thở ra’, người đó tập luyện mình như vậy.

(xii) “‘Giải thoát tâm, tôi thở vào’, người đó tập luyện mình như vậy; ‘giải thoát, tôi thở ra’, người đó tập luyện mình như vậy.

Nhóm Đối Tượng Thứ Tư (Quán sát Các Pháp)

Chánh Niệm Hơi Thở • 143

(xiii) “‘Quán sát tính vô-thường, tôi thở vào’, người đó tập luyện mình như vậy; ‘quán sát tính vô thường, tôi thở ra’, người đó tập luyện mình như vậy.

(xiv) “‘Quán sát sự phai-biến, tôi thở vào’, người đó tập luyện mình như vậy; ‘quán sát sự phai biến, tôi thở ra’, người đó tập luyện mình như vậy.

(xv) “‘Quán sát sự ngừng-diệt, tôi thở vào’, người đó tập luyện mình như vậy; ‘quán sát sự ngừng diệt, tôi thở ra’, người đó tập luyện mình như vậy.

(xvi) “‘Quán sát sự từ-bỏ, tôi thở vào’, người đó tập luyện mình như vậy; ‘quán sát sự từ bỏ, tôi thở ra’, người đó tập luyện mình như vậy.

“Đây được gọi là sự chánh-niệm hơi-thở.

“Này Ananda, nếu thầy đến thăm thầy Girimananda và nói với thầy ấy về mười loại nhận-thức này, thì có thể rằng, sau khi nghe những điều đó, thầy ấy sẽ lập tức bình phục khỏi bệnh đau.”

Rồi, sau khi thầy Ananda đã học mười loại nhận-thức đó từ

đức Thế Tôn, thầy ấy đi đến chỗ thầy Girimananda và nói lại cho thầy Girimananda nghe về chúng. Sau khi thầy Girimananda đã nghe xong về mười loại nhận-thức đó, sự đau bệnh của thầy đã lập tức lặn mất. Thầy Girimananda đã hỏi phục khỏi sự đau bệnh đó, và đó là cách thầy ấy được chữa trị khỏi sự đau bệnh của mình.

(theo bản dịch của Tỳ Kheo Bô-Đề)

.....
.....

144 • *Thiền về sự Nhận Thức*

Sự Nhận Thức Thuần Khiết vào Hơi Thở Thuần

Khiết

Loại nhận thức thứ mười mang tính chữa trị, đó là sự

“chánh-niệm về hơi-thở”, là rất quan trọng. Khi chúng ta có được trải nghiệm trong việc tu tập chánh niệm hơi thở, thì điều đầu tiên chúng ta ghi nhận được là chúng ta có thể

nhận thức được mỗi phần thở-vào và thở-ra một cách không sai lạc. Chẳng có gì có thể làm lệch lạc hơi thở. Nếu chú tâm hoàn toàn, không gián đoạn, vào duy nhất hơi thở, thì sự nhận thức của chúng ta sẽ càng trở nên thuần khiết hơn. Sự nhận thức thuần khiết vào hơi thở thuần khiết sẽ

làm an tịnh cái tâm, làm thư giãn cái tâm, và làm tăng khả

năng chữa lành bệnh đau. Đồng thời, chúng ta cũng tu được sự thành thực về sự định-tâm và sự chánh-niệm, cả

hai đều là những yếu tố đóng góp mạnh mẽ vào sức khỏe của tâm.

Chánh niệm hơi thở cũng là một bài học. Khi chúng ta áp dụng thiền về hơi thở để xem xét hệ thống thân-tâm đúng như nó thực là, thì chúng ta đạt được trí tuệ minh sát nhìn thấu một số những điều cốt lõi của giáo pháp.

Như Đức Phật đã giải thích: “*Mọi hiện tượng (pháp) đều khởi sinh từ sự chú tâm*”. Chúng ta đã nhận thấy rằng chúng ta có thể sử dụng sự chánh niệm hơi thở để đạt được sự hiểu biết ban đầu về năm uẩn—thân sắc, cảm giác, nhận thức, ý nghĩ, và thức. Khi chúng ta nhận thức năm uẩn của hơi thở bằng sự chú tâm có-chánh-niệm, thì

Chánh Niệm Hơi Thở • 145

chúng nhận thấy mỗi uẩn gồm có ba khoảng khắc nhỏ: khoảng khắc *khởi*, khoảng khắc *sinh*, và khoảng khắc *biến qua* (sinh, tụ, diệt). *Điều này cũng là sự thật đối với tất cả mọi thứ hiện hữu khác. Hoạt động này không bao giờ ngừng.* Nó là bản chất của vô thường. Sự tiếp-xúc của hơi thở ở chóp mũi khi chúng ta thở vào và thở ra, và những cảm-giác, những nhận-thức, và những ý nghĩ khởi sinh trong thức biến mất ngay, không còn dính đọng ở

đâu cả. Chúng chấm dứt không để lại một dấu vết. Khi chúng biến đi là biến mất mãi mãi. Rồi những sắc, cảm giác, nhận thức, ý nghĩ, và thức mới lại luôn khởi sinh.

Việc quan sát những sự thay đổi đó dạy cho ta biết cách tách ly và giúp ta dễ dàng từ bỏ thói tâm dính chấp vào thân, giúp ta không còn dính chấp vào bộ phận nào của thân hay tâm nữa.

Thêm nữa, chánh niệm hơi thở trợ giúp cho sự thiền được sáng suốt và tập trung vào *chín sự nhận thức* kia. Khi chúng ta đạt tới loại *nhận thức thứ mười* này, chúng ta dùng sự rõ sáng và ổn định để thiền quán về bốn nền tảng chánh niệm, bao gồm: chánh niệm về thân, chánh niệm về

các cảm giác, chánh niệm về tâm, và chánh niệm về các hiện tượng. Việc thiền tập *bốn nền tảng chánh niệm* sẽ dẫn đến kết quả là phát triển *bảy yếu tố (giúp) giác ngộ* bên trong chúng ta. Những yếu tố đó là—chánh niệm, điều tra các hiện tượng, năng lượng, hoan hỷ, sự tĩnh lặng, sự định tâm, và sự buông xả—sẽ khởi sinh theo thứ tự đó, mỗi giai đoạn một yếu tố khởi sinh rồi tới yếu tố tiếp theo. Chúng lần lượt dẫn dắt người tu đạt tới chứng ngộ thánh quả

146 • *Thiền về sự Nhận Thức*

“Nhập Lưu”—tầng giác ngộ thứ nhất của dòng thánh đạo.

Bốn Nền Tảng Chánh Niệm

“Bốn nền tảng chánh niệm” được trình bày trong kinh *Girimananda Sutta* bằng một dãy 16 đề-mục thiền quán.

Mỗi đề mục có hai phần: thở-vào và thở-ra. 16 đề mục có thể được chia thành 04 nhóm. Mỗi nhóm bốn-phần-đoạn là tương ứng với một nền tảng chánh niệm. Ở mức độ thiền tập cao nhất, bốn đề mục thiền quán nằm trong nhóm thứ

nhất [chánh niệm về thân] là tương ứng với bốn chu kỳ

thở-vào và thở-ra; nói cách khác, đó là tám hơi thở, thở

vào, thở ra, thở vào, thở ra...! Có những Tỳ kheo thời Đức Phật đã chứng đắc giác ngộ rất nhanh chóng nhờ họ có được sự hiểu biết rõ ràng và sự chánh niệm hoàn hảo. Sau đây lại phân những đề mục thiền quán theo mỗi nhóm bốn: **CHÁNH NIỆM VỀ THÂN**

► Thở vào dài; thở ra dài

► Thở vào ngắn; thở ra ngắn

► Thở vào trải nghiệm toàn bộ thân; thở ra trải

nh nghiệm toàn bộ thân

► Thở vào làm lắng dịu hành vi của thân (thân hành); thở ra làm lắng dịu hành vi của thân.

Chánh Niệm Hơi Thở • 147

CHÁNH NIỆM VỀ NHỮNG CẢM GIÁC

► Thở vào trải nghiệm sự hoan hỷ (hỷ); Thở ra trải

nh nghiệm sự hoan hỷ

► Thở vào trải nghiệm sự hạnh phúc (lạc); thở ra trải nghiệm sự hạnh phúc

► Thở vào trải nghiệm hành vi của tâm (tâm hành);

thở ra trải nghiệm hành vi của tâm

► Thở vào làm lắng dịu hành vi của tâm; thở ra làm

lắng dịu hành vi của tâm

CHÁNH NIỆM VỀ TÂM

► Thở vào trải nghiệm (trạng thái) tâm; thở ra trải nghiệm tâm

► Thở vào làm hoan hỷ tâm; thở ra làm hoan hỷ tâm

► Thở vào tập trung (định) tâm; thở ra tập trung tâm

► Thở vào giải thoát tâm; thở ra làm giải thoát tâm

CHÁNH NIỆM VỀ CÁC HIỆN TƯỢNG (PHÁP)

► Thở vào quán sát sự vô-thường; thở ra quán sát sự vô thường

148 • *Thiền về sự Nhận Thức*

► Thở vào quán sát sự phai-biến; thở ra quán sát sự phai biến

► Thở vào quán sát sự chấm-dứt; thở ra quán sát sự chấm dứt

► Thở vào quán sát sự từ-bỏ; thở ra quán sát sự từ bỏ

Trong bài kinh “*Chánh Niệm Hơi Thở*” (*Anapanasati Sutta*), Đức Phật đã giải thích một cách chi tiết hơn về cách thiền quán về bốn nền tảng chánh niệm. Chúng ta bắt đầu thiền tập nhóm nền tảng thứ nhất (chánh niệm về thân) như

sau:

“Ngay trong lúc đó, một Tỳ kheo an trú quán sát

thân này như một thân, nhiệt thành, hoàn toàn tỉnh giác, và có chánh niệm, sau khi đã dẹp bỏ

sự thèm muốn (tham) và ưu phiền (sân) đối với thế giới. Ta nói rằng đây là một thân trong các thân, được gọi là, sự thở-vào và sự thở-ra. Đó là lý do tại sao ngay trong lúc đó một Tỳ kheo

an trú quán sát thân này như một thân, nhiệt thành, hoàn toàn tỉnh giác, và có chánh niệm, sau khi đã dẹp bỏ sự thèm muốn và ưu phiền đối

với thế giới. ”

(theo bản dịch của Tỳ Kheo Bồ-Đề)

Chánh Niệm Hơi Thở • 149

Tiêu-điểm chú tâm của phần thiền thứ nhất này là

“*thân hơi-thở*”, tức là hơi-thở được coi là một thân trong nhiều thân. (Mỗi bộ phận khác của thân đều được coi là một thân). Thân hơi-thở là dạng sắc hay thân khởi sinh khi chúng ta thở vào và thở ra. Chúng ta trải nghiệm hơi thở là một thân khi thể-dạng của nó làm phát sinh ra sự áp-lực (khi khí đi vào), sự giải-tỏa (khi khí đi ra), và những cảm-nhận tiếp xúc khác ở mũi, phổi, và bụng. Như bài kinh nói tiếp, thân hơi-thở là một “*thân trong các thân*”. Nói cách khác, nó là một trong nhiều thân hay nhiều bộ phận tạo nên cái toàn thân con người. *Sự tỉnh giác hoàn toàn và sự*

chánh niệm thuần khiết vào một bộ phận trong 32 bộ phận cũng có thể đủ cho một người thiền đạt được trí tuệ thâm sâu! . (Không nhất thiết phải thiền quán nhiều bộ phận của thân. Nhiều người tu chỉ chọn thiền về hơi-thở. Trong các kinh khác, Đức Phật cũng luôn đề cao việc chọn hơi-thở

làm đề mục thiền chánh niệm. Bản thân Phật khi còn tại thế

cũng thường thiền chánh niệm hơi-thở trong những lúc Phật an trú một mình hoặc những lúc Phật nhập thất tách ly khỏi tăng đoàn, như Phật đã nói với thầy Ananda).

Thêm nữa, khi chúng ta thiền về thân hơi-thở như một

“*thân trong các thân*” là chúng ta duy trì chú tâm vào trong thân đó, coi thân đó chỉ đơn giản là bộ phận của sắc uẩn; nhìn vào thân một cách khách quan, không dính *tham* hay

“thèm muốn” khi nhìn những bộ phận đẹp dễ dễ chịu, cũng không dính *sân* hay “ưu phiền” khi nhìn những bộ phận xấu xí khó chịu. Cũng như mọi thể sắc, thân được sinh ra, tồn tại ít lâu trong hiện tại, rồi lại phai biến đi. Vì nó không

150 • *Thiền về sự Nhận Thức* phải là “bản thân ta”, cho nên chẳng có lý do gì chúng ta phải tham muốn dính lụy với thân hoặc sân ghét ưu sầu khi nó bị bệnh đau hư tàn theo tuổi già.

Thêm vào đó, chúng ta nhận biết rằng hơi-thở, cũng giống như những thân khác, được tạo nên từ những thành tố khác như—đất, nước, khí, nhiệt. Chúng ta có thể nhận biết bốn yếu tố đó theo những chức năng đặc tính của chúng. Chức năng của yếu tố đất là tạo sự cứng-mềm.

Chúng ta có được những cảm nhận trong thân khi chúng ta thở là nhờ có sự cứng sự mềm của yếu tố đất trong hơi thở.

Tương tự, chúng ta nhận thấy rằng hơi thở khô khi yếu tố

nước trong đó ít. Khi chúng ta nhận thấy hơi ẩm ướt trong hơi thở là do yếu tố nước trong nó đang có nhiều.

Chức năng của yếu tố khí (gió) là sự chuyển động và

năng lượng. Chúng ta cảm nhận được sự chuyển động vào ra của hơi thở là nhờ có yếu tố khí của nó. Nhiệt độ hơi thở

là yếu tố nhiệt (lửa) của nó. Nhiệt thay đổi lên xuống. Khi chúng ta thở vào thấy hơi thở ấm là yếu tố nhiệt của nó đang cao. Khi yếu tố nhiệt giảm, chúng ta cảm thấy hơi thở

mát hay lạnh hơn.

Ngoài các thành tố nói trên, thì các bộ phận của thân—gồm cả hơi thở—cũng được mô tả phân loại thuộc *bên trong* hoặc *bên ngoài*. Đơn giản, các thành tố ở bên trong thân là thuộc bên trong; các

thành tố bên ngoài thân là thuộc bên ngoài. Nếu chúng ta nghĩ theo cách phân biệt này thì có thể coi hơi thở chúng ta thở vào là thuộc bên

Chánh Niệm Hơi Thở • 151

trong. Con khi thở ra, hơi thở hòa ra không khí, lúc đó hơi thở thuộc bên ngoài. Chúng ta cũng có thể nói theo cách khác rằng thân (hơi thở) bên trong là sự thở vào, và thân bên ngoài là sự thở ra.

