

Đường tới Niết-bàn

*Chánh niệm tâm Từ theo lộ trình
Jhāna tỉnh thức tới Giác ngộ*

David C. Johnson

Nguyễn Trung Công dịch

Copyright © 2017-2021 David C. Johnson

Bản dịch tiếng Việt (2021)

Các bài Kinh tiếng Việt từ <https://suttacentral.net/> - bản dịch của cố hòa thượng Thích Minh Châu

Dịch: Nguyễn Trung Công *Đọc soát:* Vũ Huyền

Liên hệ về bản dịch hoặc học thiền TWIM tại Việt Nam:
dhammasukhavn@gmail.com

Đầu sách cùng tác giả

* Cẩm nang hướng dẫn thiền TWIM,

BTS Publishing, Annapolis 2015

*Đồng tác giả: Bhante Vimalaramsi

**PHẠM HẠNH, hiền giả Visākha, là để thể nhập vào
Niết-bàn, để vượt qua đến Niết-bàn, để đạt cứu
cánh Niết-bàn**

Tiểu Kinh Phương Quảng, số 44, Trung Bộ Kinh

Mục lục

Lời giới thiệu	1
Chương 1: Đạo Phật là gì?	7
Môn khoa học xuất thế gian	8
Đánh thức cả thân và tâm.....	12
Duyên khởi – từ bỏ việc kiểm soát.....	17
Chương 2: Định nghĩa lại Chánh niệm.....	25
Chánh niệm là gì?	25
Bốn nền tảng thiết lập niệm (Tứ Niệm Xứ)	29
Cảm thọ không phải cảm xúc.....	30
Chương 3: jhāna - bậc thiền - là gì?.....	33
Hơn một loại Jhāna.....	33
Bậc thiền Chỉ	38
Jhāna tỉnh thức.....	40
So sánh jhāna tỉnh thức & jhāna kiên cố.....	53
Chương 4: Các phương pháp rèn tập trung (thiền Chỉ).....	57
Những phương pháp rèn tập trung	57
Thiền thuần Quán (thiền minh sát)	57
Chỉ - Quán (so sánh với Thuần Quán).....	62
Lưu ý với việc thực hành thiền Chỉ	65
TWIM & Kinh điển nguyên thủy.....	67
Đạo Phật đời thường (Secular Buddhism)	68
Chương 5: Hướng dẫn dành cho người mới.....	71
Tóm tắt hướng dẫn hành thiền.....	72
Chương 6: Sơ thiền – Hỷ.....	103
Kinh điển nguyên thủy mô tả bậc thiền	105

Thiền hành (thiền đi bộ) và Jhāna.....	109
Chương 7: Nhị thiền – Im lặng cao quý.....	111
Chương 8: Tam thiền – Hạnh phúc (lạc).....	113
Đích cao nhất của tâm Từ là tứ thiền.....	115
Chương 9: Tứ thiền – Thanh tịnh.....	117
Bài tập nâng cao – phá vỡ những rào cản.....	118
Lan tỏa sáu hướng.....	120
Chương 10: Không vô biên xứ - Tâm Bi.....	123
Chương 11: Thức vô biên xứ - Tâm Hỷ.....	127
Chương 12: Vô sở hữu xứ - Tâm Xả.....	133
Chương 13: Phi tưởng phi phi tưởng xứ.....	143
Không còn cảm giác.....	143
Bản chất tự nhiên của ý thức.....	155
Chương 14: Cửa vào Nibbāna.....	161
Nơi tĩnh lặng.....	163
Yếm ly - nhàm chán.....	165
Giải thoát (Trung Bộ Kinh bài 148).....	171
Nhập dòng Arya – dòng Thánh.....	173
Chương 15: Quả vị giác ngộ đầu – Sotāpanna (Tu đà hoàn).....	175
Trải nghiệm Nibbāna – Đạo Tuệ (Magga).....	175
Lộ trình chứng nghiệm Nibbāna.....	180
Quả Tuệ (Phala) bậc nhập lưu.....	187
Chương 16: Quả vị thứ hai – Sakadāgāmi.....	191
Hướng dẫn thực hành.....	191
Ba con đường tới Nibbāna.....	193
Chương 17: Quả vị thứ ba – Anāgāmi.....	195
Chương 18 – Quả vị thứ 4 - Arahant.....	199
Chương 19 – Sức mạnh của Jhāna.....	205

Đạt jhāna chỉ một lần	206
Jhānānāgāmī hoặc Jhānānāgāmīā	211
Chương 20 —Sau khóa thiền	215
Chương 21 – Ôn tập hướng dẫn & lộ trình hành thiền	219
Chú thích – Đường tới Nibbana.....	229
Tiểu sử.....	231
Tài liệu tham khảo.....	233
Cẩm nang hướng dẫn.....	235

Lời cảm ơn

Tôi muốn gửi lời cảm ơn tới thầy tôi - Bhante Vimalaramsi Mahathera. Bhante “sáng lập” phương pháp thiền Tranquil Wisdom Insight Meditation (TWIM). Nếu không có sự hướng dẫn thiện xảo của Bhante, cuốn sách này sẽ không thể ra đời. Những mô tả các tầng thiền jhāna được trích dẫn từ các bài Pháp thoại về Kinh Bất đoạn (Trung bộ kinh, bài 111) của Bhante. Sau nhiều năm thực hành miên mật cũng như học hỏi từ những vị tỳ kheo uy tín nhất thế giới, Ngài vẫn gặp nhiều khó khăn, trắc trở. Và nhờ những trắc trở này mà Bhante đã chuyển sang hướng đi khác. Ngài quay về hướng dẫn từ Kinh điển nguyên thủy được lưu trong tam tạng Pali. Bhante đã thực hành theo đúng những gì Đức Phật dạy và tái khám phá TWIM rồi trao tặng món quà Dhamma đích thực tới chúng ta.

Tôi cũng trân trọng cảm ơn Bhante đã đọc, nhận xét và điều chỉnh những lỗi mắc phải trong cuốn sách.

Tôi cũng gửi lời cảm ơn tới Bhikkhu Bohdi với bản dịch tuyển tập Trung bộ kinh (Wisdom Publications, MA 1995). Những trích dẫn trong cuốn Trung Bộ Kinh là nền tảng của thực hành thiền TWIM.

Tôi cảm ơn tới Brenda le-Mcrae, đã viết một trang tóm tắt lộ trình tiến bộ trong hành thiền dựa trên những buổi trình Pháp với thiền sinh và những điều thực tế họ trải nghiệm. Tôi đã bổ sung bảng tóm tắt lộ trình tiến bộ và đưa vào cuốn sách này do thấy nhu cầu của thiền sinh.

Đồng thời, tôi cũng cảm ơn tới Teri Pohl, Paul Johnson, Mark và Antra Berger, Doug Kraft và J. Delmar đã giúp đỡ tôi trong quá trình biên tập và đưa ra nhiều gợi ý hữu ích. Cảm ơn S. Jordan đã thiết kế bìa sách đẹp và độc đáo.

Lời giới thiệu

Mục đích của cuốn sách là giúp những ai đang tìm con đường thực hành và cả những thiền sinh bậc cao hiểu rõ những trải nghiệm và cột mốc con đường Đức Phật dạy. Mục tiêu cuối cùng của con đường là đoạn diệt Tham Ái và nhô rể Vô Minh. Tôi muốn ghi lại những trải nghiệm này thành cuốn cẩm nang hướng dẫn để cộng đồng thiền có thể nghiên cứu và sử dụng.

Cuốn sách cũng có mục đích giúp thiền sinh không có cơ hội học trực tiếp với một vị thầy có thể tự thực hành. Mọi hướng dẫn hành thiền ở mọi cấp bậc đều được ghi lại. Chúng tôi không giữ lại bất cứ kĩ thuật bí mật nào. Chúng tôi chỉ ghi lại những lời Phật dạy được lưu trong Kinh điển nguyên thủy và chú giải từ Bhante Vimalaramsi.

Tôi cũng bổ sung vào chương cuối trong lần tái bản này phần tóm tắt toàn bộ hướng dẫn và lộ trình thực hành. Nếu độc giả quên thao tác nào đó, hoặc muốn có góc nhìn khác, hoặc muốn có cái nhìn tổng thể về thực hành, họ có thể đọc thêm.

Cuốn sách có toàn bộ hướng dẫn cho cả người mới bắt đầu học thiền. Nếu độc giả đã quen với những thao tác cơ bản, tôi đề xuất có thể bỏ qua những chương đầu và đọc trực tiếp những chương dành cho thiền sinh bậc cao về trạng thái jhāna. Tuy nhiên, việc đọc toàn bộ cuốn sách cẩn thận từ đầu đến cuối là điều cần thiết và quan trọng.

Nếu độc giả mới thực hành thiền và không thể cảm nhận được tâm Từ, hãy đọc bản cẩm nang hướng dẫn ở cuối sách về một phương pháp thiền có tên là tha thứ. Độc giả có thể thử phương pháp thiền này và xem liệu cách này có giúp bản thân gỡ bỏ những nội kết cảm xúc đến từ trải nghiệm bất hạnh trong quá khứ hay không. Thiền tha thứ có thể là tiền đề hoàn hảo để độc giả cảm nhận tâm Từ ấm áp, lan tỏa.

Trong cuốn sách, có những đoạn “Hướng dẫn hành thiền” để nổi bật những hướng dẫn thực hành từng bước cho người học thiền.

TWIM là một cái tên bóng bẩy cho thực hành thiền Tứ vô lượng tâm (Brahmavihara). Người thực hành bắt đầu với tâm Từ là đề mục thiền (chúng ta có thể sử dụng đề mục hơi thở, tuy nhiên tiến bộ sẽ chậm hơn). Những hướng dẫn hành thiền được trích dẫn trực tiếp từ Kinh điển nguyên thủy theo lời Đức Phật dạy. TWIM là phương pháp thực hành dẫn tới Nibbāna như được mô tả trong Kinh điển. Chúng tôi thấy rằng khi thiền sinh làm theo đúng hướng dẫn, họ sẽ có kết quả tức thì và giống hệt như những gì Đức Phật đề cập.

Đường tới Nibbāna làm rõ mục tiêu và phương pháp hành thiền được Đức Phật hướng dẫn. Mục tiêu của cuốn sách là mô tả sát quá trình tiến bộ trong thực hành giống như Kinh điển đề cập. Với mục tiêu này, lộ trình rõ ràng nhất là từ bài số 111 Trung Bộ Kinh, Kinh bất đoạn. Bài Kinh mô tả rõ ràng lộ trình từng bước đi tới Nibbāna. Đây là bản đồ chúng tôi sử dụng xuyên suốt quyển sách này.

Kinh điển Pali được truy nguyên tới khoảng 2,500 trước và được các học giả coi là lời dạy gốc của Đức Phật.

Để làm rõ vấn đề này, người ta cho rằng Đức Phật nói tiếng Magahdi. Đây là ngôn ngữ mẹ đẻ của Ngài. Pali là một dạng của ngôn ngữ Magahdi, và sau này toàn bộ các bài Kinh được lưu trữ bằng tiếng Pali, được các vị tỷ kheo trong tăng đoàn Phật giáo Sri Lanka đọc tụng truyền đời và ghi lại.

Kinh điển được ghi dưới dạng viết trên lá cọ vào khoảng năm 80 trước công nguyên ⁽¹⁾. Khi chúng được ghi lại, các vị tỷ kheo, người đã học thuộc lòng Kinh, kiểm tra kỹ lưỡng.

Nhiều bài Kinh được khắc trên những tấm bia đá còn lưu trữ tại Mandalay, Miến Điện. Ngày nay các vị tỷ kheo người Miến trong nhiều thiền viện và tu viện vẫn thuộc lòng và đọc tụng.

Truyền thống này được kéo dài kể từ lần tập kết kinh điển đầu tiên khi năm trăm vị Arahant hay các tỳ kheo trưởng lão tập hợp và đọc tụng, ba tháng sau khi Đức Phật nhập diệt. Tôi đã thăm quan khu vực này tại Miến Điện vào 2003 và tận mắt chiêm ngưỡng những phiến đá cẩm thạch trắng khắc Kinh này.

Các nhóm Tỳ kheo học thuộc lòng Kinh điển cùng nhau. Một trong số các vị Tỳ kheo sẽ đọc tụng và cả nhóm sẽ kiểm tra và chỉnh lại nếu có lỗi. Phương pháp này đảm bảo việc lưu trữ những lời dạy trong một thời gian dài được chính xác. Việc lưu lại bằng văn bản có thể thiếu chính xác do hiểu nhầm của người dịch.

Tuy nhiên, dù với phương pháp hoàn hảo thế nào chăng nữa, những sai lầm vẫn có thể diễn ra. Chúng tôi không thể biết rõ liệu có sai sót nào không bởi vì Kinh điển đã tồn tại hơn hai mươi lăm thế kỉ.

Tuy vậy, chúng tôi coi Kinh nguyên thủy Pali là hướng dẫn sát nhất những gì Đức Phật thực sự giảng dạy.

Trong Đạo Phật có rất nhiều trường phái với nhiều quan niệm và cách thực hành khác nhau. Điều chúng tôi có thể làm là tìm phương pháp nào phù hợp với lời Đức Phật dạy. Phương pháp thiền TWIM có thể coi là mới theo nghĩa nào đó vì nó được tái khám phá từ Kinh điển. Phương pháp này chưa được phổ biến rộng rãi, và điều này đáng ngạc nhiên. Thực tế, Ngài Bhante Vimalaramsi và những người được Bhante cho phép giảng dạy là số ít những người dạy thiền trực tiếp từ Kinh điển nguyên thủy. Nhiều vị hướng dẫn trích dẫn Kinh điển nhưng không theo sát. TWIM là phương pháp ứng dụng thực tế và sát nhất với chánh tinh tấn. Đây là lý do dẫn tới TWIM thành công nếu thực hành đúng. Tôi sẽ đề cập chi tiết sau.

Nhiều phương pháp thiền khác đã điều chỉnh cách tập để nâng cấp. Tuy nhiên, Đức Phật là Đức Phật. Liệu điều chỉnh phương pháp thiền của Đức Phật có chút ngạo mạn trong đó? Rốt cuộc, Ngài là Tagagatha, bậc Giác Ngộ tối thắng với trí tuệ hoàn hảo.

Độc giả hãy tạm gác những phương pháp thực hành khác và chỉ tập trung vào phương pháp được mô tả trong kinh điển nguyên thủy. Hầu hết các học giả đồng thuận là Kinh điển Pali là lời Đức Phật. Do vậy, hãy chỉ tập trung vào Kinh điển, khai thác Kinh điển để tìm cách thực hành.

Trung Bộ Kinh, bài số 111 mô tả rõ ràng lộ trình hành thiền qua các Jhāna và tứ niệm xứ cùng một lúc. Bài Kinh cũng cho thấy việc thực hành Jhāna theo đúng Kinh điển dẫn tới giác ngộ. Độc giả lưu ý các bậc thiền – Jhāna được đề cập trong Kinh bất đoạn không phải là loại thiền siêu tập trung được dạy phổ biến nhiều nơi. *Jhāna tỉnh thức* được dạy trong Kinh điển là trải nghiệm mà hành giả có thể quan sát tỉnh thức cả tâm và thân. Điều này sẽ được đề cập cụ thể trong những chương trong cuốn sách.

Tái khám phá “*jhāna tỉnh thức*” là chìa khóa cách hiểu mới về lời Phật dạy.

Kĩ thuật TWIM được mô tả trong cuốn sách này được trích dẫn từ *The Middle Length Discourses of the Buddha: A Translation of the Majjhima Nikāya*, bản dịch Bhikkhu Bohdi và Bhikkhu Nanamoli. Bhante Vimalamramsi cảm thấy đây là bản dịch sát nhất hiện tại, cho dù đôi khi Ngài thích thay đổi một số thuật ngữ sử dụng. Ví dụ Ngài dùng từ “xu hướng thói quen” (habitual tendency) thay cho “trở thành” (becoming). Chi tiết sẽ được đề cập sau.

Chúng tôi cũng tích hợp trong cuốn sách này những mô tả từ Kinh điển và kinh nghiệm hành thiền thực tế của rất nhiều thiền sinh đã thành công. Đồng thời chúng tôi cũng cố gắng giải thích nguyên nhân của một số hiện tượng vi tế xuất hiện. Cho dù chỉ có Đức Phật mới hiểu rõ. Nếu tôi có sai lầm ở đâu đó, hãy bỏ qua.

Một số hiện tượng sâu sắc nhất như các mắt xích tinh tế nhất của Duyên khởi cũng không được mô tả kĩ trong sách. Việc này để dành cho độc giả tự khám phá khi thực hành mà không ảnh hưởng tới sự tiến bộ. Việc mô tả và giải thích một số những hiện tượng khi học trò chưa sẵn sàng có thể gây ra ảo tưởng và hiểu nhầm.

Nhiều thiền sinh đã biết ơn Bhante Vimalaramsi khi thầy không nói rõ họ đang ở Jhāna nào. Thiền sinh chỉ cần thực hành và tiến bộ, không cần phân tích và suy nghĩ trong lúc tập. Thiền sinh có thể sẽ tự hào vì mình ở bậc thiền này bậc thiền kia. Họ có thể đã từng thực hành với các phương pháp thiền khác và mắc kẹt vào suy nghĩ họ đã giỏi như thế nào, dù họ mới bắt đầu phương pháp thiền mới. Không biết lộ trình có thể tốt hơn với nhiều độc giả hoặc cho những người sẽ tham gia một khóa thiền nhập thất miên mật.

Nếu độc giả muốn tìm những giải thích rõ ràng hơn về phương pháp này cũng như các tầng hiểu biết, những bài Kinh tham thảo, độc giả có thể tìm đọc một trong cuốn sách sau: *Meditation Is Life; Life Is Meditation* hoặc *Breath of Love* hoặc *Moving Dhamma* (đã được Việt dịch). Tất cả những đầu sách này được Bhante Vimalaramsi viết.

Điều tôi làm trong cuốn sách là ghi lại lộ trình tiến bộ tới giác ngộ thông qua các cấp độ tỉnh thức. Tôi hy vọng kiến thức này được lưu giữ và nghiên cứu trong tương lai chứ không bị mất đi. Cuốn sách mô tả phương pháp Bhante Vimalaramsi hướng dẫn dựa trên Kinh điển nguyên thủy, những bài Pháp thoại của thầy và kinh nghiệm trực tiếp của tôi trong phương pháp này.

Nhiều phương pháp thực hành ngày nay bị ảnh hưởng từ Bà la môn, New Age và thậm chí làn sóng Đạo Phật mới. Điều này khiến những gì Phật dạy bắt đầu biến mất. Những cách tiếp cận như Chánh Niệm thuần túy hay Đạo Phật đời thường (secular Buddhism) không hề đề cập đến Đức Phật. *Cốt tủy* những gì Phật dạy được pha trộn với tâm lý học phương Tây và thuật ngữ Chánh niệm không còn được dùng như cách Đức Phật đã hướng dẫn.

Một mục tiêu quan trọng khác của cuốn sách là cho thấy nhiều phương pháp dạy Đạo Phật ngày nay đã xa rời những cốt lõi trong Kinh điển. Nhiều phương pháp đã đi chệch hẳn điều Đức Phật dạy.

Chúng tôi sẽ trình bày những chủ đề sau:

- Điều Đức Phật dạy trong Kinh điển nguyên thủy
- Tỉnh thức Tâm và Thân
- Giáo lý Duyên khởi
- Định nghĩa về Chánh niệm
- TWIM là gì?
- 6 Biết (6R) là gì?
- Hai loại Jhāna: Jhāna kiên cố và Jhāna tỉnh thức
- Lộ trình qua các bậc thiền Jhāna tới Nibbāna
- Bốn quả vị Thánh

Chương 1: Đạo Phật là gì?

Khoảng 2.600 năm trước, khi vị Thái tử trẻ tuổi Siddhartha Gautama rời cung điện, Ngài nhận ra mọi chúng sinh đều trải qua đau khổ. Ngài thấy có bệnh tật, tuổi già và cái chết. Thái tử bị sốc và Ngài quyết định bỏ lại vợ, con trai mới sinh, vương quốc và tất cả những gì thuộc về thế gian của mình để tìm con đường chấm dứt đau khổ. Sau nhiều năm tìm kiếm, cuối cùng Ngài đã khám phá ra con đường - Nibbāna. Ngài mô tả con đường này không chỉ đạt giải thoát khỏi đau khổ mà còn “có hiệu quả tức thì” hoặc không mất nhiều thời gian nếu được thực hành đúng. Và Ngài đã dành 45 năm còn lại để dạy con đường tới mọi chúng sinh. Đó là quãng thời gian nhiều người chứng giác ngộ.

Kinh Mahāvaccagotta, bài số 73 Kinh Trung Bộ cho thấy hàng ngàn người đã đạt được giác ngộ. Trong bài Kinh, khi Đức Phật được hỏi liệu có bao nhiêu người đã đi đến cuối con đường, Ngài đã mô tả tương đối rõ số lượng và thành tựu của những vị đệ tử Ngài hướng dẫn.

Đau khổ là gì? Đức Phật đã chia sẻ nguyên nhân bằng Tứ Diệu Đế:

- Có những đau khổ và bất toại nguyện trong đời sống. *Khổ Đế*
- Nguyên nhân và nguồn gốc của đau khổ đó là Tham Ái. *Tập Đế*
- Sự chấm dứt tham ái là sự chấm dứt đau khổ. *Diệt Đế*
- Bát chánh đạo là con đường chấm dứt đau khổ. *Đạo Đế*

Đây là giáo lý Đạo Phật cốt lõi: đau khổ, *nguyên nhân* của đau khổ, *kết thúc* đau khổ, và *con đường* chấm dứt đau khổ. Đạo Phật không phải là những hoạt động tín ngưỡng, nghi lễ hay cúng bái. Đạo Phật không phải là một tôn giáo theo như cách hiểu thông

thường. Đạo Phật là một hệ thống khoa học hướng dẫn tìm hiểu sự thật để vượt qua đau khổ ở mọi mức độ tinh thần và thể chất.

Trong thời hiện đại, người thực sự đạt được giác ngộ dường như chiếm thiểu số. Có thiền sư giải thích người thời Đức Phật có sự phát triển về tâm linh cao hơn. Có vị khác giải thích rằng nguyên nhân là từ chính Đức Phật. Có người cho rằng nguyên nhân là thời đại này là thời mạt Pháp. Tuy nhiên, Đức Phật đã nói rõ nếu hành giả và Phật tử thực hiện theo đúng hướng dẫn, giác ngộ là điều có thể đạt được ngay trong kiếp này, thậm chí là chỉ trong vài ngày. Điều này đúng trong mọi thời điểm, thời Đức Phật còn giảng dạy và thời nay. Cuốn sách này có thể là minh chứng cho việc đó.

Về mặt văn hóa, con người có nhiều điểm khác biệt. Tuy nhiên tâm trí và cơ thể con người đều có chức năng giống nhau và vận hành giống nhau. Điều này có nghĩa là nếu hành giả đi đúng con đường Đức Phật đã chỉ, họ có thể đạt giác ngộ trong thời gian ngắn. Kinh nghiệm của nhiều học viên đã làm theo đúng hướng dẫn từ Kinh điển nguyên thủy là minh chứng cho điều này. Họ không thêm, không bớt bất cứ điều gì vào hướng dẫn. Họ đã trải nghiệm những trạng thái mà tôi sẽ đề cập đến trong cuốn sách. Tôi hy vọng độc giả có thể trải nghiệm được như vậy.

Môn khoa học xuất thế gian

Nhà khoa học Albert Einstein được cho là đã nói nếu ông tham gia tôn giáo, ông sẽ chọn thành Phật tử. Theo góc nhìn của ông, Đạo Phật là tôn giáo giống khoa học nhất. Einstein nói về một tôn giáo phổ quát, điều mà ông thấy Đạo Phật đáp ứng được.

Hầu hết mọi người đều đồng nhất Đạo Phật là tôn giáo. Nhưng tôn giáo là gì? Tôn giáo theo định nghĩa của từ điển Meriam-Webster:

- Niềm tin vào một vị thần hoặc một nhóm các vị thần;
- Một hệ thống tín ngưỡng, nghi lễ và quy tắc có tổ chức được sử dụng để thờ cúng một vị thần hoặc một nhóm các vị thần.

Vậy, liệu Đạo Phật có phải là tôn giáo không? Nhiều tông phái của Đạo Phật đúng là như vậy. Nhưng chính Đức Phật từ bỏ khái niệm Thượng Đế và những gì Ngài dạy chắc chắn nằm ngoài bất kì hệ thống tín ngưỡng tôn giáo nào.

Liệu Đạo Phật có phải là khoa học? Có lẽ! Nhưng thậm chí Đạo Phật còn hơn cả khoa học – chí ít là với mức độ kiến thức ngày nay.

Điều mà Đức Phật quan tâm là nguyên nhân và cách thức chấm dứt đau khổ. Và phần lớn điều Ngài dạy là hướng dẫn đệ tử phát triển tâm thông qua thực hành các phương pháp thiền mức độ sâu.

Gần đây, xu hướng phổ biến của khoa học là cố gắng giải thích mọi thứ về tâm trí là sản phẩm của bộ não và khoa học thần kinh. Thực tế, hầu hết các nhà khoa học nghiên cứu về thần kinh đều coi tâm trí là phản ánh hoạt động của bộ não. Tuy nhiên, với tôi, đó chỉ là một sự hiểu biết hạn chế về cách tâm thức vận hành.

Một mặt, chúng ta có những hành giả muốn tìm kiếm hạnh phúc bằng cách theo học những vị thầy tâm linh, tôn giáo. Mặt khác chúng ta có những nhà khoa học phương Tây tìm kiếm hạnh phúc thông qua nghiên cứu bộ não vật lý. Các nhà khoa học có mục tiêu – thực tế phải gọi là hy vọng – là thông qua sự hiểu biết về bộ não mà có thể phát triển một phương pháp trị liệu hay loại thuốc nào đó khiến con người hạnh phúc.

Việc nghiên cứu hệ thống thần kinh sẽ cho mọi người biết cách hệ thống thần kinh vận hành và cách chúng hoạt động như thế nào trên MRI hay các thiết bị y tế cao cấp khác. Nó cũng cho thấy phần nào của não hoạt động và tương ứng với các chức năng tâm lý nào. Tuy nhiên nó sẽ không cho người ta sự hiểu biết thấu đáo giống trải nghiệm trực tiếp. Với mục tiêu cuối cùng là diệt trừ đau khổ, quan sát thông qua các thiết bị hỗ trợ không cho chúng ta trải nghiệm và hiểu biết trực tiếp về bản chất tự nhiên của đau khổ. Chỉ thông qua quan sát được trực tiếp với trí tuệ, Nibbāna mới có thể khởi sinh.

Cho tới thời điểm hiện tại, chúng tôi không thấy biện pháp vật lý nào sao chép lại được quá trình giác ngộ trong phòng thí nghiệm (thuốc, máy móc...) Để chứng giác ngộ, người ta phải hiểu một cách cực kì sâu sắc và trực tiếp cách thân và tâm phối hợp vận hành theo quy luật tự nhiên. Chúng không bị ảnh hưởng bởi bất kì cái tôi hay linh hồn bất biến nào.

Bộ não không phải tâm trí và tâm trí không phải là bộ não. Bộ não chỉ là một phần của cơ thể như tay và ngón tay. Tâm là một thứ phụ thuộc vào cơ thể vật lý. Tuy nhiên tâm là thứ mà nhà khoa học không thể đo lường trực tiếp mà chỉ có thể hiểu một cách gián tiếp. Tại sao? Bởi vì họ phụ thuộc vào những báo cáo của người thí nghiệm. Khi nghiên cứu một người để tìm hiểu chức năng thần kinh, các nhà khoa học phụ thuộc nhiều vào số liệu họ đo được và báo cáo của người thí nghiệm. Nhà khoa học không thể đo lường được, ví dụ, mức độ hiểu biết về thế giới của người làm thí nghiệm.

Vì vậy, với tiêu chí là khoa học (được định nghĩa trong từ điển Meriam Webster là “kiến thức được hệ thống hóa thu được từ quan sát, nghiên cứu và thử nghiệm được thực hiện nhằm xác định bản chất hoặc nguyên tắc của những gì đang được nghiên cứu” thì Đạo Phật nghiêng về khoa học nhiều hơn là tôn giáo. Tuy nhiên nó vẫn không hoàn toàn đúng.

Đức Phật lưu lại cho chúng ta một tập hợp các phương pháp và hướng dẫn để chúng ta có khả năng quan sát sâu sắc tâm trí hoạt động trực tiếp. Điều này được ghi trong các bài Kinh nguyên thủy.

Bất cứ khi nào Đức Phật dạy về cách diệt khổ, Ngài luôn hướng dẫn đệ tử không nên tin vào điều Ngài nói. Họ nên tự mình “đến và xem” trực tiếp – Kinh Kalama. Đừng tin vào điều Ngài dạy nếu chỉ có niềm tin thuần túy, hãy áp dụng và nếu nó không đúng và không có ích, hãy bỏ qua. Niềm tin mù quáng không có chỗ trong lời Phật dạy.

