

**Những bước đi trên con đường
TS Ajahn Thate**

PHẬT GIÁO NGUYÊN THỦY

Thiền sư Ajhan Thate

Sư Tâm Pháp dịch

NHỮNG BƯỚC ĐI TRÊN CON ĐƯỜNG

Họa, phúc nghiệp riêng mỗi bản thân

Chẳng ai tạo nghiệp của tha nhân

Một người không thể gây tai họa

Hạnh phúc cho ai ở cõi trần.

Tiểu Bộ Kinh

THIỀN VIỆN VIÊN KHÔNG

Khu 2, Ấp 4, xã Tóc Tiên,

huyện Tân Thành, Bà Rịa-Vũng Tàu.

**Tài sản giàu sang chẳng vững vàng
Đời người trên thế giới vô thường,
Từ vô thường, biết vô thường ấy
Người trí đi tìm chỗ trú an**

Tiểu Bộ Kinh

**“Thấy tốt đừng vội mừng, gặp xấu chớ vội chán. Đừng
đánh giá, phán xét, mà hãy nhìn cả hai như chúng
thực sự đang là.**

**Cả tốt lẫn xấu đều cần người, ta chớ nên nắm giữ
chúng”.**

Thiền sư Ajahn Cha

Thiền sư Ajahn Thate

Thiền sư Ajahn Thate là một trong những Đại Trưởng lão được kính trọng nhất trong Phật Giáo Nguyên Thủy Thái Lan và nổi tiếng trên thế giới như một thiền sư khả kính. Sinh năm 1902 và trải qua hơn 70 năm sống trong cuộc sống của một nhà sư hạnh đầu đà, Thiền sư Ajahn Thate là một trong những đệ tử cao niên nhất thuộc thế hệ những người “cha đẻ” của truyền thống đầu đà, những

nhà sư chuyên hành thiền trong rừng sâu ở miền Đông Bắc Thái Lan: đó là Cố Đại trưởng lão Thiền Sư Ajhan Mun (1870-1949) và Cố Đại trưởng lão Thiền sư Ajahn Sao (1860-1942). Ngoài số lượng đệ tử đông đảo ở Thái Lan, Thiền sư Ajhan Thate cũng tiếp nhận và dạy thiền cho rất nhiều đệ tử người Tây Phương. Nhiều bài pháp của Ngài đã được chuyển dịch sang tiếng Anh, và cuốn sách này là một trong số đó.

Tiểu sử cuộc đời Ngài bắt đầu từ thời niên thiếu sinh trưởng trong một gia đình nông dân nghèo ở một vùng quê nghèo đói nhất Thái Lan, cho đến khi trở thành Trụ trì của Tu viện Hin Mark Peng. Vào năm 14 tuổi, Ngài xuất gia và gia nhập một nhóm các nhà sư hạnh đầu đà, sống một cuộc đời lang thang nơi rừng sâu núi thẳm, không gia đình, không nhà cửa. Cuộc sống của các vị Tỳ kheo hạnh đầu đà thực hành giống như những vị Tỳ kheo nguyên thủy từ thời Đức Phật còn tại thế. Mục tiêu trung tâm của pháp hành này là thực hành thiền với mục đích chứng ngộ Niết-Bàn. Cuộc đời một nhà sư đầu đà nay đây mai đó của Thiền sư Ajahn Thate đã đưa Ngài đi khắp mọi nơi, từ Thái Lan, qua Miến Điện, sang Lào. Ngài thường kể cho các đệ tử của mình nghe không những chỉ những kinh nghiệm của Ngài trong các chuyến du hành trong cuộc đời tu hạnh đầu đà qua những nơi rừng rậm đầy thú dữ, những đỉnh núi hoang sơ không một dấu chân người, mà còn cả về những khó khăn, trở ngại cũng như những nấc

thang tiến bộ trên con đường phát triển tâm linh của chính mình.

Đại Trưởng lão Thiền sư Ajhan Thate là một trong những người lãnh đạo của Phật Giáo Thái Lan, bên cạnh đó, Ngài cũng thực hiện nhiều việc phước thí và ủng hộ cho các chương trình xã hội như phát triển nông thôn, xây dựng trường học và bệnh viện cho dân chúng. Trân trọng và tri ân công đức của Ngài, nhà Vua Thái Lan đã thành kính phong tặng Ngài nhiều phẩm vị Hoàng gia trong Giáo hội Phật giáo Thái Lan.

Giáo Pháp và những lời dạy chân tình được trình bày trong cuốn sách này là thành quả của cả một cuộc đời cống hiến cho lẽ thật và trí tuệ của Ngài.

Lời giới thiệu

Lời nói đầu

Nhân duyên cuốn sách này ra đời là do đức tin của một người Phương Tây gốc Do Thái, Tiến sỹ Philip, ông đến Thái Lan năm 1963 để học Phật Pháp, khi đó tôi đang ở tại đảo Phuket... Ông đã đề nghị tôi viết lại cho ông một số điểm hướng dẫn hành thiền giản lược và ngắn gọn để ông tiếp tục thực hành: những điểm đó phải thể hiện được giá trị đích thực của thiền, cách thức thực hành, thực hành thế nào là đúng, thế nào là sai và cụ thể cần phải sửa chữa

những sai lầm đó như thế nào trong quá trình thực hành. Tôi hy vọng rằng cuốn sách này sẽ đem lại lợi ích cho những người có hứng thú hành thiền.

Nếu có điều gì trong cuốn sách này không đúng với sự thật, thì tôi xin được nhận lãnh hoàn toàn trách nhiệm, bởi vì tôi biết mình vẫn còn thiếu kinh nghiệm về mặt tri thức, trong lĩnh vực thực hành, về kỹ năng viết lách và về kiến thức nhiều mặt khác nữa. Nếu những bậc thiện trí có đọc qua cuốn sách này, và có những sửa chữa, góp ý gì thêm để chỉ bảo cho tôi thì tôi xin vô cùng biết ơn và cảm tạ.

Tác giả

Thiền sư Ajahn Thate

NHỮNG BƯỚC ĐI TRÊN CON ĐƯỜNG

1. Một điểm giáo lý cơ bản của Phật Pháp là thân và tâm của chúng ta luôn luôn làm việc cùng với nhau, nhưng thân luôn luôn chịu sự điều khiển của tâm. Chính tâm là cái ra lệnh cho thân làm điều này điều nọ, nhưng khi thân rã rời mệt mỏi, thì tâm lại cần phải sách tấn, khuyến khích nó lên. Tâm không nằm dưới sự kiểm soát của hệ thống thần kinh, mặc dù não bộ có thể được xem là một cơ quan trung tâm, đầu não. Khi thân này chết đi, tan hoại đúng theo bản chất tự nhiên của tất cả mọi pháp, thì tâm – nếu các nhân duyên cần thiết của phóng dật thất niệm, tham

ái, dính mắc và nghiệp vẫn còn hiện hữu – sẽ phải tái xuất hiện trở lại ở trong cảnh giới này hoặc cảnh giới khác và phải tiếp tục phải gánh chịu khổ đau.