Trong kinh *Maharahulovada Sutta* (Đại kinh Khuyên Dạy Rahula), Phật đã giải thích những ý nghĩa của chữ

“bên trong” và “bên ngoài” dựa theo bốn thành tố của thân.

Theo yếu tố khí, Phật nói: *“Khí gì thuộc bên trong một người . . . như hơi khí đi lên, hơi khí đi xuống, hơi khí trong tứ chi, hơi thở (đang) vào và hơi thở (đang) ra . . . đó được gọi là yếu tố khí bên trong.”* Phật giải thích thêm rằng: *“Cả hai loại khí bên-trong và bên-ngoài đều chỉ là*

yếu tố khí.” Ý chỗ này là quan trọng, bởi vì chúng ta có

khuynh hướng dính chấp theo những thứ mà chúng ta nhận thức là thuộc về chúng ta. Nếu nhìn với một “trí tuệ đúng đắn”, thì chúng ta nhận thấy rõ ngay cả hơi khí chúng ta thở vào—khí bên trong—*“nó không phải là của ta, nó*

không phải là ta, và nó không phải là bản thân ta. Khi một người nhìn thấy đúng thực nó là gì . . . thì người đó trở nên tỉnh ngộ với yếu tố khí và làm cho tâm chán bỏ đối với yếu tố khí.”

Thêm nữa, Đức Phật đã tiếp tục giảng như vậy, nhiều lúc yếu tố khí bên ngoài bị khuấy động. Nó có thể “cuốn đi các làng mạc, thành phố, quận lỵ và xứ sở” như nó đã làm trong các trận bão cuốn hay lốc xoáy. Những lúc khác thì

yếu tố khí rất bình lặng, chẳng hạ n như vào những tháng cuối của mùa nóng nhất trong năm (ở Ấn Độ thời Phật) hầu

152 • *Thiền về sự Nhận Thức* như chẳng có chút gió nào; người ta phải “*kiếm gió bằng cách dùng quạt hay ống thổi, và thậm chí mấy đầu cọng rom ở rìa mái tranh cũng không một chút động đậy.*”

Không khí bên ngoài biến đổi theo thời mùa, tất cả chúng ta đều đã thấy, nó chứng minh một cách sống động rằng yếu tố khí là “*nó rất lớn mạnh, (nhưng) nó rõ ràng là vô thường, luôn bị suy tàn, bị biến mất, bị biến đổi.*”

Bản chất này cũng giống y vậy ở các yếu tố khác như

đất, nước và nhiệt bên trong và bên ngoài của thân. Bởi do các thành tố của thân đều là vô thường biến đổi, cho nên Phật đã từng hỏi: “*thân này có là gì đâu, nó chỉ là thứ bị*

bám dính bởi dục vọng và chỉ tồn tại trong một thời gian mà thôi?”. Thân của chúng ta là vậy, như Phật luôn nhắc nhở, nó gồm có bốn thành tố luôn luôn biến đổi, tàn hoại, biến mất, và thay đổi. Bởi vậy Phật đã kết luận: “*Chúng ta có thể không coi nó là cái ‘ta’ hay ‘của ta’ hay ‘bản thân ta’ gì cả.*”

Khi chúng ta thiền về *nhóm bốn-phân-đoạn thứ hai* (tức “*nền tảng chánh niệm thứ hai*”), đó là “*chánh niệm về*

những cảm giác”, để tu tập sự nhận thức về vui sướng, sự

nhận thức về sự hạnh phúc, sự nhận thức về những sự tác động của tâm (tâm hành), và sự nhận thức về sự lắng lặng của những sự tác động của tâm. Những sự nhận thức này nhắc chúng ta rằng, cũng giống như thân, những cảm giác có thể

được phân loại. Trong một khoảng-khắc nào đó, *chúng ta chỉ có thể nhận biết một loại cảm giác*—dễ chịu (sướng), khó chịu (khổ), hoặc trung tính (không sướng không

khổ)— *mà thôi*. Cũng như những thân sắc, những cảm giác cũng khởi lên, trụ chốc lát trong hiện tại, rồi phai biến, (sinh, trụ, diệt).

Chúng ta tu tập bản thân để nhìn coi những cảm giác theo một cách khách quan như vậy, để dẹp bỏ cái niềm tin sai lầm rằng những cảm giác là chắc chắn và đáng tin; ví

du, như chúng ta thường cho những cảm giác sướng sẽ luôn là sướng, những cảm giác khổ là khổ hoài hoài. (Điều đó

không phải, cảm giác nào cũng biến đổi vô thường, có rồi mất). *Thay vì vậy, chúng ta chỉ cần tu tập một ý thức tỉnh giác đơn thuần vào mỗi thứ khởi sinh trong giây khắc hiện tại. Chúng ta nhận ra rằng cảm giác nào cũng chỉ là một cảm giác trong nhiều cảm giác khởi sinh rồi biến quan.*

(Dù là loại cảm giác nào nó cũng đều có rồi mất, sinh rồi diệt. Hết cảm giác này sinh diệt, tới cảm giác tiếp theo sinh diệt...liên tục). Theo cách này, chúng ta chứng minh được với bản thân mình rằng, những cảm giác không phải là cái

‘ta’ và không phải là cái gì ‘của ta’ cả. Khi những cảm giác được nhìn thấy như vậy bằng sự chánh niệm nhiệt thành, hoàn toàn rõ biết, thì ngay cả những cảm giác đau đớn cũng được ta trải nghiệm một cách khách quan, vô tư; chúng ta không trải nghiệm nó với tâm sân bực (khó chịu với nó) hay tâm tham dục (muốn tình trạng khổ đau đó

thay đổi ngay). Cũng theo cách như vậy, người tu thiền tu tập bản thân coi những cảm giác hỷ-lạc khởi sinh trong thiền định cũng chỉ là kết quả do “*những sự tạo tác của tâm*” đã trở nên “*tĩnh lặng*” khi người tu nhận thức chúng bằng một sự chánh niệm thuần khiết.

154 • *Thiền về sự Nhận Thức* Chúng ta cũng có thể dùng sự chánh niệm hơi thở để

khám phá bản chất của tâm. Thông thường thì, chúng ta chỉ

ý thức về cái tâm khi chúng ta chú tâm tới những ý nghĩ, khái niệm, và cảm xúc khởi sinh có mặt trong chốc lát, rồi biến mất. Nhưng khi tâm được bình tĩnh và vững chắc nhờ

sự định tâm-nhiệt thành, tỉnh giác và có chánh niệm, thì

tâm sẽ được “giải tỏa” và vượt trên khỏi mọi khái niệm, kể

cả những khái niệm “vui” và “buồn”.

Cuối cùng, chúng ta dùng hơi-thở để thiền về bốn điểm của Giáo Pháp, đó là: sự vô thường, sự chán bỏ, sự

chấm dứt, và sự từ bỏ, tức buông bỏ. Ở đây chúng ta chú

tâm vào những phẩm chất của tâm (tâm tính), chú tâm về

chúng và chú tâm *vào trong* chúng. Sau khi nhận thấy tính vô-thường trong mọi thứ, chúng ta trải nghiệm sự tỉnh-ngộ

chán-bỏ. Sự chán bỏ có nghĩa là chúng ta nhìn thấy cái thực-tại đúng như nó là và chúng ta hành động một cách khôn khéo bằng cách không cố kháng cự gì với mọi sự

nữa. Sự chán bỏ không có nghĩa là ta làm ngơ với những điều tội lỗi, sai trái, bất công, phi đạo đức. Chúng ta có thể

thành tâm làm những việc để sửa chữa thay đổi những điều sai trái tội lỗi mà chúng ta gặp phải trong đời (đó là phần đời), nhưng về giáo lý chúng ta cũng hiểu rõ rằng những sự

cố gắng đó của chúng ta chỉ là một phần rất rất nhỏ các điều kiện cần có đủ để thay đổi được những tình trạng đó.

Chúng ta cũng hiểu rõ có những vấn đề của thực tại không thể nào sửa đổi được, dù chúng ta có cố làm gì thì thực tại đó vẫn là thực

tại; (ví dụ, sự khổ đau của một người là do nhiều nghiệp ác của người đó đã gây ra trong kiếp trước

Chánh Niệm Hơi Thở • 155

hay kiếp này, chúng ta chỉ có thể chỉ ra ít nhiều đạo lý cho người đó chứ không làm gì được để giúp người đó hết khổ

đau). Có những thực tại rõ ràng trước mắt, ví dụ : chúng ta phải già đi mỗi ngày. Chúng ta mất dần sự trẻ và sức mạnh.

Chúng ta phải chết vào một ngày không xa. Chúng ta đâu thể làm được gì để thay đổi những thực tại hiển nhiên đó.

Tất cả những gì chúng ta có thể làm là biết chấp nhận sự

thật đó như nó là, mặc dù đó là sự thật phũ phàng. Một thái độ tỉnh-ngộ và chán-bỏ giúp chúng đạt tới mục tiêu chấm-dứt—đó là sự diệt bỏ tất cả mọi sự tham và sân, và tu tập một năng lực chánh-niệm đặc biệt; bởi chánh-niệm là yếu tố hàng đầu trong bảy yếu tố (giúp) giác ngộ .

Tuy nhiên, có thể chúng ta không nhất thiết phải tu tập hết tất cả bốn nền tảng chánh niệm. Thậm chí chỉ cần tu tập tốt nền tảng chánh niệm thứ nhất, [chánh niệm về

thân], là cũng đủ để một người tu thiền phát triển được bảy yếu tố giác ngộ . Nhưng, nếu chúng ta không tu tập thành công bảy yếu tố giác ngộ với phần chánh niệm về thân, thì

chúng ta nên thử tu tập nền tảng chánh niệm thứ hai,

[chánh niệm về *các cảm giác*].

Nếu chúng ta vẫn không thể tu thành các yếu tố giác ngộ với phần chánh niệm thứ hai, chúng ta nên tiếp tục thử

tu tập phần nền tảng chánh niệm thứ ba, [chánh niệm về

tâm]. Nếu sự thiền tập về nền tảng thứ ba này cũng không giúp chúng ta đạt tới mục tiêu, thì chúng ta lại tiếp tục tu tập phần nền tảng chánh niệm thứ tư, [chánh niệm về *các hiện tượng*]. Cách chỉ dẫn này cho thấy sự hiểu biết của

156 • *Thiền về sự Nhận Thức* Phê t về những hạn chế người tu có những căn cơ và trình độ

năng lực khác nhau. *Những bài thiền tập chánh niệm về 32*

bộ phận thể cứng và thể lỏng của thân là khá thẳng thắn, trực quan, dễ thấy, và do vậy dễ có hiệu quả đối với hầu hết những người tu! . Tuy nhiên, Phê t cũng đã nói rõ rằng, tất cả bảy yếu tố giác ngộ có thể khởi sinh từ việc thiền chánh niệm về *bất kỳ loại nền tảng chánh niệm* nào trong bốn nền tảng để chánh niệm.

Bảy Yếu Tố Giác Ngộ

Xin nói lại: *chúng ta tu thiền “bốn nền tảng chánh”*

niệm là để phát triển “bảy yếu tố giác ngộ”.

Trong bài kinh “*Chánh Niệm Hơi Thở*” (*Anapanasati Sutta*), Đức Phê t đã giải thích cách mỗi yếu tố giác ngộ

khởi sinh *theo thứ tự lần lượt*, tức yếu tố này khởi sinh rồi yếu tố tiếp theo mới khởi sinh.

Người tu tu thành yếu tố giác ngộ thứ nhất, (*a*) *chánh niệm*, khi người tu trải nghiệm sự chánh niệm liên-tục không gián đoạn về một đối tượng thiền nào đó, ví dụ như

một bộ phận của thân. Để làm cho sự chánh niệm trở thành một yếu tố giác ngộ , thì sự thiền lúc đó phải đầy nhiệt tâm, hoàn toàn tỉnh giác, và không có tham và sân. Khi sự chánh niệm được phát khởi, nó phải được phát triển bằng sự tu tập liên tục miên mãt,

thông qua tiến trình đó sự chánh niệm sẽ “đi đến hoàn thiện” thành một yếu tố giác ngộ thứ

Chánh Niệm Hơi Thở • 157

nhất.

Một khi sự chánh niệm liên-tục đó đã được thiết lập, người thiền xem xét trạng thái đó bằng trí tuệ và bắt đầu bắt tay vào một cuộc điều tra đầy đủ (trạch pháp) để suy xét vào bên trong thái đó. Sự tu tập chỗ này bắt đầu bằng sự chú tâm kỹ càng vào sự phân biệt (phân giải) những trạng thái đúng và sai, thiện và bất thiện, tội lỗi và không tội lỗi, cao thượng và thấp hèn, tối và sáng... của tâm và sự

sống. Tuy nhiên, không nhất thiết người thiền phải phân biệt những trạng thái bên trong với bên ngoài—tức những trạng thái khởi sinh bên trong thân và tâm với những trạng thái bên ngoài thân tâm.

Chẳng hạn, một người thiền có thể chọn điều tra tìm hiểu thức-nhìn (nhãn thức, thức mắt) và những đối tượng của mắt, như bông hoa. Như chúng ta đã nói, khi bông hoa là đối tượng bên ngoài gặp mắt, thức nhìn sẽ khởi sinh ở

bên trong. Khi mắt, bông hoa và thức gặp nhau, sự tiếp xúc sẽ khởi sinh. Rồi cảm giác và nhận thức khởi sinh trong tâm. Nhưng ngay khi chúng vừa đang khởi sinh thì bông hoa, mắt và thức nhìn tự chúng cũng đang thay đổi và phai biến. (Luôn luôn đang sinh-và-diệt). Sau khi nhận biết được sự vô thường này, sự khoái cảm về sắc đẹp, hương thơm và sự tươi mát của bông hoa đó cũng phai mất. Từ sự

điều tra suy xét đó, người tu tự mình kết luận được rằng mắt bên trong và thức mắt và tất cả những đối tượng nhìn thấy bên ngoài, như bông hoa, cảnh vật, núi non... đều là

‘vô thường, khổ và vô ngã’. Đó là sự nhận thức đúng-thực

158 • *Thiền về sự Nhận Thức* của người tu thành, và khi sự nhận thức này càng thâm sâu và trở thành phổ quát, thì yếu tố giác ngộ là (b) *điều tra các hiện tượng* (trạch pháp) được phát triển, và cuối cùng nó sẽ

đi đến hoàn thiện thành một *yếu tố giác ngộ thứ hai*.