Những gì là hướng dẫn luôn không đổi: Hãy thực hành đúng lời Phật dạy. Hành giả tự trải nghiệm và quyết định xem kết quả họ đạt được có giống như mô tả trong Kinh điển hay không và có nhiều lợi lạc hay không. Khi hành giả thực hành, thấy được hiệu quả và kết quả này có thể được lặp lại nếu thực hành đúng thì họ sẽ tự có sự tự tin và cảm hứng đi tiếp trên con đường.

Nếu chúng ta chỉ nghiên cứu bộ não thì chúng ta không hoàn toàn nghiên cứu tâm vì điều này chỉ có thể trải nghiệm trực tiếp. Nhà nghiên cứu chỉ hiểu thông qua các con số và hỏi đáp với người làm thí nghiệm. Họ không thể hiểu tường tận và có trí tuệ trực tiếp về những vấn đề diễn ra trong tâm. Đây là nguyên nhân Đạo Phật vượt khỏi khoa học thông thường.

Khi chúng tôi đề cập giáo lý Đức Phật vượt khỏi khoa học, hàm ý của chúng tôi là cả về phương diện phương pháp thực hành lẫn trí tuệ thực chứng đạt được thông qua thực hành. Cho dù các phương pháp và kết quả đạt được là có thể lặp lại nhưng nó hoàn toàn mang tính riêng tư và cá nhân hóa. Những kết quả do tự thực hành tạo nên sự thay đổi đột phá và không thể đo lường một cách đơn giản bởi các nhà nghiên cứu.

Đức Phật không chỉ cố gắng hiểu “bản chất và nguyên tắc của những gì được nghiên cứu”. Ngài còn tìm kiếm một con đường để hoàn toàn chấm dứt đau khổ. Hiểu không thôi là không đủ.

Đạo Phật vượt xa khỏi mọi nghiên cứu khoa học do cách quan sát tâm trực tiếp bằng ý thức của hành giả. Chỉ bằng việc này, chúng ta mới có thể hiểu được tâm. Khi sự thấu hiểu đạt được, tâm sẽ được chuyển hóa.

Ở Ấn Độ, Đạo Phật được coi là môn khoa học duy tâm. Tôi gọi là khoa học xuất thế. Đây là lý do chúng ta cần một vị Phật để hướng dẫn. Câu trả lời không chỉ đơn giản là “việc này hay việc kia”. Công thức thực hiện tinh tế hơn, phức tạp hơn và Ngài đặt nó với tên gọi “con đường Trung Đạo – con đường đi giữa những cực đoan.

Đánh thức cả thân và tâm

Theo truyền thống, các vị Đạo sư Ấn Độ tin rằng giác ngộ có thể đạt được thông qua việc kiểm soát ham muốn. Ham muốn được coi là nguồn gốc của đau khổ.

Khi thực hành theo truyền thống này, Đức Phật đã dần thành thực các phương pháp luyện tâm của yogi, phương pháp rèn siêu tập trung. Sau đó, Ngài dành vài năm để thành thạo các phương pháp luyện thân khổ hạnh của các bậc yogic Sadhu. Những phương pháp luyện thân hay luyện tâm này đều nhằm mục tiêu kiểm soát ham muốn và nhờ đó tiến tới giác ngộ.

Một mặt, các vị thiền sư Bà la môn tin rằng họ có thể kiểm soát ham muốn thông qua kiểm soát tâm. Việc ép sự chú ý duy trì tại một điểm duy nhất trong một thời gian dài là điều họ làm. Vì họ tin rằng suy nghĩ tạo ra tham ái, hay ham muốn có thể được kiểm soát. Nhưng thực ra vấn đề không phải là vượt qua được những ham muốn. Vấn đề là họ nghĩ rằng có một người, một linh hồn quyền năng bất biến có thể kiểm soát được ham muốn. Vì thế rèn luyện sự kiểm soát là có thể kiểm soát được ham muốn – kìm nén nó, không cho nó xuất hiện, xua đuổi nó thay gì loại bỏ nó.

Nhưng chúng ta phải đặt câu hỏi: ở đây ai là “cái tôi đích thực”? Người kiểm soát – cái tâm muốn kiểm soát hay cái tâm không muốn kiểm soát hay cái tâm bị kiểm soát hay không là gì cả? Nếu có một cái tôi, thì phải có gì đó được coi là không tôi (hoặc không phải là cái tôi đích thực).

Kinh Phạm Võng, bài số 1 Kinh Trường Bộ, Đức Phật mô tả 62 quan niệm về cái tôi – bản ngã. Trong đó có cái tôi quan sát cái tôi, “không tôi” quan sát “cái tôi,” cái tôi” quan sát cái “không tôi” ... Nếu chỉ có một cái tôi, vậy đó là cái gì?

Nếu một người nghiện rượu nói họ sẽ bỏ rượu bằng cách rèn kỷ luật bản thân vậy ở đây ai là cái tôi đích thực. Cái tôi muốn uống

rượu hay là cái tôi muốn dùng rượu? Cái tôi nào là cái tôi đích thực?

Việc kiểm soát ham muốn bằng kiểm soát tinh thần và tự kỷ luật không hiệu quả nên các vị yogi đã nghĩ đến việc kiểm soát bằng cơ thể. Nhiều Yogi rèn luyện đứng một chân trong thời gian dài hoặc ăn kiêng miên mật... và tin rằng họ có thể kiểm soát được cơ thể bằng cách này. Theo đó giấc ngộ sẽ diễn ra. Tâm có thể trải nghiệm được sự đột phá khi hành giả thành thạo việc kiểm soát cơ thể. Kỷ luật bản thân mang đến cho người thực hành cơ hội kiểm soát ham muốn.

Việc coi là có “ai đó” hay “cái tôi” có khả năng kiểm soát tuyệt đối này thường được gọi là “bản thể”, hay cái “siêu tôi”. Cái này thường được coi là không bị ảnh hưởng bởi ham muốn và đau khổ. Đây là mục tiêu của các phương pháp hành thiền truyền thống. Nó không hướng tới đoạn diệt ham muốn mà là kiểm soát ham muốn.

Sau khi thực hành rốt ráo hai cách tiếp cận này, vị Bồ Tát (hay Đức Phật tương lai) không hề đạt được giấc ngộ. Khi Ngài vào các trạng thái thiền siêu tập trung thâm sâu, Ngài phát hiện ra rằng các trạng thái này chỉ đè nén các giác quan, vì thế Ngài không cảm thấy, nghe thấy hay trải nghiệm được gì từ cơ thể. Trạng thái tinh thần của Ngài cực tốt và thần thánh. Tuy nhiên, Ngài nhận ra tâm kiểm soát chỉ ức chế ham muốn. Việc này chỉ diễn ra khi Ngài thực hành. Nó chỉ tạm thời. Thực hành theo phương pháp này không thể nhổ rễ ham muốn hoàn toàn. Khi Ngài ngừng thực hành, ham muốn lại quay trở lại, y như cũ.

Tương tự như vậy, sau sáu năm thực hành khổ hạnh, khi Ngài đã đến giới hạn của cơn đói và gần chết ở Bồ Đề Đạo Tràng, Ngài nhận ra việc kiểm soát quá mức cơ thể thông qua bỏ đói chỉ dẫn tới chết đói. Thực hành kiểu này không dẫn tới đoạn trừ ham muốn. Đoạn tận tham ái không thể đạt được với các phương pháp tương tự như vậy.

Khi Ngài quyết định từ bỏ việc rèn luyện siêu tập trung và khổ hạnh ép xác, Ngài nhận ra mong muốn kiểm soát là câu trả lời. Những phương pháp đã trải qua là vô ích. Nó không dẫn tới giác ngộ. Nó dùng tham ái để kiểm soát tham ái. Trong khoảng khắc đó, Ngài ngồi dưới gốc cây Bồ Đề và quyết tâm sẽ ngồi thiền cho tới khi Ngài tìm thấy câu trả lời.

Vào một đêm trăng rằm tháng năm, Ngài trở thành Tathagata, Đức Phật, Bậc Giác Ngộ hoàn toàn (trong canh ba, khoảng 3 đến 7 giờ sáng). Ngài đã khám phá ra con đường Trung Đạo. Ngài đã thấu hiểu một cách tiếp cận khác với thiền. Một phương pháp liên quan tới cả thân và tâm và hoàn toàn loại bỏ “người kiểm soát”.

Đức Phật hiểu thấu đáo cách tâm Ngài vận động thông qua quan sát chi tiết, cẩn thận. Ngài nhận ra rằng các hoạt động tâm lý có quy trình và là một chuỗi quy luật sinh diệt liên tục. Chúng ta ngày nay biết đó là “Duyên Khởi – Thập Nhị Nhân Duyên”. Tiếng Pali của quy luật này là *paṭicca samuppāda*.

Vào buổi sáng ngày giác ngộ, Ngài nhận ra việc quan sát rõ ràng những hiện tượng tâm sâu sắc nhất, không nghi ngờ gì, dẫn tới Nibbāna. Việc quan sát cách tâm vận hành và quan sát chúng chi tiết, thấu đáo sẽ khiến hành giả hiểu được nguyên nhân thật sự của đau khổ. Chúng ta tự tạo ra đau khổ.

Ngài đã quan sát thấy cách ham muốn vận hành, cách nó dẫn tới đau khổ và cách chấm dứt đau khổ. Đức Phật nhận ra ham muốn xuất hiện bởi vì chúng ta nuôi dưỡng chúng và theo đuổi chúng. Chúng ta đồng hóa với chúng.

Nói cách khác, Nếu hành giả ngồi yên lặng, và tâm họ bắt đầu nghĩ tới việc đi đâu đó khác, liệu họ có dừng được không? Liệu họ có thể chỉ nói “được rồi, tâm ơi! Tôi muốn ngồi yên và hưởng thụ sự an tĩnh trong buổi chiều hôm nay.” Không – các ham muốn cứ đến và đi, không cần ai mời, không cần ai hỏi. Theo nghĩa nào đó, những ham muốn không phải là “của hành giả”.

Bởi vì chúng ta thường đồng nhất với những mong muốn chúng ta cảm nhận được. Chúng ta nghĩ rằng ham muốn đó là “của mình” và bị dính mắc vào chúng. Sự dính mắc chần chẫn dẫn đến đau khổ. Chúng ta không kiểm soát được cách chúng phát sinh hay cách chúng xuất hiện. Tham ái và đau khổ sẽ tự động xuất hiện khi chúng ta đồng nhất với chúng, coi những ham muốn, mong muốn đó là của mình và bầu vịu vào chúng.

Duyên khởi là sự hiểu biết rằng mọi thứ diễn ra trong thân tâm là có điều kiện, có mối quan hệ nhân quả. Chúng được điều kiện hóa bởi những điều diễn ra từ trước. Và chúng chắc chắn sẽ diễn ra. Thông qua quan sát trực tiếp các mắt xích này rõ ràng, chúng ta sẽ thấy mọi thứ chỉ là quy luật khách quan tự nhiên. Không có “chúng tôi” hay “tôi” trong quy trình này.

Một điều quan trọng trong nhận thức về Duyên khởi là điều được gọi là “cái tôi” hay “bản ngã” nó không phải là cái tôi hay bản ngã. Tất cả chỉ là một quy trình khách quan diễn ra tự nhiên, vượt khỏi sự kiểm soát. Thực tế là không có gì kiểm soát cả bởi vì không có cái tôi vĩnh viễn hay không thay đổi nào cả. Đức Phật quan sát thấy tất cả chỉ là những quy trình, những hoạt động thân tâm sinh và diệt liên tục, không có cái tôi nào liên quan cả.

Ai kiểm soát mọi thứ? Ai ra quyết định? Thâm chí “quyết định” bản chất cũng chỉ là một quá trình vận hành của tâm dựa trên những hành động quá khứ. Quyết định không được “một ai đó” có quyền kiểm soát đưa ra cả. Chúng chỉ là trạng thái tâm “quyết định” vào thời điểm đó. Điều duy nhất chúng ta có thể làm được là nhận biết thực tế của tình huống hiện tại và không đồng hóa với nó, không dính mắc vào kết quả mong muốn của bất kì tình huống nào. Thao tác này được đặt tên Chánh tinh tấn (là 6 Biết – 6R và sẽ đề cập sau). Đây là sự thật tối hậu, sâu sắc, độc đáo được Đức Phật khám phá và chia sẻ tới các vị đệ tử.

Khi Đức Phật hoàn toàn giác ngộ và khám phá rốt ráo, Ngài nhận thấy tham ái và đau khổ chấm dứt. Ngày nay, các nhà nghiên

cứu đã phát hiện ra có sự thay đổi rõ ràng và đo lường được diễn ra trong cơ thể và tâm lý của người hành thiền. Những kết quả tích cực có thể đo lường được một phần.

Đức Phật nhận ra Ngài không thể hoàn toàn giác ngộ chỉ bằng kiểm soát thân hoặc tâm riêng rẽ. Ngài không thể cắt đi tín hiệu từ cơ thể bằng ức chế các cửa giác quan bằng siêu tập trung. Mặt khác, việc hành hạ cơ thể và mong muốn kiểm soát tâm cũng không hiệu quả.

Đức Phật nhận ra thân và tâm cùng hoạt động. Nhưng lúc đầu Ngài muốn kiểm soát từng thứ một. Và cho dù Ngài đã làm mọi khả năng thì các phương pháp này đều không hiệu quả. Cuối cùng Ngài phải từ bỏ việc kiểm soát thân và tâm và tìm phương pháp khác để giải quyết tình huống này.

Hàng trăm năm sau, những bản chú giải và phụ chú giải lời Đức Phật giảng dạy ra đời, trong đó có cuốn Thanh Tịnh Đạo. Những chú giải này bắt đầu phân tách phương pháp thực hành, phân biệt Chỉ và Quán (Samatha & Vipassana) thành hai loại kỹ thuật khác nhau. Trong khi trong Kinh điển nguyên thủy, chúng luôn đi cùng nhau.

Thanh Tịnh Đạo được viết vào khoảng năm 430 sau Công Nguyên, hơn 900 năm sau khi Đức Phật tại thế. Ngài Phật Âm cố gắng tích hợp các phương pháp thực hành thiền mà Đức Phật đã giảng dạy trong một tập sách. Quyển sách này rất được coi trọng trong truyền thống Trưởng lão bộ- Theravada. Bởi vì nó không phải là lời Đức Phật dạy nên nó được coi là bản chú giải. Thanh Tịnh Đạo đề cập đến rất nhiều phương pháp để phát triển sự tập trung. Có phương pháp sử dụng đề mục Kasina hay là những đĩa tròn màu sắc. Có phương pháp sử dụng hơi thở làm đề mục và tạo ra quang tướng. Chúng tôi sẽ đề cập đến nguồn gốc của quyển sách cũng như các phương pháp thực hành này sau.

Rồi các trường phái “thuần Quán” ra đời. Các trường phái này né tránh hoàn toàn việc phát triển siêu tập trung. Những vị đạo sư thậm chí còn yêu cầu thiền sinh tránh xa khỏi các phương pháp rèn siêu tập trung vì họ có thể bị dính mắc. Các phương pháp thuần quán này giúp hành giả đạt được mức độ tập trung nhất định để bắt đầu quan sát được các hiện tượng tâm lý. Các vị thiền sư coi đây là phương pháp nhanh và trực tiếp hơn. Tuy nhiên câu hỏi là liệu Đức Phật có dạy như thế?

Đây là một vấn đề quan trọng. Trong các bài Kinh, Đức Phật đề cập rằng, sự tập trung- Chỉ (samatha) và quan sát - Quán (vipassana) luôn được kết hợp. Vì vậy Samatha và Vipassana phải được thực hành cùng nhau.

Đây là những gì được dạy trong Kinh điển và là những gì Bhante Vimalaramsi tái khám phá. Ngài gọi phương pháp thực hành này là TWIM – Tranqil Wisdom Insight Meditation hay jhāna tỉnh thức.

Trước khi chúng tôi đề cập đến phương pháp hành thiền, hãy cùng khám phá cách tâm hoạt động như thế nào bằng việc nghiên cứu khái niệm quan trọng nhất trong Phật học – Duyên khởi.

Duyên khởi – từ bỏ việc kiểm soát

Sau nhiều năm thực hành theo các truyền thống Bà la môn, Đức Phật nhận ra Ngài không đạt được giác ngộ. Cốt lõi của các phương pháp đó có vấn đề. Ý tưởng cho rằng có ai đó có thể kiểm soát được ham muốn và kiểm soát được đau khổ là quan niệm sai lầm. Trong đêm thành Đạo, Đức Phật trực tiếp nhận ra điều này thông qua quan sát quy trình vận hành thân tâm. Ngài hiểu rằng mọi thứ đều có tham ái trong đó. Và mọi điều đều xuất hiện bởi vì có điều gì đó đã diễn ra trong quá khứ. Bởi vì những hành động đã diễn ra cho nên không ai có thể kiểm soát được kết quả sẽ đem lại. Nói cách khác, hành giả không thể kiểm soát được ham muốn sinh

khởi mà chỉ có thể quan sát được cách nó vận hành theo quy luật tự nhiên.

Duyên khởi là gì và nó vận hành như thế nào? Khi hành giả ngồi thiền, tâm dần trở nên tĩnh lại. Và có thể có một âm thanh xuất hiện. tiếng chim hót. Âm thanh (tiếng chim) chạm vào tai (nhĩ căn, cái tai vật lý), nhĩ thức xuất hiện. Ba yếu tố - âm thanh, nhĩ căn, nhĩ thức - tạo nên mắt xích *Xúc* trong thập nhị nhân duyên. *Xúc (Phassa)* là kết quả của ba yếu tố cùng gặp mặt. Việc nghe xuất hiện.

Khi việc nghe xuất hiện, cảm thọ/ cảm giác (vedana) liên quan tới âm thanh cũng xuất hiện. Tri giác nhận biết về cảm thọ đó là dễ chịu, khó chịu hay trung tính cũng xuất hiện. Cảm thọ và tri giác sẽ được nối tiếp bởi Tham Ái (taṇhā) với cùng quy tắc “tôi thích” hoặc “tôi không thích” hoặc “tôi không quan tâm”. Đây là khoảng khắc hành giả bắt đầu đồng hóa với điều đang diễn ra và cá nhân hóa việc này.

Tham Ái luôn được nhận biết bằng các nút thắt hoặc căng thẳng trong vùng đầu. Hành giả có thể nhận biết được Tham Ái bằng các căng thẳng xuất hiện. Hành giả cần quan sát và buông đi những căng thẳng trong vùng đầu này và khi đó điều tiếp theo như sau sẽ không diễn ra: suy nghĩ (thủ) -> hữu -> sinh -> lão tử”.

Tiếp theo Tham Ái là Thủ (upadana) – được nhận diện là các suy nghĩ – xuất hiện. Đó là những câu chuyện về việc tại sao hành giả thích hay không thích. Nó luôn dựa trên kinh nghiệm trong quá khứ - điều đã diễn ra liên quan tới âm thanh tương tự trong quá khứ. Suy nghĩ xuất hiện, câu chuyện liên quan đến âm thanh bắt đầu.

Tiếp đó một mong muốn hay một sự thôi thúc hành động liên quan tới âm thanh xuất hiện. Đó là thói quen của tâm, hay tập khí – Hữu (Bhava). Ví dụ, nếu hành giả là người quan sát chim, khi họ nghe thấy tiếng chim, họ có thói quen lôi máy quay ra ghi lại.

Một xu hướng thói quen là điều hành giả sẽ hành động theo cùng một cách trong hoàn cảnh tương tự. Đó có thể là thói quen phản ứng với cảm giác đang có. Có ai đó vào phòng và phàn nàn về việc gì đó. Chúng ta sẽ luôn phản ứng theo cách nào đó cụ thể, hoặc không thích hoặc phản ứng theo cảm xúc khi người đó bắt đầu phàn nàn.

Vợ hoặc chồng gọi điện và nói rằng họ sẽ về nhà muộn. Ai cũng sẽ gặp những cuộc gọi kiểu này và thường sẽ cùng phản ứng theo cùng một cách khi có cùng trạng thái tâm tương ứng. Đó có thể là sự phán xét, đó có thể là khó chịu, đó có thể là chấp nhận... Tất cả chỉ là thói quen. Nó xuất hiện khi có bối cảnh phù hợp xuất hiện.

Khi việc phản ứng theo thói quen này xuất hiện, hành giả sẽ có xu hướng kiểm soát cảm xúc bằng suy nghĩ. Nếu quan sát họ sẽ thấy tâm bị làm phiền và cố gắng kiểm soát những suy nghĩ phiền toái này. Đây quá trình đồng hóa với sự việc đang diễn ra. Hành giả trở nên dễ xúc động.

Tâm chứa đựng nhiều trạng thái. Có tâm tham, có tâm hỷ. Trong Kinh Bất Đoạn, Đức Phật mô tả “quyết định” cũng là một trạng thái tâm được điều kiện hóa bởi những hành động trong quá khứ. Quá trình quyết định này có thể được gọi là dự định, dự kiến. Tuy nhiên dán nhãn như vậy dễ gây hiểu nhầm rằng có ai đó hay cái tôi nào đó ra quyết định. Quyết định chỉ là một trạng thái tâm, tuy rằng nó là một phần quan trọng của hành động cụ thể.

Như đã đề cập ở trên, hiện tượng xuất hiện và trôi qua như tiếng chim, và nó phụ thuộc vào âm thanh để tồn tại. Khi tâm trí hành giả an tĩnh, họ có thể thấy rõ quyết định xuất hiện cũng như là sự “thôi thúc” để quyết định đó được hành động. Khi hành giả có thể quan sát được sâu sắc như vậy, họ sẽ thấy rất thú vị và họ sẽ hiểu rõ “tôi” “bạn”... không tồn tại.

Ví dụ, một mong muốn uống trà xuất hiện. Hành giả có thể nghĩ đến việc loại trà nào ngon. Nếu họ đủ chánh niệm, họ có thể quan sát được rõ ràng khoảng khắc họ quyết định loại trà nào nên uống.

Đây là khoảng khắc “quyết định của tôi” xuất hiện. Nếu họ lùi lại một chút, cho phép mọi thứ xuất hiện và quan sát một cách kĩ càng (đây là trạch Pháp – một trong bảy yếu tố giác ngộ), hành giả sẽ thấy “quyết định” tự xuất hiện hoàn toàn. Và rồi nó cũng trôi đi. Có một thói thúc hành động liên quan cũng xuất hiện vì Tham Ái có mặt. Tham Ái là điều thúc đẩy họ hành động.

Liệu có tự do ý chí thực sự? Liệu có một linh hồn hay thực thể nào đó đưa ra quyết định không? Có thể... tuy nhiên khi nhìn mọi thứ ở mức độ sâu sắc nhất, tất cả chỉ là tâm quyết định sinh và diệt. Hành giả có quyết định. Nhưng quyết định đó có điều kiện.

Từ “hành” được đề cập đến trong Kinh điển là thuật ngữ khó diễn giải hoàn toàn. Có điều tiềm ẩn, nhưng không ai tạo ra điều này. Nó chỉ là những thứ điều kiện hóa từ trước. Không có ai ra quyết định, chỉ có khoảng khắc quyết định. Sức mạnh thực sự mà chúng ta có được là cho phép, quan sát, buông và thư giãn cái quyết định đó. Quan sát quyết định trôi đi.

Tiếp theo, sau mắt xích Hữu – tập khí trong Duyên khởi là hành động (Sinh – Jati). Hành giả đứng lên cầm máy quay. Động lực thúc đẩy thành hành động. Nó có thể là hành động về thân, về lời nói, về suy nghĩ.

Bất hạnh thay, trong khoảng khắc hành giả chạm tới chiếc máy quay, con chim đã bay mất. Và vì bạn đã cầm máy quay lên, sự tiếc nuối có thể xuất hiện. Họ nghĩ rằng những hành động trong quá khứ luôn dẫn tới kết quả tích cực. Nhưng thực tế, chúng ta không bao giờ biết rõ kết quả của bất kì hành động nào.

Mắt xích cuối cùng là “lão tử”. Đúng! Có những khoảng khắc hạnh phúc đâu đó nhưng rồi chúng cũng qua đi. Nếu hành giả chụp

được bức ảnh, họ sẽ muốn con chim giữ nguyên lâu hơn hay muốn thu âm...

Trong mười hai mắt xích Duyên khởi, chúng tôi mới đề cập đến phần cuối, những phần thô có thể dễ dàng quan sát. Bảy mắt xích đó là Xúc; Thọ; Ái; Thủ; Hữu; Sinh; Lão Tử. Đây là những mắt xích hành giả có thể quan sát được mà không cần thiền quá sâu.

Xúc → Thọ → Ái → Thủ → Hữu → Sinh → Lão Tử.

Năm mắt xích đầu tiên của duyên khởi có thể được hiểu là những tiềm năng. Chúng chỉ có thể quan sát được thông qua những chuyển động vi tế của tâm. Sau này, khi hành giả thiền sâu sắc, họ có thể thấy được sự xuất hiện của năm mắt xích đầu tiên: Vô Minh → Hành → Thức → Danh Sắc → Lục nhập.

Đức Phật mô tả mọi điều luôn bắt đầu bằng Vô Minh. Vô Minh là gì? Là sự thiếu hiểu biết về Tứ Diệu Đế hay Duyên Khởi. Việc không hiểu rõ về Tứ Diệu Đế dẫn tới những điều bất thiện và đau khổ không có hồi kết.

Trang tiếp theo là biểu đồ thể hiện mối liên kết của Duyên Khởi. Mỗi mắt xích phụ thuộc vào mắt xích phía trước. Mắt xích này là thức ăn để mắt xích kia xuất hiện. Trong mỗi mắt xích đều có Tham Ái tồn tại khiến cho chu trình diễn ra liên tục không có điểm dừng.

Tương Ưng Bộ Kinh lưu trữ rất nhiều bài Kinh mô tả kĩ về Duyên Khởi.

Tương Ưng bộ Kinh, 12.1 “—Này các Tỷ-kheo, Ta sẽ thuyết cho các Ông về lý Duyên khởi. Hãy lắng nghe và khéo suy nghiệm, Ta sẽ giảng.

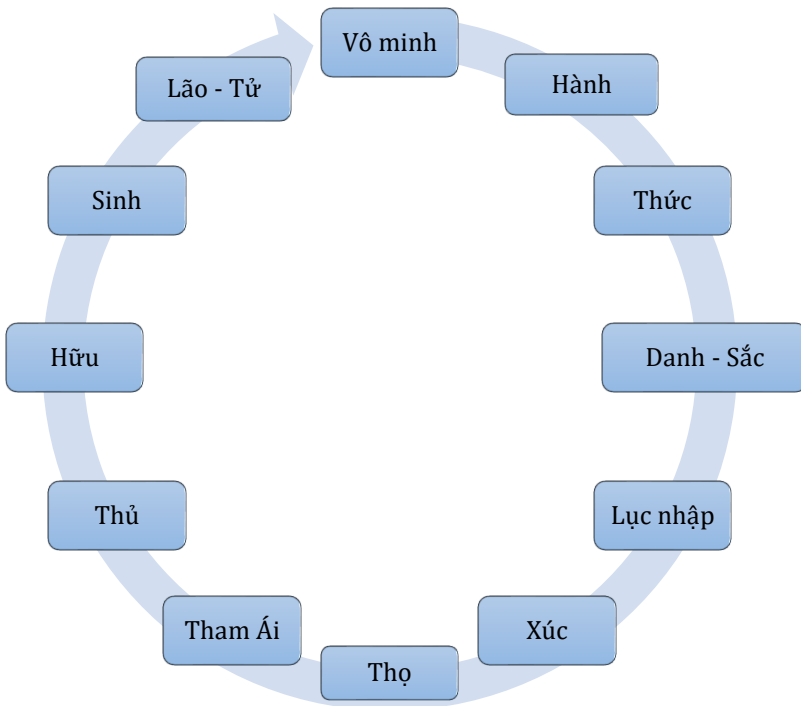
—Thưa vâng, bạch Thế Tôn.

Các Tỷ-kheo ấy vâng đáp Thế Tôn.

Thế Tôn nói như sau:

—Này các Tỷ-kheo, thế nào là lý Duyên khởi? Này các Tỷ-kheo, vô minh duyên hành; hành duyên thức; thức duyên sanh sắc; danh sắc duyên sáu xứ; sáu xứ duyên xúc; xúc duyên thọ; thọ duyên ái; ái duyên thủ; thủ duyên hữu; hữu duyên sanh; sanh duyên già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não được khởi lên. Như vậy toàn bộ khổ uẩn này tập khởi. Này các Tỷ-kheo, như vậy gọi là tập khởi.