2. Để đoạn trừ hoàn toàn sự phóng dật, thất niệm quên mình, sự tham ái, dính mắc và nghiệp – là những thủ phạm chính – thì trước hết chúng ta phải đoạn giảm những hành động và lời nói bất thiện thô tháo bằng cách giữ giới trong sạch, tương ứng và phù hợp với điều kiện của cuộc sống của chúng ta. Nói cách khác, người cư sỹ cần giữ 5 giới và thỉnh thoảng nên giữ bát quan trai giới (8 giới); Sadi cần giữ 10 hay 20 giới, một vị Tỷ kheo cần giữ đầy đủ 227 điều giới xuất gia cơ bản, cùng với việc giữ gìn cách sinh sống nuôi mạng chân chánh trong sạch, thu thúc căn môn và chân chánh thọ dụng tứ vật dụng đúng như Đức Phật đã cấm chế.

Khi giới luật còn chưa thanh tịnh, thì tâm bạn vẫn chưa đủ sẵn sàng để được huấn luyện. Thậm chí nếu bạn vẫn cứ cố thực hành luyện tâm ngay, thì công phu đó cũng không thể dẫn đến tiến bộ và tăng thượng trong Giáo Pháp được, bởi vì nền móng của nó vẫn còn chưa đủ vững vàng để tiến bước trên đạo lộ cao thượng –chúng ta có thể nói rằng như thế vẫn chưa là quy y Tam Bảo.

Một người Phật tử chân chánh trước hết phải có

đức tin vững vàng nơi Tam Bảo và giữ gìn ngũ giới cho trong sạch.

Bát Chánh Đạo và Tam học (Giới-Định-Tuệ) là trái tim của Phật giáo – không làm các việc ác, làm tất cả hạnh lành, giữ tâm ý trong sạch – phải được bắt đầu từ việc giữ giới, tuân giữ những nguyên tắc đạo đức cơ bản. Đó là lý do tại sao trong Phật giáo, giới hạnh là sự khởi đầu của một cuộc đời tu tập.

Bước tiếp theo là huấn luyện tâm để phát triển định tâm (*sāmadhi*) và các tầng thiền an chỉ định (*jhāna*) bằng pháp hành thiền chỉ. Khi tâm đã thuần thục trong việc duy trì một mức độ chú tâm vững chắc, liên tục, khi đó chúng ta sẽ phát triển tuệ quán (*vipassanā*) dựa trên sự hiểu biết về ba đặc tướng vô thường, khổ, vô ngã. Nó sẽ dẫn chúng ta đến tri kiến thanh tịnh về mọi sự vật, hiện tượng như chúng thực sự là, và do đó sẽ giải thoát chúng ta khỏi tất cả những phiền não, ô nhiễm trong tâm.

3. Trong đạo Phật, mục đích thực sự của việc phát triển tâm định và các tầng thiền an chỉ là để tập trung năng lực tinh thần và làm cho chúng trở nên vững mạnh, bền chắc, tập trung vào một đề mục duy nhất. Rồi sau đó, định tâm này sẽ tạo nền tảng cho việc quán chiếu để thu được tuệ giác đích thực về tất cả các điều kiện, quan hệ nhân quả của tự nhiên và đoạn trừ mọi phiền não, lậu hoặc trong tâm. Do đó, tu tập thiền chỉ, sự an tĩnh vắng lặng trong tâm, là không phải là để vì bất cứ mục đích nào khác, không phải để dành cho các mục tiêu bên ngoài như ứng dụng vào các lĩnh vực nghiên cứu khoa học. Mà thay vào

đó, nó đặc biệt được dùng để thanh lọc nội tâm khỏi các loại phiền não, như là năm triền cái (*nīvarana- 5 pháp chướng ngại của tâm*). Song khi đã thực hành đến mức độ thuần thục, thì bạn cũng có thể sử dụng nó theo bất cứ cách nào mình muốn, miễn là không làm hại cho chính mình và người khác.

4. Trong công việc huấn luyện tâm, bản thân nó vốn là một công việc thuộc tâm linh, thì các phương tiện vật chất như gong cùm, dây trói chẳng có tác dụng gì. Tâm phải được huấn luyện bằng cách rèn dũa, dạy bảo, trước tiên là nghe những lời chỉ dẫn của một người thầy có kinh nghiệm, rồi sau đó hạ quyết tâm thực hành theo những lời chỉ dạy đó. Những cố gắng ban đầu cần phải dựa trên nền tảng của đức tin, nếu như những cố gắng khám phá, tìm hiểu của bản thân mình về các quan hệ nhân duyên chưa đủ để thành công.

Nói chung, những người bắt đầu từ việc tự mình khám phá, phân biện nhân duyên thường không đạt được mục tiêu mong muốn, bởi vì họ vẫn còn thiếu sự thực hành đúng đắn. Họ đã đi lệch ra ngoài chánh đạo và thường có xu hướng thiên lệch, sai lầm bởi chính những tư dục, tư kiến của chính mình. Trước hết bạn phải đặt lòng tin vào người thầy hướng dẫn cho mình và vào pháp hành mình đang theo đuổi cho đến khi tâm bạn đã vững vàng, không dao động, rồi sau đó khám phá và nhận thức tất cả mọi sự

việc đúng như chúng đang là. Đây chính là cái sẽ mang lại cho chúng ta những thành quả đáng mong ước.

Đó là bởi vì bất cứ một sự quán xét, phân biện và khám phá ban đầu nào về quan hệ nhân duyên cũng thường chỉ là sự tìm hiểu, nhìn ngắm từ bên ngoài sự việc mà thôi, và thường bị tác động bởi các điều kiện bên ngoài – ví dụ như “người này đã nói thế này, người kia đã bảo thế nọ...”. Nhưng khi quán chiếu và phân biện nhân duyên chỉ nội trong phạm vi cơ thể chúng ta mà thôi – chẳng hạn như: “Thân này do đâu hợp thành? Làm thế nào những bộ phận trong thân được hình thành và thực hiện chức năng của mình một cách tốt đẹp? Nó được sử dụng vào mục đích gì? Cái gì giữ cho nó hoạt động được như vậy? Có phải xu hướng nhất định của nó là sẽ ngày càng lớn mạnh hay sẽ tan hoại đi? Nó thực sự có phải là của tôi không?”. Rồi sau đó đi sâu khám phá các hiện tượng của tâm – “Tham, sân, si, yêu, ghét...sinh khởi ở trong thân hay trong tâm? Chúng đến từ đâu? Khi chúng sinh khởi, thì chúng là lạc hay khổ?” – để lý giải, khám phá và quán chiếu mọi sự việc hoàn toàn bên trong chúng ta theo cách này, quán chiếu trong nó và quán chiếu về chính nó, đó chính là quá trình huấn luyện tâm.