Đến giờ người thiền tiếp tục những sự điều tra suy xét như vậy với một sự nỗ lực và năng lượng không mệt mỏi, và bằng cách tu tập như vậy, sẽ phát khởi loại (c) *năng lượng tinh tấn*. Rồi cứ tiếp tục tu tập liên tục như vậy, yếu tố này sẽ được thâm sâu hơn và đi đến hoàn thiện trở thành *yếu tố giác ngộ thứ ba*.

Yếu tố năng lượng này sẽ giúp làm khởi sinh yếu tố

giác ngộ tiếp theo bên trong người thiền, đó là yếu tố (d) *hoan hỷ*. Rồi người tu cứ tu tập lặp đi lặp lại một cách liên tục, sẽ đi đến hoàn thiện yếu tố này để nó trở thành *yếu tố*

giác ngộ thứ tư.

Yếu tố hoan hỷ đó giúp làm cho thân và tâm được tĩnh lặng, và nó lại giúp làm phát khởi, phát triển, và đi đến hoàn thiện *yếu tố giác ngộ thứ năm* là (e) *sự tĩnh lặng*.

Khi thân và tâm của người tu được tĩnh lặng, cảm giác sáng khoái đó sẽ giúp phát huy sự tập trung của tâm, tức sự

định tâm của người tu. Sự định tâm này sẽ được tu tập liên tục tiếp tục để nó phát triển và đi đến hoàn thiện trở thành một *yếu tố giác ngộ thứ sáu*, đó là (f) *sự định tâm*.

Cuối cùng, người thiền quán sát một cách kỹ càng sát sao công với một sự buông xả ở cái tâm đã được chánh

định như vậy. Điều đó lại giúp phát khởi, phát triển, và đi đến hoàn thiện yếu tố (g) *buông xả*, để nó trở thành một yếu tố *giác ngộ thứ bảy*.

Đức Phật cũng đã giảng giải rằng người thiền phải biết phân biệt những cơ hội (tùy thời, tùy lúc) phù hợp hay không phù hợp (thuận thời hay trái thời) để tu tập phát triển những yếu tố giác ngộ khác nhau. Ví dụ, khi thấy tâm mình đang chấp bướng bỉnh thì đó không phải là lúc tốt để tu tập các yếu tố tĩnh-lặng, định-tâm, hay buông-xả. Phật đã dùng một ví dụ đơn giản trong chương (phẩm) “*Liên quan Các Yếu Tố Giác Ngộ*” (*Bojjanga samyutta*) thuộc “*Bộ Các Kinh Liên Quan*” (Tương ưng bộ kinh), để nói về ý chỗ này như vậy:

Giống như khi một người muốn nhóm một ngọn lửa nhỏ cháy lên, nhưng nếu người đó cứ lấy cỏ ướt, lá tươi và củi ướt vào chỗ đó, hoặc còn phun thêm nước vào đó, và rải cát lên đó, thì

người đó sẽ không thể nhóm ngọn lửa đó lên được.

(theo bản dịch của Tỳ Kheo Bồ-Đề)

Thay vì vậy, khi tâm đang chấp bướng bỉnh, người thiền nên tu tập những yếu tố giác ngộ khác như yếu tố điều-tra hiện tượng, năng-lượng, và hoan-hỷ, điều đó sẽ giúp làm phát khởi, phát huy và nâng cao cái tâm đang bị chấp bướng bỉnh

160 • *Thiền về sự Nhận Thức* chìm ngấm đó.

Theo cái lý tương tự, khi tâm đang quá khích động sôi nổi, thì đó không phải là lúc tốt để tu tập những yếu tố giác ngộ như điều-tra các hiện tượng, năng-lượng, hay hoan-hỷ: *Giống như khi một người muốn dập tắt một ngọn lửa lớn, nhưng nếu người đó cứ lấy cỏ khô, lá khô và củi khô vào chỗ đó, hoặc còn thổi thêm gió vào đó, và không rải cát lên đó, thì người đó sẽ không thể dập tắt ngọn lửa lớn đó.*

(theo bản dịch của Tỳ Kheo Bồ-Đề)

Thay vì vậy, khi tâm đang phấn khích, người thiền nên tu tập những yếu tố *làm tĩnh tại* như yếu tố tĩnh-lặng, định-tâm, và buông-xả. Cách đó giống như thấy cỏ ướt, lá tươi, và củi ướt vào ngọn lửa lớn, phun nước vào đó, và rải cát lên nó để dập tắt nó.

Nói cách khác, xây dựng việc tu tập trên nền tảng 10

sự nhận thức mà Phật đã dạy, thì chúng ta có thể tu tập được bảy yếu tố giác ngộ, tu tập được những phẩm chất chúng ta cần phải có được để đạt tới sự giác ngộ. Nhưng chúng ta cần phải cẩn trọng và chú tâm chánh niệm, ứng dụng trí tuệ phân biệt để quyết định khi nào và cách nào để

tu tập mỗi yếu tố giác ngộ. *trong khi mình vẫn giữ được tâm cân bằng*—phát khởi phát huy nó khi nó chập chờn chìm ngấm và làm lắng dịu tĩnh lặng nó khi nó đang bị kích

Chánh Niệm Hơi Thở • 161

động lung tung. Cho dù tiến trình tu tập có vẻ rất phức hợp và mục tiêu giải thoát hoàn toàn khỏi khổ là cao xa và

không dễ đạt tới, nhưng 10 sự nhận thức Phật đã dạy đã

luôn nhắc nhở chúng ta rằng: toàn bộ con đường đạo để đi tới sự giải thoát là khởi đầu đơn giản bằng sự *chánh-niệm vào hơi-thở đi vào và đi ra!*

162 • *Thiền về sự Nhận Thức*

PHẦN 3:

THIỀN VỀ SỰ NHẬN-THỨC

Chương 14.

Thiền: Sự Vô Thường &

Sáu Đối Tượng Giác Quan

Đến giờ chúng ta đã có được ít nhiều sự hiểu biết về

10 loại nhậ n-thức giúp chữa lành, như đã nói qua trong **PHẦN 2** (chương 4-12) ở trên. Giờ chúng ta hãy xem xét kỹ hơn loại nhậ n-thức đầu tiên— *Nhận Thức về Vô Thường* (như đã nói qua ở chương 4).

Trong những sự thiền sau đây, chúng ta dùng sự

chánh-niệ m hơi-thở làm căn bản cho thiền minh sát (*vipassana*), hay thiền tuệ minh sát, nhằm mục tiêu đạt tới *sự nhận thức trực-tiếp về tính vô-thường*. Ai cũng có thể

nhìn thấy tính vô thường đổi thay từ bề ngoài. Nhưng nhìn thấy bề ngoài như vậy là chưa đủ để có thể làm thay đổi sự

sống và lẽ sống của chúng ta. Chúng ta cần nhìn thấy tính vô thường một cách thâm sâu trong mọi trải nghiệm của chúng ta. Trong thiền, chúng ta chú tâm có chánh niệ m hoàn toàn vào những tiến trình của thân và tâm của chúng ta một cách khách quan, không đưa vào các giả đị nh, ý

kiến, hay quan niệ m này nọ . Sự chú tâm một cách không thiên vị như vậy sẽ cho phép tâm nhìn thấy tính vô thường từ những gốc rễ của nó. Sự hiểu biết trực tiếp và phi khái

166 • *Thiền về sự Nhận Thức* niệ m về tính vô thường sẽ mở ra cánh cửa để nhìn thấy sự

thậ t của tất cả mọi thứ có điều kiệ n (mọi pháp hữu vi).

Như chúng ta đã nói, thiền tuệ minh sát là sự thiền lấy sự chánh-niệ m để điều tra tìm hiểu các hiệ n tượng. Khi chúng ta thực hành

thiền minh sát, chúng ta có thể tùy chọn bất cứ một đối tượng nào để làm tiêu-điểm, bởi tất cả mọi đối tượng đều có chung những đặc tính phổ quát giống nhau. Dù chúng ta tập trung chú tâm vào đối tượng thiền là hơi-thở, hay một bộ phận của thân, hoặc những cảm giác, những nhận thức, những ý nghĩ, hay thức, thì chúng ta cũng khám phá ra được ba đặc tính chung là “vô thường, khổ, vô ngã” bên trong tất cả mọi thân sắc, cảm giác, nhận thức, ý nghĩ, và thức (sắc, thọ, tưởng, hành, thức), những hình sắc, âm thanh, mùi hương, mùi vị, chạm xúc và các đối tượng tâm. Khi chúng ta thở vào và thở ra, đó là những thứ chúng ta trải nghiệm được.

Toàn bộ sự tu tập thiền Phật giáo được khởi đầu bằng việc nhìn thấy lẽ thực vô-thường. Ngay lúc thái tử Thích-

đạt-đa Cồ-đàm (*Siddhatha Gotama*), tức vị Phật-sẽ-thành, nhìn thấy sự vô-thường theo một cách sâu sắc nhất, thì tâm trí của Người đã mở ra để bắt đầu chuyển đi khám phá để

dần dần đi đến những kết quả, đó là—sự tỉnh ngộ, sự chán bỏ, sự chấm dứt, và sự từ bỏ. Nhờ có sự chánh niệm toàn diện, Đức Phật đã nhìn thấy tính vô thường trong năm uẩn thân tâm (những thân sắc, cảm giác, nhận thức, ý nghĩ, và

thức) khi chúng đang khởi sinh và biến diệt theo hơi thở.

Phật đã dùng sự thật căn bản này để làm sâu sắc thêm trí

Thiền: Sự Vô Thường & Sáu Đối Tượng Giác Quan • 167

tuệ của mình, để giải thoát tâm khỏi sự dính chấp với những thứ vô thường, và để từ bỏ những gông cùm trói buộc mình trong vòng luân hồi khổ đau. *Bằng cách thiền tập theo những bước dưới đây*, chúng ta cũng có thể làm được những điều mà Phật đã làm trước kia.

Chúng ta bắt đầu dùng sự chánh-niệm để trở nên ý

thức biết rõ cái tiến trình nhận thức. Như đã nói trước đây, *sự nhận thức xảy ra trong tâm là do kết quả tiếp xúc của một đối tượng giác quan, với một trong sáu giác quan thân, và thức*. Khi chúng ta chú tâm vào tiến trình này bằng một sự chánh niệm kỹ càng, thì chúng ta sẽ trở nên ý thức biết rõ rằng mọi khía cạnh (thành phần) của sự nhận thức đều luôn luôn thay đổi—bản chất những đối tượng giác quan luôn luôn thay đổi, sự chú tâm của chúng ta vào các đối tượng cũng luôn luôn thay đổi, và thức của chúng ta cũng luôn luôn thay đổi khi chúng ta nhận thức các đối tượng đó. Nói tóm lại, tất cả mọi thứ chúng ta nhận thức đều luôn luôn thay đổi.

► Chúng ta bắt đầu mỗi sự thiền tập bằng cách tu tập chánh-niệm hơi-thở, như đã được chỉ dẫn ở

Chương 13.

► Đến khi thân đã được thư giãn và tâm được bình an, thì chúng ta chuyển sự chú tâm vào những nhận-thức về sáu loại đối tượng giác quan: những hình sắc, âm thanh, mùi hương, mùi vị, và những đối tượng

168 • *Thiền về Sự Nhận Thức* tâm.

► Chẳng hạn, (*âm thanh*) chúng ta lắng nghe tiếng loài chim hót—bồ câu, se sẻ, sơn ca, chim xanh dương, ve t, và những loài chim khác. Chúng ta nhận thấy có con hót tiếng quan quát, âm ã làm khó chịu, và

có con hót tiếng thanh lãnh và dễ thương. Tương tự, chúng ta cũng nghe tiếng người, có người nói giọng chát chúa và khó nghe, có người nói giọng dịu dàng và dễ nghe. Khi chúng ta lắng nghe, chúng ta nhận thấy mọi âm thanh đó đều luôn thay đổi. Khi chúng ta lắng nghe những âm thanh đó một cách chánh niệm—

không dính tham, sân, hay si—thì tất cả những gì

chúng ta nghe thấy chỉ là sự thay đổi và vô thường.

► Tiếp theo, (*mùi hương*) chúng ta có thể hướng sự

chú tâm tới giác quan ngửi mùi hương. Chúng ta thở

vào cảm nhận mùi hương của bông hoa, hay mùi phân bò, hay mùi bánh nướng, và chú tâm hoàn toàn một cách chánh niệm. Mùi gì chúng ta ngửi thấy đều luôn luôn thay đổi.

► Tiếp theo, (*chạm xúc*) chúng ta chú tâm vào chỗ

tiếp xúc của quần áo với da—nhẹ hay mạnh, trơn hay rít, nóng hay mát, luôn luôn thay đổi. Chúng ta nếm trải sự tiếp xúc khi đang ngồi trên gối thiền, và thấy được cách sự nhận thức đó thay đổi từ mềm mại và dễ

chịu chuyển sang cứng và khó chịu. Chúng ta trải nghiệm những cảm nhận đổi thay đó với một sự ý

Thiền: Sự Vô Thường & Sáu Đối Tượng Giác Quan • 169

thức tỉnh giác.

► Nếu chúng ta mở mắt, (*cảnh sắc*), chúng ta nhìn thấy lá cây, cây cối, và mây trời đang chuyển động.

Mọi thứ mắt nhìn thấy được đều đang chuyển động và

thay đổi theo những cách rõ ràng thô tế, hoặc vi tế.

► Giờ chúng ta *nhận thức được rằng mọi thứ chúng ta nhận thức đều luôn thay đổi*. Không có một trật tự

nhất định nào trong sự khởi sinh của mọi thứ. Khi đang ý thức tỉnh giác về một thứ âm thanh, chúng ta bắt ngờ ý thức được tính vô thường của một cảm giác, hay một ý nghĩ, hay thức nghe. Chúng ta để yên cho tâm trải nghiệm những sự đổi thay đó theo những cách mọi thứ khởi sinh một cách tự nhiên của nó. Dù

tâm đang ý thức nhận biết loại đối tượng nào thì

người tu cũng nhận thấy tính vô thường trong đối tượng đó. Chúng ta đâu cần phải miễn cưỡng hay thúc ép bản thân mình nhìn thấy tính vô thường. Tính vô thường có sẵn ngay đó, rất nổi bật và được ấn chứng rõ ràng. Mọi thứ chúng ta nhận thức rõ ràng được ấn chứng với tên hiệu là “vô-thường”; tất cả mọi thứ đều là vô thường, dù đó là thứ hữu hình, hay thứ vô hình như sự cảm nhận, ý nghĩ, và cả sự nhận thức.