Nhưng do ly tham, đoạn diệt vô minh một cách hoàn toàn nên hành diệt. Do hành diệt nên thức diệt. Do thức diệt nên danh sắc diệt. Do danh sắc diệt nên sáu xứ diệt. Do sáu xứ diệt nên xúc diệt. Do xúc diệt nên thọ diệt. Do thọ diệt nên ái diệt. Do ái diệt nên thủ diệt. Do thủ diệt nên hữu diệt. Do hữu diệt nên sanh diệt. Do sanh diệt nên già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não diệt. Như vậy là toàn bộ khổ uẩn này đoạn diệt. Này các Tỷ-kheo, như vậy gọi là đoạn diệt.



Mục tiêu cao nhất của thiền TWIM là giúp hành giả quan sát rõ ràng các mắt xích phụ thuộc vào nhau hay điều kiện hóa với nhau. Khi hành giả hiểu sâu sắc quy trình này, Nibbāna, trạng thái vô điều kiện xuất hiện lần đầu. Trải nghiệm này là Đạo Tuệ. Hành giả nhận ra không có cái tôi hay bản ngã nào hết. Tất cả chỉ là một quy trình vận hành khách quan phụ thuộc lẫn nhau.

Từ giác ngộ này, hành giả sẽ có sự nhẹ nhõm bởi vì như câu nói nổi tiếng “Vô ngã – vô ưu”. Không có ai, không ai kiểm soát.

Nếu hành giả thấy một bóng đen bước tới gần, nỗi sợ có thể xuất hiện bởi vì tâm sẽ tạo ra những tưởng tượng về có cướp giật hay ma quỷ từ kinh nghiệm trong quá khứ. Và nếu họ đến gần hơn bóng đen, có thể đó là một người bạn và những hình ảnh đáng sợ được thay thế bằng những cảm giác hạnh phúc. Cũng như vậy, chúng ta nghĩ rằng trong suy nghĩ có cái tôi. Và giờ đây, chúng ta nhận ra đó chỉ là ảo giác.

Chúng ta có thể đối chiếu các mắt xích duyên khởi bằng cách theo dõi hành vi của mình giống như cách chúng ta quan sát một thị trấn và lần theo dấu vết của nó hàng trăm năm vừa qua. Căn nhà đầu tiên được xây, dần tới nhiều căn nhà hơn, rồi chúng tàn phá dần theo thời gian và được thay thế bằng những căn nhà khác. Mọi thứ cứ thế tiếp tục. Việc sinh và diệt liên tục của nhân duyên giống như vận hành của một đại đô thị, hưng thịnh và suy tàn, không ngừng thay đổi. Không có một ai cụ thể đưa ra cá quyết định và hành động để tạo nên một thành phố. Tất cả chỉ là những thay đổi, được điều chỉnh bởi những gì đã diễn ra trong quá khứ.

Tương tự như vậy, hành giả không có một bản ngã hay linh hồn nào đó định hướng sự thay đổi trong cuộc sống. Tất cả chỉ là những sự kiện diễn ra do nhân duyên sinh diệt. Đây là điều mà tất cả đều nhầm lẫn khi đặt tên là tôi, của tôi, bản ngã của tôi. Mọi thứ chỉ là quá trình vận hành tự nhiên, một chuỗi bất tận nhân quả tuần hoàn chảy như một dòng sông.

Duyên khởi là nguyên lý quan trọng nhất trong Đạo Phật cùng với Tứ Diệu Đế. Hiểu được nguồn gốc của đau khổ là Tham Ái và cách Duyên Khởi hoạt động dẫn tới đoạn trừ Tham Ái. Hiểu rằng con đường Bát Chánh Đạo là cách đi đến mục tiêu tối thượng. Đây là cốt lõi của Đạo Phật.

Bát Chánh Đạo

1. Chánh kiến
2. Chánh tư duy
3. Chánh ngữ
4. Chánh nghiệp
5. Chánh mạng
6. Chánh tinh tấn
7. Chánh niệm
8. Chánh định

Chương 2: Định nghĩa lại Chánh niệm

Chánh niệm là gì?

Chánh niệm có nghĩa là gì? Trong một bài viết đăng trên tạp chí Đạo Phật, câu hỏi này được bốn vị thiền sư thảo luận. Không định nghĩa thống nhất nào được đưa ra. Họ quyết định sẽ thảo luận nó trong kỳ sau.

Ngày nay chánh niệm là một thuật ngữ phổ biến, thời thượng và không chỉ gói gọn trong Đạo Phật nữa. Nó được sử dụng rộng rãi trong nhiều lĩnh vực, từ tâm lý học trị liệu cho tới giáo dục trẻ em và thậm chí cả huấn luyện quân sự. Chánh niệm thường được dùng để mô tả việc nhận biết suy nghĩ và trạng thái tâm và có tác dụng thư giãn và lắng tâm xuống. Đây là những cách sử dụng tốt của chánh niệm. Nhưng liệu đó có phải là những gì Đức Phật giảng dạy? Liệu những gì đang áp dụng phổ biến là những điều Ngài đã hướng tới?

Tôi có một giả định. Giả định này chưa từng được nhắc tới nên hãy đọc tiếp. Từ Pali của chánh niệm là *sati*. Khi các văn bản Pali được dịch, dịch giả buộc phải chọn một từ tiếng Anh (hoặc ngôn ngữ khác) phù hợp nhất để chuyển ngữ. Vấn đề là một số điều Đức Phật dạy là những ý tưởng mới, quan niệm mới và chưa bao giờ được phổ cập ở văn hóa Châu Âu. Ngôn ngữ Latin không có từ ngữ có khái niệm tương đương thuật ngữ hay khái niệm Phương Đông. Đây là một khó khăn trong dịch thuật.

Vậy dịch giả phải làm gì? Họ chọn từ nghĩa sát nhất. *Sati* liên quan tới quan sát và biết điều gì đang diễn ra. Vì thế từ “mindful” (niệm) được lựa chọn. Điều này có lẽ có lý.

Vấn đề ở đây là từ mindfulness là khái niệm rõ ràng trong ngôn ngữ Anh. “Be mindful of the opening and don’t bump your head!”.

Cách định nghĩa này được người đọc tự động áp dụng cho từ *sati* vì thế chánh niệm thường được hiểu là nhớ quan sát nơi mình đi và để ý quá trình đi đến đó.

Điều đang diễn ra là khái niệm của ngôn ngữ Anh đã ảnh hưởng mạnh mẽ tới nguyên bản nghĩa từ Pali. Giờ đây có vẻ thuật ngữ Pali *sati* là để mô tả cho thuật ngữ *mindful* – chánh niệm, chứ không phải ngược lại. Theo nghĩa nào đó, thuật ngữ Pali đã trở thành thuật ngữ Anh.

Dịch giả không phải là thiền giả và họ chỉ có thể đoán *sati* thực sự có nghĩa là gì thông qua văn bản. Nếu định nghĩa *sati* là như vậy và ứng dụng được vào đọc hiểu Kinh điển thì đây là cách dịch tốt. Nhưng có vẻ nó không là vậy.

Chúng tôi có một định nghĩa khác cho từ *mindfulness*, không giống cách từ này thường được hiểu. Khi chúng tôi ứng dụng cách định nghĩa này trong đọc Kinh điển, chúng tôi thấy phù hợp và hiệu quả.

Chánh niệm là nhớ quan sát cách tâm chú ý di chuyển từ chỗ này tới chỗ khác.

Hãy xem xét kĩ định nghĩa này. Phần đầu tiên là “nhớ”. Nghe thì dễ nhưng làm thì khó. Khi hành giả bắt đầu chú ý, họ sẽ thấy tâm trí thường xuyên phân tán, xao nhãng khỏi việc quan sát và dính mắc vào những suy nghĩ xuất hiện không thể kiểm soát. Hành giả để ý tâm, khi một suy nghĩ xuất hiện và họ bị nó cuốn vào suy nghĩ đó cho đến khi họ nhớ rằng họ phải quan sát sự di chuyển của tâm chú ý. Họ lại qua trở về việc quan sát tâm và rồi sau một vài giây hay vài phút, suy nghĩ lại xuất hiện và cuốn sự chú đi...

Điều quan trọng là nhớ điều đang làm: quan sát quá trình tâm chú ý di chuyển như là một phần của quá trình tự nhiên khách quan. Điều này dẫn tới phần tiếp theo.

Trong một khóa thiền, hành giả sẽ thực hành thiền đi bộ. Khi họ bắt đầu thực hành và đi bộ chậm rãi, tâm sẽ đi lang thang. Điều đầu tiên họ phải là *nhớ để chánh niệm*. Và thực sự *phải làm*!

Phần thứ hai của định nghĩa chánh niệm là nhận biết cách tâm chú ý di chuyển từ nơi này sang nơi khác. Đức Phật hướng dẫn hành giả cần biết rõ điều gì xuất hiện (sinh khởi) trong khoảng khắc hiện tại, bất kể đó là gì, và có thể quan được rõ ràng cách điều đó xuất hiện như thế nào. Ngài không quan tâm tới việc cảm thọ hay cảm giác cụ thể là gì hay hành giả quan sát kỹ lưỡng điều đó hay không. Ngài không hướng dẫn hành giả chọn một phần cụ thể trong bốn lĩnh vực (thân thọ tâm pháp) hay là một trong năm tập hợp (ngũ uẩn) mà chỉ cần quan sát. Việc quan sát cụ thể những phần riêng lẻ là phương pháp rèn sự tập trung.

Thay vào đó, Đức Phật muốn các vị đệ tử quan sát hoạt động của tâm chú ý và để ý (1) cách nó xuất hiện và tan đi (sinh và diệt) mà không có sự kiểm soát nào từ hành giả, và (2) cách hành giả đồng hóa những hoạt động tinh thần này là “tôi, của tôi”. Tâm bám chặt lấy một cảm giác và đồng hóa với nó thành “cảm giác của tôi” mặc dù hành giả không hề yêu cầu một cảm giác nào cụ thể xuất hiện hay biến mất. Hành giả không hề có kiểm soát nào với những cảm giác hay trạng thái tâm cả. Mọi thứ chỉ xuất hiện khi điều kiện phù hợp.

Quá trình đồng hóa với những cảm giác này tạo nên quan niệm sai lầm rằng có một “cái tôi” hay “bản ngã”. Khi hành giả quan sát được cách khái niệm “cái tôi” xuất hiện, họ có thể buông chúng đi bằng cách không để ý đến chúng, thư giãn căng thẳng do sự xáo trộn đó gây ra, mỉm cười và trở về với đề mục thiền. Rồi họ sẽ thấy rõ ràng không hề có một cái tôi nào. Tất cả là dòng tâm thức bất tận hoạt động.

Khi hành giả không kiểm soát điều đang diễn ra, họ bắt đầu quan sát thấy quá trình đồng hóa – Tham Ái – là nguyên nhân cốt

lỗi tạo đau khổ. Tham Ái luôn biểu hiện dưới dạng mong muốn kiểm soát điều đang diễn ra. Khi mong muốn không đạt, đau khổ xuất hiện và chúng ta không thích điều này. Việc này dẫn tới thất vọng và thêm mong muốn kiểm soát.

Một lần nữa, chánh niệm được định nghĩa là gì? Chánh niệm là nhớ quan sát tâm chú ý di chuyển từ chỗ này sang chỗ khác, khi mọi thứ tự động xuất hiện và biến mất theo cách của chúng.

Chánh niệm không phải là việc tập trung mạnh mẽ vào đối tượng cụ thể - cảm thọ hay hơi thở hay bất cứ gì. Chánh niệm chỉ là biết điều đang xảy ra.

Quá trình quan sát tâm chú ý di chuyển là nơi mà hành giả thấy rõ các chương ngại xuất hiện và kéo sự chú ý đi.

Năm chương ngại hành thiền là:

1. Tham hoặc thích thú dục lạc giác quan (sensual desires)
2. Sân hận – ghét bỏ
3. Hôn trầm – lười biếng, buồn ngủ, lơ đãng
4. Trạo cử - lo lắng, bất an, bứt rứt, bồn chồn
5. Nghi ngờ - nghi ngờ bản thân, vị thầy, phương pháp, Đức Phật)

Khi hành giả có thể an trú trong đề mục thiền họ sẽ thấy Tham Ái trú ẩn rõ ràng. Mục tiêu của hành giả là hiểu rõ ràng cách Tham Ái phát sinh và nhờ hiểu rõ quá trình này họ có thể buông bỏ Tham Ái và an trú tại đề mục thiền. Và họ thực hiện việc này không phải bằng cách nghiền răng và xua đuổi các chương ngại.

Hành giả cần đối xử với chương ngại như những người bạn. Thực tế mọi chương ngại là những vị thầy. Chúng cho hành giả biết rõ họ đang bị dính mắc vào việc gì. Khi hành giả thực sự hiểu rõ chương ngại, họ sẽ không cần ai hướng dẫn nữa. họ sẽ quan sát

tứ niệm xứ bằng tâm thanh tịnh, trong sáng. Họ sẽ tự tháo gỡ Tham Ái và sự đồng hóa với chúng. Thật nhẹ nhõm khi họ có thể buông bỏ được mong muốn kiểm soát những gì không thể kiểm soát.

Bốn nền tảng thiết lập niệm (Tứ Niệm Xứ)

Để tìm hiểu sâu hơn về thiền TWIM, hành giả cần phải hiểu rõ tứ niệm xứ và cách chúng ứng dụng trong thực hành thiền.

Trung bộ Kinh bài số 10, Satipatthana, mô tả cách hành giả quan sát tứ niệm xứ. Bài Kinh hướng dẫn cách quan sát bốn nền tảng và buông bỏ Tham Ái và Chấp thủ - buông bỏ đi việc đồng hóa.

Bốn nền tảng thiết lập niệm là Thân, Thọ (cảm giác), Tâm, Pháp (những gì xuất hiện trong tâm). Chúng cũng được biết đến là ngũ uẩn: Thân, Thọ, Tưởng, Hành, Thức.

Khi tứ niệm xứ được sử dụng thay thế cho ngũ uẩn, Tưởng và Thọ được tích hợp lại. Tứ niệm xứ và ngũ uẩn là cách nói khác của cùng một điều. Tùy thuộc vào vấn đề hay góc nhìn mà sử dụng. Đó là góc nhìn để thực hành thiền hay góc nhìn về quá trình hoạt động tự nhiên của thân tâm.

Hành giả phải quan sát rõ ràng điều gì đang có mặt trước khi họ tự tạo ra nhầm lẫn do đồng hóa với những gì hành giả quan sát được. Hành giả cần quan sát thân chỉ là thân, thọ chỉ là thọ, thức chỉ là thức... Họ cần tự trải nghiệm quan sát quá trình vận hành tự nhiên khách quan (vô ngã- anatta) này.

Thanh Tịnh Đạo mô tả phương pháp Tứ Niệm Xứ là tách rời bốn nền tảng ra và thực hành riêng biệt. Nếu hành giả muốn quan sát cơ thể vậy chỉ quan sát hơi thở hoặc những bộ phận cơ thể. Nếu hành giả muốn quan sát cảm thọ, hãy chỉ quan sát cảm thọ. Và áp dụng như vậy cho hai lĩnh vực tâm và Pháp.

Thực hành thiền minh sát Vipassana đã tách rời bốn nền tảng thành riêng biệt như mô tả ở trên. Hành giả quan sát và tập trung từng thứ một. Đa phần các hành giả quan sát hơi thở ra vào. Một số thiền sư cố gắng giải thích và hướng dẫn hành giả quan sát cảm thọ hay đối tượng của tâm một cách riêng biệt thông qua cách thực hành khác. Ví dụ hành giả tập trung vào cảm thọ, họ sẽ chỉ quan sát cảm thọ và bỏ quan phần còn lại của ngũ uẩn. Như vậy, họ sẽ không hoàn toàn có chánh niệm khi không thể quan sát được sự chú ý của tâm di chuyển từ nơi này sang nơi khác. Mục tiêu của chánh niệm không phải là đề mục. Mục tiêu của chánh niệm là mối quan hệ giữa đề mục thiền và các đối tượng khác xung quanh.

Việc chú giải trong Thanh Tịnh Đạo không phù hợp với Kinh điển. Hành giả không tách rời bốn lĩnh vực. Họ không thể. Họ sẽ quan sát cả bốn lĩnh vực một lúc vì chúng diễn ra đồng thời. Bốn lĩnh vực cùng tồn tại trong một khoảng khắc. Nếu không như vậy, hành giả đã không tồn tại. Hành giả không thể nhận biết được cơ thể nếu không có cảm thọ, tri giác được nó và nhận biết nó. Hành giả không thể có tâm nếu như không có thân, có thọ hay có Pháp.

Các niệm xứ (lĩnh vực) được quan sát cùng lúc. Chúng không tách rời. Thân và tâm phụ thuộc lẫn nhau và việc này có thể thấy rõ ngay từ giai đoạn hành thiền đầu tiên. Hành giả hông thể quan sát được cơ thể nếu không có ý thức hay tri giác được điều gì đang diễn ra hay không cảm nhận được những cảm giác trên cơ thể. Quan sát tách rời từng thứ giống như việc tháo gỡ xe ô tô thành nhiều phần khác nhau và quan sát nó chạy. Ô tô không thể chạy, chúng ta không thể quán sát được ô tô chạy như thế nào nếu chúng không được lắp ráp chặt chẽ.

Cảm thọ không phải cảm xúc

Về niệm xứ Thọ, điều cần làm rõ là đây là các cảm thọ - cảm giác chứ không phải cảm xúc. Trong Kinh điển, Thọ trong ngũ uẩn là cảm giác chứ không phải cảm xúc. Điều quan trọng duy nhất cần

lưu ý là phân biệt cảm giác dễ chịu, cảm giác khó chịu hoặc cảm giác không khó chịu không dễ chịu (trung tính).

Cảm xúc thường được hiểu là trạng thái cảm xúc có mặt của Tham Ái. Nếu hành giả nhìn người mà họ thấy hấp dẫn, cảm giác dễ chịu xuất hiện và ham muốn có thể xuất hiện. Cảm giác dễ chịu cộng thêm ham muốn là “cảm xúc” – xu hướng thói quen của tâm (*Bhava*). Cảm xúc xuất hiện là quá trình đồng hóa đã xuất hiện.

Ví dụ, từ “tình yêu” trong tình cảm nam nữ không phải là tâm Từ. Loại tình yêu trong mối quan hệ này liên quan đến trạng thái say mê, luyến ái và có Tham Ái trong đó. Tâm Từ là một trạng thái tâm thuần khiết, không vị kỉ - một mong muốn hạnh phúc chân thành tới người khác. Tâm Từ có thể chuyển thành tâm Bi (trắc ẩn) khi lan tỏa tới ai đó đang gặp đau khổ. Tuy nhiên, các trạng thái này không có sự vị kỉ hay đồng hóa cảm giác. Chúng không phải là cảm xúc, chúng chỉ là những cảm giác thuần túy.

Khi đề cập đến cảm giác, Đức Phật coi là bất cứ điều gì cảm nhận được. Nói cách khác, Đức Phật coi cảm giác là bất kì trải nghiệm tinh thần hay vật lý nào có thể được cảm nhận. Ngài phân loại cảm giác thành dễ chịu, khó chịu hoặc trung tính. Ngài không dùng từ *sensation* – cảm giác vật lý ở đây. Ngài không phân biệt liệu cảm giác đó là cảm giác nóng, hay cứng hay cảm giác do nếm vị của xoài, của chuối. Ngài chỉ hướng dẫn đệ tử phân loại chúng thành dễ chịu, khó chịu hay trung tính. Không cần phải phân biệt quá rõ ràng.

Tại sao sự phân biệt sơ bộ này quan trọng? Bởi vì cảm giác (xúc) sẽ dẫn tới Tham Ái. Tham Ái là trạng thái “tôi thích” hoặc “tôi không thích” phụ thuộc vào cảm giác. Với tâm không được huấn luyện, Tham Ái sinh khởi rất nhanh nếu không buông kịp. Tâm “tôi thích” sẽ dẫn tới những suy nghĩ về việc tại sao lại thích và những câu chuyện liên quan. Với quá trình này, tâm bắt đầu đi lang thang khỏi đề mục thiền.

Đây là trạng thái tâm bất thiện mà hành giả đang quan sát. Tâm trở nên lơ đãng, mờ mịt khi Tham Ái có mặt kéo theo chuỗi suy nghĩ và câu chuyện. Vậy làm thế nào để buông đi quá trình Tham Ái này và thế nào là tâm tự do mình mãi không có Tham Ái?

Trong chương tiếp theo, chúng tôi sẽ đề cập đến những trạng thái tâm tự do và cách chúng sinh khởi. Chúng tôi sẽ đề cập đến các giai đoạn tiến bộ trong hành thiền có tên gọi là Jhāna. Chúng tôi sẽ mô tả theo sát Kinh điển nguyên thủy và đề cập nghĩa gốc của từ Jhāna thay đổi như thế nào theo thời gian.

Chương 3: jhāna - bậc thiền - là gì?

Hơn một loại Jhāna

Nếu Hành giả đã từng đọc hay nghe từ *jhāna* - bậc thiền - thì đó là trạng thái Hành giả có thể muốn trải nghiệm. *jhāna* thường được mô tả là mức độ của sự tập trung (định). Trong các bậc thiền, hành giả trải nghiệm hạnh phúc và mãn nguyện sâu sắc. Đó là điều ai cũng muốn trải nghiệm. Kinh điển ghi chép hành giả cần trải qua các bậc thiền để đạt Nibbāna nên hiểu rõ *jhāna* là việc quan trọng. Các bậc thiền là dấu mốc trên con đường tới Nibbāna.

Thực tế là có hai loại *jhāna*!

Ngày nay, có rất nhiều phương pháp và trường phái thiền khác nhau. Phương pháp nào, trường phái nào đúng? Bằng cách nào mà chúng ta có thể kiểm định được đâu chính xác là điều Đức Phật dạy? Ngay trong Trường Bộ Kinh, Đức Phật có đề cập đến việc này.

Kinh Trường Bộ, bài số 21. “Thiên chủ Sakka lại hỏi câu hỏi tiếp—Bạch Thế Tôn, có phải tất cả vị Sa Môn, Bà La Môn đều cùng một tư tưởng, cùng một giới hạnh, cùng một mong cầu, cùng một chí hướng?

- Nay Thiên chủ, tất cả Sa Môn, Bà La Môn không cùng một tư tưởng, không cùng một giới hạnh, không cùng một mong cầu, không cùng một chí hướng! Thế giới này gồm có nhiều loại giới, nhiều giới sai biệt. Trong thế giới gồm có nhiều loại giới và nhiều giới sai biệt này, các loại hữu tình tự nhiên thiên chấp một loại giới nào, và khi đã thiên chấp, trở thành Kiên trì, cố thủ, với định kiến: “Đây là sự thật, ngoài ra toàn là si mê”. Do vậy, tất cả Sa Môn, Bà La Môn không cùng một tư tưởng, không cùng một giới hạnh, không cùng một cứu cánh, không cùng một mong cầu, không cùng một chí hướng.

Trong cuốn sách này, chúng tôi cố gắng bám sát Kinh điển nguyên thủy khi giải thích sự khác biệt trong các phương pháp thực hành phổ biến Đạo Phật.

Có hai loại *jhāna* và dẫn tới hai cách thực hành khác nhau để đạt được *jhāna* này.

Cách thực hành thứ nhất là thiền siêu tập trung - Chỉ (Tập trung một điểm – one pointed concentration) và cách thứ hai là TWIM (Tranquil Wisdom Insight Meditation).

Thiền Chỉ tiếp tục được phân loại thành

- 1) Thiền Chỉ thuần túy
- 2) Thiền Chỉ kết hợp Quán
- 3) Thiền thuần Quán

Từ *jhāna* không được sử dụng trong các phương pháp thiền trước thời Đức Phật. Đức Phật sử dụng từ này để mô tả trải nghiệm riêng của Ngài trong hành thiền.

Với việc *jhāna* thường được dịch là Định hay trạng thái Tập Trung không phản ánh đúng bản chất của từ này theo quan điểm TWIM. Những chuyên gia tiếng Pali như Hòa Thượng Punjabi, Malaysia, chia sẻ *jhāna* chỉ có nghĩa là “bậc”.

Hòa Thượng Punjabi cũng thường định nghĩa lại một từ khác có liên quan là *samādhi*, vốn thường được định nghĩa là một trạng thái siêu tập trung (*người dịch: tâm bị hút vào đề mục*). *Sama*, tiếng Pali, có nghĩa là “cân bằng” *dhi* có nghĩa là “trạng thái” theo cách dùng này. Vì thế Bhante Punjabi dịch *samādhi* là “an even state of balance - trạng thái cân bằng”. Từ *Samādhi* ngụ ý về một trạng thái tâm không phân tán, thống nhất, cân bằng chứ không phải trạng thái tập trung mạnh mẽ đến mức đè nén các chương ngại. Trạng thái này có sự cởi mở và tỉnh thức.

Bhante Vimalaramsi định nghĩa từ *jhāna* là “cấp độ hiểu”. Mỗi tầng *jhāna* là một bậc hiểu sâu sắc hơn về quy trình hoạt động của Duyên Khởi và quy trình vận hành của tâm. Bhante Vimalaramsi thường dùng từ “collectedness”(tĩnh lặng) thay thế cho từ “concentration (tập trung) để nghĩa được chính xác hơn.

Hơn nữa, Bhante cũng phát hiện ra từ *dhi* cũng có thể được dịch là “trí tuệ” theo góc nhìn “cấp độ hiểu”. Vì vậy, chúng tôi kết hợp *sama* và *dhi* thành Tranquil Wisdom – Trí Huệ Tĩnh.

Theo Đức Phật mô tả về *jhāna*, khi hành giả thực hành ngày một sâu sắc thì mỗi bậc thiền đều phản ánh mức độ hiểu biết về ý nghĩa của buông bỏ Tham Ái. Hành giả đi qua các bậc thiền khi họ tiến bộ, và họ quan sát thấy những Tham Ái thô trước tới những Tham Ái tinh tế hơn do tâm ngày một sáng và tĩnh. Sau khi qua bậc thiền cao nhất, Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ, hành giả đạt diệt tận khổ - Diệt Thọ Tưởng Định. Đây là cách cửa để đi đến Nibbāna. Trong khoảng khắc đó, Diệt Khổ (*nirodha samāpatti*) diễn ra. Đây là trạng thái không có cảm giác, không tri giác, và không có ý thức sinh khởi. Tâm dừng hoạt động, và sau đó hành giả có thể trải nghiệm Nibbāna.

Một lần nữa *jhāna* không có nghĩa là “tập trung bị hút hay tập trung kiên cố” (absorption). Nó có nghĩa là một trạng thái tĩnh lặng tỉnh thức hoặc mức độ hiểu về quá trình phát triển tâm. Tuy nhiên, khi người thực hành sử dụng các bản chú giải và hướng dẫn như là Thanh Tịnh Đạo mà không để ý đến lời dạy Đức Phật thì *jhāna* thường được mô tả là cách thiền Chỉ - tập trung một điểm.

Trong Tương Ưng Bộ Kinh, cuốn năm, bài số 27, có đoạn (AN 5.27) “Định này an tĩnh, thù diệu, đem đến khinh an, đạt được nhất tâm, không phải là sự chế ngự gò ép thường xuyên.

Rõ ràng là đoạn trích này có ngụ ý rất rõ về một trạng thái cởi mở và tỉnh thức, chứ không phải trạng thái tâm bị đè nén.

Do đó, có hai loại *jhāna* và tương đương hai cách để hiểu. Một cách *jhāna* theo thiền siêu tập trung - Chỉ (*jhāna kiên cố*), đạt được bằng một loạt các phương pháp rèn tập trung khác nhau bao gồm quan sát hơi thở, chú tâm vào đĩa tròn có màu sắc (*kasina*), hoặc ngọn nến. *jhāna* kiểu này phổ biến trong những bậc thầy Yoga và Đức Phật cũng thành thạo trước khi Ngài giác ngộ.

Jhāna kiên cố này cũng rất phổ biến trong cộng đồng Phật học và tu sĩ Phật giáo. Phương pháp này được nêu rõ trong các bản chú giải như “Thanh Tịnh Đạo”.

Bhante Vimalaramsi chia sẻ như sau

“Thanh Tịnh Đạo được Ngài Phật Âm (Buddhaghosa Acariya) viết vào thế kỉ thứ năm, một ngàn năm sau khi Đức Phật nhập diệt. Vị thầy của Ngài Phật Âm đã yêu cầu Ngài tới Sri Lanka và dịch toàn bộ các bản chú giải viết bằng ngôn ngữ Sinhales sang tiếng Pali.

Phật Âm cũng có nhiệm vụ gắn kết bốn dòng truyền thừa Đạo Phật chính thời đó, chấm dứt việc tranh luận không dứt giữa các trường phái này. Ngài là một học giả đích thực, nhà ngôn ngữ học Pali nhưng Ngài không nghiên cứu Kinh điển kĩ. Ngài cũng không thực hành thiền. Trước khi trở thành Tỳ kheo Phật giáo, Ngài là học giả Sanskrit và đã học thuộc lòng bộ Kinh Vệ Đà, bộ Kinh cổ của Bà La Môn.