Song nếu định tâm của bạn chưa đủ vững mạnh thì đừng nên lý giải theo những gì bạn đã đọc trong sách vở hoặc nghe người khác nói, bởi vì ngay cả khi bạn suy nghĩ, lý giải mọi việc ra như vậy thì nó cũng không thể dẫn bạn

tới chân lý được đâu. Nói cách khác, nó sẽ không dẫn bạn tới sự yếm ly và buông bỏ. Vì vậy, thay vào đó, hãy khám phá và quán chiếu tất cả mọi sự việc theo nhân duyên mà chúng thực sự sanh khởi trong tâm chúng ta, ngay chính trong hiện tại.

5. Tâm quán chiếu và phân biệt mọi sự việc phù hợp với những quy luật riêng của nó như vậy sẽ có xu hướng tập trung hoàn toàn vào việc khảo sát một điểm riêng biệt nào đó của một đối tượng duy nhất. Điều này được gọi là nhất tâm. Đây là sự tập trung năng lực của tâm để có được một sức mạnh vĩ đại, có khả năng nhỏ bắt được tham ái, tà kiến chấp thủ, và thanh lọc nội tâm trở nên sáng suốt và minh triết. Ở mức độ ít nhất, bạn cũng sẽ chứng nghiệm được một sự bình an, một cảm giác cực kỳ khoan khoái dễ chịu của thân và tâm, và có thể một loại tri kiến bất ngờ nào đó sẽ sanh khởi. Đó không phải là sự tưởng tượng, mà xuất phát từ nhân duyên của thực tại đang hiện hữu, theo một cách chưa từng có trước đây. Ngay cả khi đó là những điều bạn đã từng mơ hồ cảm nhận từ lâu, nhưng chỉ đến bây giờ chúng mới thực sự là của bạn, nó làm cho tâm bạn trở nên sáng suốt, xua tan mọi hoài nghi và băn khoăn về những điều vướng mắc bấy lâu. Bạn sẽ tự nói với chính mình, với một sự mãn nguyện và nhẹ nhõm sâu xa, rằng: “Đúng thế, chính nó là như thế!”.

Đối với những người căn cơ chậm lụt, thì mặc dù đã được như vậy, họ vẫn không dám tin tưởng và mừng vui với tri

kiến đó cho đến khi có người xác nhận, ấn chứng cho họ hay khi tìm ra được những lời dạy của Đức Phật trong kinh điển xác chứng cho những gì họ mới khám phá. Điều này cũng phù hợp với thực tế là, những người theo đạo Phật có rất nhiều loại người căn cơ khác nhau.

Loại tri kiến này, dù nhiều và rộng đến đâu, cũng không làm cho tâm trí của bạn trở nên nặng nề, quá tải. Mà ngược lại, nó làm tĩnh lặng tâm trí, làm cho bạn thực sự khoan khoái, dễ chịu, mang lại một sự sáng suốt vô cùng và làm tươi mới hệ thống thần kinh của bạn. Đồng thời nó cũng làm nội tâm và phong thái của bạn trở nên tinh tế hơn. Hình ảnh đó có tác dụng khuyến khích và sách tấn người khác rất nhiều. Bất cứ điều gì bạn nói hay làm, bạn sẽ làm một cách chánh niệm, không hề cầu thả, vội vàng. Một khi điều này đã đến với bạn, bạn sẽ cố gắng duy trì nó và không để sự tự mãn và phóng dật tăng trưởng trong mình.

Đây chỉ là những kinh nghiệm cá nhân và không phải là sẽ xảy ra trong tất cả mọi trường hợp. Nhưng dù sao, khi huấn luyện tâm mình theo cách trên, nếu không đạt được những kết quả đầy đủ như vậy thì bạn cũng kinh nghiệm được một sự an lạc, dễ chịu vô cùng to lớn, tương ứng với mức độ thực hành của bạn. Bạn nên gìn giữ trạng thái tâm này. Đừng để tâm tham, sự ham muốn, thất vọng hay chán nản sanh lên. Giữ cho tâm quân bình và tiếp tục thực hành như cách tôi đã trình bày ở trên, thực hành với một

lòng tin vững chắc. Hãy chánh niệm, cẩn trọng và luôn quan sát ở tất cả mọi giai đoạn thực hành của bạn, rồi khi đó bạn sẽ đạt được những thành quả mình mong muốn.

6. Nếu thực hành theo bước 4 và 5 như trên mà không đạt kết quả, thì hãy tập trung chánh niệm và sự chú tâm liên tục trên một đối tượng duy nhất hay một hình ảnh nào đó trong tâm và sử dụng nó như là một đề mục cho mình. Chẳng hạn, bạn có thể chú tâm vào một phần thân thể – xương hay một cơ quan nội tạng nào đó – để thấy ra được bản chất đáng nhèm gớm của chúng. Hoặc bạn có thể chỉ cần đơn giản chú tâm vào chính sự chánh niệm đơn thuần – bởi vì tâm là một thứ không thể thấy được bằng mắt thịt. Nếu không tập trung chú tâm vào một điểm duy nhất như thế, bạn sẽ không thể hay biết được rằng đề mục hiện đang có mặt hay không. Tâm chúng ta giống như ngọn gió: nếu nó không xúc chạm với một vật gì, bạn sẽ không thể biết được nó có đang hiện hữu ở đó hay không.

Như vậy, cũng như nắm bắt một ngọn gió, nếu một hành giả sơ cơ không có một đề mục cho tâm mình, vị ấy sẽ không thể nắm bắt được tâm. Nhưng xin các bạn đừng chọn một cái gì bên ngoài thân thể mình làm đề mục. Hãy lấy một phần thân mình làm đề mục cho tâm, như tôi đã giải thích ở trên. Khi đã có một mục tiêu như vậy rồi thì bạn hãy tập trung vào đề mục phù hợp với mình đó. Đừng tham lam, trước hết hãy làm ít một đã rồi sau sẽ làm thêm chút nữa.

Trong khi chú tâm, hãy quán chiếu đề mục phù hợp với những nguyên tắc quán chiếu của thiền Tứ Niệm Xứ (*satipatthāna*). Nói cách khác, bạn hãy dùng cách quán chiếu loại trừ dần trong thân cho đến khi có thể thấy ra rằng: “Cái này không phải là tôi, không phải là của tôi”.

Có hai cách quán chiếu tập trung để đạt được tri kiến này:

1. a) Khi chú tâm hoàn toàn vào đề mục, đừng nghĩ rằng đề mục đó là cái gì hay ai đang tập trung chú tâm vào đó. Hãy chỉ đơn giản là đang có chánh niệm và hành động chú tâm hiện hữu mà thôi. Đừng thực hành bất cứ một hình thức niệm thầm hay định danh nào cả. Chỉ đơn giản thấy có một cảm giác duy nhất, nó khiến bạn cảm thấy mình đang gắn chặt vào đề mục, nhưng chớ suy nghĩ xem đề mục đó là gì.
1. b) Khi chú tâm hoàn toàn vào đề mục, thì đồng thời cũng tự hay biết rằng: “Đây là đề mục của tâm. Đây là tâm đang quán chiếu. Đây là chánh niệm, hành động ghi nhớ, gìn giữ đề mục trong tâm. Đây là sự phân biệt, thấy rõ thực tướng của đề mục đang quán chiếu”.