► Tương tự, tất cả mọi loại *cảm giác* (thọ)—dù đó là

dễ chịu, khó chịu, hay trung tính—khởi sinh từ giác quan mắt, tai, mũi, lưỡi, và thân đều luôn luôn thay đổi mọi lúc mọi nơi.

170 • *Thiền về sự Nhận Thức*

► Khi những *ý nghĩ* (hành) khởi sinh—dù đó là

thiện lành, bất thiện, hay trung tính—chúng ta chú

tâm hoàn toàn có chánh niệm vào chúng. Tất cả

những gì chúng ta nhận thấy được bên trong chúng chỉ là sự đổi thay liên tục.

► Mỗi sự *nhận thức* (tưởng) khởi sinh tùy thuộc vào hình sắc, âm thanh, mùi hương, mùi vị, chạm xúc, hoặc ý nghĩ đều luôn luôn thay đổi.

► Mỗi trạng thái của *thức* (thức) khởi sinh tùy thuộc vào hình sắc, âm thanh, mùi hương, mùi vị, chạm xúc, hoặc ý nghĩ cũng đều luôn luôn thay đổi. Ngay khi chúng ta đang chú tâm vào chúng thì chúng cũng đang thay đổi.

► Nằm bên dưới tất cả mọi sự đổi thay là *hơi-thở*, và

nó cũng đang luôn thay đổi. Cảm giác về hơi thở, nhận thức về hơi thở, ý hành chú tâm vào hơi thở, và

ý thức tỉnh giác về hơi thở—tất cả đều đang luôn thay đổi, không có sức mạnh nào có thể chặn đứng sự đổi thay liên tục đó. Không gì có thể ngăn cản sự thay đổi biến đổi bên trong một thứ gì.

► Khi chúng ta thở vào, ngay cả hơi thở cũng không hề tĩnh tại một chút nào. Tự nó biến đổi liên tục. Nó

đi vô phổi, trao đổi dưỡng khí ô-xy (O₂) với khí thải ca-bô-nic (CO₂), rồi ra đi ra khỏi phổi. Chúng ta không cần làm gì để làm nên hay thay đổi tiến trình này. Nó tự diễn ra một cách tự nhiên như vậy.

Thiền: Sự Vô Thường & Sáu Đối Tượng Giác Quan • 171

► Nhiệm vụ của chúng ta, máu lưu thông tuần hoàn qua các động mạch, tĩnh mạch, và mao—những chuyển động đó cũng diễn ra theo một tiến trình luôn biến đổi vô thường như vậy. Sự tỏa nhiệt từ thân và hấp thu nhiệt từ bên ngoài để cân bằng thân nhiệt cũng xảy ra là do có sự vô thường. Nhiệt trong thân phải chuyển động, khí trong thân phải chuyển động, nước trong thân phải chuyển động, những yếu tố khác trong thân phải chuyển động theo cách tự nhiên của chúng để giữ cho thân được sống. Tất cả mọi chức năng của thân thể hoạt động một cách tự nhiên như

vậy là do có sự vô thường. Chúng ta dùng sự chánh niệm để trở nên ý thức rõ biết về tiến trình (sự sống) đó trong khi đang thở ra, thở vào. Nếu chúng ta không hoàn toàn ý thức rõ biết (thường biết) về *tất cả* những sự đổi thay đồng thời xảy ra như vậy, thì chúng ta nên cố gắng tập ý thức biết rõ *từng mỗi thứ* chúng ta nhận thấy khi đang thở ra, thở vào.

► Khi chúng ta nhận biết được rằng sự thay đổi chính là bản chất của tất cả mọi thứ thân sắc, những cảm giác, nhận thức, ý nghĩ, và thức của tất cả mọi người và mọi thứ trong vũ trụ này. Tất cả đều luôn luôn biến đổi liên tục. Với sự hiểu biết đó, chúng ta thở vào,

thở ra. Chúng ta cảm thấy mình đang thở với mọi thứ trong thế giới, tất cả đều đang trải qua những sự thay đổi như chúng ta cũng đang trải qua bao sự

đổi thay liên tục.

172 • *Thiền về sự Nhận Thức*

► Mặc dù chúng ta rất muốn chặn đứng tiến trình biến đổi để giữ lấy cái giây phút hiện tại, giữ được càng lâu theo ý ta muốn càng tốt, nhưng điều đó là

không thể được. Những tiến trình của sự sống không là ngừng nghỉ, không ngừng nghỉ một phần giây nào.

Việc chúng ta cứ cố làm đóng băng giây phút hiện tại chẳng khác gì cố bắt giữ không khí trong bàn tay.

Thay vì vậy, cái tâm có chánh niệm sẽ biết buông bỏ

để tất cả mọi thứ diễn ra, không cố tham cố muốn thay đổi mọi thứ theo ý mình, cũng không ai oán sân hận với phận mệnh đang diễn ra. Trong khi nhận biết sự vô thường, sự không ổn định, sự sinh diệt, sự

buông bỏ, và sự từ bỏ, chúng ta cứ thở ra, thở vào.

► Việc nhận biết những sự thay đổi đó mà không dính tham, sân, si chính là việc tu tập thiền chánh niệm của chúng ta. Chúng ta nhận biết rằng hơi thở, cảm giác, nhận thức, sự chú tâm, ý hành, tất cả mọi loại ý nghĩ, và thức đều có mặt ở đó để giúp chúng ta tu tập đạt được trí tuệ minh sát để nhìn thấy bên trong cái thực tại “vô-thường”. Bất cứ ai có thể chú tâm một cách hoàn toàn không gián đoạn vào hơi thở, vào những cảm giác, nhận thức, ý nghĩ, sự chú tâm, ý

hành và thức, thì người đó cũng có thể trải nghiệm những sự thay đổi mà những người tu đã trải nghiệm được.

Chương 15.

Thiền: Cái Tâm Cũng

Luôn Luôn Đang Thay Đổi

Khi chúng ta quan sát bản chất luôn thay đổi của những trải nghiệm của chúng ta, chúng ta nhận thấy rằng tâm không được ở dạng tĩnh khi nó đang ý thức rõ biết về

những đổi thay trong những thứ có điều kiện. Chúng ta khám phá ra rằng tâm cũng thay đổi khi nó đang nhận biết những thay đổi trong những thứ khác. Tâm không phải là

‘người ngồi yên điều độ ng’, không phải là một ‘người điều khiển bất độ ng’. Ngay chính cái khái niệm “người điều độ ng mà bất độ ng” đó cũng đã là vô lý. Một người nếu không chuyển động sẽ không thể nhận biết sự chuyển độ ng của đối tượng khác. Trong khi đối tượng đang chuyển động, thì chủ thể cũng phải chuyển độ ng để nhận biết sự

chuyển độ ng của đối tượng.

Nói cách khác là, sự ý thức biết rõ của chúng ta về sự

vô thường cũng là vô thường. Sự ý thức biết đó cũng là vô thường. Đó là lý do tại sao tâm cũng bị lẫn xăn trôi giạt khỏi sự ý thức biết rõ đó khi nó đang quan sát sự vô thường của các cảm giác. Khi đang chú tâm chánh niệm về những thay đổi của một âm thanh, thì chúng ta nghe một âm thanh

174 • *Thiền về sự Nhận Thức* khác. Rồi, bỏ âm thanh đầu tiên, tâm hướng qua âm thanh thứ hai. Sự chuyển đổi mục tiêu này cho chúng ta thấy rằng (cái) tâm đang quan sát sự vô thường của một

đối tượng cũng đang thay đổi. Tự nó chuyển động để nhận biết theo những thay đổi trong những đối tượng của nó.

Khi chúng ta đang quan sát những thay đổi trong một *nhận thức*, thì có sự nhận thức khác khởi sinh. Rồi, tâm hướng về nhận thức mới để nhận biết sự thay đổi của sự

nhận thức. Khi đang làm điều đó thì một nhận thức khác khởi sinh. Rồi tâm lại nhảy qua đó. Vậy đó, khi có nhận thức khởi sinh, đạt đỉnh, rồi phai biến, tâm theo dõi những bước đó. Nhiều lúc, khi một nhận thức chưa kịp chuyển từ

bước này sang bước tiếp, thì tâm đã chuyển qua một đối tượng khác rồi. Tâm không ở-yên một chỗ quan sát một đối tượng từ đầu tới cuối—from lúc khởi sinh, lúc đạt đỉnh, và lúc phai biến. Sự quan sát và nhận biết đó là ở dạng năng động, chứ không phải là bất động.

Chúng ta có thể nhận biết những thay đổi trong những *cảm giác* của chúng—dễ chịu, khó chịu, hoặc trung tính.

Khi chúng ta đang tham gia nhận biết những sự thay đổi của cảm giác, bất ngờ ta nghe một âm thanh. Rồi, tâm nhảy qua đó, làm gián đoạn sự ý thức về sự thay đổi đang xảy ra trong những cảm giác của ta. Nhưng chúng ta không cần phải thất vọng với điều đó. Thay vì vậy, ta chỉ cần ý thức biết rõ sự thể rằng: cái tâm đang nhận biết những thay đổi trong cảm giác cũng đang luôn thay đổi.

Thiền n: Cái Tâm Cũng Luôn Luôn Đang Thay Đổi • 175

Thậm chí sự hiểu biết của chúng ta về Giáo Pháp cũng luôn bị vô thường. Khi nhiều thứ đổi thay, ngay cả sự

thật cũng trở thành sai dối, như trong bài kinh

“Dvayatanupassana Sutta” (Kinh Quán Hai Mặt) đã dạy: Nhìn xem thế giới, có cả những thiên thần

Họ cứ coi thứ vô ngã là ngã.

Sau khi đã nhập vào phần danh-sắc,

Họ cứ nghĩ “Đây là thực”.

Dù cho họ nghĩ gì,

Danh sắc đó cũng biến đổi thành này nọ.

Nên nó là hư dối, không thực.

Đây là bản chất của mọi thứ vô thường.

Sau khi nhận biết rằng

Niết-bàn mới là sự thật bất biến,

Những bậc Thánh Nhân chứng ngộ đến đó,

Không còn để lại dấu vết nào (trong thế gian) .

Thông điệp chỉ dạy trong đoạn kinh này là, mỗi lần chúng ta tin thứ gì là thường hằng, là sướng, là nguồn hạnh phúc bất biến, là một bản ngã trường tồn, thì nó lại thay đổi và ngược lại. Đây bản chất của vô thường. Khi chúng ta nhìn thấy sự thật này một cách sâu sắc thì rốt cuộc chúng ta cũng ngừng theo đuổi những ‘bóng ma’ không thực đó. Để

đạt được tới điểm này cần phải tu tập đủ năng lực chánh-niệm và chánh-định. Khi sự chánh-niệm và định-tâm được vững vàng, ổn định, và hai thứ làm việc với nhau như một

176 • *Thiền về sự Nhận Thức* đội, thì người tu sẽ nhận thấy biết vô vàn những thay đổi vi tế xảy ra cùng lúc trong tâm và thân của mình. Sự chánh niệm thâm sâu đó trở nên ý thức rõ biết được cả sự thay đổi tinh vi nhất và nó chiếu sáng vào sự thay đổi đó. Sự định-tâm hùng mạnh kết hợp với sự chánh-niệm sẽ tập trung hướng tâm hội

tụ vào đó để chúng ta có thể nhìn thấy rõ ràng những sự vận hành của sự vô thường.

► Trải nghiệm những thay đổi của tâm một cách thực nghiệm, tu tập theo những bước đã được hướng

dẫn ở trên (**Chương 14**) về thiền quán về tính vô-

thường của sáu đối tượng giác quan. Ban đầu, chưa cần chú tâm vào những thay đổi trong các đối tượng

của sự nhận thức, nhưng chỉ cần chú tâm vào những

thay đổi của cái tâm đang nhận thức các đối tượng.

► Nhận biết rõ cách cái tâm thường xuyên chuyển đổi mục tiêu nhận thức của nó, nó luôn chuyển đổi từ

các đối tượng bên ngoài tới đối tượng bên trong và ngược lại. Nhận biết cái tâm, cùng với mọi thứ khác đang có mặt, đang tham gia vào sự thay đổi liên tục và không ngừng.

Chương 16.

Thiền: Chìa Khóa Dẫn Tới

Sự Giải Thoát

Ở đây có 03 điều chúng ta cần phải hiểu thấu một cách trực tiếp, tuyệt đối, thấu tới tận xương tủy của chúng ta. Đó là sự “*vô thường, khổ, và vô ngã*”. Chúng chính là các chìa khóa dẫn tới sự giải thoát của chúng ta.

Vô thường chính là chỗ bắt vào, là khối móng nhà dựa vào đó mà có hai đặc tính kia. Nếu chúng ta nhìn thấy được sự

“vô thường” một cách sâu sắc, thì chúng ta sẽ đi đến kết luận trực tiếp, không thể chối cãi, không thể khác được, về

“khổ” và “vô ngã”.

► Khi chúng ta tu thiền chánh niệm, chúng ta nhìn thấy mọi thứ đang thay đổi. Chúng ta nhìn thấy sự vô thường *một cách sâu sắc*, nhìn thấy ở mức độ thay đổi nhanh chóng khó tưởng, nhìn thấy ở mức độ thay đổi

trong từng giây khắc, trong từng sát-na.

► Rồi chúng ta sẽ nhìn thấy điều đó *một cách rộng lớn hơn*. Chúng ta nhận thức sự vô thường bên trong mọi thứ chúng ta nhìn thấy và mọi thứ chúng ta có thể

nhìn thấy.