Điều bất hạnh là bởi vì Ngài không phải là người hành pháp nên những gì Ngài viết phụ thuộc mạnh vào những chú giải hướng dẫn thực hành thiền. Ngài đã sai lầm trong việc chia việc thực hành thiền của Đức Phật ra làm hai loại: Định hay là Samatha, và Quán hay là Vipassana. Trong khi đó, các bài Kinh luôn đề cập đến việc Samatha-Vipassana song hành.

Tuy nhiên, ngày nay, cuốn Thanh Tịnh Đạo được coi trọng hơn Kinh điển. Sách này được coi là bách khoa thư về thiền và dùng

như là sách giáo khoa hướng dẫn thực hành thiền của Trưởng lão bộ (Nguyên thủy – Theravada). Nó như là Kinh Thánh trong đạo Thiên Chúa vậy.”

Một trong những thiền sư hướng dẫn Bhante Vimalaramsi đã từng yêu cầu: là Tỳ kheo Theravada (Trưởng lão bộ), Bhante phải tuyệt đối tôn trọng “Thanh Tịnh Đạo”. Bhante nhớ lại và chia sẻ “*Có lẽ tôi không phải là Tỳ kheo Theravada. Tôi chỉ là một Tỳ kheo*”. Dù Bhante có áp dụng một số điều trong Thanh Tịnh Đạo, nhưng ngài không chấp nhận toàn bộ vì có rất nhiều điểm mâu thuẫn và bất đồng giữa Thanh Tịnh Đạo và Kinh điển nguyên thủy.

Trong bài 36 Trung Bộ Kinh, Kinh Mahāsaccaka, Đức Phật có đề cập đến việc Ngài đã từng thực hành các loại thiền Chỉ và không thấy sẽ đi đến giải thoát. Đây là lý do chúng tôi, những người theo Kinh điển, không thấy mình là Theravada thuần túy. Chúng tôi tự gọi mình là Suttavāda” (*chỉ tin tưởng Kinh điển nguyên thủy*) hoặc Phật tử.

Loại *jhāna* thứ hai là *jhāna tỉnh thức* (*Tranquil Aware jhāna*) giống với cách mô tả trong Kinh điển. Bhante Vimalaramsi *tái khám phá* điều này khi ngài nghiên cứu Kinh điển. Với việc thực hành đúng theo hướng dẫn trong Kinh điển, Bhante đã từng bước từng bước đoạn trừ Tham Ái khi đi theo lộ trình *jhāna* tỉnh thức. Lộ trình này được mô tả trong bài số 111, Trung Bộ Kinh - Kinh Bất đoạn.

Một điều lưu ý là những dấu hiệu của *jhāna*, những tâm thiện sinh khởi khi hành giả đang trong bậc thiền, đều rất giống nhau trong cả hai loại. Điều khác biệt là trong *jhāna tỉnh thức* thì chướng ngại dần dần được thanh lọc, còn trong trạng thái tập trung cao độ, các chướng ngại bị đè nén hay ức chế. Những trạng thái tâm sinh khởi trong các *jhāna* giống nhau nhưng chắc chắn là không cùng loại.

Dấu hiệu quan trọng nhất của sơ thiền là niềm vui (*Hỷ*), nhị thiền là niềm vui sâu sắc (*Lạc*) & tự tin (*nội tĩnh*), tam thiền là dễ chịu và mãn nguyện (*xả niệm lạc trú*), và tứ thiền là sự cân bằng và quân bình sâu sắc (*xả niệm thanh tịnh*).

Điều gây bối rối là trong cả *jhāna kiên cố* lẫn *jhāna tĩnh thức* đều có đủ những dấu hiệu trên. Có điều chúng khác nhau. Trong *jhāna kiên cố*, các trạng thái này rất rõ ràng và mạnh mẽ. Trong *jhāna tĩnh thức*, các trạng thái có phần cân bằng và êm ái hơn.

Bậc thiền thứ tư được chia tiếp thành bốn xứ: Không vô biên xứ, có dấu hiệu là cảm giác mở rộng; Thức vô biên xứ, có dấu hiệu là cảm giác Thức sinh và diệt vô tận; Vô sở hữu xứ, có dấu hiệu là cảm giác không có gì; và Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ có dấu hiệu là tâm như có như không. Chúng tôi sẽ đề cập cụ thể hơn về những bậc thiền trong những chương tới.

Việc các trạng thái tâm tương đối giống nhau xuất hiện trong cả hai loại *jhāna* tạo ra những nhầm lẫn và bối rối. Làm thế nào mà lại có hai loại *jhāna* có cùng đặc điểm nhưng lại khác nhau và đạt được thông qua các phương pháp thực hành rất khác nhau? Đó cũng là lý do sau 2.500 năm, vấn đề trở nên mù mịt.

Trước khi chúng ta tham khảo Kinh điển nguyên thủy viết về *jhāna*, hãy cùng tìm hiểu hai loại *jhāna* này đang được giảng dạy như thế nào. Chúng ta bắt đầu với loại *jhāna kiên cố*.

Bậc thiền Chỉ

Tập trung cao độ - siêu tập trung (absorption) có thể đạt được thông qua đặt tâm mình dính chặt vào một đề mục, bỏ qua và loại bỏ toàn bộ những chướng ngại thường kéo tâm đi lang thang. Bậc thiền theo cách này thường được gọi là trạng thái Định siêu thế. Hành giả có tâm tập trung đến mức họ không còn cảm nhận được gì từ thế giới bên ngoài. Họ không nghe thấy gì, không cảm thấy gì, và chỉ còn cảm thấy tâm mình. Để đạt trạng thái siêu tập trung

sâu này, hành giả phải mất nhiều năm thực hành nghiêm túc và kỉ luật.

Hành giả cần liên tục để ý và đưa tâm quay về đề mục mỗi khi nó đi lang thang. Họ có thể đưa nó về, và có lúc phải vật vã ép nó quay về đề mục. Sẽ không có việc đón nhận và buông bỏ dù nhẹ nhàng hay cứng rắn, mà hành giả trói tâm mình vào đề mục.

Thanh Tịnh Đạo giải thích giai đoạn đầu của *jhāna* là cận định (*upacāra*). Hành giả vẫn quan sát và nhận biết được, chưa bị hút hoàn toàn (lưu ý: cận định là thuật ngữ không xuất hiện trong Kinh điển).

Trong cận định, không có chướng ngại nào xuất hiện. Cho dù Hành giả cố gắng gọi lên suy nghĩ về sân hận, tức giận thì nó cũng không ở lâu và tâm sẽ trở lại trong lành. Tâm Hành giả không đi lang thang nhưng nó sẽ chặn bất cứ chướng ngại nào muốn lôi tâm đi khỏi đề mục. Với việc rèn luyện loại bỏ các chướng ngại, tâm học được cách tự động quay về với đề mục.

Khi Hành giả thực hành sâu hơn, hành giả sẽ vào Định hoàn toàn (*appanā*). Trong Định này, mọi ý thức về thế giới bên ngoài biến mất hoàn toàn. Hành giả đang trải nghiệm Sơ thiền. Và hành giả tiếp tục thực hành lần lượt từng bậc thiền thông qua việc dùng siêu tập trung để đè nén tất cả những chướng ngại có thể sinh khởi.

Phương pháp này có hiệu quả. Hành giả sẽ trải nghiệm được trạng thái siêu tập trung và những trạng thái tâm tương tự như jhāna tỉnh thức. Tuy nhiên hai loại *jhāna* này không giống nhau. Sự khác biệt giữa hai loại *jhāna* này khá tinh tế khiến mọi người coi là không quan trọng. Tuy nhiên việc này rất quan trọng. Đó là một loại *jhāna* thì Tham Ái vẫn có mặt. Một loại *jhāna* khác thì không.

Để đạt được *jhāna* theo phương pháp này theo một số truyền thống Thái Lan, có thể hành giả phải thực hành cả chục năm. Một số truyền thống Sri Lanka chia sẻ là có thể nhanh hơn. Hành giả thực hành không tới mười năm là đạt được Sơ thiền. Có trường phái yêu cầu thời gian ít hơn nhưng cần sự nỗ lực vượt bậc.

Bhante từng kể câu chuyện về một vị Tỳ kheo đã nhập Định. Vị Tỳ kheo khác kéo tay vị đó và đặt lên đỉnh đầu. Cái tay của vị này cứ thế treo trên đầu. Và khi vị ấy xuất thiền, người ta hỏi vị đó có biết việc này không thì vị đó không. Vị tỳ kheo không ý thức được cơ thể của mình trong lúc đó mà chỉ nhận thức được đề mục thiền.

Khi hành giả bị hút vào đề mục, người đó không nghe thấy âm thanh, không cảm nhận được cảm giác cơ thể, hay cảm nhận được bất cứ điều gì ở các cửa giác quan. Ham muốn của cơ thể sinh học bị đè nén hoàn toàn. Hơn nữa vì hành giả quá chú tâm vào đề mục, ham muốn cũng bị đè nén ở mức độ tâm. Tại tứ thiền, hành giả thậm chí ngừng thở qua mũi hay miệng mà “thở” qua tai (Điều này không giống với *jhāna tỉnh thức*, hành giả vẫn nhận biết được thế giới bên ngoài và tiếp tục thở bình thường).

Jhāna tỉnh thức

Trong “Kinh thánh cầu”, bài 26 Trung Bộ Kinh & “Đại Kinh Saccaka” bài 36, Đức Phật có giảng về con đường Ngài đi đến giác ngộ. Như đề cập trong đoạn trước, lúc đầu Ngài tin rằng để đạt được giác ngộ thì phải kiểm soát tâm để kiểm soát Tham Ái. Từ đó đau khổ chấm dứt.

Bài Kinh có đề cập chi tiết cách Đức Phật ngồi thiền như là phương tiện chính để kết thúc khổ đau. Ngài tìm và học với những bậc thầy Yoga tài ba nhất thời đấy. Ngài học được tất cả những gì mà bậc thầy chỉ dạy. Và Ngài được dạy loại *jhāna kiên cố* này giống như hầu hết các Yogi thời đó.

Khi Gautama đạt bậc thiền thứ bảy, Vô sở hữu xứ, thầy Ngài - Alara Kalama - đã tán dương rằng không còn gì để học nữa. Kalama mời Gautama tiếp tục ở lại và cùng giảng dạy. Gautama đã từ chối vì biết rằng còn có việc phải làm. Ngài biết Ngài còn có thể đi tiếp được. Dù ở bậc thiền rất sâu, đau khổ vẫn còn tồn tại ⁽²⁾. Tham Ái không hoàn toàn được diệt trừ.

Ngài hỏi Alama Kalama liệu còn có những tầng sâu hơn không. Alama Kalama đã chỉ tới một vị thầy khác, người dạy bậc thiền cao nhất có thể.

Dưới hướng dẫn của Uddaka Ramaputta, người đã dạy Đức Phật đạt được bậc thiền thứ tám là Phi tưởng phi phi tưởng xứ. Ngài thành thực bậc thiền này chỉ trong một thời gian ngắn và rồi sự việc lặp lại. Ramaputta mời Ngài ở lại và cùng dạy. Đức Phật từ chối vì thấy vẫn còn điều phải làm. Con đường này không dẫn tới Nibbāna. Ngài vẫn trải nghiệm thấy Tham Ái rất vi tế xuất hiện khi rời khỏi các bậc thiền rất sâu này.

Một lần nữa, Ngài rời đi với lời nhắn là không còn gì để học. Ngài đã thành thạo bậc thiền cao nhất được dạy thời đó. Ngài không thể tìm được ai dạy kỹ thuật cao cấp hơn để kiểm soát tâm.

Hòa Thượng Bikkhu K. Nananda từng đề cập đến trong cuốn sách “Nibbāna – The Mind stilled, tập 2, phần 6, trang 127”

“Những lớp kiết sử tiềm ẩn tinh tế này (hành) có chứa Tham Ái. Đây là lý do tại sao... Ālāra Kālāma and Uddaka Rāmaputta nghĩ họ có thể vượt thoát khỏi vòng luân hồi (samsara) bằng cách an tịnh toàn bộ hoạt động cơ thể, hoạt động lời và hoạt động tâm (thân hành, khẩu hành, ý hành). Nhưng họ không hiểu rằng tất cả những cái này đều là sankhara tiềm ẩn. Vì thế họ phải đối mặt với tình thế tiến thoái lưỡng nan. Họ đã làm dịu những hoạt động cơ thể tới mức độ cực kỳ vi tế. Họ làm dịu hơi thở vào, hơi thở ra. Họ đã đè nén được hoạt động tư duy và suy nghĩ bằng các phương

pháp tập trung. Nhưng họ không có hiểu biết đúng. Tất cả chỉ là những biện pháp làm dịu tức thời”.

Gautama đã không có giác ngộ thực sự. Vì thế Ngài thất vọng và bỏ qua tất cả những phương pháp thực hành rèn sự chú tâm và quyết định thực hành các biện pháp khổ hạnh ép xác từ các bậc thầy Yoga. Bằng việc kiểm soát cơn đau nổi lên trong cơ thể có được qua những biện pháp ép xác khổ hạnh, Ngài hy vọng có thể kiểm soát được tâm. Ngài muốn có bình an và thăng bằng tâm trí.

Sau sáu năm thực hành ép xác khổ hạnh, trải qua những phương pháp cực khó, thậm chí ghê tởm như tự uống nước *tiểu* (tham khảo *Trung Bộ Kinh*, bài 36 và bài 12) khiến cơ thể gần chết, Đức Bồ Tát cuối cùng cũng từ bỏ con đường này. Ngài đã hoàn toàn kiểm soát được cơ thể và thành thạo mọi biện pháp khổ hạnh ép xác, nhưng không phương pháp nào giúp Ngài chấm dứt Tham Ái.

Sau quãng thời gian thành thực luyện tâm và luyện thân Yogi, Đức Phật tương lai ngồi bên bờ sông Hằng, gần Bồ Đề Đạo Tràng ngày nay. Ngài đang thực hành việc chỉ ăn một hạt gạo một ngày và ở trạng thái gần chết đói. Ngài biết Ngài sẽ chết nếu tiếp tục.

Một người phụ nữ trẻ tên Sujata đã tới và cúng dường Ngài một bát sữa gạo. Và lần đầu tiên sau một thời gian dài, Ngài cho phép mình ăn một bữa tương đối. Ngay lập tức, Ngài cảm nhận được năng lượng. Sức sống lan tỏa khắp cơ thể và tâm trí.

Và khi Ngài ngồi bên bờ sông, dưới tán cây bồ đề, Ngài đã hồi tưởng lại toàn bộ những nỗ lực trong quá khứ và nhận ra tất cả đều không đâu tới đâu. Ngài không giải quyết được đau khổ như ý định ban đầu. Ngài đã thử và thành thực toàn bộ phương pháp luyện thân và tâm nhưng không hề giải thoát.

Và Gautama, Đức Phật tương lai, bắt đầu hồi tưởng về hoàn cảnh chúng sinh. Trong Kinh Tương Ưng, tập Duyên Khởi (Niddānavagga Sn12.4) ⁽³⁾ có đề cập:

Trước khi Ngài giác ngộ, chưa chứng Chánh Đẳng Giác, còn là Bồ-tát, đã khởi lên tư tưởng sau đây: “Thật sự thế giới này đang lâm nguy, bị sanh, bị già, bị chết, đoạn diệt và tái sanh; và từ nơi đau khổ này, không biết xuất ly, thoát khỏi già và chết; từ nơi đau khổ này, không biết khi nào biết đến xuất ly, thoát khỏi già và chết”.

Rồi này các Tỷ-kheo, Bồ-tát suy nghĩ như sau: “Do cái gì có mặt, già, chết có mặt? Do duyên gì, già, chết sanh khởi?”. Sau khi như lý tư duy, này các Tỷ-kheo, Bồ-tát nhờ trí tuệ, phát sinh minh kiến như sau: “Do sanh có mặt, già, chết có mặt. Do duyên sanh, già, chết sanh khởi”...

Và bài Kinh tiếp tục mô tả cách Bồ Tát khám phá các mắt xích của Duyên Khởi bằng suy ngẫm và quan sát. Ngài quan sát thấy khi một mắt xích ngừng lại thì các mắt xích phía sau cũng dừng. Ngài quan sát thấy khi mắt xích cuối cùng “vô minh” dừng (đoạn diệt) thì Nibbāna, trạng thái không điều kiện, xuất hiện.

Rồi Bồ Tát nhớ lại khoảng thời gian mình còn bé. Ngài ngồi nghỉ dưới tán cây roi trong khi cha Ngài tham gia ngày hội nông. Ngài nhớ lại rằng, ngài rất thư giãn và an tĩnh và tự nhiên Ngài trải nghiệm một trạng thái rất an lạc và dễ chịu. Lúc đó, tâm của ngài không còn ham muốn hay chướng ngại nào cả. Ngài trải nghiệm một trạng thái toàn thiện, vui vẻ.

Hoàn toàn tỉnh thức và minh mẫn, một trạng thái an lạc phát sinh. Ngài buông bỏ mọi nỗ lực trong khoảng khắc hiện tại và chỉ quan sát những điều đang diễn ra. Ngài quan sát mọi thứ như là và tiếp tục thư giãn (an tịnh). Đây là tâm thiền mà sau này Ngài dùng thuật ngữ “*jhāna*” để mô tả về nó.

Và Đức Phật tương lai, ngồi dưới tán cây bồ đề, hồi tưởng lại kỉ niệm quá khứ. Ngài nhận ra rằng đó là một trạng thái hoàn toàn khác. Và khi Ngài để ý đến trạng thái tâm này, Ngài trải nghiệm nó lại một cách dễ dàng.

Bằng cách thả lỏng toàn bộ thân và tâm, không có sự kiểm soát nào hết, chỉ an trú trong hiện tại, an lạc và tĩnh tại như cậu bé ngày xưa đã từng, Ngài đạt được trạng thái nhẹ nhàng, an lạc, cởi mở. Điều mà Đức Phật tương lai khám phá trong khoảng khắc đó được Bhante Vimalaramsi đặt tên là *Tranquil Aware Jhānas* (*jhāna tĩnh thức*). Trạng thái này hoàn toàn khác với cách tập trung mà Ngài rèn luyện với các vị thầy ngày trước. Và từ mô tả trạng thái chính xác là “collectedness” (an tĩnh).

Collectedness được định nghĩa trong tiếng Anh: “trạng thái an tĩnh, điềm đạm”.

Và Ngài thiền sâu hơn. Đến hết canh ba (3 đến 7 giờ sáng), Ngài thành Đạo, thành Phật.

“Phật” là một danh xưng cho người hoàn toàn giác ngộ. Đây không phải là tên, mà là danh hiệu. Dù gì, Đức Phật Gautama không phải là vị Phật đầu tiên và cũng không phải vị Phật cuối cùng.

Tôi từng, vô ý, có trải nghiệm *jhāna kiên cố*. Hài hước thay đó là trải nghiệm trong khóa TWIM Bhante Vimalaramsi dạy (*tôi đã không làm theo đúng hướng dẫn – điều phổ biến*). Khi tôi rời khỏi bậc thiền, tâm tôi rất sáng, rất êm dịu và cực kì hạnh phúc. Cảm giác của tôi lúc đó rất “thần thánh”, rất khác biệt khiến tôi nghĩ mình như một vị tu sĩ tràn ngập sự linh thiêng. Trạng thái đó kéo dài khoảng hơn một giờ rồi tan biến.

Ngày tiếp theo, trạng thái đó hoàn toàn biến mất, và cảm giác mình chẳng đạt được gì sau đó. Tôi thấy trống rỗng, và thực tế, không đạt được gì từ trải nghiệm mạnh mẽ đó. Tôi thấy lạ lùng, vì

trải nghiệm mạnh mẽ đó lại không có chút tác động nào đến tính cách của tôi. Tôi rất muốn tin vào điều ngược lại nhưng đúng là không có thay đổi tích cực nào diễn ra. Và đó là khoảng khắc giá trị với tôi. Tôi đọc lại hướng dẫn và thấy rằng mình không đủ tỉnh thức. Tôi bị hút vào đề mục.

Trong khóa thiền TWIM khác, tôi cố tình chú tâm vào hơi thở, ép tập trung vào hơi thở tại vùng bụng, như cái cách mà tôi thường thực hành Vipassanā ngày trước. Tôi có trải nghiệm rất khác khi trói tâm mình vào hơi thở. Tâm trở nên rất tập trung. Nó giống như là một chùm sáng, như một khung cửa và tôi đang nhìn ra ngoài từ ô cửa sổ nhỏ. Trong góc nhìn nhỏ đấy, không có gì tồn tại, chỉ là sự yên tĩnh và trống rỗng.

Và khi tôi rời khỏi trạng thái đó, tôi không thấy mình minh mẫn và sáng suốt như thực hành TWIM. Sự tập trung cao độ có sản phẩm phụ là một trạng thái khó chịu và có phần bức bối. Tâm không cảm thấy sáng, cân bằng và nhẹ nhõm. Tâm bị mất đi tính mềm dẻo và khả năng tư duy sáng suốt. Lạ lùng thay, tôi cảm thấy như là mình bị căng thẳng nhẹ. Khi tới thời Pháp thoại, tôi cảm thấy khó khăn để nghe rõ ràng từ đầu tới cuối. Tuy nhiên, dần dần, tâm rồi cũng quay trở lại trạng thái cân bằng.

Với phương pháp thiền TWIM, hành giả khởi đầu bằng một trạng thái tâm cởi mở, nhẹ nhõm và thư giãn. Trạng thái tâm này được nuôi dưỡng bằng cảm giác của Metta hay Tâm Từ và mỉm cười. Việc lan tỏa Metta giúp chú tâm trở nên nhẹ nhàng và cởi mở. Đồng thời mỉm cười là việc thiện, giúp tâm bớt nặng nề. Việc nghiêm túc hóa vấn đề trong thực hành thiền cũng tạo nên căng thẳng và khó chịu (hoặc, như trong Kinh có mô tả, Tham Ái). Chúng tôi thường sử dụng đề mục Metta vì tiến bộ thực hành sẽ nhanh, nhưng đề mục hơi thở cũng hiệu quả nếu dùng thao tác thư giãn đúng cách. Đoạn dưới đây, chúng tôi sẽ trích dẫn đoạn

Kinh Tứ niệm xứ để minh họa quá trình thực hành thiền dùng đề mục hơi thở và thao tác thư giãn.

Thao tác thiết yếu trong TWIM để hành giả có thể đi đúng lộ trình *jhāna tñh thñc* là việc làm đúng Chánh Tinh Tấn. Và cụ thể hơn là thao tác *an tñh* được đề cập đến trong các bài Kinh. Chúng tôi gọi thao tác này là *thư giñn*. Thao tác này trong nguyên gốc tiếng Pali là *passam bhayañ*. Thao tác thư giãn là mấu chốt để loại bỏ chướng ngại (và Tham Ái) thông qua Chánh Tinh Tấn. Việc thực hành đúng này sẽ khiến *jhāna tñh thñc* phát sinh.

Trong cả hai bài Kinh, Tứ Niệm Xứ và Quán Niệm Hơi Thở (Satipaṭṭhāna Sutta & Ānāpānasati Sutta). “Thở vào vị ấy biết, thở ra vị ấy biết”. Hành giả không phải chỉ chú tâm vào hơi thở mà chỉ cần biết là mình đang thở. Hành giả chỉ đơn giản là “biết” mình đang thở.

Trong tiếng Pali, từ này là “sati” có nghĩa là quan sát và biết. Hành giả biết hơi thở dài là hơi thở dài, biết hơi thở ngắn là hơi thở ngắn. Điều này có nghĩa là quan sát điều đang diễn ra một cách tự nhiên, khách quan mà không cố gắng kiểm soát. Hành giả không cố ý thở ngắn hay thở dài, không cố tình thở sâu hay thở nông hay thay đổi bất cứ điều gì của hơi thở cũng như trối sự chú ý của mình vào hơi thở. Hành giả chỉ cần biết điều gì đang diễn ra.

Nếu có người hỏi “Hành giả có biết mình đang ở đâu không?”. Hành giả có thể nhìn xung quanh và nói “Có! Tôi đang ở trong vườn nhà”. Hành giả không tập trung vào cụ thể cái gì đó ở khu vườn. Hành giả không nhìn chăm chăm vào bụi cây, vào hòn đá. Họ biết rằng họ đang ở trong vườn. Vậy thôi.

Đức Phật còn giải thích việc thực hành này rõ hơn với thao tác thực hành tiếp theo “Cảm giác cả toàn thân, vị ấy thở vào... Cảm giác cả toàn thân vị ấy thở ra”. Ngài mô tả là hành giả khi hít thở thì cảm nhận toàn bộ cơ thể. Hành giả ý thực được điều đang diễn

ra, bên trong và bên ngoài. Thao tác này giúp trường ý thức được mở rộng hơn.

Tiếp theo là thao tác quan trọng nhất trong thao tác hành thiền được đề cập trong kinh Tứ Niệm Xứ: *“An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô... An tịnh thân hành tôi sẽ thở ra”*. Rất nhiều Pháp môn và trường phái thực hành thiền bỏ qua thao tác này. Nhưng đây là thao tác mấu chốt giúp hành giả tiến bộ trong thực hành, trừ bỏ được Tham Ái và tiến tới Nibbāna.

Nhưng tại sao nhiều trường phái thường bỏ qua hoặc dùng thao tác thư giãn như là thao tác bổ trợ đơn thuần? Tại sao không áp dụng thư giãn như là một việc chủ động trong thực hành? Chủ động thực hiện thao tác thư giãn những căng thẳng trong vùng đầu (*căng thẳng tồn tại ngay trong lõi của ý nghĩ*) là cực kì quan trọng. Trong thực tế, thư giãn giúp hành giả tách ra khỏi trạng thái siêu tập trung. Bởi vì siêu tập trung tạo căng thẳng, trạng thái thư giãn (an tịnh) thì không.

Hành giả thư giãn điều gì? Hành giả thư giãn những căng thẳng và khó chịu, vốn là biểu hiện của Tham Ái. Tham Ái là nguyên nhân để suy nghĩ và những xu hướng thói quen cảm xúc xuất hiện. Nó cũng là nguyên nhân khiến tâm đi lang thang vào những mơ mộng và suy nghĩ linh tinh hàng ngày. Và tất cả điều này là tâm hành.

Đức Phật đề cập đến những sự phân tâm này và nhắc nhở hành giả cần thư giãn/ an tịnh tất cả. Dưới đây là đoạn trích từ Kinh Quán Niệm Hơi Thở (MN118): *“Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập. “Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập. “An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập. “An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập.*

Theo đúng Kinh, Đức Phật có hướng dẫn hành giả hãy thư giãn cụ thể cả thân và tâm, đặc biệt là thư giãn những suy nghĩ, vốn là tâm hành, khi chúng xuất hiện.

Tại sao quá trình tư duy xuất hiện? Bất cứ điều gì thu hút sự chú ý: suy nghĩ, cảm thọ, cảm giác... Cảm giác dễ chịu khiến chúng ta phản ứng bằng cách chạy theo, cảm giác khó chịu khiến chúng ta phản ứng bằng cách xua đuổi hay né tránh. Đây là điều khiến “đau khổ” xuất hiện. Tâm chạy loạn theo hết điều này đến điều khác. Qua luyện tập, hành giả sẽ dần dần nhận ra đây là đau khổ!

Nhận biết sự xao nhãng hay chướng ngại khi chúng xuất hiện. Và nếu hành giả bỏ qua chúng, đẩy chúng đi, hoặc theo cách hướng dẫn “*nghiến răng, dán chặt lưỡi lên nóc họng, lấy tâm chế ngự tâm, nhiếp phục tâm, đánh bại tâm*”¹ thì không phải cách phù hợp để buông chướng ngại. Vì sao? Bởi vì hành giả không buông nguyên nhân thực sự của chướng ngại, đó là Tham Ái, là lực kéo tâm hành giả vào chướng ngại.

Đức Phật thấy rằng việc đưa thao tác chủ động thư giãn những căng thẳng và khó chịu trong vùng đầu sẽ giảm bớt năng lượng của những điều xao nhãng. Chúng sẽ tự động tan đi theo cách của chúng bởi vì hành giả đưa thêm thao tác thư giãn vào. Thao tác thư giãn đã cắt đi năng lượng của tâm xao nhãng (những căng thẳng và khó chịu). Hành giả càng chú tâm vào việc gì thì việc đó càng trở nên mạnh mẽ và hút nhiều năng lượng chú ý. Việc buông sự chú tâm giảm thiểu suy nghĩ và căng thẳng. Hành giả cần chủ động buông sự chú ý khỏi điều xao nhãng. Xua đuổi chướng ngại làm điều ngược lại.

Đức Phật gọi nguyên tắc này là Chánh Tinh Tấn (*Sammā Vāyāma*). Trong thiền TWIM, 6 biết (6R) tuân thủ đúng nguyên tắc này. Tôi sẽ đề cập đến thao tác này sau.