Cả hai cách đều sử dụng được, mặc dù cách thứ nhất phù hợp hơn đối với những người mới hành thiền và những người chưa phát triển lắm về độ nhạy cảm của tâm. Phương pháp thứ hai phù hợp với những người nhạy cảm và có kinh nghiệm. Tuy nhiên, cả hai phương pháp này,

nếu bạn thực hành chuyên cần, sẽ mang đến cùng một kết quả, đó là định và tuệ.

7. Trong khi huấn luyện tâm như trên, cho dù bạn chọn thực hành theo phương pháp nào, cũng đừng băn khoăn, nghĩ ngợi xem mình có đạt được định và tuệ hay không. Và cũng bỏ qua một bên tất cả những lời đồn đại, những kinh nghiệm chứng được theo lời kể của những người khác. Chỉ cần thực hành đúng theo phương pháp đã được trình bày ở mục 6, rồi bạn sẽ thành công.

Đồng thời, quán sát lại cách thực hành bạn đã làm để thấy rõ cách mình đem tâm về lại với đề mục như thế nào, cách mình giữ chánh niệm ra sao, và đã đem lại những kết quả gì cho tâm mình. Nếu thực hành theo cách đó làm cho tâm bạn thêm sáng suốt và ngày càng mở ra, thì hãy tiếp tục thực hành như vậy cho đến khi bạn trở nên thuần thục và có thể thực hành quán chiếu được trong mọi lúc. Nhưng nếu không được kết quả như vậy, hay có khi kết quả ngược lại, thì ngay lập tức hãy sử dụng năng lực quán sát của mình theo cách đã nêu ở trên để điều chỉnh và sửa đổi lại cách thức thực hành cho đúng.

Trong lúc quán sát cách thức vận hành của tâm khi đang được huấn luyện như vậy, một số người còn có thể quán sát được chính trạng thái tâm đó trong khi họ vẫn đang ở trong nó. Một số người thì chỉ quán sát được khi tâm đã ra khỏi trạng thái đó và dừng lại tĩnh lặng trong một vài khoảnh khắc. Cả hai cách đều được. Nó chỉ phụ thuộc vào

cả tính và căn cơ của từng người mà thôi. Nhưng nếu không sử dụng đến năng lực quán chiếu thì bạn sẽ rất khó đạt được tiến bộ trong việc huấn luyện tâm, ngay cả khi có đạt được một cách hủ họa thì cũng rất khó để duy trì được nó.

8. Trong khi huấn luyện tâm như vậy, có thể có một hiện tượng lạ lùng bất ngờ xảy ra ngoài ý muốn của mình. Đó là tâm đột ngột rút lui khỏi đối tượng bên ngoài và tập trung vào một thực tại duy nhất, loại bỏ tất cả mọi thứ tên gọi, danh xưng hay ý niệm về quá khứ hoặc tương lai. Chỉ còn lại mỗi chánh niệm đơn thuần đi cùng với đối tượng đang hiện hữu trong hiện tại mà thôi. Nó không hề còn dính dáng gì đến “bên trong” hay “bên ngoài” nữa – một hiện tượng lạ lùng đối với chính tâm trí mình, như thể tất cả mọi thứ vừa trải qua một cuộc cách mạng.

Đó là lúc tâm đã trở lui lại tầng mức của riêng nó, dòng tâm hữu phần (*bhavanga*-hộ kiếp tâm). Trong khoảnh khắc đó, tất cả chỉ còn lại mỗi tâm. Dù rằng cuộc sống vẫn đang tiếp diễn, nhưng khi tâm trở lại tầng mức này, nó buông bỏ tất cả mọi dính mắc với thân mình, và đi vào bên trong để kinh nghiệm mỗi đề mục của chính nó, tất cả đều tự diễn ra. Nó được gọi là *Bhava-citta*, tâm trở lui lại tầng mức của chính nó. Lúc này vẫn còn toàn bộ ngũ uẩn đang tồn tại, và do đó vẫn kinh nghiệm được sanh và hữu, và vẫn tạo nên một đời sống mới trong tương lai.

Khi tâm đạt đến tầm mức này, nó giống như là ngủ thiếp đi hay đang nằm mơ vậy. Sự khác biệt chỉ tùy thuộc vào mức độ chánh niệm có được bao nhiêu mà thôi. Những người chánh niệm và có độ cảm nhận cao sẽ ý thức được những gì đang diễn ra khi nó mới xảy đến, ý thức được những gì mình đang kinh nghiệm và do đó sẽ không buồn chán hay hứng thú với nó. Những người căn cơ chậm lụt và không có nhiều chánh niệm sẽ giống như người vừa ngủ thiếp đi và mơ màng. Khi đó, họ thường bị giạt mình hay bị lạc hướng vì những hình ảnh tình cờ thấy được. Nhưng khi đã tự huấn luyện đến mức độ thuần thục và có thể khiến cho trạng thái này thường xuyên diễn ra, chánh niệm của họ sẽ tăng trưởng và những hình ảnh đa dạng đó sẽ biến mất. Dần dần họ sẽ có được tuệ giác cho đến khi thấy rõ được các pháp tự nhiên như thực sự chúng đang là.

9. Hiện tượng vừa nói đến ở trên, mặc dù không đem lại sự phân biệt cần thiết để khám phá mối quan hệ nhân duyên trong phạm vi rộng, song vẫn là một giai đoạn sơ khởi trong tiến trình luyện tâm. Nó có thể trấn áp được 5 triền cái, đồng thời mang lại một cảm giác an lạc và dễ chịu trong hiện tại. Nếu được trưởng dưỡng một cách thích hợp đến mức không bị thoái hóa, nó sẽ dẫn đến một cảnh giới tái sinh tốt đẹp trong tương lai, phù hợp với quy luật của nghiệp báo.

Hầu hết các hình ảnh hay những ấn chứng đủ loại của thiên thường xuất hiện trong giai đoạn này. Nhưng điều đó không có nghĩa rằng khi tâm đạt đến mức độ này thì các hình ảnh đó sẽ xuất hiện trong tất cả mọi trường hợp. Chúng xuất hiện chỉ vào một lúc nào đó và chỉ với một số người mà thôi. Đối với những người khác hoặc vào thời điểm khác, chúng sẽ không xuất hiện. Đây cũng là một vấn đề thuộc về căn cơ và cá tính cá nhân của hành giả và nó cũng tùy thuộc vào cả các điều kiện khác nữa.

Nói hết sức chân thực thì những hình ảnh và ấn chứng xuất hiện trong quá trình thiền tập này chỉ tốt đối với những hành giả có căn cơ cao và đủ bén nhạy đến mức có thể vượt qua được chúng. Đối với những người này, khi nhìn thấy những hình ảnh như vậy, họ không bị dính mắc vào chúng và không coi chúng như là tự ngã của mình hay một cái gì đó thuộc về mình. Họ chỉ thấy hình ảnh đơn giản chỉ là hình ảnh mà thôi, vừa đủ để sử dụng chúng chỉ như là một công cụ hay là một nơi an trú, tĩnh dưỡng tạm thời cho tâm, rồi sau đó thì buông bỏ nó.