178 • *Thiền về sự Nhận Thức*

► Khi chúng ta ý thức một cách sâu sắc về sự vô thường trong tất cả mọi trải nghiệm của chúng ta, thì lúc đó tâm sẽ trở nên mệt mỏi, chán chường với sự

thay đổi không ngừng không ngớt đó. Đây chính là sự

khổ chúng ta ném trải trong sự vô thường. Phật đã khám phá ra lẽ thực này và đã giảng dạy cho chúng ta rằng: “*Mọi thứ vô thường đều là khổ.*”

“*Mọi thứ vô thường đều là khổ*” là hình ảnh của lời nói, là cách nói bao trùm, giống như một câu cũng do Phật đã dùng là “*một ngôi làng đang ngủ*”. Thực ra câu đó không có nghĩa là ngôi làng đó đang ngủ, mà muốn chỉ mọi chúng sinh sống trong làng—con người và súc vật—đang ngủ. Tương tự vậy, câu trên không có nghĩa là những thứ

vô thường tự chúng khổ. Nếu mọi thứ vô thường bị khổ thì cây cối, bàn ghế, núi non và những thứ khác đều đang bị

khổ sở bởi chúng đều là vô thường. (Không phải nghĩa đó).

Thứ nữa, nếu chính sự vô thường làm chúng ta khổ thì tất cả chúng ta đều phải bị khổ, kể cả những vị Phật và những bậc giác ngộ cũng bị khổ bởi vì tất cả đều bị chi phối bởi sự vô thường. (Cũng không phải nghĩa này). *Lý do những chúng sinh không bị khổ là họ không còn dính chấp vào những thứ vô thường.* (Những vị Phật và những bậc giác ngộ không còn bị khổ bởi các vị ấy đã không còn dính chấp vào những thứ vô thường). Vậy chúng ta cũng có thể áp dụng theo lý này để tu tập cho đúng hướng! *Chừng nào chúng ta còn dính chấp những thứ vô thường, thì chúng ta còn bị khổ.* Nói thẳng thắn cách khác, để chấm dứt khổ đau

Thiền: Chìa Khóa Dẫn Tới Sự Giải Thoát • 179

thì chúng ta phải chấm dứt mọi dính chấp vào những thứ

vô thường, những thứ luôn luôn đổi thay.

► Trong những thứ vô thường đó có cả năm uẩn thân-tâm của chúng ta. Năm uẩn là vô thường.

Thân này là vô thường. Tâm này là vô thường. Khi chúng ta nhận thức sự khổ trong tất cả năm uẩn chúng ta trải nghiệm, thì chúng ta trở nên *tĩnh-ngộ* với thân năm uẩn.

► Sự tỉnh ngộ, sự không còn nhận lầm và mê chấp năm uẩn, sẽ giúp chúng ta trở nên *chán-bỏ*. Chán bỏ

là không còn mê thích hay tham dính vào đó nữa.

Chúng ta nhận ra chính sự mê đắm thân tâm này là chất keo dính giữ cái 'ta' với thế giới này. Chỉ khi nào sức dính giữ đó bị loại bỏ, sự *từ-bỏ* khởi sinh, thì mới dẫn tới sự *chấm-dứt-khổ*.

► Để đạt tới mục tiêu này, điều quan trọng là phải tu tập sao cho sự chánh niệm và sự chú tâm của chúng ta được thanh khiết, có nghĩa

là chúng không còn dính tạp chất ‘khái niệm quan niệm’ này nọ nữa. Nếu tu tập được tới mức độ này, thì lúc này những thứ ý tưởng và ý nghĩ chỉ còn giống như những gai nhọn, những ung nhọt, những vết thương, hay những

chướng ngại vậy. Khi những khái niệm này nọ không

còn nữa, thì chúng ta có thể tập trung hội tụ cái tâm giống như một tia sáng la-de soi rọi thẳng vào năm

180 • *Thiền về sự Nhận Thức* uẩn, để nhìn thấy chúng đúng thực là gì.

► Với một tầm nhìn trong suốt và sáng rõ như tia sáng la-de, tâm có thể nhìn thấy cái ‘ta’ chỉ có khi có mặt đủ năm tập hợp ‘thân sắc, cảm giác, nhận thức, ý nghĩ, và thức’ mà thôi. Mà năm tập hợp uẩn đó thì chỉ

tồn tại trong sự chi phối của vô thường, chúng luôn luôn bị biến đổi và liên tục sinh diệt. Vô thường thiêu đốt mọi thứ. Mọi thứ đều sinh, thành, hoại, diệt trong từng giây khắc. Chúng ta đâu tìm thấy có cái ‘ta’ hay

‘linh hồn’ hay một ‘bản ngã’ cố định nào trong bất kỳ

uẩn nào.

► Giống như chúng ta lấy máy thứ và làm cho thành

một cây sáo. Chúng ta thổi nó, nó phát ra tiếng sáo du dương. Nhưng nếu có ai bẻ tháo cây sáo ra để tìm tiếng sáo trong đó thì đâu tìm thấy tiếng sáo nào trong đó. Chẳng bao giờ tìm thấy tiếng sáo nào trong đó!

Cách tương tự, chúng ta sẽ không bao giờ tìm thấy cái

‘ta’ nào trong năm uẩn thân-tâm đó, dù chúng ta có dùng mọi phương pháp để phân tách mổ xẻ ra để tìm.

Đây là sự khám phá ra *sự thực vô-ngã*.

► Khi chưa nhìn thấu sự vô thường, chúng ta vẫn dính chấp theo những thứ vô thường. Càng dính chấp

vào chúng, chúng ta càng khổ, bởi mọi thứ vô thường sẽ phản bội chúng ta, chúng luôn luôn đổi thay trong khi chúng ta chúng cứ muốn nắm giữ chúng và luôn muốn có chúng trong tay chúng ta. Chúng đánh lừa

Thiền: Chìa Khóa Dẫn Tới Sự Giải Thoát • 181

chúng ta, làm cho chúng ta cứ tin rằng có những ‘thứ’

hoặc những ‘người’ có thể mang lại hạnh phúc thường hằng mãi mãi cho chúng ta. Mọi tình cảnh đều đánh lừa chúng ta. Mọi thứ chúng ta đang có cũng thay đổi hàng ngày. Quan hệ hay tình cảm giữa người với người vẫn luôn đổi thay. Người gần rồi xa. Người còn người chết. Công việc đổi thay, lúc tốt lúc xấu, lúc được lúc không, lúc còn lúc mất. Vận đời lên, vận đời xuống. Mới cười lại buồn, mới vui đã sầu. Sau khi nhìn thấy rõ sự vô thường bên trong mọi thứ, chúng ta bắt đầu cẩn trọng tỉnh táo với những tính chất giả lừa, sinh diệt của chúng. Đây là sự khám phá ra *sự thực khổ*, bản chất *khổ* của tất cả mọi thứ có điều kiện (mọi thứ hữu vi).

► Khi chúng ta tập tiến bộ dần dần trong năng lực chánh-niệm, thì chúng ta sẽ dần dần nhận thấy rằng

‘vô thường, khổ, vô ngã’ là những bản chất của năm

uẩn thân-tâm của ta, mà đó cũng là bản chất của tất cả

mọi thứ khởi sinh từ những nguyên nhân và điều kiện, những thứ tùy nhân duyên mà sinh diệt.

► Sau khi nhìn thấy sự thật này, thì chúng ta nhận thấy thất vọng với thân năm uẩn của ta, và đúng thực luôn là, thất vọng với mọi thứ có điều kiện ở trong đời. Rồi chúng ta nhận thấy sự sững sờ khổ thực ra chỉ như hai mặt của một đồng tiền. Khi trải nghiệm sững sờ, ta muốn nắm giữ cảm giác sững sờ đó. Khi trải

nh nghiệm khổ đau, chúng ta muốn loại bỏ cảm giác khổ

182 • *Thiền về sự Nhận Thức* đau đó để có được cảm giác sững sờ. Cả hai đều là muốn, đều là tham muốn. Cả hai đều là dục vọng. Khi chúng ta nhìn thấy sự khổ là luôn nằm-sẵn bên trong sự sững sờ, thì chúng ta trở nên thất vọng chán chường mới mọi thứ sung sững, khoái lạc. Đây là đạt tới sự

chán-bỏ.

Chương 17.

Thiền: Sự Khởi Sinh Tùy Thuộc

“Khi có cái này thì có cái kia. Khi cái này sinh thì cái kia sinh. Khi cái này diệt thì cái kia diệt”. Đây là ý giảng đầu tiên của Đức Phật khi Phật bắt đầu giảng về “*sự khởi sinh tùy thuộc*”. Ý đó cho ta thấy rằng, mọi thứ đều khởi sinh tùy thuộc theo những nguyên nhân và điều kiện (nhân duyên), và chúng cũng biến mất tùy thuộc theo những nguyên nhân và điều kiện. Để làm rõ thêm điều này, Phật đã nói:

“Này các Tỳ kheo, sự tàn hoại và chết là vô thường, do điều kiện mà hiện hữu; tùy thuộc mà

khởi sinh, rồi phai biến; đều thuộc bản chất phai biến, thuộc bản chất biến mất, và thuộc bản chất chấm dứt.”

Nhiều người đã lắng nghe Giáo Pháp của Phật, trong

đó có Thầy Kondanna (Kiều-trần-như)—một trong năm người học trò đầu tiên của Đức Phật—đã chứng thánh quả

Nhập Lưu bằng cách quán sát sự vô thường trong tất cả

mọi thứ có điều kiện (hữu vi). Thầy Kondanna đã diễn tả

184 • *Thiền về sự Nhận Thức* lại thành lời về sự chứng ngộ tính vô thường của thầy, như

sau: “*Thứ gì thuộc bản chất sinh thì cũng thuộc bản chất diệt.*” Mọi thứ mọi sự có sinh là có diệt.

Do không nhìn thấy cái bản chất tùy-thuộc của mọi thứ mọi sự xảy ra, nên những người bình thường mới rớt vào những cách nhìn và kiến chấp cực đoan. Một cực đoan là cho rằng (*a*) mọi thứ tồn tại mãi mãi, và cực đoan kia thì cho rằng (*b*) chẳng có thứ gì tồn tại. Nhưng nếu người ta *nhìn thấy bằng trí tuệ hiểu biết* rằng “mọi thứ có mặt đều khởi sinh từ những nguyên nhân và điều kiện tác động”, thì lúc đó cái quan niệm (*b*) sẽ biến mất. Tương tự, nếu họ

nhìn với trí tuệ hiểu biết rằng “mọi thứ đều biến mất do những nguyên nhân và điều kiện”, thì cái quan niệm (*a*) cũng biến mất.

Sinh và diệt, có rồi mất, là bản chất của vô thường.

Trong sự thiền minh sát, loại hiểu biết về điều này được gọi là *trí tuệ hiểu biết về lẽ sinh-diệt*. Ngay lúc mới bắt đầu thiền tập, chúng ta đã tập trung sự chú tâm vào sự sinh và diệt của hơi-thở, của những cảm giác, những nhận thức, những ý nghĩ, và thức. Cũng vậy, chúng ta cũng tập trung sự chú tâm vào sự khởi sinh và biến mất của sự tiếp xúc và sự chú tâm, đó là hai yếu tố của tâm khởi sinh cùng với các giác quan khi chúng gặp đối tượng giác quan. Sau khi nhìn thấy sự sinh-diệt, những người trí khôn sẽ gia tăng sự tu tập của mình bởi vì họ bị thúc giục bởi thấy tính cấp-bách về mặt tâm linh. Trễ nài trong việc tu tập sẽ không kịp tu trong kiếp này. Những người đó khi đã nhìn thấy sự vô

thường *đúng thực như nó là* thì họ cũng không còn bị nao núng chao đảo bởi những sự thăng trầm trong cuộc đời thế

tục.

►Đâu phải chúng ta làm gì mới có sự vô-thường.

Vô thường có sẵn đó mọi lúc mọi nơi. Tất cả những gì chúng ta cần làm là ý thức rõ biết về sự vô thường.

►Đâu phải chúng ta làm gì mới có được sự không-

dính-chấp. Bởi do nhìn thấy sự vô thường cho nên tâm khởi sinh sự không còn dính chấp vào những thứ

vô thường.

►Đâu phải chúng ta làm gì mới làm cho thứ gì biến-diệt. Sự phai biến, sự biến diệt, sự chấm dứt tự

nó xảy ra.

►Tương tự, chúng ta đâu cần phải làm gì để từ-bỏ

điều gì. Khi mọi thứ biến diệt, sự từ-bỏ có mặt ngay đó.

►Mỗi chuyển động trong thân này đều luôn diễn ra,

không ngừng tiếp diễn. Không có gì dính nhau.

Những bộ phận khác nhau của thân phối hợp nhau vận hành nhưng không dính với nhau. Mỗi bộ phận hỗ trợ bộ phận khác trong thân thông qua những sự

thay đổi tất hữu và tự nhiên của chúng. Đây là một ví dụ cho chúng ta về sự không dính chấp.

► Trong các chuỗi hoạt động, mỗi khoảng khắc (sát-na) đều phải biến qua để chuyển động khác khởi sinh.

Nếu một khoảng khắc không biến diệt thì khoảng khắc tiếp theo không thể khởi sinh trong chuỗi hoạt động đó. Cho dù những khoảng khắc đó liên quan tới

yếu tố khí, nước, nhiệt, hay đất, thì mỗi khoảng khắc đều khởi lên trong thời khắc rồi chấm dứt để cho khoảng khắc tiếp theo khởi sinh. Đó là chỗ chấm-dứt.

► Khi một khoảng khắc biến diệt là nó biến mất mãi mãi. Nó không thể nào hồi sinh lại, dù có làm cách gì.

Cái khởi sinh là một khoảng khắc mới, người tu thiền có chánh niệm thì biết để yên cho tiến trình sinh diệt này diễn ra mà không cố can dự hay kháng cự gì với nó. Đó là chỗ từ-bỏ.

Chương 18.

Thiền: Nhìn Thấy Sự

Vô Thường Bằng Sự Tỉnh Giác

Minh Sát

Vô-thường là sự thật trơn trượt nhất, khó nắm bắt nhất, trong những sự thật mà chúng ta gặp phải trong sự sống!

Nó ngược ngạo với tất cả mọi thứ chúng ta vẫn nghĩ hay biết về sự sống.

Cái tâm cứ kháng cự với vô thường một cách siêu vi

tế. Vô thường cứ lên trượt vào tâm dễ dàng và lên trượt khỏi tâm dễ dàng, không gây tác động nào cả. Và để tăng tiến sự tu dưỡng tâm linh của chúng ta, thì sự nhận thức về

vô thường phải có tác động với tâm. *Sự trải nghiệm trực tiếp về vô thường* là sự thật căn bản căn cước chúng ta cần có được để giúp chúng ta đi đến tự do, giải thoát.

Mọi người thường thắc mắc, tại sao “*sự tự trải nghiệm vô thường một cách trực tiếp*” lại rất quan trọng như vậy?