Đại Kinh Saccaka (Kinh Trung Bộ, bài 36) có đề cập đến việc Đức Phật đã từng cố gắng kiểm soát tâm qua việc “cắn chặt răng...”. Và Ngài thấy rằng nỗ lực của Ngài, thay vì việc giúp tâm được điều phục, thì khiến bản thân bị mệt và trạo cử nhiều hơn: “*Khi Ta đang nghiền*

¹ Trung Bộ Kinh, bài 20, đoạn 2 có đề cập đến kỹ thuật để loại bỏ chướng ngại, tương tự như trong bài Kinh số 36. Tuy nhiên, trong bài 36, Đức Phật phản đối kỹ thuật này.

răng, dán chặt lưỡi lên nóc họng, lấy tâm chế ngự tâm, nhiếp phục tâm, đánh bại tâm, mở hời thoát ra từ nách của Ta, này Aggivessana, dầu cho Ta có chí tâm tinh cần, tinh tấn, tận lực, dầu cho niệm được an trú không dao động, nhưng thân của Ta vẫn bị khích động, không được khinh an, vì Ta bị chi phối bởi tinh tấn do tinh tấn chống lại khổ thọ ấy”⁽⁴⁾

Cố gắng theo cách này không hiệu quả. Việc cố gắng kiểm soát những chương ngại theo cách cực đoan chỉ là dùng tâm sân hận để xua đi điều mình không muốn. Không có sự buông bỏ thực mà chỉ là xua đuổi. Hành giả lại tạo thêm chương ngại cho bản thân. Nhiều người thực hành thiền chia sẻ “Chán quá! Tôi không thể để cái tâm mình hoạt động như cách tôi muốn. Đến là khó chịu, bức mình!”. Chúng ta không thể dùng chương ngại để loại trừ chương ngại! Nói cách khác, việc kiểm soát không hiệu quả. Có cách khác để thực hành...

Có vị thiền sư từng viết về quá trình nhập thất tự tu trong chín tháng. Trong bài viết đó, vị thiền sư mất bốn tháng đầu tiên để “đấu tranh” với tâm, để tâm được đặt yên vào hơi thở! Cái gì? Đấu tranh? Làm thế nào mà đấu tranh đem lại sự an tĩnh? Liệu có cách nào khác để tiến bộ? Có! Khoan đã, liệu có phải mất bốn tháng để có tập trung (Định)?

Các phương pháp rèn tập trung thường cố gắng kiểm soát tâm và đẩy đi những suy nghĩ và cảm giác xao nhãng. Phương pháp đòi hỏi tâm luôn dính chặt vào đề mục và đè nén tất cả những trạng thái xao nhãng khác. Đức Phật, trong những bài giảng, hướng dẫn hành giả không đè nén những kiết sử/ dính mắc. Trong Tăng Chi Bộ Kinh, phẩm Định

AN5.27.... (4) tự mỗi người ấy khởi lên trí:... Định này an tịnh, thù diệu, đem đến khinh an, đạt được nhất tâm, không phải là sự chế ngự gò ép thường xuyên.”

Trong đoạn Kinh này, từ Định theo nghĩa gốc tiếng Pali là *samādhi*. Hòa thượng Punnađi dịch là “Tranquil State of Wisdom” – Trạng thái khinh an của Trí tuệ. Bài Kinh trên được dịch là “Định” trong tiếng Việt & sang tiếng Anh là “Concentration”. Và đây là cách dịch sai. Liệu người đọc có bắt đầu nhận ra được những phương pháp rèn siêu tập trung mà Đức Phật phản đối đang len lỏi vào những lời hướng dẫn?

Điều mà hành giả đang nỗ lực đạt được là loại trừ Tham Ái. Hành giả chỉ thực sự đạt được khi quan sát và hiểu chúng, không phải xua đuổi. Trong *jhāna kiền cố*, những chướng ngại sau khi bị nén sẽ bùng lên mạnh mẽ, giống như là con chó điên sẽ tấn công dữ dội khi thoát khỏi chuồng. Thay vì xua đuổi, hành giả thư giãn, cảm nhận và đón nhận chướng ngại như là.

Đức Phật phát hiện việc thư giãn những căng thẳng và khó chịu, thứ bao bọc xung quanh điều kéo tâm trí đi lang thang, làm giảm dần năng lượng của những xao nhãng. Và cuối cùng, sau khi đã thư giãn toàn bộ căng thẳng và khó chịu, những xao nhãng tự biến mất theo cách của nó hoàn toàn.

Tại sao? Bởi vì hành giả không cung cấp thêm thức ăn cho nó. Hành giả không phản ứng với xao nhãng. Đây là ý nghĩa của “an tịnh – thư giãn”: buông đi những căng thẳng và khó chịu, điều kéo hành giả suy nghĩ.

Khi hành giả phản ứng với tâm lang thang với sân hận (“Tôi không thích!”), thì họ đang gieo một Tham Ái mới. Mà Tham Ái là điều họ đang cố gắng loại bỏ. Hành giả cần thư giãn cách phản ứng này. Thả lỏng, chấp nhận chướng ngại có mặt ở đó như là.

Như trong Kinh đề cập, *an tịnh – thư giãn* là động từ. Động từ này liên quan tới việc rời bỏ bằng cách làm mềm và chủ động thư giãn những căng thẳng và khó chịu trong thân hoặc tâm. Đây không phải thao tác thả lỏng tâm trạng hay cơ thể đơn thuần.

Trên đường, chúng ta có thể bắt gặp người phụ nữ đẹp đi ngang qua. Tâm xuất hiện những cảm giác dễ chịu, kéo theo đó là Tham Ái “mình thích cô ấy”. Chúng ta thấy tâm trí bị dính chặt vào hình ảnh người phụ nữ. Và rồi những suy nghĩ về người phụ nữ xuất hiện “Mình chưa gặp cô ấy bao giờ... cô ấy từ đâu đến...” Và nếu chúng ta ngồi thiền theo cách nén tâm, những suy nghĩ về khoảng khắc gặp người phụ nữ đó lấp đi lấp lại, hình ảnh lớn vờn trong đầu. Và tâm mình liên tục di chuyển giữa đề mục thiền và hình ảnh người phụ nữ. Chúng ta nỗ lực đặt tâm vào đề mục và cố gắng xua đi chướng ngại.

Nhưng vì chúng ta không cho phép cái tâm tán loạn xuất hiện theo cách của nó, và không chủ động buông đi những căng thẳng và khó chịu bao quanh cái tâm đó (Dục lạc) nên kết quả là càng nhiều suy nghĩ xuất hiện. Tất cả là vì Tham Ái đi kèm theo những suy nghĩ đó được nuôi dưỡng, nhân lên.

Rồi chúng ta trở nên khó chịu, thất vọng vì suy nghĩ trở nên mất kiểm soát, dục vọng nổi lên liên tục trong tâm và tâm trí không thể trở nên tĩnh lặng. Rồi chúng ta tiếp tục suy nghĩ, suy nghĩ và lạc lối trong suy nghĩ. Một thoáng mơ mộng trong ngày biến thành ác mộng!

Giải pháp cho vấn đề này là khi những hình ảnh xuất hiện cùng với những cảm giác dễ chịu, chúng ta nên thư giãn ngay lập tức. Chúng ta nên buông đi sự chú ý của mình vào nó, thư giãn những căng thẳng bao bọc xung quanh. Và nếu làm thế, những suy nghĩ tiếp nối sẽ không xuất hiện. Chúng ta sẽ không bị thất vọng vì đã thực sự buông đi căng thẳng và không đè nén bất cứ điều gì.

Từ khóa “thư giãn” trong bối cảnh hiện đại thường liên quan tới việc làm giảm stress. Người ta có thể dùng thuốc an thần để làm dịu stress. Cũng tương tự như vậy, chúng ta làm dịu đi những chướng ngại và buông đi những căng thẳng và khó chịu.

Quay lại câu chuyện Giác Ngộ của Đức Phật, một lần nữa Ngài lại ngồi thiền. Nhưng lần này, Ngài thư giãn và buông đi những căng thẳng bọc quanh những suy nghĩ lang thang. Ngài thư giãn và an tịnh những căng thẳng sinh khởi trong tâm.

Trong canh đầu của đêm, Đức Phật đã thực hành theo cách này. Ngài đạt tứ thiền tĩnh thức (Tranquil Aware *jhāna*). Cũng như vậy, khi hành giả thêm vào thao tác thư giãn, tiến bộ trong *jhāna* sẽ rất nhanh! Đức Phật gọi tiến trình này “hiệu quả ngay lập tức” hay là *akāliko* trong ngôn ngữ Pali.

Từ bậc thiền đó, Tam Minh sinh khởi: Ngài nhớ lại những kiếp quá khứ, trải nghiệm các cõi khác nhau, và nhận ra cách nghiệp quả vận hành. Cuối cùng, bằng trí tuệ trực tiếp (thấu hiểu Duyên Khởi) Ngài chứng ngộ Nibbāna trong trong sáng hôm đó.

Con đường Đức Phật giác ngộ được gọi là “Tam Minh” (*Tevijjā*).

Tuy nhiên, con đường Ngài thường hướng dẫn nhất, như được đề cập đến trong Kinh Bất Đoạn (MN111), là con đường hành giả tiến bộ qua từng bậc thiền sắc giới (vật chất), bậc thiền vô sắc (tinh thần) và chạm đến Nibbāna. Lưu ý, đây là *jhāna tĩnh thức* (Tranquil Aware *jhāna*) không phải loại *jhāna kiên cố* hay Yoga hay phương pháp khác.

Trong tuyển tập Kinh Trung Bộ, Đức Phật đề cập đến *jhāna* là 50 bài trong tổng số 152 bài Kinh⁽⁵⁾. Rõ ràng là Đức Phật khuyến nghị về con đường *jhāna* đến giác ngộ. Tuy nhiên chúng ta cần đi đúng loại *jhāna*.

Bên cạnh việc hành giả có lộ trình rõ ràng để tiếp xúc với yếu tố Nibbāna, một yếu tố thuận lợi nữa với *jhāna tĩnh thức* là hành giả tiến bộ nhanh hơn nhiều so với con đường *jhāna kiên cố*.

Nếu cân nhắc việc Đức Phật giảng Pháp tới nhiều tầng lớp từ nông dân không biết chữ đến quý tộc, Ngài phải có một phương pháp thiền đơn giản để họ thấy được “hiệu quả lập tức” (*akāliko*).

Những người bần nông không có quá nhiều thời gian để tìm hiểu, quan tâm để thành thực *jhāna*.

Việc thư giãn căng thẳng và khó chịu dần dần khiến các chướng ngại được loại bỏ. Với cách thực hành thiền Chỉ, hành giả thường đề nén chướng ngại trong một khoảng thời gian. Và rồi chính những chướng ngại đó sẽ quay lại khi sự tập trung suy giảm. Vì thế, mỗi thời thiền là hành giả lại một lần đề nén tiếp các chướng ngại.

Trong *jhāna kiên cố*, hành giả thường thấy khó chịu khi ngồi thiền nếu bị quấy rầy bởi yếu tố ngoại cảnh. Ví dụ như âm thanh lớn nào xuất hiện, sự khó chịu ngay lập tức phát sinh. Có lúc trong phần lớn thời gian thiền, phản ứng đối với chướng ngại này là sân/ghét bỏ hoặc bồn chồn/ trạo cử. Hành giả cố gắng xua đuổi chướng ngại. Còn với TWIM, hành giả đón nhận “chướng ngại đang diễn ra” và loại bỏ đi những căng thẳng và khó chịu từ chướng ngại đó. Dần dần chướng ngại mất đi năng lượng và sức mạnh của nó.

So sánh jhāna tĩnh thức & jhāna kiên cố

Ngồi thiền với *jhāna tĩnh thức*, hành giả vẫn nghe được âm thanh. Nếu thiền sư gọi, hành giả vẫn biết và có thể phản hồi. Nếu có người chạm vào cơ thể và nói, hành giả cũng biết và có lựa chọn phản hồi hoặc không. Cùng lúc đó, nếu có tiếng xe máy vang lên từ xa, với tâm cân bằng, hành giả nghe thấy nhưng không quan tâm đến nó. Hành giả có thể tự động thư giãn để quan sát, chấp nhận và buông đi những chướng ngại kéo tâm đi lang thang.

Khi hành giả trú tại những *jhāna* sâu, người đó có thể trải nghiệm thấy cảm giác tâm lìa khỏi cơ thể. Bởi vì trong thiền vô sắc giới (*arūpajhāna*), tâm chỉ làm việc với tâm và vận hành ở cấp độ vi tế, sâu sắc. Vận hành ở các cửa giác quan đã lùi lại phía sau. Chỉ khi nào có Xúc (*phassa*) thì hành giả mới nhận biết được xung quanh. Từ Xúc (*phassa*) ở đây có nghĩa là điều gì đó đã diễn ra và

hút sự chú ý của mình, ví dụ như tiếng chuông điện thoại hoặc tiếng gọi của ai đó.

Có thiền sư khuyên thiền sinh hãy tránh xa *jhāna kiên cố* vì hành giả có thể bị dính mắc thậm chí tới mức nghiện chúng. Thực tế chứng minh điều này hoàn toàn có thể xảy ra vì trải nghiệm trong các bậc thiền tĩnh lặng là rất mạnh mẽ. Hành giả có thể bị mắc kẹt trong cảm giác hạnh phúc vô biên đó.

Tôi từng đọc bài viết trên các diễn đàn trực tuyến, và có nhiều người hành thiền đã trải nghiệm *jhāna kiên cố* và họ nghĩ họ đã giác ngộ. Họ kể về niềm hạnh phúc có được khi trải nghiệm, thế nhưng họ mới chỉ đạt sơ thiền. Và đó mới chỉ là dấu mốc đầu tiên, còn rất nhiều điều phải học.

Tuy nhiên, liệu Đức Phật có hướng dẫn đệ tử phương pháp chứa những cạm bẫy tiềm tàng kiểu này không? Hay Đức Phật hướng dẫn đệ tử từng bước muốn khám phá tiếp?

Dựa trên Kinh điển, Đức Phật đã không hướng dẫn *jhāna kiên cố*. Ngài đã trải nghiệm và loại bỏ cách đi này trong hành trình tìm đạo (Trung Bộ Kinh, bài 36).

Với *jhāna tĩnh thức*, hành giả không dễ bị dính mắc. Việc đó giống như học sinh chỉ muốn học lớp ba và không muốn lên lớp bốn bởi vì học sinh đó không muốn học thêm gì khác. Hành giả luôn thực hành với mong muốn đi sâu hơn để xem điều gì diễn ra. Nhiều bài Kinh nguyên thủy đề cập đến hành giả dễ dàng trải nghiệm các bậc thiền tĩnh thức khác nhau và luôn biết đây không phải là trải nghiệm cuối cùng, vẫn còn việc hơn thế. Tiến trình không kết thúc sớm.

Bài Kinh số 105, Trung Bộ Kinh, Sunakkhatta Sutta, có đề cập đến việc hành giả, khi trải nghiệm bậc thiền “vô sở hữu xứ”, hãy hướng tới “Phi tướng phi phi tướng xứ”. Hành giả bỏ qua mọi điều liên quan tới bậc thiền trước.

Này Sunakkhatta, sự tình này xảy ra. Ở đây, có một số người thiền nặng về Phi tướng phi phi tướng xứ. Đối với người thiền nặng về Phi tướng phi phi tướng xứ, này Sunakkhatta, câu chuyện thích hợp với người ấy phải tùy thuộc như thế nào để phù hợp với điều người ấy suy tầm và suy tư, và người ấy chỉ giao thiệp với người mà người ấy thích thú. Nhưng nếu câu chuyện chỉ nói liên hệ đến Vô sở hữu xứ, thì người ấy không nghe, không lắng tai, và tâm không an trú vào trí giác, và người ấy không giao thiệp với người mà người ấy không thích thú.

Ví như, này Sunakkhatta, một người ăn món ăn ngon và đã quăng bỏ. Này Sunakkhatta, Ông nghĩ thế nào? Người ấy có ưa ăn lại món ăn ấy không?

—Bạch Thế Tôn không. Vì sao vậy? Vì rằng, bạch Thế Tôn, món ăn ấy được xem là ghê tởm rồi.

Trải nghiệm hành giả có khi thực hành *jhāna tinh thức* thường sẽ không lặp lại giống hệt nhau. Các bậc thiền là những bậc đo sự tiến bộ. Ví dụ, khi hành giả ngộ ra điều gì đó, họ sẽ thấy vui. Tuy nhiên điều này có thể không diễn ra nữa. Hành giả đã hiểu sâu sắc thêm một khía cạnh nào đó. Thế là đủ trong lúc đó. Điều ngộ ra đó đã nằm trong tâm trí của hành giả.

Với thao tác thư giãn, hành giả tiến bộ với tốc độ bất ngờ. Trong Kinh Tứ Niệm Xứ, Đức Phật có đề cập là giác ngộ có thể diễn ra ngay trong kiếp này, trong bảy năm, sáu năm, năm năm... hoặc thậm chí *chỉ bảy ngày*. Tuy nhiên tiến bộ nhanh chóng chỉ diễn ra khi hành giả thực hành chính xác các thao tác được hướng dẫn.

Trong khóa thiền 10 ngày TWIM thông thường, hầu hết thiền sinh đều đạt được tứ thiền, nhiều trong số đó trải nghiệm được các bậc thiền vô sắc. Một vài thậm chí còn “thành công” (*trải nghiệm Giác Ngộ quả vị đầu tiên*). Điều này không phải diễn ra trong mọi khóa thiền nhưng luôn có người đã sẵn sàng. Họ hiểu

và thực hiện hoàn hảo hướng dẫn. Họ đã có một khóa thiền cực kì thành công, theo bất cứ nghĩa nào.

Khi hành giả buông căng thẳng và khó chịu, chướng ngại dần biến mất. Khi sự kiện này diễn ra, hành giả sẽ trải nghiệm niềm vui (hỷ). Có thể là lần đầu tiên trong đời, hành giả được tự do khỏi Tham Ái cho đến khi một chướng ngại khác xuất hiện.

Đây là trải nghiệm cơ bản trong sơ thiền: một trạng thái tâm sâu sắc, cân bằng, có chút năng động. Trong sơ thiền, hành giả bắt đầu quan sát được quá trình vận hành khách quan của tâm trí. Từ sơ thiền, hành giả có thể bắt đầu tiếp xúc sâu sắc với mười hai mắt xích của Duyên Khởi. Và nhờ buông bỏ dần những dính mắc, điều kiện... hành giả sẽ đi tới trạng thái xuất thế gian – trạng thái vô điều kiện.

Tóm lại, TWIM không phải là phương pháp rèn sự tập trung. TWIM là phương pháp rèn tỉnh thức.

Chương 4: Các phương pháp rèn tập trung (thiền Chỉ)

Những phương pháp rèn tập trung

Tôi muốn tổng kết như ở dưới những loại hình tập thiền tập trung phổ biến với giới Phật học ngày nay, đặc biệt là truyền thống Theravada (trưởng lão bộ). Danh sách này không nhằm mục đích bao gồm toàn bộ các loại hình thức luyện tâm mà phân loại theo đặc điểm chung nổi bật. Cụ thể:

- **Thiền Chỉ - tập trung tuyệt đối (full absorption)** Phương pháp thiền Định sử dụng đề mục thiền như là hơi thở, quán tưởng, ánh nến, đĩa màu sắc (kasina) và hành giả hoàn toàn bị hút vào đề mục.
- **Thiền thuần Quán (dry insight)** Hành giả không bị hút vào đề mục mà liên tục quan sát điều đang diễn ra để phát triển trí tuệ. “Thuần túy” có nghĩa là không cần sự tập trung cao độ.
- **Thiền Chỉ Quán (Concentration Insight Meditation)** Hành giả phát triển 8 bậc thiền Chỉ rồi rời khỏi bậc thiền để quan sát tâm. Từ đó trí tuệ sinh khởi.

Chúng ta đã tìm hiểu về thiền Chỉ thuần. Bây giờ chúng ta tiếp tục khám phá loại thiền thứ hai.

Thiền thuần Quán (thiền minh sát)

Trong Theravada ngày nay tồn tại các kỹ thuật thiền Quán khác nhau. Một phương pháp phổ biến được gọi là thuần Vipassana (hoặc thiền Minh Sát) được phát triển bởi Hòa Thượng Mahasi Sayadaw, Miến Điện. Một hệ thống tương tự là “quán thọ” được thiền sư U Ba Khin và thiền sư S.N Goenka phổ biến khắp thế giới.

Các phương pháp này không sử dụng thiền Chỉ. Các thiền sinh được hướng dẫn là tránh xa các bậc thiền Chỉ. Điều này là do họ có thể bị dính mắc lớn vào trải nghiệm bậc thiền Chỉ, việc này cản trở hành giả quan sát sự thật.

Thiền sinh được hướng dẫn là có đường đi nhanh. Thay vì quá trình phát triển bậc thiền Chỉ rất tốn thời gian, công sức và bền bỉ thì thiền sinh thực hành phương pháp “quét”- cảm nhận cơ thể/ cảm giác cơ thể với sự tỉnh thức. Bằng việc quan sát những cảm giác trên cơ thể và nhận ra bản chất tự nhiên của chúng thì hành giả có thể đạt được giác ngộ.

Trong Quán thuần túy Ngài Mahasi, hành giả được yêu cầu theo dõi hơi thở và tự ghi nhận “vào,vào – ra,ra” hoặc ghi nhận “nghe, nghe”, “nóng,nóng” nếu sự chú tâm bị rời khỏi đề mục hơi thở hay bước chân khi thiền hành.

Các thiền sư tin rằng việc này sẽ khiến hành giả chứng Nibbāna nhanh hơn nhiều so với việc phát triển các bậc thiền Chỉ - điều vốn mất hàng năm để rèn luyện. Mahasi Sayadaw chia sẻ hành giả có thể chứng đạt Nibbāna, chỉ trong vòng ba mươi ngày nhập thất với phương pháp này. Đây là lý do tại sao rất nhiều người thực hành theo. Một hệ thống thực hành bài bản, thang bậc tiến bộ rõ ràng và nhanh chóng.

Tôi từng đọc được những khẳng định tương tự trong sách của Admiral Shattuck về khóa thiền Vipassana bốn mươi năm trước. Lúc đó tôi vô cùng hào hứng. Tôi tự tưởng tượng bản thân sẽ trở thành một ai đó thần thánh sau một khóa thiền ba mươi ngày. Rồi mọi thứ trong đời sẽ đơn giản hơn nhiều...

Thực tế,tôi tham gia khóa thiền nhập thất đầu tiên trong một tầng hầm tại Denver. Khu hầm được chia thành nhiều khu vực nhỏ bằng những tấm màn. Khóa thiền được dẫn dắt bởi một người thiền sư Mỹ gốc Sri Lanka. Vị thầy cực kì nghiêm túc và nghiêm khắc, luôn yêu cầu chúng tôi dậy hành thiền từ 4 giờ sáng tới nửa đêm. Đó là khóa thiền đầu tiên – ba mươi ngày – và khi kết thúc

cảm giác của tôi như được ra khỏi trại giam. Bốn mươi ba năm trước, lúc đó tôi 19 tuổi.

Tôi đã thực hành cách thiền này trong nhiều năm, trải nghiệm hầu hết “Tuệ Minh Sát” hay Vipassana-nana, thang đo trong phương pháp này. Sau này, tôi sống và làm việc tại trung tâm thiền Vipassana tại San Jose, California. Nhưng những trải nghiệm tôi có được với phương pháp này không giúp tôi thay đổi tính cách về bản chất như được mô tả trong Kinh nguyên thủy. Trải nghiệm về những tầng tuệ Minh Sát rất mạnh mẽ và ấn tượng như Ngài Mahasi Sayadaw đã mô tả. Nhưng tôi vẫn là thế, vẫn có chút rối loạn thần kinh sau rời khóa. Có lẽ tôi tử tế hơn một chút hoặc là bị ảo tưởng với suy nghĩ mình trở nên thần thánh, khác biệt hơn người khác do trải nghiệm những tầng Tuệ này.

Bhante Vimalaramsi ngày đó 28 tuổi, chưa xuất gia. Ngài tham gia nhập thất tại Trung tâm thiền. Là thợ mộc lành nghề với nhiều kinh nghiệm xây nhà ở San Francisco, Ngài tình nguyện xây dựng thiền đường cho trung tâm.

Tôi gặp lại Ngài năm 2006, 25 năm sau lần gặp đó. Lúc này Bhante đã xuất gia và tu tập tại Miến Điện trong nhiều năm tại Trung tâm thiền Mahasi, Yangon. Ngài thực hành Vipassana theo truyền thống Mahasi dưới hướng dẫn của Hòa Thượng U Pandita Sayadaw, và sau đó là Hòa Thượng U Janaka.

Nhờ Bhante, tôi đã biết là ngay tại Miến Điện, thì việc tiến bộ trong thiền của hành giả cũng cực kì khó. Ngài đã quan sát rất nhiều thiền sinh và tỳ kheo. Ngài cũng tham gia nhiều khóa nhập thất ba tháng, và thậm chí hai năm. Sau rất nhiều khóa như vậy, Ngài được thiền sư nói là đã đến đích cuối. Quá trình này lâu hơn ba mươi ngày. Nhưng rồi Bhante Vimalaramsi trần trở về giác ngộ mà Ngài trải nghiệm vì nó không giống như Kinh điển mô tả. Dù cho Ngài đã hoàn thành từng đó khóa nhập thất, Ngài vẫn không thấy tính cách của mình có gì thay đổi về bản chất.

Khi tôi liên hệ với Bhante, Ngài chia sẻ trải nghiệm của mình tại Myanmar chi tiết qua email. Nhờ mô tả rất chi tiết của Ngài về những trải nghiệm đạt được qua phương pháp Vipassana, tôi nhận ra rằng có lẽ bản thân phương pháp Vipassana có vấn đề. Người thực hành không có được sự thay đổi đáng có. Bhante đã đi đến đích cuối và trải nghiệm đủ 16 tầng Tuệ Minh Sát và bây giờ quyết định thực hành điều khác.

Khi tôi đọc website Ngài tạo dựng, mọi thứ rất lạ lẫm. Ngài chia sẻ về thư giãn và mỉm cười, tuyệt nhiên không có những bài chia sẻ kiểu truyền động lực hay “phải nỗ lực nữa, phải chăm chỉ nữa”. Nếu hành giả không thể mỉm cười? Hãy cười to sáng khoái! Có vẻ Ngài không đủ nghiêm túc. Và liệu đây có phải là pháp môn nghiêm túc không? Hoặc chính bản thân việc nghiêm túc là vấn đề?

Thiền quán thuần túy theo cách Ngài Mahasi có vẻ là một hình thức thiền Chỉ khác. Điều mà hành giả đạt được là thông qua việc xua đi chướng ngại và bám chặt vào đề mục thiền. Việc này không đồng nhất vì Kinh điển nguyên thủy hướng dẫn chỉ đơn giản “nhận biết” đề mục. Phương pháp quán này vẫn chú tâm mạnh vào đề mục mà bỏ qua thao tác thư giãn.

Hành giả được hướng dẫn “đón nhận cái đau bằng cách quan sát trực tiếp vào chúng. Quan sát bản chất tự nhiên đến và đi của cái đau”. Hành giả cần quan sát và ghi nhận chúng cho tới khi chúng đi. Nhưng đây là một cách điều khiển sự chú ý – điều gây ra căng thẳng. Thiền sư S. N Goenka hướng dẫn phương pháp tương tự như vậy nhưng với thao tác “quét” cảm giác trên cơ thể. Thao tác quét cảm giác giúp hành giả nhận biết được sự xao nhãng, cho phép chúng ở đó và rồi tiếp tục. Nhưng biện pháp này bỏ qua hoàn toàn cái thư giãn đi căng thẳng gây ra từ sự xao nhãng. Phương pháp này vẫn là một cách rèn Chỉ, tập trung vào cảm giác thay vì hơi thở.

Với thiền TWIM, hành giả quan sát cảm giác khó chịu, biết nó ở đó, buông sự chú ý và thư giãn những căng thẳng và khó chịu –

điều kéo tâm từ đề mục tới cái đau. Hành giả không dính mắc, tức là không nghĩ về nó, không phân tích nó, không mang tâm sâu vào đó. Những hành động như trên không làm giảm đi căng thẳng và khó chịu.

Với việc chú tâm vào cảm giác đau – điều vốn đã làm tâm bị căng – và quan sát nó kỹ lưỡng không giúp hành giả phát triển trí tuệ: đoạn trừ khổ. Việc này chỉ khiến đau khổ phát triển. Bhante đã mô tả quá trình Ngài thực hành pháp môn Mahasi và đã có những trải nghiệm vượt qua hoàn toàn cơn đau. Tuy nhiên đó là sự ức chế cơn đau tạm thời. Bhante chia sẻ là Ngài đã thành công trong việc ép các chướng ngại xuống và đẩy được nó đi.