Đối với những người không đặc biệt chánh niệm và tỉnh giác, những người căn tánh chậm lụt, khi có các hình ảnh và ấn chứng khởi sanh họ sẽ hết sức phấn khởi và thậm chí còn bị mê muội đi đến mức mất liên hệ với thực tại, bởi vì họ tin rằng những hình ảnh đó là có thật. (Tôi sẽ nói thêm về cách đối phó với các hình ảnh và ấn chứng trong mục 11 dưới đây).

Thêm nữa, một số người khi đã luyện tâm đạt đến mức độ này thường rất cứng đầu và bảo thủ, hay chấp giữ ý kiến của mình, đó là vì năng lực tâm của họ rất mạnh. Khi họ nghĩ về một vấn đề gì đó, họ có xu hướng chỉ nhìn nó từ một phía mà thôi. Họ không dễ để tâm đến ý kiến của người khác, bởi vì họ tin chắc rằng ý kiến của họ mới thực sự là hợp lý và đáng tin – mặc dù những tư kiến đó chỉ là để phục vụ cho mục đích vị kỷ và rất phi lôgic, thiếu hợp lý. Chúng có thể dễ dàng bẻ cong cách nhìn của họ đối với sự việc.

Nhưng dù sao, cho dù các hình ảnh đó có xuất hiện hay không thì đó cũng không phải là cái chúng ta thực sự muốn thủ đắc ở đây, bởi vì bên cạnh việc đó là phiền não, che ám trí tuệ, nó còn là một trở ngại trên đường phát triển tuệ giác sáng suốt của bạn. Mục đích huấn luyện tâm (thực hành thiền chỉ tịnh) là để vượt qua được 5 triền cái, để rồi sau đó quán chiếu ngũ uẩn, khiến chúng trở nên rõ ràng, để thấy rõ thấy đúng thực tướng của chúng cho đến khi bạn cảm thấy nhàm chán, xuất ly, không còn hứng thú với chúng nữa rồi buông bỏ, không bao giờ còn mong muốn lao vào và chấp giữ chúng nữa.

10. Khi đã huấn luyện tâm đủ vững vàng, an trú tâm vững chắc trong các tầng thiền an chỉ định hay với một mức độ tập trung đủ mạnh để trấn áp 5 triền cái, khi đó bạn mới phát triển tuệ quán. Thực ra, tuệ giác có thể sanh khởi đồng thời ngay trong khi bạn đang thực hành thiền chỉ.

Nói cách khác, tuệ giác sẽ bùng nổ khiến bạn có thể thấy biết chân lý một cách rõ ràng, sáng suốt rằng: tất cả các hành (*sankhāra*) có sanh thì đều phải có diệt. Chúng không bền vững lâu dài. Chúng không phải là “tôi” hay “của tôi”, mà chỉ đơn giản là những nhân duyên tự nhiên vận hành theo quy luật riêng của chúng.

Khi tri kiến này sanh khởi trong bạn, nó sẽ làm cho tâm bạn trở nên nhàm chán và yếm ly khỏi tất cả các pháp hữu vi. Tâm sẽ hoàn toàn an trú một cách vững vàng trong trạng thái yếm ly, dù nó nhìn thấy hay nghe thấy bất cứ cái gì, dù ở bất cứ nơi đâu. Điều này được gọi là tuệ giác sáng suốt sanh khởi đồng thời với chỉ tịnh.

Tuy nhiên, nếu tuệ giác không xuất hiện theo cách này, thì sau khi đã thực hành thiền chỉ cho đến khi tâm an trú vững chắc, bạn có thể lựa chọn một bộ phận thân thể của mình – chẳng hạn như xương hay ruột – hoặc bất cứ một phần nào khác để làm đề mục cho tâm an trú, quán chiếu để thấy ra rằng tất cả mọi thứ mà tâm bám víu vào, cho chúng là bền vững và có thực đó, cho rằng chúng có thể đem lại hạnh phúc đích thực cho mình đó, thực ra chỉ nằm trong vòng quay của Tam tướng: vô thường, khổ, vô ngã mà thôi. Cách chúng ta nghĩ về mọi thứ : “Cái này là như thế, cái kia là như thế, như thế” thực ra chỉ là những điều chúng ta tưởng tượng mà thôi, chúng không hề có thực. Tất cả mọi pháp hữu vi chỉ đơn giản sanh khởi từ những nhân duyên của chúng: đó là thất niệm-phóng dật, tham

ái, dính mắc và nghiệp. Khi những nhân duyên này cạn kiệt thì chúng sẽ tự tan hoại. Không cần ai phải buộc chúng giải tán cả. Ngay cả cái thân của chúng ta đây cũng chỉ có thể sống và tồn tại dựa vào các nhân duyên mà thôi, chẳng hạn như hơi thở và thức ăn. Khi tất cả những thứ này không có nữa thì cái thân này cũng chẳng còn ý nghĩa gì cả.

Khi bạn quán chiếu mọi việc theo cách này, sử dụng năng lực của một nội tâm hoàn toàn tập trung, bạn sẽ đạt đến được mục tiêu của quá trình luyện tâm. Ánh sáng trí tuệ sẽ khởi sanh và hoàn thiện đầy đủ với tuệ giác thấu hiểu quan hệ nhân duyên mà bạn đã tự mình khám phá ra. Đây là những điều không thể có được từ lý thuyết hay từ trí nhớ do nghe đọc từ những người khác, mà từ việc chứng ngộ lý nhân duyên hoàn toàn nằm trong nội tâm của chính bạn. Tâm sẽ không bao giờ còn bị dính mắc, mê mờ, khởi yêu khởi ghét đối với bất cứ một pháp hữu vi nào nữa.

Chúng ta có thể nói rằng nếu tâm chưa thực sự soi chiếu được vào trong đề mục thiền, khi đó nó vẫn chưa thể quy tụ và bình ổn. Song lý do tại sao ở trước thời điểm này việc huấn luyện tâm không được gọi là thiền tuệ quán là bởi vì sự phân biệt nhân duyên của hành giả vẫn còn yếu và còn thiếu sự quán chiếu, trạch pháp.

Tóm lược lại: Thanh tịnh hoá thân hành và khẩu hành phải được bắt đầu với việc thực hành giới. Tâm tịnh phải được bắt đầu bằng thực hành thiền chỉ tịnh – phát triển

định tâm và an chỉ định – cho đến khi tâm hội đủ sức mạnh để trấn áp 5 triền cái. Khi tâm đã thuần thực trong thiền chỉ tịnh, có thể xuất nhập và an trú trong an chỉ định một cách tùy ý, khi đó trí tuệ – ánh sáng tuệ giác xuyên thấu tới chân lý của tất cả các pháp hữu vi (*sabhava dhamma*), cùng với những nhân duyên khiến các pháp hữu vi ấy sanh và diệt, sẽ sanh khởi lên một cách kỳ diệu.