Câu trả lời đơn giản là, khi tâm được thiết lập trong một sự

ý thức tỉnh giác hoàn toàn về vô thường, thì nó tự nhiên không còn thích dính chấp vào thứ gì. Bởi nói cho tận, có gì ở đó mà dính chấp? Mọi thứ chúng ta muốn tham chấp dính chấp chẳng qua chỉ là những thứ luôn biến đổi nhanh

188 • *Thiền về sự Nhận Thức* chúng, nên đâu có gì cố định hay chắc chắn mà nắm giữ.

Vô thường chi phối mọi thứ, vô thường nằm trong mọi thứ.

Mọi thứ trước sau đều biến mất đâu cần báo cho chúng ta biết trước.

Chúng ta trở nên chánh niệm với thái độ không-còn-

dính-chấp của mình, và cứ tự nhiên để cho trạng thái này của tâm tự nó chấm dứt, sớm hay muộn tùy theo nó. Nhìn thấy sự vô thường của mọi thứ làm tâm thức tỉnh với thực tại rằng không có gì có thể chặn đứng sự đổi thay. Không nguồn lực thế lực nào trong vũ trụ có thể ngăn chặn vô thường. Sự tỉnh thức đó giúp chúng ta nhận ra rằng không có một cái ‘ta’ hay ‘bản ngã’ cố định nào đang điều khiển sự sống cả, không có một ‘người bất động’ nào đang điều khiển, không có ‘người điều động bất động’ nào cả.

Chúng ta thường nghe nói thứ gì vô thường là bất toại nguyện. Chỉ khi nào chúng ta nếm trải đau khổ chúng ta mới biết cảm ơn thứ vô thường. Khi chúng ta nếm trải sung sướng hoặc, đúng hơn, sự gì sướng hơn, chúng ta tham muốn nó luôn như vậy, không thay đổi, không vô thường.

Nhưng dù chúng ta có mong muốn gì, mọi sự đều đổi thay theo đường lối và tốc độ của chúng. Khi chúng ta nhìn sâu vào những trải nghiệm của chúng ta, chúng ta nhớ có biết bao nhiêu sự khổ đau đã khởi sinh vì sự dính chấp của ta vào những thứ vô thường—những thứ thân sắc vô thường, những cảm giác, nhận thức, ý nghĩ, và thức đều vô thường.

Chúng ta thực sự muốn chấm dứt khổ đau, thì chúng ta phải loại bỏ sự dính chấp đó. Để nhìn thấy vô thường bằng

Thiền: Nhìn Thấy Sự Vô Thường Bằng Sự Tỉnh Giác Minh Sát • 189

sự tỉnh giác trí tuệ, thì chúng ta phải chú tâm hoàn toàn và có chánh niệm vào những trải nghiệm của mình mà không xía vào những khái niệm, ý nghĩ này nọ. Sự chú tâm không thiên vị đó sẽ khai mở cái tâm nhìn thấy sự liên kết giữa vô thường và khổ ở mức độ gốc rễ sâu xa.

► Một người tu như chúng ta bắt đầu mỗi ngày bằng

sự thiền tập, dùng hơi-thở là tiêu điểm (đề mục) chú tâm chính. Cứ chánh niệm hơi-thở cho đến khi nó được bình lặng, vi tế, và thư thái, lúc đó tâm sẽ được bình an và thư thái.

► Sự thiền tập của người tu là dễ chịu, đáng thích.

Bởi vì mỗi khoảng khắc là một khoảng khắc mới. Mỗi

khoảng khắc là một khoảng khắc tươi mới. Mỗi khoảng khắc mang tới cho người tu những trí tuệ mới và sự hiểu biết mới. Người tu sẽ

bắt đầu nhìn thấy những thứ mình chưa bao giờ nhìn thấy trước đây.

Người tu chứng ngộ những điều mình chưa từng chứng ngộ trước đây. Người tu nhìn thấy mọi thứ từ

một tầm nhìn hoàn toàn mới. Mỗi trải nghiệm mới lại mang tới cho người tu sự tươi mới, sự bình an, sự mát mẻ, niềm hoan hỷ, và hạnh phúc.

► Rồi tới lúc, người tu có thể sẽ cảm giác một cảm nhận bình an và mát mẻ phủ đầy hết khuôn mặt, dưới

hai mắt, lông mày, trán, đỉnh đầu, và sau đầu. Người tu không làm giả tạo hay cố ý để có được niềm hỷ lạc

190 • *Thiền về sự Nhận Thức* như vậy. Nó xảy ra tự nhiên khi các điều kiện nhân duyên chín mùi.

► Rồi, người tu có thể trải nghiệm sự rung động rất

vi tế, rất bình an, nhưng cũng rất sắc xảo và rõ ràng ở

vùng cổ, hai vai, và ngực. Khi người tu tiếp tục thờ

bình thường, đồng thời với sự rung động đó, thì người tu sẽ trải nghiệm được sự giãn ra và co lại của phần thân trên nằm giữa hai vai và dưới rốn. Người tu có thể trải nghiệm mỗi tế bào thông qua sự rung động và thay đổi, sự phồng lên và xẹp xuống của thân, với một tốc độ rất tinh nhanh, với một tốc độ khó thể tin được.

► Những cảm nhận này không phải luôn luôn khởi sinh theo cùng một cách thức hay trật tự nào đó, và không người tu nào cảm nhận giống hệt như người tu

kia. Một số người tu trải nghiệm những cảm nhận giống vậy ở những vùng khác của thân, hoặc theo một tiến trình khác. Điều quan

trọng là chúng ta không có trông-đợi hay canh-đón một trải nghiệm nào đó, hoặc nghĩ có gì đó trực trặc khi mình không thấy được một sự trải nghiệm hay cảm nhận nào đó mà mình đã trông đợi. (Nhiều người tu thường trông-đợi hay đón-trước những loại trải nghiệm dựa vào sự học hiểu lý thuyết từ những sách vở hay sư thầy hướng dẫn thiền tập). Vấn đề quan trọng không phải là các loại cảm nhận đó xảy ra sớm hay muộn, theo trật tự hay tiến trình nào. *Vấn đề quan trọng là trải nghiệm đó có nghĩa là gì*, (cho thấy người tu đã thực sự đang ở tới

Thiền: Nhìn Thấy Sự Vô Thường Bằng Sự Tỉnh Giác Minh Sát • 191

bước nào trên đường thiền tập).

► Những cảm nhận đó nhắc người tu nhớ rằng,

không có gì là tĩnh tại. Mọi thứ đều động chuyển. Mọi thứ đều thay đổi. Mọi thứ đều đang có rồi mất, đều đang sinh diệt, sinh rồi diệt. Những cảm giác cảm nhận cũng luôn khởi sinh. Mọi thứ chúng ta nghĩ là thường tồn thực ra chỉ là vô thường và biến đổi liên tục. Chúng ta thậm chí không thể làm gì để “ở” cùng lúc trong hai khoảng khắc liên tục. Một khoảng khắc trải nghiệm là sướng, tâm muốn giữ nó được như vậy.

Nhưng thậm chí trước khi tâm muốn như vậy thì cái

cảm nhận đó đã vụt đổi thay rồi. Tâm thì chuyển động với tốc độ nhanh khó tưởng tượng được. Nhưng dù tâm chuyển nhanh tới mức nào để nắm giữ trải nghiệm sướng đó, thì cái trải nghiệm đó cũng thay đổi trước khi tâm có thể với tới nó. Trải nghiệm đó khởi lên như một mơ ảo. Hàng triệu những trải nghiệm li tí khởi lên và biến qua trong một khoảng khắc, trong một sát-na. Chúng nhanh như điện chớp. Không phải,

siêu nhanh hơn điện chớp. Chúng ta không thể nào bắt kịp chúng đổi thay.

► Người tu có thể nghĩ: “Để ta nhìn thấy sự khởi lên, sự có mặt, và sự biến qua của trải nghiệm này”.

Nhưng trước khi người tu kịp khởi ý nghĩ đó, những

đối tượng trải nghiệm giác quan đã khởi sinh, có mặt, và biến qua trước rồi. Nhiều lúc tâm có thể bắt kịp sự

khởi đầu (sinh) của một trải nghiệm, nhưng không bắt

192 • *Thiền về sự Nhận Thức* kịp lúc giữa (trụ), hay lúc sau (diệt). Hoặc có thể bắt kịp lúc giữa mà không bắt kịp lúc sau. Hoặc có thể bắt kịp lúc sau chứ không bắt kịp lúc đầu hay lúc giữa.

Tuy nhiên, người tu cứ chú tâm chánh niệm về những

thay đổi đó. Điều đó là tốt! Tối thiểu người tu cũng ghi nhận được những đổi thay đang diễn ra. Thậm chí tốt hơn đã ghi nhận được mọi sự thay đổi nhanh ở

mức nào. Người tu trải nghiệm sự vô-thường suốt ngày, suốt đêm, trong từng khoảng khắc tỉnh thức.

► Tới lúc này, người tu có thể cảm thấy như mình đang thờ chung với tất cả thế giới. Người tu cảm giác mọi sinh vật từ những con kiến bé tí tới những con voi to lớn, từ cá voi tới cá voi nhà táng, từ loài giun trùn đang bò tới loài rắn khổng lồ. Tất cả chúng đều đang thờ chung nhịp với mình, hoặc chúng ta đang thờ chung nhịp với chúng.

► Khi chúng ta chú tâm hoàn toàn và có chánh niệm

vào thân, vào những cảm giác, nhận thức, ý nghĩ, và thức, chúng ta trải nghiệm từng phần nhỏ của chúng đang không ngừng thay đổi. Khi sự chánh niệm của chúng ta được thiết lập, thì tâm nhận biết từng giây khắc mới, thậm chí từng phần giây mới. Từng phân tử

trong thân, từng cảm giác, nhận thức, ý nghĩ, và thức—tất cả chúng đều đang thay đổi nhanh chóng với một tốc độ không thể nghĩ bàn.

► *Hơi thở* người tu đi vào và đi ra cùng với sự thay

Thiền: Nhìn Thấy Sự Vô Thường Bằng Sự Tỉnh Giác Minh Sát • 193

đổi đó. Những *cảm nhận* luôn thay đổi. Cái *trải nghiệm về sự thay đổi* đó cũng đang thay đổi. *Sự chú tâm và ý định chú tâm vào ghi nhận sự thay đổi* cũng đang thay đổi. *Sự ý thức tỉnh giác* của chúng ta cũng luôn đang thay đổi.

194 • *Thiền về sự Nhận Thức*

Chương 19.

Sự Tự Do

Trong tập kinh Pháp Cú (*Dhammapada*) có ghi rằng:

“Khi ai nhìn thấy bằng trí tuệ rằng mọi thứ có điều kiện (hữu vi) đều là vô thường, bất toại nguyện, và rằng mọi thứ mọi sự (mọi pháp) đều là vô ngã, thì người đó sẽ thất vọng với khổ đau, vốn là bản chất của mọi điều kiện tác động, mọi sự tác động, và mọi thứ có điều kiện (do điều kiện tác động mà có mắt) . Đây là con đường dẫn tới sự giải thoát. ”

Chúng ta có thể thắc mắc *“thất vọng với khổ đau”*

nghĩa là gì? Dường như lẽ ra chúng ta phải thụ hưởng thứ

gì đó trước khi thất vọng hay chán ngán với nó chứ. Đâu ai thụ hưởng khổ đau đâu mà sau đó thấy thất vọng chán ngán với nó? Phật đã giải thích rằng, sự thật là ai hưởng thụ

khoái lạc giác quan thì cũng ‘hưởng’ luôn sự khổ đau trong đó. (Có sướng là có khổ. Có khoái là có đau. Có thỏa mãn là có bất mãn).

Bởi vì mọi thứ đều luôn thay đổi, thứ gì chúng ta thấy sướng thì cuối cùng cũng biến thành khổ. Ăn

196 • *Thiền về sự Nhận Thức* một miếng bánh sô-cô-la mới đầu thấy thơm ngon, nhưng cứ ăn tiếp cả cái bánh lớn sẽ thấy ngán thấy ón, (từ khoái chuyển qua ngán, từ sướng chuyển qua khổ). Khi chúng ta nhìn vào toàn thể bức tranh, chúng ta sẽ thấy trong đó có cả

sướng và khổ, thì chúng ta đạt được sự hiểu biết rằng khổ

và sướng đi đôi với nhau như một cặp, (giống như hai mặt của một đồng tiền, như hai đầu của một chiếc dũa, như cán và lưỡi của một con dao). Khi chúng ta nhận biết rằng sự

khổ đau là có-sẵn bên trong mọi thứ khoái sướng, thì chúng ta trở nên thất vọng với khoái lạc.

Khi thứ gì chúng ta thụ hưởng lại làm ta thất vọng, thì chúng ta sẵn sàng từ bỏ nó và đi tìm thứ gì khác không làm ta thất vọng. Sự dính chấp theo những khoái lạc giác quan đã trói chặt chúng ta vào kiếp sống này và muôn vàn kiếp sau chứa đầy sự khổ đau bên cạnh những khoái sướng.

Chính sự dính chấp dục lạc đã cản trở người tu trong việc tu tập và thiền định, chúng ngăn cản người thiền chứng đắc những trạng thái tầng thiền định (*jhana*). Khi sự thiền tập của chúng ta tiến bộ, chúng ta nhìn thấy sự thất vọng trong tất cả mọi thứ khởi sinh trong vòng luân hồi sinh tử

(*samsara*), trong cái cõi sống tùy thuộc điều kiện này, cái cõi hữu vi. Chúng ta nhận ra rằng chúng ta vẫn đang trói dính bản thân mình trong rất nhiều kiếp tiếp theo trong cái vòng luân hồi bất tận; thì nhờ đó chúng ta mới thức tỉnh và tu tập với hạnh nguyện giải thoát mình khỏi cái vòng luân hồi chết chóc khổ đau đó. Khi chúng ta đã nhận ra bản chất của mọi thứ có điều kiện (hữu vi), được thể hiện bằng ba

đặc tính “vô thường, khổ, và vô ngã”, thì chúng ta trở nên thất vọng với sự khổ đau; rồi nhờ đó chúng ta mới nỗ lực đi tìm sự thoát khổ, đi tìm Niết-bàn, là trạng thái không còn bị điều kiện (vô vi), thường hằng, và vô ngã.