Khi thực hành theo các phương pháp này hành giả sẽ có tiến bộ thực tế theo Tuệ Minh Sát (Vipassana ñāṇa), thang đo tiến bộ của Thuần Quán theo sách Thanh Tịnh Đạo. Các Tuệ Minh Sát là trải nghiệm rất thật và vì thế khiến hành giả có niềm tin để thực hành. Tuệ Minh Sát thì phụ thuộc vào tài liệu hành giả theo thì sẽ có 9, 12 hay 16 tầng. Các trải nghiệm sẽ giống như sách Thanh Tịnh Đạo hoặc sách của Mahasi mô tả.

Khi chúng tôi tìm hiểu sâu hơn. Chúng tôi không thấy Kinh điển nguyên thủy mô tả những tầng Tuệ này. Khi chúng tôi thực hành có thao tác thư giãn, những tầng tuệ này không xuất hiện. Bhante đã trải nghiệm toàn bộ các tầng tuệ, đến tầng Tuệ phản chiếu (tầng cao nhất sinh khởi sau khi trải nghiệm Nibbāna). Nhưng Ngài thất vọng vì thực tế là tính cách của Ngài cũng như Giác Ngộ không đạt được.

Tôi nghĩ nhiều người theo hệ thống thuần quán này vì họ được cung cấp lộ trình và kết quả rõ ràng⁽⁶⁾. Và kết quả đạt được cũng thú vị. Nhưng đây là lộ trình không trọn vẹn. Hành giả có thể quan sát được vô thường, khổ, vô ngã nếu Hành giả là Phật tử. Nhưng Hành giả sẽ không quan sát được Duyên Khởi.

Đức Phật có dạy thấy được Duyên Khởi là chìa khóa tới Nibbāna. Ngài chia sẻ “ai thấy Duyên Khởi sẽ thấy được ba đặc tính, nhưng người thấy được ba đặc tính không tự động hiểu được Duyên Khởi”.

Việc quan sát trực tiếp và hiểu sâu sắc Duyên Khởi sẽ giúp hành giả thay đổi tính cách từ bản chất. Khi hành giả rời khỏi bậc thiền Chỉ (*jhāna kiên cố*), nhân cách và mạng lưới tế bào thần kinh, vẫn nguyên vẹn, vẫn vậy. Hành giả chỉ quan sát được sự thật ở mức độ bề mặt, thô trực bởi vì Tham Ái vẫn còn đó – nó chỉ bị ức chế tạm thời. Vì thế hành giả không thể quan sát được những vận hành trong tâm cực kì vi tế.

Nhiều thiền sinh Vipassana thấy thực hành của họ đi xuống sau một thời điểm nhất định. Nhiều người nghĩ rằng việc không tiến bộ là lỗi của họ. Họ nghĩ họ cần phải tham gia nhiều khóa nhập thất hơn, tinh tấn nhiều hơn. Và cuối cùng nhiều người từ bỏ. Họ nghĩ trong những kiếp sẽ tu tập tốt hơn và có đủ công đức hơn!”

Tôi đã trải nghiệm những tầng Tuệ này và cũng không có sự thay đổi về bản chất và từ bỏ việc luyện tập. Tôi vẫn nghiên cứu Phật học nhưng không còn hứng thú với hành thiền và luôn trăn trở liệu tôi có bỏ sót điều gì mà mọi người đều biết!

Chỉ - Quán (so sánh với Thuần Quán)

Với *jhāna kiên cố*, trải nghiệm của hành giả rất mạnh mẽ và dễ dàng dính mắc. Các chương ngại bị ức chế hoàn toàn trong một thời gian ngắn. Hành giả rời khỏi bậc thiền trong trạng thái hạnh phúc và viên mãn tốt độ. Nhưng trạng thái này không kéo dài lâu. Hơn nữa, hành giả không học được gì từ đó. Trải nghiệm này giống như uống thuốc phiện. Trạng thái dễ chịu đến rồi đi. Nó dễ khiến hành giả có trạng thái như nghiện, trốn vào một chốn hạnh phúc xa rời cuộc đời một thời gian.

Một trong cách tiếp cận khác khi thực hành thiền Chỉ đó là giai đoạn đầu hành giả thực hành *jhāna kiên cố*, rồi được hướng dẫn là rời khỏi bậc thiền và quan sát. Trạng thái tâm ngay lúc rời khỏi

bậc thiền được coi là có “niệm rất mạnh mẽ”. Hành giả sử dụng ngay ánh sáng mạnh mẽ đó để quan sát quy trình tâm.

Hành giả được hướng dẫn chú tâm vào bốn nền tảng chánh niệm, quan sát tam tướng là Vô Thường, Vô Ngã, Khổ. Các thiền sư theo trường phái này khẳng định với niệm mạnh mẽ khi rời khỏi bậc thiền, hành giả sẽ quan sát trực tiếp hiện tượng thân tâm, Minh (hiếu rõ) xuất hiện và cuối cùng trải nghiệm Nibbāna. Nhiều thiền sư đã dùng Kinh điển để minh chứng cách tiếp cận này. Nhưng họ đã diễn dịch sai Kinh điển.

Các bài Kinh mô tả những chi phần tạo nên *jhāna* và có đề cập đến tính chất vô thường, vô ngã, khổ của chúng. Và bằng cách quan sát những chi phần, trạng thái tâm đó, hành giả sẽ hiểu rõ, sẽ có giác ngộ, nhưng không phải bằng cách đè nén Tham Ái và chướng ngại với thiền Chỉ - chú tâm mạnh mẽ vào một đề mục. Cách thiền trong Kinh mô tả cho phép chướng ngại xuất hiện và nhẹ nhàng buông chúng và chúng sẽ tự động qua đi.

Những phương pháp rèn tập trung (thiền Chỉ) đều dựa trên ghi chép trong Thanh Tịnh Đạo. Cuốn sách có mô tả việc khi hành giả nhập định, rời rời khỏi định đó và bắt đầu quan sát với định lực đã có. Hành giả quan sát các quy trình tâm với Niệm mạnh mẽ. Bằng cách quan sát trực tiếp như vậy, hành giả sẽ hiểu bản chất tự nhiên của mọi thứ là vô thường, vô ngã, khổ (*anicca, dukkha, anatta*). Sách Thanh Tịnh Đạo nhấn mạnh khoảng khắc quan sát này ấn tượng tới mức hành giả sẽ đạt Nibbāna.

Có người khẳng định đây là điều Kinh hướng dẫn khi chia sẻ về cách hành giả quan sát các chi phần và tính chất của các bậc thiền. Họ sử dụng một số bài Kinh để làm minh chứng việc này. Tuy nhiên đây không phải cách hiểu đúng.

Ví dụ, trong Kinh Bất Đoạn (Trung Bộ số 111), có đề cập đến hành giả quan sát rất nhiều chi phần khi trải nghiệm các bậc thiền. Tuy nhiên hành giả quan sát ngay trong các bậc thiền chứ không cần rời khỏi đó. Thực tế, khi các bậc thiền biến mất thì các chi phần

cũng biến mất. Các chi phần và các bậc thiền luôn song hành. Hành giả không thể quan sát được sau đó.

Trạng thái tập trung cao độ và hạnh phúc từ bậc thiền Chỉ là kết quả của việc đè nén toàn bộ Tham Ái, điều gây Khổ, xuống. Cụ thể, Tham Ái nào bị đè nén? Đó là những chướng ngại. Thế nhưng mục tiêu của thiền là gì? Đó là loại trừ những chướng ngại và thanh lọc tâm. Nếu hành giả trong quá trình luyện tập đè nén chướng ngại với sự tập trung thì liệu bằng cách nào để họ có thể hiểu được rõ ràng chướng ngại và nguyên nhân tạo nên chúng?

Hành giả thiền Chỉ (theo lộ trình *jhāna kiên cố*) sẽ quan sát thấy các uẩn sinh khởi và biến mất – đến rồi đi. Hành giả có thể thấy được vô thường, vô ngã, khổ nhưng không thể quan sát được trực tiếp các mắt xích của Duyên Khởi một cách sâu sắc.

Đa phần người đọc Kinh đều chỉ biết về phương pháp thực hành thiền Chỉ. Họ không biết sự tồn tại của *jhāna* Tỉnh Thức. Khi Đức Phật mô tả trải nghiệm của Ngài Sariputta trong bài Kinh Bất Đoạn, Đức Phật nói rõ từng chi phần xuất hiện ngay trong Sơ Thiền rồi Nhị Thiền chứ không phải là rời khỏi.

Trong quá trình tìm hiểu, tôi có đọc và gặp những hành giả thực hành theo cách thực hành thiền Chỉ rồi sau đó rời khỏi và quan sát các chi phần. Rất nhiều người mô tả phương pháp này. Tuy nhiên tôi chưa gặp được ai thành công – chứng nghiệm Nibbāna – theo cách này.

Cuối cùng, hành giả có thể có hiểu biết bằng việc quan sát tâm. Nhưng hành giả không có niệm đủ vi tế và sâu sắc đến mức quan sát được các mắt xích của Duyên Khởi – mấu chốt của thực hành. Hành giả cũng không thể có giác ngộ thông qua phân tích hay đánh giá những gì họ quan sát.

Thắng trí – trải nghiệm trực tiếp vượt qua mọi suy nghĩ. Hành giả có thể quan sát với con mắt không một chút bụi – Tham Ái. Quan sát trực tiếp thân tâm vận hành khi không có chút gợn Tham Ái, đạt được qua *jhāna tỉnh thức*, sẽ đưa hành giả chạm Nibbāna.

Lưu ý với việc thực hành thiền Chỉ

Lời cuối về thực hành thiền Chỉ: cố gắng hơn mức cần thiết để ép tâm ở một đối tượng có thể gây nguy hiểm. Điều này có vẻ hơi quá nhưng là sự thật. Ruth Denison, một người hướng dẫn thiền nổi tiếng ở California, từng tham gia khóa thiền nhập thất dòng Zen với hy vọng tìm một con đường tới giác ngộ. Khi thực hành quan sát hơi thở theo hướng trói tâm vào đó, tinh thần của Ruth bị suy sụp tới mức phải nhập viện. Sau trải nghiệm này, Ruth bỏ qua truyền thống này và chọn phương pháp khác cân bằng hơn với sự kết hợp của chuyển động và nhảy múa.

Có nhiều trường hợp hành giả gặp vấn đề về thần kinh với cách thiền. Hành giả tìm kiếm với từ khóa “thiền định mặt trái” và sẽ thấy nhiều bài viết đề cập.

Sau trải nghiệm tồi tệ ban đầu, Ruth, với trung tâm thiền của cô – Dhamma Dena Vipassana – tại Joshua Tree, làm việc với nhiều người bị mất kết nối với hiện tại do tập thiền Chỉ hay thuần Quán. Kết nối thân tâm của họ bị rối loạn với những mức độ khác nhau. Ruth hướng dẫn những người này tái kết nối với cơ thể bằng cách tiếp xúc với đất, xây tháp đá... Trong các khóa TWIM được tổ chức tại Dhamma Dena, tôi đã được nghe Ruth chia sẻ về vấn đề này.

Trong một khóa, tôi tiếp xúc với một người được gửi tới Trung tâm. Cô ấy trông khắc khổ, yếu đuối, rụt rè và không thể ngồi thiền được. Giọng nói của cô ấy khi cất lên mang chút tuyệt vọng. Ruth đã rất may mắn để giúp những người như vậy trở lại cân bằng. Tôi chân thành mong Ruth có thể hỗ trợ được người này.

Nhiều người cộng đồng Vipassana đề cập đến trạng thái “khoảng tối của linh hồn – Dark Night of the Soul” trong thiền. Đây là thuật ngữ mới đề cập đến giai đoạn bậc cao khi tuệ sợ hãi xuất hiện.

Trong Vipassana, có bộ thang đo tiến độ là Tuệ Minh Sát. Tôi từng trải qua toàn bộ và các thầy cũng hướng dẫn là để tự nhiên. Những trải nghiệm này vốn không có tên như vậy, nhưng tôi biết rõ ràng điều gì đang xảy ra. Đó là trải nghiệm nỗi sợ về cái chết

xuất hiện khi hành giả không thấy có cái Tôi nào ở đó. Tuy nhiên do tâm hành giả mất cân bằng, Tham Ái sinh khởi và biểu hiện với hình tướng của nỗi sợ mạnh mẽ. Điều này gây ra do hành giả tự đồng hóa.

Trong thiền TWIM, hành giả sẽ không gặp trải nghiệm tương tự như vậy do thao tác 6 biết. Hành giả coi nỗi sợ xuất hiện giống như những chướng ngại khác. TWIM là cách thiền buông bỏ Tham Ái và nuôi dưỡng trạng thái tâm cân bằng và hạnh phúc.

Việc suy sụp tinh thần vẫn có thể xảy ra nếu hành giả cố gắng hơn mức cần thiết. Nếu hành giả cố tình xua đuổi chướng ngại bằng sức mạnh tinh thần thay vì thư giãn và cho phép nó ở đó thì điều này có thể xảy ra.

Nhiều thiền sư hướng dẫn thiền Chỉ thường trích dẫn Kinh điển về cách hành thiền này là đúng đắn. Tuy nhiên họ quên rằng Đức Phật đã từ bỏ những phương pháp này.

Trong một cuốn sách về thiền Chỉ khá phổ biến, tác giả có đề cập tới việc “khoảng ba trong số một nghìn thiền sinh sẽ trải nghiệm hỷ xuất hiện và không biến mất... Đây là việc piti – hỷ bị mắc kẹt và không trôi đi. Việc này có thể kéo dài hàng tuần, hàng tháng thậm chí cả năm. May mắn đây chỉ là những ca hiếm hoi. Thường hành giả cũng không có giải pháp nào hiệu quả ngoại trừ việc đợi cho chuyện này qua đi. Đồng thời những hoạt động về cơ thể cũng có thể hỗ trợ một phần như tập thể dục, lao động tay chân, ăn nhiều thịt...”⁽⁷⁾ Tác giả mô tả hỷ như là một trạng thái hưng phấn, khó chịu tiếp diễn cho dù hành giả có ngồi thiền hay không. Đôi lúc nó còn khiến mất ngủ.

Một vấn đề khác cũng được tác giả đề cập đến. Hành giả đôi lúc cố tình muốn vượt qua sơ thiền vì “...niềm vui sung mãn khiến những kí ức đau thương nổi lên”⁽⁸⁾. Nhị thiền, tam thiền cũng có những vấn đề nhất định có thể nảy sinh.

Các trải nghiệm của thiền Chỉ (*jhāna kiên cố*) hay thuần Quán không giống những gì mô tả trong Kinh điển nguyên thủy. Các bài Kinh không hề mô tả việc những trạng thái bất ổn phát sinh trong

việc thực hành đoạn diệt Tham Ái từ từ. Có người nói thực hành con đường này nhanh hơn. Tức là đồng nghĩa với việc con đường Đức Phật vạch ra là chậm. Tôi nghĩ với trí tuệ siêu phàm của Ngài, Ngài biết rõ con đường nào là đúng đắn.

TWIM & Kinh điển nguyên thủy

Khi thư giãn- an tịnh được áp dụng thì hành giả không gặp những trạng thái tiêu cực mạnh mẽ. Kinh điển mô tả hành giả di chuyển từng bậc thiền và sau tầng Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ, sẽ thực hành ở trú xứ Diệt Thọ Tưởng Định. Có người gọi đây là bậc thiền thứ chín. Trong bậc thiền này, mọi hoạt động của tâm chấm dứt hoàn toàn.

Từng bước một từ từ, hoạt động của tâm trở nên an tĩnh và chậm rãi dần, khởi đầu từ sơ thiền tới bậc Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ. Có tổng cộng tám bậc thiền. Và cuối cùng tâm sẽ dừng hẳn lại.

Hành giả không phải đi cao hơn xa hơn trong thiền mà đúng ra là sâu dần và chậm dần cho đến khi mọi thứ dừng lại.

Quá trình hành thiền này không có điểm dừng ở giữa. Hành giả, một cách tự nhiên đi sâu từ từ trong các bậc thiền. Trí tuệ cũng phát sinh từng bước. Cuối cùng tâm dừng lại và nhập Đoạn Diệt.

Đề mục cơ bản của thiền TWIM là Metta và bốn tâm vô lượng (Brahmavihara), tất cả nằm trong Kinh điển. Có một số kỹ thuật được bổ sung như “phá vỡ rào cản” hay “gửi Metta tới người bạn tâm linh” là để phục vụ cho giai đoạn làm quen của người mới. Khi thực hành TWIM trở nên sâu sắc thì hành giả tuân theo đúng hướng dẫn từ Kinh điển, lan tỏa Brahmavihara đến sáu hướng.

Trong nhiều trường phái, không phải TWIM, các thiền sư hướng dẫn việc tụng niệm bốn câu liên tục, lặp đi lặp lại. Đây là phương pháp cổ truyền để phát triển tâm Từ. Với TWIM, Metta là thiền cảm giác. Hành giả gọi lên cảm giác chân thành từ lời nguyện và đặt nó ở khu vực trái tim. Hành giả bao bọc người Hành giả tâm linh với cảm giác dễ chịu.

Với cách cổ truyền nhiều người giảng dạy, thiền Metta trở thành một bài tập trí tuệ thay vì cảm giác. Với việc lặp đi lặp lại các lời nguyện, Metta biến thành cách thực hành thiền Chỉ, phát triển sự tập trung. Trong khi đó, với TWIM, lời nguyện chỉ là công tắc để gọi lên cảm giác yêu thương – từ ái. Sau một thời gian, hành giả cũng bỏ hẳn việc tụng niệm. Việc này khiến thiền Metta trở về đúng nghĩa của nó – phương pháp thiền cảm giác tạo trạng thái tâm nhẹ nhõm và hạnh phúc.

Việc lặp đi lặp lại lời nguyện nào đó khiến cảm giác khó sinh khởi rõ ràng. Thay vì làm thế, Bhante Vimalaramsi hướng dẫn thiền sinh nở nụ cười nhẹ để nhắc nhở bản thân về cảm giác. Nụ cười nở từ trái tim, từ tâm, từ đôi môi.

Đạo Phật đời thường (Secular Buddhism)

Có biến thể của Đạo Phật là Đạo Phật đời thường. Dòng này chỉ hướng dẫn những phần của Đạo Phật mà người thực hành có thể tự trải nghiệm và bỏ đi những phần cần niềm tin. Ví dụ, kiếp trước không được đề cập đến trong Đạo Phật đời thường. Đúng là người hành thiền thường không thể nhớ được các kiếp quá khứ. Tuy nhiên, thực tế là có nhiều thiền sinh có được năng lực này. Và toàn bộ nền công nghiệp thôi miên hồi quy tiền kiếp (Past-life Regression Hypnotherapist) đều dựa trên việc giải quyết các vấn đề tâm lý phát sinh từ các kiếp trước.

Có vẻ Đạo Phật đời thường nỗ lực loại bỏ Đức Phật ra khỏi Phật học. Nhiều trường phái hướng dẫn thực hành chánh niệm – Mindfulness như là một công cụ trị liệu tâm lý để giảm stress và chữa lành. Vậy Nibbāna nằm ở đâu? Những trải nghiệm sâu sắc về Vô thường, vô ngã ở đâu? Và Tham Ái là gì?

Đạo Phật đời thường loại bỏ một số khái niệm Phật học nguyên thủy vì chúng được coi là những khái niệm kì quặc và không cần thiết trong việc giúp người giải quyết vấn đề. Tập chí Mindfulness, với cái tên như vậy, lại không hề đề cập đến Đức Phật. Toàn bộ các thuật ngữ Pali cũng bị loại bỏ.

Tôi từng đi qua tiệm sách và thấy những đầu sách Đạo Phật chỉ còn gói gọn trong một kệ. Đầu sách về Chánh Niệm chuyển sang mục self-help. Chỉ còn lại một vài đầu sách của Dalai Lama và Thích Nhất Hạnh trong khu vực sách tôn giáo phương Đông.

Các sách chánh niệm hiện tại cũng không đề cập đến giác ngộ hay thăng trí (hiểu biết sâu sắc). Chánh niệm chỉ còn là một phần trong trong bộ công cụ trị liệu tâm lý. Phật học đã bị làm giảm giá trị.

MBSR – Mindfulness-Based Stress Reduction là một trường phái sử dụng chánh niệm để trị liệu tâm lý. Quan niệm về Vô Thường và Vô Ngã của Phật học không còn quan trọng. Duyên Khởi không được đề cập đến. Cuối cùng Chánh Niệm chỉ còn là quan sát hơi thở và đi bộ chậm để làm giảm những náo động trong tâm. Mục tiêu của chánh niệm chỉ là giảm căng thẳng và lo lắng. Theo phương pháp này, việc giác ngộ và đoạn trừ hoàn toàn Tham Ái là điều không thể.

Hiện tại có rất nhiều ứng dụng điện thoại giúp người dùng thực hành thiền quan sát hơi thở hoặc cảm nhận cơ thể trong khoảng năm mươi phút để làm giảm căng thẳng. Từ ngày thiền Vipassana phổ biến trong thập niên 70, ngày một nhiều người thực hành thiền, nhưng ít người đi thật sâu sắc. Thực hành chánh niệm miên mật ngày một giảm.

Một sự pha trộn Đạo Phật khác là phương pháp thiền có tên là Advaita. Nó dựa trên Kinh Vệ Đà của người Hindu. Triết lý của phương pháp này là “bất nhị” hay tất cả là một. Đại diện của trường phái này là Eckart Tolle và Adyashanti. Phương pháp này tập trung vào việc quan sát khoảng khắc thực tại mà không kiểm soát hay phân tích. Có người gọi đó là niệm không lựa chọn (choiceless awareness). Hành giả cho phép mọi thứ diễn ra và có mặt ở đó, tâm sẽ lắng dần xuống và đến trạng thái “mọi thứ là một”. Dòng truyền thừa Dzogchen Tây Tạng cũng tương tự như vậy. Hành giả quan sát với tâm thức mở rộng mà không kiểm soát trái nghiệm.

Các phương pháp trên rất hữu ích và gần giống với những gì Đức Phật dạy về chánh niệm. Hành giả thay vì cố gắng để đạt cái gì đó thì cho phép mình quan sát. Hành giả cho phép mọi thứ diễn ra, cho đến mức những câu hỏi “ai đang hành thiền” hay “Hành giả đang muốn đạt điều gì?” xuất hiện. Đây là bước đầu tiên để buông đi cái “người điều khiển”. Adyashanti mô tả thay vì kiểm soát việc hành thiền, thì hành giả “buông đi người thiền”.

Khi hành giả vào sâu hơn và hoạt động của tâm chậm lại, những người thực hành theo cách này mô tả sẽ thấy cái bản thể cốt lõi, hay linh hồn hay “the sacred” như Tolle mô tả. Adyashanti gọi trạng thái “oneness” là không thay đổi và viên mãn. Thực chất đây là một dạng niềm tin là có linh hồn hay bản ngã cao thượng nào đó.

Khi giai đoạn thực hành BrahamaVihara kết thúc trong TWIM, tâm Xả hoàn toàn biến mất. Người thực hành lúc này sử dụng “tâm tĩnh lặng” là đề mục thực hành. Hành giả quan sát các dao động của tâm và buông ngay khi chúng bắt đầu, và quay về với tâm tĩnh lặng.

Giai đoạn này, việc thực hành rất giống với những gì trong Kinh Vệ Đà mô tả. Và cách hành thiền đến thời điểm này đã rất hữu ích. Tuy nhiên, người thực hành theo Adyashanti không thể xuống sâu hơn được nữa để quan sát tiếp. Nếu bước thư giãn, nền tảng trong TWIM, không được áp dụng, hành giả không thể buông đi được những căng thẳng rất vi tế để xuống sâu hơn. Hành giả TWIM bằng cách thư giãn có thể vượt qua trạng thái mà nhiều người coi đó là một linh hồn bất biến, xuống tới bậc sâu hơn và thậm chí tới giai đoạn khởi đầu của tâm thức.

Khi hành giả, với niệm sắc bén, có thể quan sát được ngay khi tâm bắt đầu dao động thì không thể tìm được điều gì gọi là cái tôi. Tất cả chỉ là những khoảng khắc Thức xuất hiện rồi biến mất (sinh diệt), liên tục không ngừng nghỉ. Từ trải nghiệm này, hành giả có yếm ly, rồi ly tham rồi đoạn diệt ảo giác về cái tôi.

Chương 5: Hướng dẫn dành cho người mới

Chương này tập hợp hướng dẫn cơ bản thực hành thiền TWIM theo lộ trình Jhāna tỉnh thức với mục tiêu cuối cùng là chứng nghiệm Nibbāna. Nếu hành giả bám sát Kinh điển, không phụ thuộc vào những bản chú giải, thì kết quả họ đạt được sẽ như trên. Đây là lộ trình của phương pháp thiền Tranquil Aware Insight Meditation – Thiền Quán Trí Huệ Tỉnh hoặc TWIM.

Các bậc thiền được mô tả dưới đây là jhāna tỉnh thức. Trong loại jhāna này, hành giả nhận biết rõ thân và tâm hoạt động. Đức Phật từng giải thích hành giả không thể hiểu được bản thân trừ khi quan sát một cách tổng thể họ là như thế nào và quá trình vận hành tự nhiên khách quan sinh của mọi hoạt động thân tâm sinh và diệt. Hành giả không thể kiểm soát được điều gì qua việc xua đuổi hay ngăn chặn điều đang diễn ra. Chỉ bằng cách thông qua việc chấp nhận điều đang diễn ra ở hiện tại, không đấu tranh, không kiểm soát và quan sát rõ ràng trong trạng thái tâm tĩnh lặng không tham ái, hành giả mới có thể thật sự buông bỏ.

Hệ thống những lời Phật dạy được xây dựng trên một nền tảng đạo đức. Nếu hành giả làm điều bất thiện, kết quả đau khổ và trạng thái tâm như chướng ngại sẽ theo sau. Nếu hành giả làm điều thiện, trạng thái tâm thiện và kết quả thiện sẽ theo sau. Thực hành thiền là phương pháp toàn thiện. Nếu hành giả muốn đạt hiệu quả trong thiền, họ phải theo sát, tối thiểu là năm giới.

Năm giới là gì? Không giết hại, không lấy của không cho, không nói dối hay nguyền rủa, không dính líu vào những hoạt động tà dâm hay không uống chất gây say, gây nghiện. Những việc này không khó. Và Kinh điển cũng mô tả những người thực hành theo những nguyên tắc đơn giản này sẽ có cuộc sống bình an và hạnh phúc ngay trong kiếp này và những kiếp sau.

Giữ năm giới chặt chẽ đúng như Đức Phật mô sẽ sẽ giúp hành giả có kết quả hành thiền thuận lợi và sâu sắc. Họ sẽ không gặp vấn đề về hối hận hay bất an vì không làm điều gì tổn thương tới mình và tới người. Trong các khóa thiền nhập thất, thường hành giả cần giữ thêm ba giới luật để đảm bảo họ tiến bộ tốt hơn. Ba giới luật bổ sung này là không ăn sau buổi trưa, không tham gia các việc giải trí và không trang điểm và xức nước hoa.

Tóm tắt hướng dẫn hành thiền

Những người mới bắt đầu thường dành một vài ngày hoặc một vài tuần đầu tiên bồi đắp tình thương tới chính bản thân và “người bạn tâm linh” thông qua việc đọc thầm một số câu như “Nguyện cho tôi hạnh phúc”, “Nguyện cho tôi bình an” với mục đích khơi gợi cảm giác tâm Từ. Việc thực hành lan tỏa cảm giác tới bản thân và người bạn tâm linh này giúp hành giả đạt tới tứ thiền. Sau khi tiến bộ, họ sẽ chuyển sang thực hành lan tỏa tâm Từ vô lượng tới sáu hướng và theo lộ trình từ tứ thiền tới các cõi thiền vô sắc.

Tư thế ngồi ban đầu

Trước khi thiền, rất hữu ích nếu bạn có một chỗ tương đối yên tĩnh để ngồi thoải mái và thẳng lưng.

Không nhất thiết phải ngồi bắt chéo chân. Và chắc chắn kiết già không phải là tư thế bắt buộc. Một tư thế ngồi mà bạn quen và cảm thấy dễ chịu, có ích hơn là một tư thế lạ và dễ gây đau nhức. Ở phương Tây, nhiều thiền sinh thấy ngồi bệt dưới đất là một việc khó. Trong trường hợp đó, hãy dùng một chiếc ghế thay thế tư thế làm bạn nhức mỏi. Không có “Phép màu” nào ở dưới mặt sàn.

Bạn hãy tránh ngồi dựa nhiều vào ghế. Ngồi thẳng lưng. Tư thế ngồi nên là thoải mái. Mục tiêu là giảm hết mức có thể các nguyên nhân gây nhức mỏi vật lý, làm giảm khả năng chú ý của bạn. Chúng ta đã có quá đủ các chương ngại *trong tâm* làm phiền.

Chỉ dẫn cơ bản về Tâm Từ

Khi bạn thực hành Chánh niệm về Tâm Từ, hãy bắt đầu lan tỏa cảm giác yêu thương và sự tử tế tới chính mình. Hãy nhớ tới thời điểm khi bạn hạnh phúc. Khi cảm giác hạnh phúc khởi lên, đó là cảm giác ấm áp và thoải mái.