Loại tri kiến này chỉ có thể sanh lên đối với một số hành giả nhất định và chỉ trong một số trường hợp nhất định. Nhưng bất luận dù thế nào, người đã luyện tâm đạt đến trình độ này cần phải ý thức rằng: khi tâm đạt tới tầng mức này là đã thích hợp để thực hành thiền tuệ quán. Họ cần phải lấy bất cứ một phần thân thể nào đó hay bất cứ một đối tượng nào của tâm đang xuất hiện trong suy nghĩ của mình và quán chiếu nó dưới ánh sáng của tam tướng: vô thường, khổ, vô ngã. Sau đó họ sẽ phát triển ánh sáng tuệ giác này, soi chiếu vào trong tất cả các pháp hữu vi và nhổ rễ tất cả những dính mắc, chấp thủ đủ loại vào những đối tượng trong thân tâm này.

Mặc dù tâm của chúng ta vô hình, nhưng nó có thể thao túng, ảnh hưởng đến thân và tất cả mọi thứ trên thế gian này. Nó có thể đặt tất cả mọi thứ trên đời dưới quyền lực của nó. Mặc dù vậy, nó cũng không đến nỗi quá khủng khiếp hay phá hoại quá mức, bởi vì nó thiếu nhận thức về tốt xấu, thiện ác. Khi bậc thiện trí huấn luyện tâm mình đúng theo đạo lộ của giáo pháp của Đức Phật, nó sẽ trở

nên dễ sử dụng và học hỏi nhanh chóng, trưởng dưỡng trí tuệ để đưa mình đi đúng chánh đạo, chứ không còn là một kẻ tự do vô tổ chức, hành xử không theo một chuẩn mực nhất định nào nữa. Thêm nữa, nó có thể tự thanh lọc mình để trở nên sáng suốt và trong sạch, thoát ly khỏi mọi phiền não, có thể tự mình nhận chân được chân lý vi diệu và thâm sâu, mang đến ánh sáng cho thế gian vốn ngập tràn bóng tối đối với những con người mù quáng, si mê.

Điều đó là bởi do bản chất đích thực của tâm, vốn từ nguyên khởi đã luôn thanh tịnh và sáng suốt. Nhưng bởi vì ô nhiễm, lậu hoặc che mờ nên ánh sáng nội tâm đã tạm thời chìm trong bóng tối, khiến cho cả thế giới này cũng trở thành tối đen. Nếu bản chất nguyên thủy tâm của chúng ta vốn đã tối thì ắt sẽ chẳng ai có thể thanh tịnh được nó để mang lại ánh sáng trí tuệ cho mình.

Do đó, thế giới này có tối tăm hay sáng sủa, có hạnh phúc hay khổ đau, điều đó tùy thuộc vào nội tâm của cá nhân mỗi con người. Cá nhân mỗi con người chúng ta trước hết cần phải huấn luyện tâm mình, rồi sau đó mới huấn luyện tâm người khác. Chỉ khi đó thế giới này mới hết hỗn loạn và khổ đau.

11. Những hình ảnh và ấn chứng sanh khởi trong quá trình hành thiền thường rất lạ lùng và không chắc chắn. Chúng có thể đánh lừa được những người căn tánh tri độn, kém khả năng phân biệt, khiến cho họ tin rằng đó chính là chân lý và để rồi đánh mất liên hệ với thực tại. Vì

lý do này, những người hành thiền phải nên hết sức thận trọng, quán sát và tư duy về chúng một cách cẩn thận, như tôi sẽ trình bày ở dưới đây.

Các ấn chứng sanh khởi trong thiền thường có hai loại: hình ảnh và dấu hiệu.

1. a) Các hình ảnh: Đôi khi tâm tự rút về trong tâm mức riêng của nó, trong khi chúng ta đang quán sát thân mình để thấy ra bản chất đáng nhờm gớm của nó, khi đó chúng ta sẽ thấy thân thể mình hoàn toàn chỉ là những thể trọc và thối rữa, hoặc chẳng là gì khác ngoài một bộ xương hay một đồng tro bụi mà thôi... Trong một số trường hợp, sự việc này khiến cho hành giả quá ghê tởm thân mình đến mức tìm cách tự tử.

Trong một số trường hợp, các hình ảnh về cõi trời hay địa ngục, hay ngạ quỷ đôi khi cũng xuất hiện.

1. b) Các dấu hiệu: Khi tâm an trú trong trạng thái như trên, có khi một giọng nói thì thầm chợt xuất hiện. Đó có thể là giọng nói của một người chúng ta hằng tôn kính, hướng dẫn chúng ta quán chiếu một khía cạnh thực tế cụ thể nào đó, hoặc báo trước một sự kiện sắp xảy ra, hoặc đó cũng có thể là giọng nói của một kẻ thù đang hăm dọa chúng ta, xuất hiện ngay trước khi kẻ đó đến hãm hại mình. Những điều này cho thấy dòng tâm thức của con người chúng ta sai

biệt nhau rất đa dạng. Mặt khác, cũng có thể xuất hiện những điều cho thấy có một người nào đó muốn làm tốt cho mình. Đôi khi có một giọng nói không xác định được đến nói với cho chúng ta biết một sự thật đáng suy nghĩ, đáng suy tư xem xét, mà một số hành giả gọi đó là những lời dạy và cảnh báo của Pháp, hay năng lực thắng trí (*abhiññā*).

Các hình ảnh và ấn chứng này không phải xảy ra đối với tất cả các thiền sinh. Đối với một số người, cho dù họ đã đạt được một mức tâm vi tế đến đâu, song những hình ảnh và ấn chứng vẫn không xuất hiện. Đối với một số người khác, tâm có thể tập trung lại chỉ trong vòng một vài khoảnh khắc ngắn ngủi, và tất cả các loại hình ảnh và ấn chứng đều xuất hiện. (Tuy nhiên, chớ nên tưởng tượng ra cho thật nhiều). Điều này tùy thuộc vào cá tính của mỗi hành giả. Với những người căn tánh chậm lụt và không lưu ý nhiều đến những gì hợp lý, các hình ảnh và ấn chứng thường xuất hiện rất nhanh và phát triển rất mạnh, đến mức khiến họ mất phương hướng. Vì vậy phải cẩn thận đối với những hình ảnh và ấn chứng này.

Hỏi: *Các hình ảnh và ấn chứng này có đúng với thực tế hay không?*

Đáp: Có lúc đúng, có lúc không, bởi vì chúng chỉ xuất hiện trong an chỉ định, mà an chỉ định thì cũng chỉ là một

hiện tượng bình thường, vì vậy nó cũng không chắc chắn, không đáng tin cậy. Nghĩa là, nó có thể xảy ra đối với những thiền sinh mà tâm họ rơi vào dòng tâm hữu phần (*bhavanga*) mà không ý thức được mình đã rơi vào mức tâm nào, không hay biết được cách tâm mình chú ý, quán sát hay buông bỏ đề mục như thế nào. Các hình ảnh và ấn chứng, dù sanh khởi một cách có chủ tâm hay không, cũng bao gồm một số lượng lớn sự dính mắc, tưởng tượng và phóng chiếu của tâm thức và do đó không đáng tin cậy – bởi vì các hình ảnh và ấn chứng này xuất hiện khi tâm ở trong dòng hữu phần, rất giống như những giấc mơ khi người ta ngủ say hay chợt thiếp đi. Nói chung, khi chúng xuất hiện lần đầu, có thể đúng một vài phần, nhưng cũng không nhiều lắm.