Sự nhận-ra những sự thật trên lại thúc đẩy chúng ta gia tăng gấp đôi những nỗ lực thiền tập của chúng ta để

mau chóng đạt tới những trạng thái cao siêu của thiền định và thiền tuệ. Khi chúng ta tu tiến qua những tầng thiền định (*jhana*), nếu thành công tới cuối cùng chúng ta sẽ đạt tới một trạng thái trong đó sự nhận-thức tự nó cũng chấm dứt (diệt tưởng định). Trong bài “*Kinh Định Tâm*”, Đức Phật đã mô tả một trạng thái đó là trạng thái trong đó người thiền không còn nhận thức năm yếu tố tạo nên tất cả mọi thứ có điều kiện (hữu vi), đó là:

“Này Ananda, theo cách như vậy một Tỳ kheo có

thể đạt tới một trạng thái định tâm trong đó người đó không còn nhận thức về yếu tố đất liên quan tới đất; về yếu tố nước liên quan tới nước; về yếu tố nhiệt liên quan tới nhiệt; về yếu tố khí liên quan tới khí; về cảnh xứ vô biên của không gian (không vô biên xứ) liên quan tới cảnh xứ vô biên của không gian. ”

(theo bản dịch của Tỳ Kheo Bồ-Đề)

Người thiền cũng không còn ý thức biết về những

198 • *Thiền về sự Nhận Thức* trạng thái tầng thiền định mà người đó đã tu qua và chứng qua, hay đúng thực người đó chẳng còn nhận thức về bất cứ thứ gì trong thế giới này hay bên ngoài thế giới:

“Người đó không còn nhận thức về cảnh xứ vô

biên của thức (thức vô biên xứ) liên quan tới cảnh xứ vô biên của thức; về cảnh xứ không có

gì (vô sở hữu xứ); về cảnh xứ không-nhận-thức cũng-không-phải-không-nhận-thức (phi tưởng phi phi tưởng xứ) ; về thế giới này liên quan tới thế giới này; về thế giới khác liên quan tới thế

giới khác.”

(theo bản dịch của Tỳ Kheo Bồ-Đề)

Phật cũng giảng giải thêm: “*Nhưng*” người thiền trong trạng thái này “*vẫn còn nhận thức*”. Thầy Ananda mới hỏi Phật, theo cách Phật mới nói như vậy người thiền vẫn còn nhận thức là còn ra sao?, Phật đã trả lời:

“Ở đây, này Ananda, một Tỳ kheo còn nhận thức

như vậy: ‘ Đây là bình an, đây là siêu phàm, đó là, sự lắng lặng tất cả mọi hành vi tạo tác, sự từ

bỏ tất cả mọi sở hữu, sự tiêu diệt dục vọng, sự

chán bỏ, sự chấm dứt, Niết-bàn. ”

(theo bản dịch của Tỳ Kheo Bồ-Đề)

Sự Tự Do • 199

Khi chúng ta đang còn sống tại thế, trạng thái bình an và siêu xuất vượt trên sự nhận thức thông thường (tức trạng thái các tầng thiền định) được Đức Phật gọi đó chỉ là *tạm thời*. Trạng thái đó khởi sinh từ việc thiền định và nhiều nhất cũng chỉ kéo dài được 07 ngày. Nhưng sự chứng đắc được trạng thái thiền định đó chính là một bước quan trọng của con đường đạo, bởi vì trạng thái đó là tiền trạm dẫn tới bước cuối cùng, là bước cuối chấm dứt sự nhận thức (diệt tưởng định). Bước diệt tưởng định này diễn ra cùng với cái

chết của một người tu đã giác ngộ hoàn toàn—đó là trạng thái Niết-bàn, sự chấm dứt hiện hữu, sự tắt ngấm, một trạng thái đã hoàn toàn và vĩnh viễn vượt trên sinh tử, là mục tiêu rốt ráo của con đường đạo Phật.

Trong bài kinh “*Đặc Tính Của Vô Ngã*” (kinh Vô Ngã Tướng) Đức Phật đã thuyết giảng cho nhóm năm người bạn tu [tức nhóm thầy Kiều-trần-như] ở khu Vườn Nai gần Varanasi (Ba-la-nại) không lâu sau khi Phật giác ngộ, Đức Phật đã vạch ra cái con đường đạo dẫn tới trạng thái giải thoát siêu xuất đó bắt đầu từ sự nhận thức được rằng “năm-uẩn là vô thường, khổ, và vô ngã”:

“Này các Tỳ kheo, sau khi nhìn thấy như vậy, người đệ tử thánh thiện đã được chỉ dạy trở nên tỉnh-ngộ

(tỉnh mộng, thấy ghê sợ) đối với thân sắc, tỉnh ngộ

đối với cảm giác, tỉnh ngộ đối với nhận thức, tỉnh

200 • *Thiền về sự Nhận Thức ngộ đối với những sự tạo tác cố ý, tỉnh ngộ đối với thức. Sau khi đã tỉnh ngộ (thấy ghê sợ) , người đó trở nên chán-bỏ. Nhờ sự chán bỏ nên [tâm người đó] được giải-thoát. Khi tâm được giải thoát sẽ đi đến biết rõ: ‘ Tâm được giải thoát. ’ Người đó hiểu rõ: ‘ Sinh đã tận diệt, đời sống tâm linh đã được sống, những gì cần phải làm đã làm xong, không còn quay lại (tái sinh vào) bất kỳ trạng thái hiện hữu nào nữa.’”*

(theo bản dịch của Tỳ Kheo Bồ-Đề)

Đây là con đường của Đức Phật dẫn tới sự tự do, giải thoát. Con đường đó bắt đầu bằng một tiến trình đơn giản là xem xét *bằng sự chánh niệm* về những cách mà chúng ta vẫn thường nhận thức (lầm) thân và tâm của mình cũng như nhận thức thế giới xung quanh mình. Chính chỗ sự

nhận-thức là chìa khóa. Vậy hãy bắt đầu tu tập. Ngay bây giờ.

Sự Tự Do • 201

202 • Thiền về sự Nhận Thức

Phụ Lục

KINH GIRIMĀNANDA

(AN 10:60)

Trong một lần đức Thế Tôn đang ở tại Savatthi (Xá-vệ), trong Khu Vườn của thái tử Jeta, trong khu tịnh xá của ông Cấp Cô Độc. Lúc bấy giờ có Ngài Girimananda đang bị bệnh, đau nặng, và bệnh yếu như sắp chết.

Rồi Ngài Ananda đã đến gặp đức Thế Tôn, kính chào Phật, ngồi xuống một bên, và thưa với Phật:

“Thưa Thế Tôn, thầy Girimananda bị bệnh, đau nặng, và bệnh yếu như sắp chết. Sẽ tốt lành nếu Thế Tôn đến thăm thầy ấy, vì lòng bi mẫn.”

“Này Ananda, nếu thầy có đến thăm Tỳ kheo Girimananda và nói với thầy ấy về mười sự nhận-thức, thì có thể rằng sau khi nghe những điều đó, bệnh đau của thầy ấy sẽ

lặn ngay. Mười đó là gì?

“(1) Nhận thức về vô-thường, (2) nhận thức về vô-ngã,

204 • Thiền về sự Nhận Thức (3) nhận thức về sự không-hấp-dẫn (của thân), (4) nhận thức về sự nguy-hại (trong thân), (5) nhận thức về sự từ-bỏ, (6) nhận thức về sự dứt-bỏ (không còn tham mê, không còn quan tâm), (7) nhận thức về sự chấm-dứt, (8) nhận thức về sự

không-còn thích-thú trong toàn bộ thế giới, (9) nhận thức về

sự vô-thường trong tất cả mọi hiện tượng có điều kiện, và (10) sự chánh-niệm về hơi-thở.”

(1) “Và này Ananda, cái gì là sự *nhận thức về vô-*

thường? Ở đây, sau khi đã đi vô rừng, đến một gốc cây, hoặc một chòi trống, một Tỷ kheo quán xét như vậy: ‘Sắc là vô thường, cảm giác là vô thường, nhận thức là vô thường, những hành vi cố ý là vô thường, thức là vô thường.’ Vì vậy người đó sống quán niệm tính vô thường trong năm uẩn bị

dính chấp đó. Đây được gọi là sự nhận thức về vô thường.”

(2) “Và, này Ananda, cái gì là sự *nhận thức về sự vô-ngã?*

Ở đây, sau khi đi vô rừng, tới một gốc cây, hay một chòi trống, một Tỷ kheo suy xét như vậy: ‘Mắt là vô ngã, những hình sắc là vô ngã; tai là vô ngã, những âm thanh là vô ngã; mũi là vô ngã, những mùi hương là vô ngã; lưỡi là vô ngã, những mùi vị

là vô ngã; thân là vô ngã, những đối tượng chạm xúc là vô ngã; tâm là vô ngã, những hiện tượng tâm là vô ngã.” Như

vậy người đó sống quán xét tính vô ngã trong sáu cơ sở giác quan bên trong và bên ngoài. Đây được gọi là sự nhận thức về vô ngã.”

(3) “Và, này Ananda, cái gì là sự *nhận thức về sự không-*

Phụ Lục : Kinh GIRIMĀNANDA • 205

hấp-dẫn (của thân)? Ở đây, một Tỷ kheo xem xét lại chính thân này từ gót chân lên đỉnh đầu và từ đỉnh đầu xuống gót chân, được bao bọc trong da, chứa đầy những thứ không-sạch: ‘Trong thân này có tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, màng phổi, lá lách, phổi, ruột, màng treo ruột (mỡ sa), bao tử, phân, mật, đờm, mồ hôi, máu, mồ hôi, mỡ,

nước mắt, mỡ, nước mũi, chất nhớt các khớp, nước tiểu.’ Như vậy người đó sống quán niệm về tính sự hấp dẫn trong thân này. Đây được gọi là sự nhận thức về sự

không hấp dẫn.”

(4) “Và, này Ananda, cái gì là sự *nhận thức về sự nguy-*

hại? Ở đây, sau khi đi vô rừng, đến một gốc cây hay một chòi trống, một Tỷ kheo quán xét như vậy: ‘Thân này là nguồn khổ

đau và nguy hại; bởi tất cả mọi thứ bệnh đau đều khởi sinh trong thân này, đó là, bệnh mắt, bệnh tai trong, bệnh mũi, bệnh lưỡi, bệnh thân, bệnh đầu, bệnh tai ngoài, bệnh miệng, bệnh răng, bệnh ho, bệnh hen suyễn, bệnh viêm chảy, bệnh sốt thường, bệnh sốt cao, bệnh bao tử, bệnh ngứa xỉu, bệnh kiết lỵ, bệnh đau thắt, bệnh dịch tả, bệnh phong cùi, bệnh nhọt, bệnh chàm bội nhiễm, bệnh lao phổi, bệnh động kinh, bệnh ngứa da, bệnh ngứa gãi, bệnh vảy nến, bệnh thủy đậu, bệnh ghẻ lở, bệnh xuất huyết, bệnh trĩ, bệnh ung thư, bệnh lở

rò; những bệnh bắt nguồn từ mật, đờm, gió, hoặc sự kết hợp bởi chúng; những bệnh do thay đổi thời tiết; những bệnh do hành vi bất cẩn; những bệnh do hành hung; hoặc những bệnh do nghiệp quả; và lạnh, nóng, đói, khát, tiểu tiện, và đại tiện.’

Như vậy người đó sống quán niệm sự nguy hại trong thân

206 • *Thiền về sự Nhận Thức* này. Đây được gọi là nhận thức về sự nguy hại.”

(5) “Và, này Ananda, cái gì là sự *nhận thức về sự từ-bỏ?*

Ở đây, một Tỷ kheo không dung dưỡng một ý nghĩ tham dục đã khởi sinh; người đó từ bỏ nó, xua tan nó, chấm dứt nó, và tiêu diệt nó. Người đó không dung dưỡng một ý nghĩ ác ý (sân) đã khởi sinh . . . không dung dưỡng một ý nghĩ làm hại (người

khác) đã khởi sinh . . . không dung dưỡng những trạng thái xấu ác bất thiện mỗi khi chúng khởi sinh; người đó từ bỏ

chúng, xua tan chúng, chấm dứt chúng, và tiêu diệt chúng.

Đây được gọi là sự nhận thức về sự từ bỏ.”

(6) “Và, này Ananda, cái gì là sự *nhận thức về sự dứt-bỏ*

(không còn tham chấp, sân chấp nào nữa). Ở đây, sau khi đi vô rừng, đến một gốc cây hay một cội trống, một Tỳ kheo quán chiếu như vậy: ‘Đây là bình an, đây là siêu phàm, đó là, sự làm lắng lặng tất cả các hành vi tạo tác, là sự từ bỏ tất cả

mọi sự sở hữu, sự tiêu diệt dục vọng, *sự dứt bỏ*, Niết-bàn.’

Đây được gọi là sự nhận thức về sự dứt bỏ.”

(7) “Và, này Ananda, cái gì là sự *nhận thức về sự chấm-*

dứt? Ở đây, sau khi đi vô rừng, đến một gốc cây hay một cội trống, một Tỳ kheo quán chiếu như vậy: ‘Đây là bình an, đây là siêu phàm, đó là, sự làm lắng lặng tất cả mọi hành vi tạo tác, sự từ bỏ tất cả mọi sự sở hữu, sự tiêu diệt dục vọng, *sự*

chấm dứt, Niết-bàn.’ Đây được gọi là sự nhận thức về sự

chấm dứt.”

Phụ Lục : *Kinh GIRIMĀNANDA* • 207

(8) “Và, này Ananda, cái gì là sự *nhận thức về sự không-*

còn thích-thú trong toàn bộ thế giới? Ở đây, một Tỳ kheo sống kiêng cử mọi sự tham gia và dính chấp, mọi quan điểm này nọ, mọi sự cố chấp, và những khuynh hướng tiềm ẩn (trong tâm) đối với thế giới; từ bỏ chúng, không còn dính gì tới chúng. Đây

được gọi là sự nhận thức về sự không-còn thích-thú trong toàn bộ thế giới.”

(9) “Và, này Ananda, cái gì là *sự nhận thức về tính vô-*

thường trong tất cả mọi hiện tượng có điều kiện? Ở đây, một Tỳ kheo thấy dội ngược, thấy nhục nhã, và ghê tởm với tất cả

mọi hiện tượng có điều kiện (mọi pháp hữu vi). Đây được gọi là sự nhận thức về tính vô thường trong tất cả mọi hiện tượng có điều kiện.”