Có người có thể phản nản rằng – thực ra chúng tôi nghe thường xuyên – không thể nhớ nổi kỉ niệm đẹp. Vậy, chúng tôi hỏi, “Bạn có thể tưởng tượng ôm một em bé trong tay và nhìn thẳng vào mắt của bé hay không? Các bạn có cảm thấy dễ chịu không? Khi em bé mỉm cười, bạn có cười không?”

Một ý tưởng khác là hãy hình dung bạn đang ôm một chú cún con. Khi bạn nhìn vào cún, bạn tự nhiên mỉm cười và chơi đùa với cún. Cảm giác bạn tạo ra là ấm áp, rạng rỡ và thứ cảm giác chân thành này lan tỏa ra từ ánh mắt, tâm trí và trái tim bạn.

Khi bạn đã tạo ra được cảm giác này, hãy dùng cảm giác này để ước (*nguyện, cầu mong*) cho chính bản thân bạn được hạnh phúc. “Như khi lúc đó tôi đã hạnh phúc, tôi mong giờ đây mình cũng hạnh phúc như thế.” Tiếp tục nhắc nhở bản thân bằng câu “Tôi mong mình bình an,” “Tôi mong mình hạnh phúc” “Tôi mong mình thanh thản.” (*“nguyện cho tôi được hạnh phúc”, “nguyện cho tôi được an vui”...*)

Bạn có biết cảm giác bình an và thanh thản thế nào không? Hãy đặt *cảm giác đó* và *bạn* vào khu vực trái tim và lấp đầy bản thân với cảm giác hạnh phúc đó.

Khi cảm giác đó không còn rõ ràng, hãy ước/ nguyện trong tâm: “Tôi mong mình tĩnh tại.” “Tôi mong mình thanh thản,” để khởi lên cảm giác hạnh phúc. Một cách chân thành, hãy mong ước bản thân bạn được hạnh phúc! Hãy yêu lấy chính bản thân bạn. **Cảm giác hạnh phúc này là đối tượng hành thiền (đối tượng đặt sự chú tâm).**

Mỗi lần cảm giác này giảm đi, hãy lặp lại vài “câu mong ước” trong tâm. Chỉ cần lặp lại vài lần trong tâm trí– *đừng biến chúng thành thần chú (mantra)*. Nhắc đi nhắc lại một câu sẽ không mang lại cho chúng ta cảm giác chúng ta mong muốn. Chúng ta chỉ cần một câu để nhắc bản thân khởi lên cảm giác hạnh phúc. Khi cảm giác đã khởi lên, hãy bỏ việc nguyện ước bằng lời.

Có nhiều thiền sư chỉ tập trung vào việc nhắc đi nhắc lại những câu nguyện ước, nhưng điều đó không có tác dụng. Việc lặp đi lặp lại một câu, biến đổi tượng hành thiền thành câu nói, chứ không phải là cảm giác.

Có người tưởng tượng dễ dàng, người khác thì không. Việc bạn *nhìn thấy* rõ ràng đối tượng thiền hay không không quan trọng. Bạn chỉ cần **biết** là đối tượng thiền đang ở đó. Hãy cảm thấy chính mình ở giữa trái tim, và bao bọc chính mình bằng cảm giác hạnh phúc, mãn nguyện.

Chúng ta thực sự mong muốn “*cảm thấy dễ chịu*”! Cảm giác thanh thản, hay bình an, hay yêu thương, hay nhẹ nhàng, hay tốt bụng, hay rộng rãi, hay vui vẻ, hay rõ ràng, hay tĩnh tại, hay chấp nhận. Hãy đón nhận điều này khi ngồi thiền. *Cảm thấy dễ chịu là điều tốt*. Hãy cho phép bản thân như vậy, hãy cảm nhận sự mãn nguyện này.

Bạn chẳng có nơi nào để đi cả, bạn đang có một kỳ nghỉ nhỏ. Không cần làm gì khác ngoài việc cảm thấy hạnh phúc và lan tỏa cảm giác hạnh phúc này tới chính mình. Bạn có làm được điều này không? Đừng cố gắng hạnh phúc. Hãy hạnh phúc! Hãy mãn nguyện. Hãy bình an – ngay tại đây, vào lúc này. Bạn được phép cảm thấy hạnh phúc trong ít nhất là 30 phút!

Đây là Phương pháp thiền về cảm giác nhưng đừng Quán quá mức vào khu vực trái tim để cố tạo cảm giác Metta. Đừng ép buộc có cảm giác, khi nó không có. Đừng đặt toa xe trước con ngựa. Mỉm cười và cảm nhận nụ cười đó bằng cả cơ thể bạn. Khi bạn nói lời mong ước, hãy khởi lên tâm Từ. Và nó sẽ tự lan tỏa tại vùng ngực. Hãy chân thành mong ước cho bạn được hạnh phúc. Hãy tin tưởng

điều này, và biết rằng bạn thực sự mong muốn mình được hạnh phúc. Hãy sống trong cảm giác này, biết cảm giác này ở đây và hãy mỉm cười với cảm giác đó.

Có thể sẽ có vài chướng ngại khi bạn cố gắng nói điều này với chính mình, “Không, tôi không xứng đáng được hạnh phúc!” Sự chối bỏ hạnh phúc này là một sự xao lãng. Chúng tôi sẽ đề cập đến các việc xao lãng này sau. Chúng tôi sẽ giải thích các biện pháp giải quyết chúng để bạn có thể cho phép bản thân cảm nhận và thực hành Metta lâu hơn.

Sau này, khi bạn bắt đầu gửi Metta tới người khác, hãy biết rằng các chướng ngại tương tự có thể xuất hiện. Đây cũng là việc xao lãng. Không có lý do gì mà người khác không được hạnh phúc. Hãy chấp nhận và cho phép bản thân được hạnh phúc và bình an. Sau đó, vì bạn hạnh phúc trong tâm, bạn sẽ vui vẻ chia sẻ cảm giác đó tới chúng sinh khác.

Khi bạn ngồi thiền, đừng cử động. Không nhúc nhích ngón chân, không vặn vẹo hoặc xoa gãi, bóp nắn, đừng nghiêng ngả người về trước và sau. Giữ nguyên tư thế của bạn. Ngồi tĩnh lặng như vị sư ở ảnh dưới đây. Khi bạn ngồi yên, tâm trí bạn sẽ lắng xuống. Nếu có bất kỳ cử động nào, tâm trí sẽ bị xao nhãng – như một viên kẹo dẻo Jell-O, bạn hãy bình thản và không nhúc nhích.



Mỉm cười

Đây là thiền Mỉm cười. Lý do bạn nên mỉm cười vì rằng người ta đã phát hiện khi các khớp môi của bạn được kéo lên, tâm của bạn cũng vậy. Khi khớp môi chùng xuống, tâm của bạn cũng vậy.⁹

Hãy đặt một nụ cười nhỏ lên đôi môi bạn, nhưng không dừng lại ở đó. Hãy đặt nụ cười trong đôi mắt bạn ngay cả khi mắt bạn đang nhắm. Bạn sẽ để ý rằng có thể có nhiều căng thẳng ở xung quanh mắt. Hãy đặt một nụ cười vào tâm trí. Đặc biệt là hãy đặt một nụ cười trong trái tim bạn.

Đầu tiên, đó có thể là một nụ cười gượng gạo, rồi nụ cười gượng gạo này sẽ biến thành một cảm giác hạnh phúc thực sự. Đó là nụ cười chứa Metta. Điều quan trọng là bạn phải tin tưởng. Mỉm cười với đôi môi, hãy cười từ tận sâu trong tâm khảm, và trái tim bạn!

Khi tâm bạn xao nhãng 25 lần trong một lần ngồi thiền, 25 lần bạn biết được điều này, thả lỏng, thư giãn, mỉm cười, và quay trở lại với đối tượng thiền (tâm Từ), và bạn sẽ có được một buổi thiền tốt. Đó chắc chắn không phải là một buổi thiền bình an và tĩnh lặng, mà một buổi thiền khá động, và đó vẫn có thể là một buổi thiền tốt!

Mỗi khi bạn để tâm trí xao nhãng và quay trở lại, bạn hãy thả lỏng và thư giãn, bằng cách này, bạn sẽ phát triển được khả năng nhìn ra xao lãng và để chúng qua đi. Chánh niệm & khả năng Quán của bạn sẽ phát triển. Khi bạn thực hành, bạn sẽ thành thạo dần, khả năng Quán (quan sát) của bạn sẽ ngày một sắc bén.

Sự xao nhãng – mất chú ý

Khi bạn thực hành Metta theo cách này, tâm trí bạn sẽ xao nhãng. Xao nhãng ở đây nghĩa là gì? Bạn đang tập trung vào đối tượng thiền hành, đó là cảm giác ấm áp và hạnh phúc ở ngực. Bạn đang cảm giác điều này, và sau đó bạn bị một vài suy nghĩ hoặc cảm thọ nào đó xen vào. Đó có thể là cảm thọ ngứa ngáy, muốn ho, nóng rực, hay đau chân. Đó có thể là ký ức về một cuộc trò chuyện

với một người bạn hay một chuyến đi ra hồ. Hoặc đó có thể là một suy nghĩ về một số thứ bạn cần mua.

Đột nhiên, bạn quan tâm vào sự xao nhãng đó thay vì đối tượng thiền. Nói một cách khác, tâm đi lang thang. Bạn không biết tại sao bạn lại ở đó và bạn nên làm gì. Sau đó, bạn nhớ ra rằng bạn đang thiền và rằng bạn nên kéo sự chú ý quay trở lại việc hành thiền. *Nhớ ra* - đó là phần đầu tiên của định nghĩa về chánh niệm.

Nếu bạn dừng không nghĩ vấn đề gây xao lãng nữa và nhẹ nhàng thư giãn, bạn sẽ thấy được rằng có một căng thẳng tinh thần (tight mental fist) xung quanh cảm giác và suy nghĩ. Bạn cũng có thể thấy được bạn không muốn nó ở đó. Bạn muốn nó biến mất. Nhưng bạn càng muốn cảm giác đó biến mất, sự xao nhãng này ngày càng trở nên lớn hơn, cường độ mạnh hơn.

Vì vậy, tâm trí bạn lại tập trung vào sự ngứa ngáy, cái đau, suy nghĩ... Làm sao mà tâm lại đưa bạn đến đó? Không phải tự nhiên mà tâm bạn nhảy đến đó. Có cả một quá trình để việc này xảy ra, và bạn bắt đầu thấy rõ làm thế nào mà tâm bạn lại di chuyển từ sự này sang sự khác. Đừng nghĩ về điều đó, chỉ Quán một cách cẩn thận về cách thức quá trình này diễn ra. Ở đây, chúng ta sẽ không phân tích lý do diễn ra điều này, chỉ đơn giản là Quán những gì đang xảy ra. *Quán* cách thức tâm di chuyển và phản ứng ở thời điểm hiện tại - đó là phần thứ hai của chánh niệm.

Sự thật là khi cảm giác xuất hiện, nó sẽ ở đó. Và việc chúng ở đó không có vấn đề gì. Bạn sẽ có những suy nghĩ và sẽ có những cảm giác nào đó xuất hiện gây xao nhãng. Chẳng sao cả! Các suy nghĩ không phải là kẻ thù của bạn. Trên thực tế, suy nghĩ chính là cơ hội.

Tất cả các suy nghĩ, cảm giác khởi lên và làm bạn xao nhãng còn gây ra sự căng thẳng.

Diệu đế đầu tiên (Tứ diệu đế - bốn sự thật cao quý) là có khổ. Diệu đế thứ hai là sự khổ này do Tham (craving) gây ra. Diệu đế thứ ba là có thể diệt khổ. Diệu đế thứ tư là có phương pháp để diệt khổ. Phương pháp này là Bát Chánh đạo.

Sự căng thẳng này là cách bạn có thể nhận ra Tham ngay từ khi chúng mới khởi. bạn biết đấy, Tứ diệu đế thứ hai nói rằng Tham là nguyên nhân của khổ. Cuộc sống không nhất thiết phải khổ, tham là điều làm cho cuộc sống khổ.

Sự xao nhãng đang nói với bạn thứ mà bạn đang Tham – thứ mà bạn đang bị bám víu (chấp thủ). Nhìn và hiểu những gì bạn thích và không thích là bước đầu tiên dẫn tới việc xả bỏ những bám chấp này.

Bộ não của bạn có hai thù bao gồm ba mang nhầy gọi là màng phổi não. Nó giống như một cái túi bao vòng quanh não và cột sống của bạn. Bất kỳ khi nào có sự xao nhãng, não sẽ chuyển động, và bộ não có vẻ như (có người sẽ phản đối, nhưng sẽ cảm thấy điều gì đó) sẽ bắt đầu mở đối với màng này. Điều này sẽ gây ra sự căng thẳng và ức chế mà chúng ta tự mình có thể quan sát được.

Khi bạn bắt đầu nhận thức được sự căng thẳng và ức chế này, bạn sẽ muốn chủ động thư giãn cái căng thẳng này. Bằng việc thư giãn, bạn sẽ giải tỏa được Tham. Chúng tôi sẽ nói cụ thể hơn về việc này khi tới phần 6R (6 biết).

Khi xả bỏ Tham, đầu bạn sẽ có cảm giác nhẹ và thoáng hơn. Ngay sau khi bạn thư giãn, bạn sẽ thấy tâm trí trở nên bình an và dễ chịu. Tâm trí bạn trở nên tỉnh táo, và không có tạp niệm trong đầu. Lúc này, tâm bạn trong sạch. Lúc này, hãy mang tâm trí trong sạch đó trở lại đối tượng của thiền – Metta và nụ cười – một cảm giác ấm áp, lan tỏa và rạng rỡ. Và giờ thì hãy mong ước cho bản thân được hạnh phúc, hãy đặt tình cảm đó vào trái tim của bạn và lan tỏa cảm giác hạnh phúc đó tới bản thân.

Bất kể bạn có bị xao nhãng bao nhiêu lần. Suy nghĩ và cảm giác không dễ dàng biến mất ngay ở lần đầu bạn nhận biết được chúng. Đó là việc đương nhiên. Khi các xao nhãng này liên tục quay trở lại, bạn sẽ nhận diện được chúng dễ dàng hơn. Và nếu chăm chỉ thực hành, cường độ và tần suất của các xao lãng sẽ giảm bớt.

Chương ngại hành thiền

Phật giảng có năm chương ngại (triền cái – màn che) trong khi thiền. Chương là những xao nhãng kéo bạn khỏi đối tượng của việc thiền – năm kẻ gây rối chắc chắn liên tục gọi bạn.

Tất cả các xao nhãng này đều dựa trên ít nhất một trong năm chương. Thường thì hai hoặc ba trong số chúng sẽ cùng đến một lúc và tụ tập với nhau.

Năm chương ngại là:

1. **Ham muốn (sensual desire):** “Tôi thích cái này”, còn được biết đến là Tham ái. Bạn sẽ bầu vịu lấy những cảm giác dễ chịu và muốn có nhiều hơn. Điều này sẽ làm cho bạn bị bám chấp với cảm giác dễ chịu của tâm trí ở trong quá khứ, và muốn tiếp tục có thêm cảm giác này trong tương lai.
2. **Tức giận, Ghét bỏ, và Sợ hãi - Sân hận:** “Tôi không thích cái này”. Bạn muốn chối bỏ cảm giác mà bạn không thích. Hoặc, bạn có thể cảm thấy sợ hãi hoặc tức giận về những cảm giác khó chịu hoặc đau đớn trong quá khứ. Bạn sẽ cố gắng đẩy ra xa và kiểm soát tất cả những gì làm bạn đau khổ. Bạn thậm chí cố gắng buộc tâm mình phải cảm nhận theo cách mà bạn nghĩ là đúng, trong khi bạn chỉ cần quan sát những điều đang diễn ra. Đó thực sự là kiểm soát quá mức.
3. **Uể oải, lười nhác – Hôn trầm.** Nguyên nhân của những vấn đề này do thiếu nỗ lực và quyết tâm vì bạn mất hứng thú vào đối tượng thiền. Tinh thần của bạn như bị một màn sương bao phủ. Khi bạn nhìn kỹ lại, bạn sẽ thấy sự căng thẳng và bức bối trong đó. Ngay cả khi ngái ngủ, bạn vẫn có thể bị Tham chi phối.
4. **Bồn chồn, bứt rứt – Trạo cử:** Khi bồn chồn, bạn liên tục muốn di chuyển và thay đổi, muốn làm điều gì đó khác với điều bạn đang làm, ở một nơi nào đó thay vì ngay tại nơi

này. Sự bồn chồn có thể biểu hiện bằng các cảm giác khó chịu, căng thẳng ở thân và tâm.

5. **Nghi ngờ:** Bạn không chắc bạn đã thực hành đúng, hay thậm chí đây có phải là một phép thực hành đúng hay không. Điều đó làm bạn không chắc về bản thân, hay thậm chí thiếu sự tin tưởng vào các giáo huấn của Phật, của Thiền sư, hay cả hai.

Khi các chướng khởi lên, việc của bạn không phải là thích hay không thích. Công việc của bạn là chấp nhận, đón chào chúng, và “mời chúng uống trà”!

Đừng cho các chướng này sự quan tâm của bạn. Sự cưỡng ép và không thích chúng chỉ cung cấp thêm sự năng lượng và làm cho chúng mạnh hơn.

Điều này là việc sẽ xảy ra đối với thiền tập trung một điểm. Bạn ép các chướng không khởi lên bằng cách thực hành sự tập trung cao độ. Tuy nhiên, ngay khi bạn dừng thiền, chúng sẽ quay trở lại, nhiều khi còn mạnh hơn.

Nếu bạn để nguyên các chướng ở đó, đưa chú tâm quay lại đối tượng thiền. Năng lượng cố hữu của những chướng này sẽ dần dần giảm đi. Chúng sẽ biến mất như ngọn lửa thiếu chất đốt. Đó là cách bạn vượt qua chướng ngại vĩnh viễn. Ngọn lửa đã bị dập tắt. Trong tiếng Phạn Pali, từ Niết bàn (Nibbāna) được dịch là “Ni”, hay là chữ “Không”, và “Bana” hay là “lửa”. Không có lửa. Không có sự Tham. Không có chướng ngại.

6R (6 biết)

Bây giờ chúng tôi sẽ cung cấp cho bạn những chỉ dẫn cụ thể để giải quyết chướng ngại.

Hãy tưởng tượng, trong một giây phút, một vị Bồ Tát ngồi dưới gốc cây Mận khi còn là một cậu bé. Cậu bé không quá nghiêm túc hay căng thẳng, cậu bé đang vui vẻ, xem lễ hội bố cậu tổ chức. Ngay khi đó cậu bé chứng đắc được “an trú”. Với một tâm trạng nhẹ nhàng, cậu bé đạt đến trạng thái tĩnh tại và tỉnh thức.

Sau này, trong đêm Giác ngộ, sau khi đã thử tất cả các biện pháp thiền và thực hành tu khổ hạnh được truyền đạt thời đó ở Ấn Độ, Đức Phật nhớ lại trạng thái đó.¹⁰ Và Ngài nhận ra rằng trạng thái đơn giản đó – sự tĩnh tại, tỉnh táo và hạnh phúc – chính là chìa khóa để đạt tới sự tỉnh thức. Nhưng làm sao Đức Phật có thể truyền đạt điều này?

Khi bắt đầu giảng dạy, Phật chủ yếu làm việc với những người nông dân và thương nhân ít học. Phật buộc phải có phương pháp đơn giản, hiệu quả có thể áp dụng dễ dàng và nhanh chóng. Phật phải có phương pháp mà tất cả mọi người có thể trải nghiệm được con đường và gặt hái được lợi ích cho họ một cách dễ dàng và ngay lập tức. Điều này là cách mà Phật có thể tác động đến một số đông người trong suốt cuộc đời của Phật.

Bạn có muốn thấy điều này rõ ràng không? Dễ thôi! Hãy vui lên, vui vẻ khám phá, thư giãn, và mỉm cười! Thư giãn và mỉm cười sẽ dẫn bạn tới phép thực hành hạnh phúc hơn và thú vị hơn.

Điều này nghe có vẻ là một lời khuyên hay, nhưng làm thế nào bạn có thể làm được điều đó? Khi bạn bị xao nhãng, bạn sẽ dễ mất nụ cười, hãy làm theo những bước sau:

1. **Recognize – Biết tâm lang thang:** biết rằng sự quan tâm của tâm bạn đã chuyển sang thứ khác, và bạn đã bị lạc trong niệm. Bạn quên điều bạn đang làm. Bạn không còn đặt sự chú ý vào đối tượng của thiền.
2. **Release – Biết buông xả** biết buông mỗi bám dính với niệm hay cảm xúc của bạn bằng cách để mặc sự xao nhãng đó – không bỏ thêm sự chú ý nào nữa. Dừng cho chúng ăn. Đơn giản là lùi lại.
3. **Relax – Biết thư giãn** bất kỳ sự căng thẳng hay cứng nhắc nào gây ra sự xao nhãng đó;

4. **Re-smile – Biết mỉm cười** Đặt lại nụ cười lên môi và vào trái tim bạn. Hãy cảm nhận trở lại tình cảm hạnh phúc của Metta;
5. **Return – Biết trở về** Nhẹ nhàng đưa sự chú ý của tâm về đối tượng thiền, đó là Metta. Tiếp tục với tâm định, tâm nhẹ nhàng, trú vào đối tượng thiền;
6. **Repeat – Biết lặp lại** toàn bộ quá trình này. Lặp lại phép thực hành này bất cứ lúc nào sự tập trung của bạn bị kéo ra khỏi đối tượng thiền.

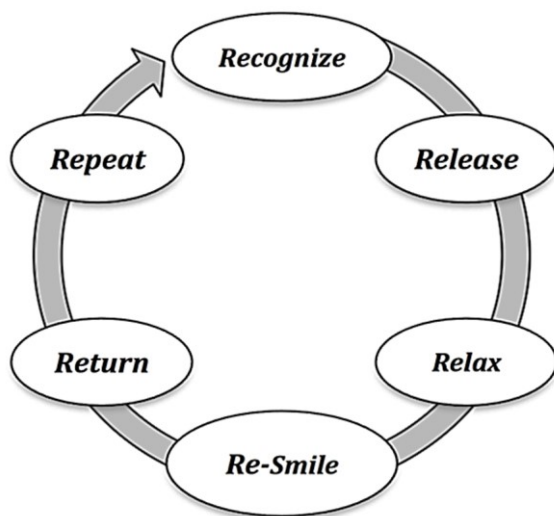
Chúng tôi gọi đây là 6R (6 biết). Chúng được rút trực tiếp ra từ nội dung Kinh về Chánh Tinh tấn (Right Effort). 4 chữ R (4 biết) đầu là 4 Chánh Tinh tấn, với hai chữ R (2 biết) sau là sẽ nhắc bạn với “Biết trở về” (Return) và Biết lặp lại (Repeat) lúc cần.

Nhớ ra rằng bạn không bao giờ chối bỏ điều gì. Bạn đừng bao giờ cố gắng kiểm soát bất kỳ điều gì – cố gắng kiểm soát là sử dụng Tham để đoạn trừ Tham!

Đừng thực hành 6R (6 biết) với những âm thanh nhỏ bên ngoài hay cảm giác cơ thể lật vật. Chừng nào bạn vẫn còn duy trì cảm giác về Tâm Từ, hãy an trú trong cảm giác đó và để nó sâu hơn. Bỏ qua một vài sự xao nhãng nhỏ ở phía sau. Là người mới, hãy thực hành 6R (6 biết) chỉ khi sự chú ý của bạn hoàn toàn quên mất đối tượng thiền.

Chánh Tinh Tấn là gì?

1. Bạn nhận thấy rằng một trạng thái không lành mạnh (ác pháp) đã khởi phát.
2. Bạn không chú ý đến cảm giác không lành mạnh (ác pháp) đó, hãy để nguyên cảm giác đó, không chối bỏ hay nắm chặt lấy cảm giác đó.
3. Bạn khởi phát một cảm giác lành mạnh (thiện pháp);
4. Bạn an trú trong cảm giác lành mạnh (thiện pháp) đó



6R (6 biết) bổ sung *Biết Trở về (Return)* và *Biết Lặp lại (Repeat)* để hoàn thiện chu trình. Chúng ta thực hành Chánh Tinh tấn bằng việc lặp lại chu trình 6R (6 biết) này. Chúng ta sẽ tự thấy và chứng nghiệm thế nào là Khổ và cách chúng ta xoa dịu chúng.

Bạn sẽ nhận biết được nguyên nhân làm bạn cứng nhắc và căng thẳng, và sau đó đoạn trừ sự khổ này bằng cách giải tỏa và thư giãn, và mang tới thiện pháp. Bạn sẽ phát hiện cách thực hiện con đường trực tiếp dẫn tới Diệt khổ. Điều này sẽ xảy ra mỗi khi bạn “*Biết nhận ra*” (*Recognize*) và “*Biết buông bỏ*” (*Release*) một cảm giác khởi phát, *Biết thư giãn (Relax)*, và *Biết mỉm cười (Re-Smile)*. Hãy để ý tới sự nhẹ nhõm ngay sau đó.

Khi bạn nhìn nhận các Lợi lạc được nêu trong Kinh, có câu “Phật Pháp có tác dụng tức thì”. Bằng việc thực hành 6R (6 biết), bạn đã hoàn thành kết luận này! Khi bạn giải tỏa sự căng thẳng và cứng nhắc do sự xao nhãng gây ra, bạn ngay lập tức sẽ trải nghiệm Sự thật Cao quý thứ Ba (Điều đế) : Đoạn Khổ.

Nói một cách khác, bạn đang làm sạch tâm trí bằng cách thư giãn và bỏ qua nỗi khổ. Bạn sẽ tự trải nghiệm điều này.

Sau đó bạn tạo thiện pháp bằng cách mỉm cười, đưa tâm về với Metta.

Bạn không cần phải thực hành trong một thời gian dài – hàng tháng hay hàng năm trời để cảm thấy nhẹ nhõm. Bạn có thể chứng được điều này ngay sau bước “Biết thư giãn” (Relax) trong 6R (6 biết). Bạn sẽ nhận thấy giây phút tâm trí trở nên trong sạch, không bị Tham ràng buộc.

Thực hành nhiều lần 6R (6 biết), không để các chướng và năng lượng của chúng ràng buộc, bạn sẽ dần dần thay thế được tất cả các thói quen không lành mạnh bằng những thói quen lành mạnh. Bằng cách này, bạn sẽ khởi được các trạng thái tâm lành mạnh và cuối cùng sẽ đắc được đoạn khổ.

Để thành công, bạn cần phải phát triển được các kỹ năng về Chánh niệm và sức mạnh của Quán. Ngoài ra, luôn giữ cho tinh thần được vui vẻ và liên tục khám phá những điều mới mẻ. Điều này giúp bạn nâng cao chánh niệm. Thực hành 6R (6 biết) sẽ giúp phát triển các kỹ năng cần thiết này.

Đôi khi mọi người nói rằng phép thực hành này đơn giản hơn nhiều so với họ nghĩ. Một số người thậm chí còn phàn nàn với thiền sư vì họ muốn phép thiền hành này phức tạp hơn!

Giờ chúng ta hãy đi từng bước một một cách cụ thể.

Biết tâm đi lang thang (Recognize)

Chánh niệm nhớ việc quán và nhận biết di chuyển của tâm từ sự này đến sự khác – đó là từ đối tượng thiền sang sự xao nhãng. Việc quan sát này sẽ nhận dạng bất kỳ sự xao nhãng nào của tâm khỏi đối tượng thiền. Bạn có thể nhận dạng được sự căng thẳng khi tâm chuyển từ đối tượng thiền sang sự khác.

Các cảm giác dễ chịu hay đau đớn có thể xảy ra bất cứ lúc nào ở lục căn (5 giác quan và tâm). Bất kỳ hình ảnh, âm thanh, mùi, vị, xúc hay suy nghĩ đều có thể gây ra sự xao nhãng này. Bằng việc quán một cách vô tư và cẩn thận. Bạn sẽ nhận thấy được cảm giác

hơi căng thẳng tinh thần ở tâm và trong và cả căng thẳng vật lý trong não bộ.

Nhận biết sớm được di chuyển của tâm có vai trò thiết yếu đối với việc thiền thành công. Tiếp theo, bạn sẽ...

Biết buông bỏ (Release)

Khi một suy nghĩ về một việc nào đó khởi lên, hãy buông bỏ nó. Hãy để mặc chúng ở đó mà không bỏ thêm sự chú tâm. Nội dung của sự xao nhãng này không quan trọng một chút nào, nhưng cơ chế về cách thức sự xao nhãng này khởi lên là quan trọng. Đừng cố gắng phân tích chúng hoặc lý giải tại sao chúng lại ở đây; hãy để mặc chúng và không chú ý gì đến chúng. Khi bạn không chú ý đến chúng, sự xao nhãng và những cuộc đối thoại trong tâm trí về chúng sẽ dừng lại. Chánh niệm sau đó sẽ nhắc người thực hành tới...