Hỏi: *Các tầng thiền an chỉ định là thuộc thế gian hay xuất thế gian?*

Đáp: An chỉ định chỉ có 12 hay 13 tâm sở, và chúng hoàn toàn thuộc thế gian. Nhưng nếu hành giả nhập an chỉ định là một bậc thánh và sử dụng nó như là một phương tiện hay một nơi nghỉ ngơi cho tâm (hiện tại lạc trú), thì vị ấy có thể tùy ý sử dụng tầng thiền an chỉ định hiệp thế này và có thể yên tâm về điều đó, cũng giống như một nhà thiện xạ đối diện với một kẻ mới học cầm súng, hay giống như một bậc đế vương mà thanh bảo kiếm là một biểu tượng của vương quyền, mà so sánh với một kẻ thường dân có kiếm nhưng chỉ là kiếm mà thôi.

Hỏi: *Các hình ảnh và ấn chứng đó có phải là điều tốt hay không?*

Đáp: Chỉ tốt đối với những người biết cách sử dụng nó một cách thích hợp, mà không bị nó thao túng, sai khiến trở lại hay bị dính mắc vào nó mà thôi. Nó không tốt đối với những người không biết sử dụng nó một cách thích hợp, cho rằng nó là thực và bị nó giật giây thao túng. Một khi có sự dính mắc tham gia vào, tâm sẽ phóng chiếu và có thể làm nhân rộng những hình ảnh và ấn chứng này lên tới mức khiến cho hành giả mất kiểm soát đối với cảm giác thực của mình. Do đó, cần phải hết sức thận trọng với chúng.

Các hình ảnh và ấn chứng trong thiền sanh khởi từ năng lực của thiền an chỉ định hiệp thế và được duy trì bởi tham ái, dính mắc và bởi tưởng. Chúng cũng không ra ngoài ba đặc tướng vô thường, khổ, vô ngã, chúng không bền vững, và cũng không thuộc về bạn hay bất cứ một người nào. Chúng chỉ là những nhân duyên mà chẳng làm một việc gì khác ngoài sanh và diệt liên tục trong mọi lúc, theo cách riêng của chúng. Quán chiếu để thấy được bản chất thực sự của chúng theo cách này rồi buông bỏ. Chớ mê mờ, ảo tưởng đến mức dính mắc vào chúng, bởi vì chúng chỉ là quả mà thôi. Thay vào đó, chúng ta hãy làm việc với cái nhân sanh ra chúng, là các tầng thiền an chỉ định, để trở nên ngày càng thành thực đến mức bạn có thể thể nhập, an trú được vào trong đó bất cứ lúc nào tùy

thích. Các hình ảnh và ấn chứng sẽ tự chúng lo liệu cho chúng.

Bạn cũng cần phải nhận thức được về những điểm bất lợi của các hình ảnh và ấn chứng. Một khi chúng sanh khởi và chúng ta bị mê mờ, tham đắm vào chúng, chúng sẽ làm cho an chỉ định của chúng ta suy thoái, cũng như tiếng động thường là một trở ngại cho những người tu thiền chỉ để làm vắng lặng tâm và khám phá các hiện tượng vi tế, thâm sâu, hay giống như sóng trên mặt nước ngăn không cho chúng ta nhìn thấy bóng của mình trong đó.

Những hình ảnh và ấn chứng xuất hiện trong thiền khi mới nhập an chỉ định thường rất đặc biệt và lạ lùng, đáng kinh ngạc. Sự nắm giữ, chấp thủ và phóng chiếu của tâm trí có xu hướng buộc chặt thêm vào với chúng, và chúng trở nên cực kỳ ấn tượng trong con mắt của hành giả. Nếu các phương pháp chữa trị và loại bỏ các hình ảnh và ấn chứng trên không đem lại kết quả thì cố gắng đừng nhập thiền nữa. Nói cách khác đừng để tâm mình đắm chìm vào trong đó, đừng để cho tâm tĩnh lặng, đừng ưa thích các hình ảnh và ấn chứng đó. Ăn và ngủ thỏa mái tùy thích, làm các công việc lao động nặng nhọc khác cho đến khi thân thể mệt mỏi, rã rời, hoặc suy nghĩ đến các đối tượng làm tâm phấn khích, hứng thú – và một khi tâm đã rút lui ra khỏi an chỉ định, các hình ảnh và ấn chứng đó sẽ tự biến mất.

Nếu các thiền sinh không thể giải quyết được vấn đề bằng các phương pháp này, thì người thầy cần phải giúp đỡ học trò mình với cũng cách thức tiếp cận như trên. Cách hiệu quả nhất và nhanh chóng nhất là tìm ra một vấn đề gì đó chọc tức, khiến cho người đó phải phát giận lên. Ngay lập tức những hình ảnh và ấn chứng đó sẽ biến mất liền.

Mức định cơ bản để khiến phát sanh trí tuệ thể nhập Pháp là cận định (*upacara samādhi*). Cận định có hai loại:

1. a) Khi hành giả thực hành thiền chỉ với một đề mục nhất định nào đó, tâm sẽ rút lui dần khỏi các vấn đề bên ngoài và chỉ tập trung vào một đề mục duy nhất, ngay ở trong tâm mình, song vẫn không hoàn toàn tách biệt hẳn ra khỏi tất cả các đề mục khác. Tâm vẫn cảm nhận, vẫn suy nghĩ và xem xét, cố gắng rút lui dần ra khỏi các đề mục rất vi tế của nó, song vẫn chưa đủ để có thể buông bỏ hoàn toàn. Đây chính là cận định, đạt được trước hành giả nhập vào an chỉ định (*appanāsamādhi*).
1. b) Tâm sẽ càng ngày càng trở nên vi tế hơn đến khi có thể buông bỏ và rút lui khỏi đề mục đang xem xét, và như vậy đề mục biến mất. Đây được gọi là an chỉ định hay toàn định. Khi đó sẽ có một sự chánh niệm tỉnh giác hoàn toàn về một cảm giác trống rỗng, không bám víu, chấp thủ vào bất cứ một thứ gì, chỉ đơn giản hoàn toàn gắn chặt vào đề mục duy nhất của mình. Khi tâm ra khỏi trạng thái này và tiếp tục quán

chiếu các pháp – quán sát đối tượng và quan hệ nhân quả – đây chính là cận định sau khi xuất ra khỏi an chỉ định.

Cả hai loại cận định này đều có thể tạo thành nền tảng tốt cho thiền tuệ quán trên nhiều đối tượng đa dạng hoặc trên những đặc tướng cụ thể nào đó. Loại tuệ quán này khác so với những gì sanh khởi từ các hình ảnh và ấn chứng đã nói ở trên, bởi vì hình ảnh và ký hiệu sanh khởi từ an chỉ định hiệp thể, trong khi loại tri kiến chúng ta đang nói ở đây, mặc dù nó sanh khởi từ định hiệp thể, song nó mang lại những kết quả đáng tin cậy hơn. (Các nhà khoa học thường sử dụng mức trí tuệ này để nghiên cứu). Và nếu định của bạn trở thành định siêu thể, nó sẽ từng bước đoạn trừ dần dần tất cả mọi lậu hoặc (*āsava*) trong tâm.