(10) “Và, này Ananda, cái gì là *chánh-niệm hơi-thở?* Ở

đây, một Tỳ kheo, sau khi đi vô rừng, đến một gốc cây, hay một chòi trống, ngồi xuống. Sau khi ngồi tréo chân, giữ lưng thẳng đứng, và thiết lập sự chánh niệm *ngay trước mặt*, cứ

chánh niệm người đó thở vào, chánh niệm người đó thở ra.

Nhóm Đối Tượng Thứ Nhất (Quán sát Thân)

(i) “Thở vào dài, người đó biết, ‘Tôi thở vào dài’; hoặc thở ra dài, người đó biết, ‘Tôi thở ra dài’.

(ii) “Thở vào ngắn, người đó biết, ‘Tôi thở vào ngắn’; hoặc thở ra ngắn, người đó biết, ‘Tôi thở ra ngắn’.

(iii) “‘Trải nghiệm toàn thân [-hơi thở], tôi thở vào’, người

208 • *Thiền về sự Nhận Thức* đó luyện tập mình như vậy; ‘trải nghiệm toàn thân [-hơi thở], tôi thở ra’, người đó tập luyện mình như vậy.

(iv) “‘Làm dịu sự tạo tác của thân (thân hành), tôi thở vào’, người đó tập luyện mình như vậy; ‘làm dịu sự tạo tác của thân, tôi thở ra’, người đó tập luyện mình như vậy.

Nhóm Đối Tượng Thứ Nhất (Quán sát Cảm Giác)

(v) “‘Trải nghiệm niềm hoan hỷ (hỷ), tôi thở vào’, người đó tập luyện mình như vậy; ‘trải nghiệm niềm hoan hỷ, tôi thở

ra’, người đó tập luyện mình như vậy.

(vi) “‘Trải nghiệm niềm hạnh phúc (lạc), tôi thở vào’, người đó tập luyện mình như vậy; ‘trải nghiệm niềm hạnh phúc, tôi thở ra’, người đó tập luyện mình như vậy.

(vii) “‘Trải nghiệm sự tạo tác của tâm (tâm hành), tôi thở

vào’, người đó tập luyện mình như vậy; ‘trải nghiệm sự tạo tác của tâm, tôi thở ra’, người đó tập luyện mình như vậy.

(viii) “‘Làm dịu sự tạo tác của tâm, tôi thở vào’, người đó tập luyện mình như vậy; ‘làm dịu sự tạo tác của tâm, tôi thở

ra’, người đó tập luyện mình như vậy.

Nhóm Đối Tượng Thứ Nhất (Quán sát Tâm)

(ix) “‘Trải nghiệm tâm (trạng thái của tâm), tôi thở vào’, người đó tập luyện mình như vậy; ‘trải nghiệm tâm, tôi thở

ra’, người đó tập luyện mình như vậy.

Phụ Lục : *Kinh GIRIMĀNANDA* • 209

(x) “‘Làm sáng khoái (làm vui) tâm, tôi thở vào’, người đó tập luyện mình như vậy; ‘làm sáng khoái tâm, tôi thở ra’, người đó tập luyện mình như vậy.

(xi) “‘Tập trung tâm, tôi thở vào’, người đó tập luyện mình như vậy; ‘tập trung tâm, tôi thở ra’, người đó tập luyện mình như vậy.

(xii) “‘Giải thoát tâm, tôi thờ vào’, người đó tập luyện mình như vậy; ‘giải thoát, tôi thờ ra’, người đó tập luyện mình như

vậy.

Nhóm Đối Tượng Thứ Tư (Quán sát Các Pháp)

(xiii) “‘Quán sát tính vô-thường, tôi thờ vào’, người đó tập luyện mình như vậy; ‘quán sát tính vô thường, tôi thờ ra’, người đó tập luyện mình như vậy.

(xiv) “‘Quán sát sự phai-biến, tôi thờ vào’, người đó tập luyện mình như vậy; ‘quán sát sự phai biến, tôi thờ ra’, người đó tập luyện mình như vậy.

(xv) “‘Quán sát sự ngừng-diệt, tôi thờ vào’, người đó tập luyện mình như vậy; ‘quán sát sự ngừng diệt, tôi thờ ra’, người đó tập luyện mình như vậy.

(xvi) “‘Quán sát sự từ-bỏ, tôi thờ vào’, người đó tập luyện mình như vậy; ‘quán sát sự từ bỏ, tôi thờ ra’, người đó tập luyện mình như vậy.

“Đây được gọi là sự chánh-niệm hơi-thở.

210 • *Thiền về sự Nhận Thức*

“Này Ananda, nếu thầy đến thăm thầy Girimananda và nói với thầy ấy về mười loại nhận-thức này, thì có thể rằng, sau khi nghe những điều đó, thầy ấy sẽ lập tức bình phục khỏi bệnh đau.”

Rồi, sau khi thầy Ananda đã học mười loại nhận-thức đó từ đức Thế Tôn, thầy ấy đi đến chỗ thầy Girimananda và nói lại cho thầy Girimananda nghe về chúng. Sau khi thầy Girimananda đã nghe xong về mười loại nhận-thức đó, sự

đau bệnh của thầy đã lập tức lặn mất. Thầy Girimananda đã hỏi phục khỏi sự đau bệnh đó, và đó là cách thầy ấy được chữa trị khỏi sự đau bệnh của mình.

[Theo bản dịch từ tiếng Pali của nhà sư dịch giả Tỳ Kheo Bồ-

*Đề, nằm trong bản dịch “**Bộ Kinh Xếp Theo Số**” (**AN**, Tăng Chi Bộ Kinh) của thầy.]*

Phụ Lục : *Kinh GIRIMĀNANDA • 211*

212 • Thiền về sự Nhận Thức

Document Outline

- [NỘI DUNG](#)
- [Lời Tựa](#)
- [Dẫn Nhập](#)
 - [Bắt Đầu với việc Thiền tập](#)
- [PHẦN 1: SỰ NHẬN THỨC](#)
- [Chương 1. Nhận Thức Là Gì?](#)
 - [Sự Nhận Thức & Các Uẩn](#)
 - [Thiền về sự Nhận Thức và các Uẩn](#)
 - [Vì sao Sự Nhận Thức Không-Thiên-Vị là Quan Trọng?](#)
- [Chương 2. Sự Nhận Thức Sai Lạc](#)
 - [Chỉ Như Ảo Ảnh](#)
 - [Những Gút Thắt Do Nhận Thức](#)
- [Chương 3. Sự Nhận Thức Được Thanh Lọc](#)
 - [Sự Chánh Niệm Làm Trong Sạch Sự Nhận Thức](#)
 - [Sự Nhận Thức Được Thanh Lọc & Con Đường Đạo](#)
 - [Sự Chấm Dứt Nhận Thức](#)
- [PHẦN 2: MƯỜI SỰ NHẬN-THỨC GIÚP CHỮA LÀNH](#)
- [Chương 4. Nhận Thức về Vô Thường](#)
- [Chương 5. Nhận Thức về Vô Ngã](#)
- [Chương 6. Nhận Thức về Sự Không Hấp Dẫn \(của thân\)](#)
- [Chương 7. Nhận Thức về Sự Nguy Hại](#)
- [Chương 8. Nhận Thức về Sự Từ Bỏ](#)
- [Chương 9. Nhận Thức về Sự Dứt Bỏ](#)
- [Chương 10. Nhận Thức về Sự Chấm Dứt](#)
- [Chương 11. Nhận Thức về Sự Không-Còn Thích-Thú Trong Toàn Bộ Thế Giới](#)
- [Chương 12. Nhận Thức về Sự Vô Thường đối với Mọi Sự Tạo Tác Của Tâm](#)
- [Chương 13. Chánh Niệm Hơi Thở](#)
 - [Sự Nhận Thức Thuần Khiết vào Hơi Thở Thuần Khiết](#)
 - [Bốn Nền Tảng Chánh Niệm](#)

- Bảy Yếu Tố Giác Ngộ
- PHẦN 3: THIỀN VỀ SỰ NHẬN-THỨC
- Chương 14. Thiền: Sự Vô Thường & Sáu Đối Tượng Giác Quan
- Chương 15. Thiền: Cái Tâm Cũng Luôn Luôn Đang Thay Đổi
- Chương 16. Thiền: Chìa Khóa Dẫn Tới Sự Giải Thoát
- Chương 17. Thiền: Sự Khởi Sinh Tùy Thuộc
- Chương 18. Thiền: Nhìn Thấy Sự Vô Thường Bằng Sự Tỉnh Giác Minh Sát
- Chương 19. Sự Tự Do
- Phụ Lục
- KINH GIRIMĀNANDA
- Nhóm Đối Tượng Thứ Nhất (Quán sát Thân)
- Nhóm Đối Tượng Thứ Nhất (Quán sát Cảm Giác)
- Nhóm Đối Tượng Thứ Nhất (Quán sát Tâm)
- Nhóm Đối Tượng Thứ Tư (Quán sát Các Pháp)

Table of Contents

NỘI DUNG

Lời Tựa

Dẫn Nhập

Bắt Đầu với việc Thiền tập

PHẦN 1: SỰ NHẬN THỨC

Chương 1. Nhận Thức Là Gì?

Sự Nhận Thức & Các Uẩn

Thiền về sự Nhận Thức và các Uẩn

Vì sao Sự Nhận Thức Không-Thiên-Vị là Quan Trọng?

Chương 2. Sự Nhận Thức Sai Lạc

Chỉ Như Ảo Ảnh

Những Gút Thắt Do Nhận Thức

Chương 3. Sự Nhận Thức Được Thanh Lọc

Sự Chánh Niệm Làm Trong Sạch Sự Nhận Thức

Sự Nhận Thức Được Thanh Lọc & Con Đường Đạo

Sự Chấm Dứt Nhận Thức

PHẦN 2: MƯỜI SỰ NHẬN-THỨC GIÚP CHỮA LÀNH

Chương 4. Nhận Thức về Vô Thường

Chương 5. Nhận Thức về Vô Ngã

Chương 6. Nhận Thức về Sự Không Hấp Dẫn (của thân)

Chương 7. Nhận Thức về Sự Nguy Hại

Chương 8. Nhận Thức về Sự Từ Bỏ

Chương 9. Nhận Thức về Sự Dứt Bỏ

Chương 10. Nhận Thức về Sự Chấm Dứt

Chương 11. Nhận Thức về Sự Không-Còn Thích-Thú Trong Toàn Bộ Thế Giới

Chương 12. Nhận Thức về Sự Vô Thường đối với Mọi Sự Tạo Tác Của Tâm

Chương 13. Chánh Niệm Hơi Thở

Sự Nhận Thức Thuần Khiết vào Hơi Thở Thuần Khiết

Bốn Nền Tảng Chánh Niệm

Bảy Yếu Tố Giác Ngộ

PHẦN 3: THIỀN VỀ SỰ NHẬN-THỨC

Chương 14. Thiền: Sự Vô Thường & Sáu Đối Tượng Giác Quan

Chương 15. Thiền: Cái Tâm Cũng Luôn Luôn Đang Thay Đổi

Chương 16. Thiền: Chìa Khóa Dẫn Tới Sự Giải Thoát

Chương 17. Thiền: Sự Khởi Sinh Tùy Thuộc

Chương 18. Thiền: Nhìn Thấy Sự Vô Thường Bằng Sự Tỉnh Giác Minh Sát

Chương 19. Sự Tự Do

Phụ Lục

KINH GIRIMĀNANDA

Nhóm Đối Tượng Thứ Nhất (Quán sát Thân)

Nhóm Đối Tượng Thứ Nhất (Quán sát Cảm Giác)

Nhóm Đối Tượng Thứ Nhất (Quán sát Tâm)

Nhóm Đối Tượng Thứ Tư (Quán sát Các Pháp)

Table of Contents

NỘI DUNG

Lời Tựa

Dẫn Nhập

Bắt Đầu với việc Thiền tập

PHẦN 1: SỰ NHẬN THỨC

Chương 1. Nhận Thức Là Gì?

Sự Nhận Thức & Các Uẩn

Thiền về sự Nhận Thức và các Uẩn

Vì sao Sự Nhận Thức Không-Thiên-Vị là Quan Trọng?

Chương 2. Sự Nhận Thức Sai Lạc

Chỉ Như Ảo Ảnh

Những Gút Thắt Do Nhận Thức

Chương 3. Sự Nhận Thức Được Thanh Lọc

Sự Chánh Niệm Làm Trong Sạch Sự Nhận Thức

Sự Nhận Thức Được Thanh Lọc & Con Đường Đạo

Sự Chấm Dứt Nhận Thức

PHẦN 2: MƯƠI SỰ NHẬN-THỨC GIÚP CHỮA LÀNH

Chương 4. Nhận Thức về Vô Thường

Chương 5. Nhận Thức về Vô Ngã

Chương 6. Nhận Thức về Sự Không Hấp Dẫn (của thân)

Chương 7. Nhận Thức về Sự Nguy Hại

Chương 8. Nhận Thức về Sự Từ Bỏ

Chương 9. Nhận Thức về Sự Dứt Bỏ

Chương 10. Nhận Thức về Sự Chấm Dứt

Chương 11. Nhận Thức về Sự Không-Còn Thích-Thú Trong Toàn Bộ Thế Giới

Chương 12. Nhận Thức về Sự Vô Thường đối với Mọi Sự Tạo Tác Của Tâm

Chương 13. Chánh Niệm Hơi Thở

Sự Nhận Thức Thuần Khiết vào Hơi Thở Thuần Khiết

Bốn Nền Tảng Chánh Niệm

Bảy Yếu Tố Giác Ngộ

PHẦN 3: THIỀN VỀ SỰ NHẬN-THỨC

Chương 14. Thiền: Sự Vô Thường & Sáu Đối Tượng Giác Quan

Chương 15. Thiền: Cái Tâm Cũng Luôn Luôn Đang Thay Đổi

Chương 16. Thiền: Chìa Khóa Dẫn Tới Sự Giải Thoát

Chương 17. Thiền: Sự Khởi Sinh Tùy Thuộc

Chương 18. Thiền: Nhìn Thấy Sự Vô Thường Bằng Sự Tỉnh Giác

Minh Sát

Chương 19. Sự Tự Do

Phụ Lục

KINH GIRIMĀNANDA

Nhóm Đối Tượng Thứ Nhất (Quán sát Thân)

Nhóm Đối Tượng Thứ Nhất (Quán sát Cảm Giác)

Nhóm Đối Tượng Thứ Nhất (Quán sát Tâm)

Nhóm Đối Tượng Thứ Tư (Quán sát Các Pháp)