Nói tóm lại, tri kiến sanh khởi từ các hình ảnh và ấn chứng và những gì sanh khởi từ cận định khác biệt nhau cả về nguồn gốc xuất xứ cũng như tính chất của chúng.

Một điểm cần nói rõ thêm ở đây là thuật ngữ an chỉ định (hay toàn định: *appanā samādhi*). An chỉ định là một sự thành đạt siêu tuyệt của con người. Nói chung những người đã đạt tới an chỉ định thường có xu hướng tập trung vào hơi thở vào, hơi thở ra (*anapanā*) và coi đó như đề mục thiền cho mình. Khi chú tâm vào hơi thở và chú ý đến sự phồng và xẹp, hay chỉ chú ý vào hơi thở ra, tâm sẽ dần dần trở nên ngày càng vi tế hơn cho đến khi nó dần dần buông bỏ tất cả mọi đối tượng khác và quy tụ lại để

trở thành nhất tâm, như đã nêu ở trên. Sự lắng dịu, an tĩnh của hơi thở vào, ra là ấn chứng cho thấy đó là an chỉ định. Trong một số trường hợp, nó được gọi là an chỉ định cố định bởi vì nó khởi nguồn từ việc an định tâm trên hơi thở. Nó được gọi là an chỉ định bởi vì ngay cả khi không còn hơi thở ra, vào nữa, khi tâm đã đạt đến điểm đó, chánh niệm vẫn có mặt hoàn toàn đầy đủ.

Khi ở trong trạng thái này, bạn không thể quán chiếu bất cứ thứ gì được nữa, bởi vì lúc đó tâm bạn đã hoàn toàn tách ra khỏi tất cả mọi thứ. Chỉ khi xuất thiền và nhập vào cận định thì bạn mới có thể quán chiếu được. Bạn sẽ thấy chúng thật rõ ràng như chân lý Đức Phật đã chỉ dạy, và thấy được cả các vấn đề khác nữa. Sẽ không còn hình ảnh hay ấn chứng gì nữa, song tri kiến ở đây được dựa trên nhân và quả mà cuối cùng sẽ loại bỏ hoàn toàn mọi hồ nghi.

Trong một số trường hợp, hành giả sẽ quán sát các đề mục thiền khác ngoài hơi thở ra vào, song vẫn có thể đạt tới được an chỉ định như những người thực hành niệm hơi thở. Khi tâm đã tập trung lại một điểm không còn hơi thở ra, vào nữa, đó chính là an chỉ định.

Đây dù sao cũng chỉ là ý kiến của riêng cá nhân tôi mà thôi. Hành giả không nên bám chặt vào ý kiến của tôi mà không để ý đến những gì người khác nói, ngay cả khi chúng ta thấy được cùng những sự việc như vật trong cùng một điều kiện và ở cùng một nơi chốn như nhau,

song vẫn có thể đặt những cái tên khác nhau cho chúng, hay có những cách hiểu khác nhau về cùng một sự việc đó và như vậy sẽ dẫn đến những cuộc tranh cãi bất tận. Hãy đơn giản tự thực hành với đề mục riêng của mình và đạt tới an chỉ định như đã nói ở trên, rồi sau đó, với một cái tâm hoàn toàn vô tư, khách quan, không thành kiến, so sánh những gì chúng ta đã kinh nghiệm với những bản viết khác. Khi đó tri kiến của chúng ta sẽ trở thành *paccatta*— tự mình chứng nghiệm, sanh khởi hoàn toàn từ chính trong tự thân chúng ta. Đó là điều tôi muốn thấy.

Tất cả các pháp siêu thế đều có gốc rễ từ các pháp hiệp thế. 37 phẩm trợ đạo (*bodhi-pakkhiya-dhamma*), được phân loại ra như vậy hoàn toàn là các pháp siêu thế, phải bắt đầu trước tiên từ các hiện tượng trong thân và tâm của chúng ta, chính trong cái thân và cái tâm phàm này.

Các hình ảnh và ấn chứng trong thiền là các trở ngại lớn đối với những người có cái nhìn phiến diện, những người chỉ lo phát triển an chỉ định mà thôi, nhưng sẽ có thể mang lại tuệ giác cho những người có cái nhìn toàn diện, không thiên kiến, không nhìn một chiều, những người tu tập tuệ song hành với định.

Mỗi thanh kiếm, mỗi cái rìu đều có một lưỡi sắc và một lưỡi cùn, mỗi lưỡi có tác dụng khác nhau, nhưng những người không biết sử dụng, thì không những chẳng làm nên trò trống gì mà còn có thể tự hại thân mình, tự làm

hỏng cả việc nữa. Tuệ giác và các loại phiền não của tuệ giác đến từ một và cùng chính một nền tảng căn bản mà thôi. Những người thiếu trí tuệ phân biệt thường xem xét sự việc một cách sai lầm, họ sẽ làm cho các loại phiền não, nhiễm ô của trí tuệ được dịp sanh khởi. Nhưng khi họ nhìn sự việc một cách đúng đắn, sử dụng một cách tiếp cận thích hợp, những thứ đó sẽ trở thành tuệ giác đích thực.

Các pháp hiệp thế, khi chúng ta nhìn rõ chúng và biết rõ chúng cũng như những nguyên nhân sanh khởi của chúng, và khi chúng ta thấy rõ những khiếm khuyết của chúng, chúng ta sẽ tăng trưởng sự nhàm chán đối với chúng, không còn bị mê mờ đắm chìm trong chúng nữa – khi đó chúng sẽ trở thành Pháp (*dhamma*). Nhưng khi chúng ta bị chúng cuốn trôi, chúng ta sẽ không bao giờ sẵn sàng chịu từ bỏ chúng... Thế gian này không phải mãi mãi chỉ là như thế. Từ cảnh giới Phạm thiên có thể thoái hóa xuống cảnh giới chư thiên; từ thế giới chư thiên về lại kiếp người, rồi từ đó đi đến các cảnh khổ đau, thấp kém. Cũng như nước luôn luôn chảy về chỗ trũng, tâm chúng sanh dễ dàng tìm kiếm đến những điều thấp kém, hạ liệt – đó là các ác pháp.

Mặc dầu hành thiền là một quá trình tự tiến hóa của bản thân mỗi con người chúng ta, song chúng ta phải sẵn sàng dâng hiến cả cuộc đời mình cho nó. Ít nhất, nếu không thành công, chúng ta cũng phải sẵn sàng lấy sự trừng

phạt, đầy ải để tự hãm dọa bản thân mình. Những con người không tự thề với lòng mình như thế sẽ chỉ có thể mong đợi sống một cuộc đời nô lệ – nô lệ cho phiên nào miên viễn mà thôi.

Rừng thiên Viên Không

tháng 10/2006