Biết thư giãn (Relax)

Sau khi buông khỏi suy nghĩ và để mặc chúng mà không cố gắng quan sát hoặc tham gia vào chúng, vẫn còn sự căng thẳng nhỏ, vi tế, khó nhận biết được trong tâm và thân.

Để loại bỏ sự căng thẳng còn lại này, Phật đưa ra phương pháp “thư giãn” (**Relax**). Các Kinh¹¹ gọi bước thư giãn này là “*an tịnh thân hành*”. Điều này thực sự là đúng đối với bộ não, là một phần trong cơ thể của bạn.

Điều này có nghĩa là “giải tỏa” sự chú ý của bạn khỏi và xung quanh suy nghĩ. Điều này không chỉ là để nguyên như chúng vẫn vậy. Việc này có nghĩa là chủ động thư giãn, và điều này làm yếu đi sức mạnh của sự xao lãng. Dần dần, sự xao nhãng sẽ tự động biến mất hoàn toàn.

Xin đừng bỏ qua bước này! Đây là phần quan trọng nhất của việc thiền. Đây chính là **bước bị bỏ qua** khi chúng tôi nói trong phần mở đầu. Đây chính là chìa khóa dẫn đến sự tiến bộ!

Nếu không thực hiện bước thư giãn, mỗi khi tâm đi lang thang, bạn sẽ không trải nghiệm trực tiếp việc diệt trừ căng thẳng do Tham ái gây ra. Bạn sẽ không cảm thấy sự nhẹ nhõm khi căng thẳng được thư giãn.

Nhớ lại rằng ***Tham ái luôn luôn biểu hiện bằng sự căng thẳng hay cứng nhắc ở cả thân lẫn tâm***. Bước “Biết thư giãn” (Relax) sẽ mang lại cho bạn cái gọi là “Niết bàn hữu vi”. Bạn có cơ hội trải nghiệm được bản chất của sự Khổ (căng thẳng) và sự nhẹ nhõm trong khi thực hành bước “Biết buông bỏ” và “Biết thư giãn”. Tiếp tới, Chánh niệm sẽ gọi chúng ta tới...

Biết mỉm cười (Re-smile)

Nếu bạn đã nghe giảng Pháp qua website của chúng tôi, bạn có thể sẽ nhớ lại rằng mỉm cười có vai trò quan trọng thế nào đối với thiền. Học cách mỉm cười và kéo khéo môi lên sẽ giúp tâm trở nên sắc bén, nhanh nhạy, sáng tỏ hơn. Sự nghiêm trọng, căng thẳng hay nhàm chán có thể làm cho tâm trở nên nặng nề và chánh niệm của bạn trở nên mờ nhạt và chậm chạp. Việc Quán có thể khó khăn, do vậy làm bạn trở nên chậm chạp trong việc hiểu được Pháp.

Biết trở về (Return)

Đưa tâm của bạn trở lại với đối tượng Thiền. Nhẹ nhàng điều hướng lại Tâm và đừng “quay phắt lại” lên trước khi bạn sẵn sàng. Hãy để quá trình này diễn ra từ từ, phù hợp, một hành động đúng thời điểm và không bị bắt buộc.

Biết lặp lại (Repeat)

Lặp lại toàn bộ những thao tác này thường xuyên nếu cần. Hãy an trú trong đối tượng của thiền cho đến khi tâm đi lang thang. Và lúc đó thì thực hiện chu trình 6R (6 biết) này.

Người bạn tâm linh

Trong 10' đầu ngồi thiền, bạn hãy lan tỏa Tâm Từ tới chính mình. Hãy bao phủ quanh bản thân cảm giác hạnh phúc, tĩnh tại với hướng dẫn ở trên. Trong suốt buổi thiền còn lại, tiếp tục lan tỏa tình thương yêu và các suy nghĩ tử tế tới một người bạn tâm linh. Một người bạn tâm linh là gì?

Bây giờ, chúng ta tiếp tục với đối tượng khác của thiền, một người bạn tâm linh. Điều quan trọng là người này phải là một người còn sống, cùng giới tính, và không phải là thành viên gia đình bạn.

Khi người bạn tâm linh là người khác giới tính, điều này có thể dẫn tới dục vọng. Việc này sẽ làm trải nghiệm của bạn trở nên phức tạp. Đây là giáo huấn truyền thống của Metta. Nếu việc này không phù hợp với bạn, thì bạn phải đảm bảo là người bạn tâm linh của bạn không làm dấy lên các cảm giác dục vọng khi bạn đang thiền Metta – hãy nhớ rằng, bạn sẽ dành rất nhiều thời gian với người này.

Người bạn tâm linh nên là người mà bạn rất mực tôn trọng và muốn họ được hạnh phúc. Họ là những người làm bạn cười khi bạn nghĩ về họ. Đó có thể là một thầy/cô giáo hay người hướng dẫn muốn bạn có những điều tốt đẹp trong cuộc sống. Đó có thể là một người bạn luôn ở sau lưng bạn và giúp bạn bất cứ khi nào bạn cần.

Xin đừng coi thành viên gia đình là người bạn tâm linh, vì họ quá gần gũi. Các thành viên gia đình thường sẽ được đưa vào sau, khi bạn đã thực hành được một thời gian. Nhưng ở giai đoạn này, họ có thể sẽ mang đến những vấn đề ảnh hưởng đến tu tập. Lúc đầu, chúng ta sẽ chỉ tu tập nhẹ nhàng và đơn giản. Không lan tỏa Metta tới một người đã chết – vì cảm giác sẽ không khởi phát đúng đắn, vì không có mối liên hệ cá nhân nào sẽ được thiết lập.

Bạn ước/nguyện/ mong muốn như sau với người bạn tâm linh: “Vì tôi cảm thấy sự hạnh phúc này với bản thân tôi, tôi cũng

mong bạn được hạnh phúc và bình an như vậy. Hãy lan tỏa Tâm Từ tới người bạn của bạn, đặt họ ở trung tâm của trái tim của bạn, và cười với họ khi bạn thực hành điều này. Hãy *chân thành* muốn học hạnh phúc và thực sự tin tưởng vào điều đó. Bạn càng tin nhiều, thì tình cảm lại càng mạnh mẽ.

Và người bạn tâm linh sẽ cảm thấy điều này. Những người được chọn làm người bạn tâm linh thường nói lại là họ cũng cảm thấy ấm áp khi bạn lan tỏa Metta đến họ. Và nếu hỏi, họ sẽ trả lời là đã có một tuần tuyệt vời.

Tiếp tục mong cho họ được hạnh phúc và cảm nhận bằng tâm bạn, thay vì đặt quá nhiều trọng tâm vào hình ảnh thực sự của họ. Một lần nữa, có người giỏi tưởng tượng, người khác thì không. Bạn chỉ cần biết người bạn tâm linh là ai và rằng bạn mong họ được hạnh phúc.

Các câu ước/nguyện/mong muốn nhắc đi nhắc lại nêu ở trên gần như một cách để bơm nước – chúng sẽ khởi lên tình cảm. Khi bạn ước điều đó, hãy chuyển sự chú ý của bạn sang tình cảm đó. *Hãy nhớ rằng đối tượng thiền của bạn là cảm giác.* Hãy an trú ở cảm giác và để chúng rõ ràng dần như mong muốn. Không ép buộc điều gì.

Không sớm thì muộn, cảm giác dễ chịu sẽ tàn lụi. Khi điều đó xảy ra, hãy lặp lại các câu ước/nguyện/mong muốn. Sẽ không hữu ích nếu nhắc đi nhắc lại một cách quá nhanh, vì điều đó sẽ làm cho việc này trở thành máy móc. Thay vào đó, hãy nói một cách chân thành và an trú vào tình cảm khởi phát. Hãy ước/nguyện chỉ khi nào cảm giác chưa khởi phát.

Một vài người hỏi “Chúng ta có ‘gửi’ hay ‘đẩy’ cảm giác hạnh phúc của chúng ta tới người bạn tâm linh?”. Không, chúng ta không cố gắng đẩy cái gì ra bên ngoài. Chúng ta chỉ cần cảm thấy người bạn tâm linh của chúng ta ở trái tim và mong cho họ được hạnh phúc. Chúng ta không gửi ra, thúc, đẩy, cố gắng bất kỳ cảm giác nào như vậy. Khi ngọn nến tỏa ánh sáng và sự ấm áp, cây nến có chủ động

gửi/đẩy ra không? Không, cây nến tự lan tỏa. Cũng như vậy, chúng ta bao phủ người bạn tâm linh bằng cảm giác dễ chịu, mong cho họ hạnh phúc.

Quá trình này là một sự kết hợp giữa ba điều: cảm giác lan tỏa từ trái tim bạn; lời ước/nguyện/mong ước trong đầu, và hình ảnh bản thân hoặc hình ảnh người bạn tâm linh. Khoảng 75% sự chú ý của bạn tập trung vào lan tỏa cảm giác, 20% vào lời ước, và một chút ít còn lại: 5% vào việc mừng tượng ra hình ảnh của người bạn tâm linh.

Một số người nghĩ rằng họ nên dành nhiều chú tâm vào mừng tượng thực hành. Sau đó họ phàn nàn rằng có căng thẳng ở trong đầu (nhức đầu). Vì họ đã quá chú ý đến việc phải thấy hình ảnh rõ ràng của người bạn tâm linh. Thiền sư sẽ nhắc dừng việc cố gắng quá sức. Phần quan trọng nhất của thiền Metta là cảm nhận sự lan tỏa cảm giác dễ chịu: hãy mong ước chân thành cho người bạn tâm linh của bạn được hạnh phúc và sau đó cảm nhận niềm hạnh phúc đó. Không phải mừng tượng ra hình ảnh của người bạn tâm linh.

Nếu bạn bị đau đầu hoặc cảm thấy căng thẳng, bạn đã *cố gắng quá mức*. Hãy mỉm cười trở lại và thông thả một chút.

Khi bạn mừng tượng ra hình ảnh người bạn tâm linh, hãy hình dung họ mỉm cười và cảm thấy hạnh phúc. Hãy nhớ mỉm cười trong suốt buổi thiền. Nếu bạn thấy mình không cười, điều này là lời nhắc bạn phải mỉm cười. Nếu khuôn mặt của bạn không quen với việc cười, hãy kiên nhẫn! Má của bạn có thể hơi đau, nhưng bạn sẽ quen với việc đó, và sự khó chịu này sẽ trôi qua.

Đừng chỉ trích bản thân vì bạn quên không cười. Các suy nghĩ chỉ trích về bất kỳ điều gì đều không lành mạnh và thường dẫn tới nhiều Khổ hơn. Điều này gọi là những *suy nghĩ phán xét*. Chúng, về cơ bản, sẽ mang lại sự thù địch với bản thân. Đó là một hình thức tự thù ghét bản thân. Nếu bạn cảm thấy thất vọng vì quên không

cười, thì hãy cười thành tiếng rằng mình đang có một tâm trí điên rồ như vậy! Hãy thư giãn và buông bỏ những suy nghĩ như vậy.

Hãy hiểu rằng ai cũng có lúc điên rồ và là chuyện bình thường. Hãy cười chính mình vì điều đó. Phép thực hành này về cơ bản là mang lại niềm vui. Mỉm cười trong khi hành thiền, và cười thành tiếng khi bạn bị bế tắc và sau đó bắt đầu lại từ đầu.

Cuộc sống là một trò chơi, vì vậy hãy để mọi thứ nhẹ nhàng và vui vẻ. Dĩ nhiên phải thực hành thì mới thành thạo. Song đây chính là lý do bạn làm điều này. Hãy chơi đùa với mọi thứ và đừng quá nghiêm túc.

Đây là một phương pháp thiền nghiêm túc, nhưng chúng tôi không muốn có thái độ *quá nghiêm túc*! Tâm trí của bạn không nên quá nghiêm túc; thay vào đó, nên nhẹ nhàng và vui vẻ. Hãy mỉm cười, và nếu điều đó không giúp ích được nhiều, hãy cười bản thân bạn và điều đó sẽ giúp mang bạn trở lại cảm giác hạnh phúc, và tâm trở nên tỉnh táo.

Bạn sử dụng một người bạn tâm linh trong một thời gian xuyên suốt cho đến khi thiền sư nói bạn thay đổi. Điều này có thể là một vài ngày hoặc một vài tuần. Nếu tự tu tập, hãy liên lạc với chúng tôi thông qua trang web và để chúng tôi giúp bạn. Bạn có thể trở thành thành viên trong nhóm thảo luận Yahoo của chúng tôi. Bạn càng an trụ trong giây phút hạnh phúc và bằng lòng hiện tại bao lâu thì bạn càng nhanh chóng tiến bộ. Lúc nào bạn cũng có thể liên lạc với chúng tôi qua trang web.

Khi bạn đã quyết định được người bạn tâm linh, hãy tiếp tục chỉ với người đó. Nếu bạn thay đổi người, phép thực hành sẽ khó tiến bộ. Đôi khi những thiền gia lại muốn gửi Metta tới người khác, hay tới tất cả mọi người. Đây là một cách vi tế tâm trí bạn đánh lạc hướng bạn. Bạn muốn thực thành chỉ với một người bạn từ đầu đến cuối để phát triển tâm định (*collectedness*).

Chúng tôi thay thế từ “tập trung” (*concentration*) bằng từ “tâm định” (*collectedness*) để giúp làm rõ rằng chúng ta không cố ép chú

tâm ở một đối tượng thiền một cách cứng nhắc. Thay vào đó, chúng ta muốn tâm chúng ta an trú nhẹ nhàng ở đối tượng. Nếu tâm bạn xao nhãng, hãy sử dụng 6R (6 biết).

Khi không có sự xao nhãng, sẽ không có nhu cầu cố gắng giữ tâm ở đối tượng thiền. Điều đó sẽ tự nhiên xảy ra.

Đó thực sự là một điều tuyệt vời!

Một lần nữa, có những lúc mà một vài suy nghĩ và cảm giác ngẫu nhiên khởi phát khi tâm đang an trú, nhưng không đủ mạnh để kéo tâm bạn ra khỏi đối tượng thiền. Khi điều này xảy ra, hãy bỏ qua và tiếp tục an trú ở đối tượng thiền. Các niệm và sự xao nhãng này sẽ tự động biến mất mà không cần phải sử dụng 6R (6 biết).

Vậy, hãy xem lại:

1. Ngồi tối thiểu là 30' (chúng tôi sẽ giải thích lý do ở sau đây);
2. Bắt đầu lan tỏa tâm từ và hạnh phúc và mong ước cho bản thân trong 10';
3. Chuyển cảm giác lan tỏa này sang người bạn tâm linh trong thời gian còn lại – ít nhất là 20'. Hãy sử dụng một người bạn duy nhất và không chuyển sang người khác, ngay cả khi bạn nghĩ những người đó xứng đáng. Những mong muốn này thật ra là những xao nhãng. Tâm trí có thể rất khó nắm bắt.
4. Hãy sử dụng 6R (6 biết) để vượt qua những xao nhãng.

Khi cảm giác Metta đã trở nên rõ ràng, hãy để ý tới cảm giác này và an trú tại đó, mỉm cười và để cảm giác đó tiếp tục lớn mạnh. Nếu bạn thấy mình ước/ nguyện và điều đó gây ra sự căng thẳng, hãy bỏ qua câu nói và chỉ cảm nhận thôi. Điều này sẽ cho phép cảm giác ngày một mạnh mẽ hơn. An trú trong cảm giác đó, và hãy ở giây phút hiện tại mà không thúc ép.

Cần thời gian để thành thạo phương pháp này. Về một khía cạnh nào đó, đây giống như là “không làm gì” – bạn không kiểm soát hoặc thúc ép cảm giác, bạn chỉ nhẹ nhàng điều hướng mà thôi. Nếu có sự căng thẳng từ việc cố đẩy cảm giác ra ngoài thì bạn đã cố gắng quá mức. Đó chỉ nên một lời chúc mừng, và cũng giống như vậy, bạn chúc người khác cũng được may mắn trên hành trình của họ. Bạn đứng và vẫy chào họ khi họ đi – bạn không ngáng đường hay thúc ép cảm giác đối với họ. Tương tự như vậy, với cách thiền Metta, bạn chỉ đơn giản chỉ mỉm cười và lan tỏa Tâm Từ.

Sau khi đã thực hành 6R (6 biết) và hiểu về điều này, sẽ có chướng khởi phát. Cuối cùng, bạn cũng sẽ áp dụng 6R (6 biết) vào chướng cuối cùng này, và chướng đó sẽ biến mất hoàn toàn. Tham sẽ được loại bỏ lần đầu tiên. Một phần nhỏ của Tham sẽ biến mất, và không bao giờ khởi lên nữa.

Vì chướng biến mất, niềm vui (hỷ) sẽ khởi, và lần đầu tiên, bạn sẽ trải nghiệm “Trí Huệ Tĩnh” (Tranquil Aware Jhāna). Sẽ còn nhiều trải nghiệm nữa khi bạn tiếp tục thực hành. Khi bạn tiến bộ, bạn sẽ thấy được “vui vẻ”. Điều đó có thể là nổi gai ốc, những niềm phấn khích và ngạc nhiên thú vị. Một cảm giác tĩnh tại và dễ chịu sẽ khởi phát theo sau.

Khi bạn tiếp tục thực hành sâu hơn, sự tự tin (tín) của bạn sẽ mạnh hơn. Bạn biết mình đang thực hành đúng. Bạn sẽ trải nghiệm một sự tĩnh lặng sâu sắc hơn bất kỳ thời gian nào trước đó. Điều đó giống như là ai đó đã tắt chiếc tủ lạnh mà bạn chưa từng biết rằng đang bật trước đó.

Rồi bạn có thể thấy rằng bạn không ý thức được các bộ phận của cơ thể trừ khi bạn để ý đến chúng. Đây là một chuyện bình thường khi cơ thể của bạn bắt đầu rũ bỏ sự căng thẳng. Điều này chứng tỏ là đã có tiến bộ.

Cuối cùng, khi bạn thiền hành sâu hơn, Metta có thể chuyển lên vùng đầu của bạn. Đừng bao giờ cố gắng kiểm soát cảm giác. Nếu cảm giác muốn chuyển lên, hãy để nó chuyển lên.

Giờ đây bạn đã trở thành một thiền giả cao cấp.

Khi điều này xảy ra, bạn sẽ sẵn sàng cho bước thiền hành tiếp theo. Hãy liên lạc với chúng tôi qua trang web. Chúng tôi sẽ không bàn đến phép thực hành đó ở đây, vì rằng thực hành đó phức tạp hơn và yêu cầu nhiều chỉ dẫn hơn. Bạn đang trên đường tới “jhāna tĩnh thức” (Tranquil Aware Jhāna) và trải nghiệm của tĩnh thức.

Thiền Tha Thứ

Có thể có một vài khó khăn khi khởi và duy trì Tâm Từ, ngay cả khi đã áp dụng các chỉ dẫn và hướng dẫn đã nêu ở trên. Bạn có thể nguyện thầm: “Mong sao mình được hạnh phúc, mong sao mình được mãn nguyện” và các câu như “Tôi không xứng đáng với điều này. Tôi không phải là người tốt” khởi lên có thể gây ra sự thù ghét bản thân và sự ghét bỏ nói chung. Bạn thử áp dụng thực hành 6R (6 biết), và điều này không thực sự có hiệu quả. Không có Tâm Từ khởi phát, trái tim bạn khô cứng & không có cảm giác gì.

Bạn có thể thấy phép thực hành Thiền Tha Thứ sẽ phát huy tác dụng. Bằng trải nghiệm, chúng tôi thấy nhiều người có lợi lạc lớn qua việc chuyển sang thực hành Thiền Tha Thứ. Khi thực hành, bạn lan tỏa sự Tha thứ cho chính bản thân và tha thứ cho tất cả những điều khởi phát ở xung quanh. Với mọi người, bạn tha thứ cho họ cho đến khi họ tha thứ cho bạn.

Bạn có thể có thông tin chi tiết về cách thiền này này ở trang web Dhamma Sukha và trong một cuốn sách có tên “Thiền Tha thứ”, Bhante Vimalaramsi viết. Cuốn sách nhỏ viết về sự tha thứ, cùng với các nội dung bên trong, được đưa vào phần phụ lục của một cuốn sách hoàn chỉnh hơn có tên là Con đường tới Niết bàn do David Johnson viết.

Tha thứ là bỏ qua quá khứ và làm dịu lại tâm trí của chúng ta. Tất cả mọi người đều được lợi lạc từ phép thực hành này.

Thiền hành (Thiền Đi bộ)

Một phần quan trọng của thiền Metta là Thiền Đi Bộ. Xin đừng bỏ qua bước này. Bạn cần phải đi bộ để nâng cao năng lượng, đặc biệt là sau khi đã ngồi quá lâu.

Bạn có thể sử dụng Thiền Đi bộ để tạo năng lượng và nâng cao tinh thần trước khi ngồi thiền, nếu bạn cảm thấy buồn ngủ hoặc tụt năng lượng.

Đôi khi đầu óc bạn bị mất tập trung. Việc đi bộ sẽ dễ dàng làm cho đầu óc bồn chồn được dịu đi để bạn có thể ngồi thiền tiếp. Thiền Đi bộ, mặt khác, có thể bổ sung thêm năng lượng giúp bạn ngồi thiền vì các mạch máu được lưu thông.

Thiền đi bộ là một phép thiền có hiệu quả cao, và cùng với Thiền Metta, sẽ giúp đưa Metta vào cuộc sống và hoạt động hàng ngày của bạn. Xin bạn hãy nhớ rằng đây là phép thiền liên tục.

Tìm một nơi để có thể đi bộ được ít nhất 30 bước thẳng và trên một mặt phẳng. Hãy bước bình thường như khi bạn đi bộ ở công viên vào một chiều chủ nhật; không chậm như một chú rùa, nhưng cũng không ở mức quá nhanh. Mắt nên nhìn xa một khoảng từ 1.8m-3m.

Không nên tập trung vào đôi chân. Thay vào đó, là tập trung vào Người bạn tâm linh. Đừng nhìn ngó xung quanh vì sẽ mất tập trung. Đây không phải là việc đi bộ ngoài trời, nhưng là một phần của phép thiền hành qua đó bạn lan tỏa tâm từ và hạnh phúc tới người bạn tâm linh. Nếu được, hãy an trú trong phép thực hành trong toàn bộ thời gian bạn đi bộ. Cũng như khi bạn ngồi thiền, chỉ khác là lúc này bạn đi bộ thay vì ngồi thiền.

Bạn có thể thực hành phương pháp thiền này ngoài trời nếu thời tiết cho phép. Tốt nhất là làm ngoài trời, nhưng cố gắng tránh ánh mặt trời trực tiếp. Bạn cũng có thể đi bộ trong nhà, đi vòng tròn quanh nhà hay dọc hành lang.

Một vài thiền giả có nhiều tiến bộ khi đi bộ - và có thể là rất nhanh. Không nên coi nhẹ các chỉ dẫn này vì đó là một phần quan trọng của phép thực hành. Các chỉ dẫn này còn giúp cho chúng ta thực hành Metta trong đời sống hàng ngày khi chúng ta di chuyển và làm việc trong đời thường.

Đi bộ khoảng 15-30' và không bao giờ lâu hơn 1 tiếng đồng hồ, vì nếu đi bộ quá lâu sẽ làm cơ thể mệt mỏi. Tuy nhiên, nên đi ở một tốc độ vừa phải vào lúc cuối, bạn sẽ cảm thấy trái tim đập mạnh và có thể hơi hụt hơi. Lúc đó, bạn có thể ngồi xuống và hoàn toàn tĩnh táo. Đi bộ có thể mang lại sự nhẹ nhõm hay sáng khoái, phụ thuộc vào điều bạn cần.

Tiếp tục

30' mỗi ngày là thời gian tối thiểu khi bạn mới bắt đầu thiền. Theo kinh nghiệm của chúng tôi, thường phải mất từ 15 đến 20' để tâm tĩnh lại. Sau đó bạn có 10 phút hiệu quả để tâm có thể thực sự Quán. Tốt hơn là ngồi 45 phút.

Thực tế là bạn chỉ cần ngồi và không cử động đã làm cho tâm được tĩnh. Bạn càng ngồi lâu, tâm bạn càng lắng dịu mà bạn không cần phải làm gì. Vì thế, ngồi lâu hơn và ít cử động có vai trò thiết yếu đối với việc thiền có sâu hơn được hay không.

Trong các khóa thiền, bạn thường ngồi ít nhất là 30', đi bộ 15', sau đó lại ngồi thiền trở lại, và làm luân phiên nhau như vậy trong suốt cả ngày. Khả năng ngồi thiền của bạn sẽ ngày một khá hơn một cách tự nhiên và cuối cùng có thể là ngồi được từ 3-4 tiếng.

Trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta, một ngày ngồi thiền hai lần là rất hữu ích. Một khi bạn đã thấy thoải mái, hãy ngồi yên trong suốt thời thiền. Nếu tâm vẫn động, hãy áp dụng 6R (6 biết). Thực hành 6R (6 biết) rất có ích trong việc làm giảm sự căng thẳng và thiền được sâu hơn.

Nếu bắt đầu đau nhức, bạn sẽ quán cụ thể xem sự đau nhức này khởi lên thế nào. Bạn có thể biết được nêu sự đau nhức là thực

hay không bằng cách để ý chuyện gì sẽ xảy ra khi bạn đứng dậy. Nếu sự đau nhức biến mất nhanh chóng, thì sự đau nhức này là “đau nhức do thiền- meditation pain”, mà trên thực tế, là do tâm trí bạn tạo ra và không có tác hại gì cả. Đó chỉ là một sự mất tập trung. Nếu sự đau nhức này quay trở lại khi bạn ngồi thiền, cố gắng ngồi yên và áp dụng 6R (6 biết). Nếu, khi bạn đứng dậy, sự đau nhức tiếp tục và kéo dài, thì tốt nhất là trong tương lai không ngồi như vậy nữa, vì đó có thể là sự đau nhức vật lý thực sự.

Nếu chúng ta cố gắng loại bỏ cảm giác khó chịu hay đau nhức, dù là trạng thái của tâm hay thân, chúng ta chỉ tạo thêm tham và sân. Điều này như đổ dầu vào lửa. Tuy vậy, nếu chúng ta đối mặt với các cảm giác khó chịu một cách cởi mở, và không đồng hóa bản thân vào nó (take it personally), chúng ta sẽ quan sát được những điều tiêu cực này với tâm lành mạnh, bao dung. Cái ý thức lành mạnh và bao dung sẽ dần chuyển hóa những cảm giác khó chịu. Ngoài ra, bạn có thể nhận thấy cảm giác khó chịu tuy còn đeo bám, song thái độ của bạn đối với chúng đã thay đổi.

Nếu bạn cảm thấy buồn ngủ khi ngồi trong phòng quá lâu, hãy thử ngồi ngoài trời, nhưng trực tiếp dưới ánh nắng. Ngồi ngoài trời thường làm bạn tỉnh ngủ. Bạn thậm chí có thể thử đi giật lùi sau khi đã đi 30 bước. Thay vì quay người lại chỉ cần đi lùi về điểm xuất phát.

Thiền và các lợi lạc của thiền sẽ tăng lên nếu bạn bồi đắp Chánh niệm trong suốt cả ngày. Mỉm cười và gửi Metta bất cứ khi nào bạn nhớ tới. Khi bạn để ý thấy trong người khó chịu, hãy sử dụng ngay 6R (6 biết). Hãy làm điều này với tâm trạng vui vẻ, và cười vì thấy cái tâm có thể điên rồ đến mức nào. Nếu bạn tỏ ra quá nghiêm túc và cố gắng kiểm soát tâm trí, điều này sẽ chỉ dẫn đến nhiều Tham hơn. Bạn có thể mệt mỏi và trở nên chán nản. Vì vậy, hãy thực hành nhẹ nhàng, và liên tục nhiều nhất có thể.

Đưa Metta vào Mọi điều

Bạn có thể đưa Metta vào mọi việc bạn làm. Nói chung, bạn thường ngồi thiền khi ở trong nhà, nhưng bạn cũng có thể mỉm cười và lan tỏa sự hạnh phúc tới tất cả các chúng sinh khi bạn ra ngoài. Nếu bạn chuẩn bị đi bộ hoặc đi mua sắm, bạn không nhất thiết phải lan tỏa tới Metta người bạn tâm linh. Chỉ cần cảm nhận Metta.

Hãy mỉm cười nhiều hơn. Hãy ghi nhận và sử dụng 6R (6 biết) mỗi khi có những điều khó chịu xảy ra. Khi tâm khởi lên cảm xúc khó chịu, hãy xem đó như là các cơ hội. Hãy để nguyên những khó chịu, phiền toái đó và khởi lên những tình cảm tích cực. Điều này là ý nghĩa của Chánh Tinh Tấn trong Bát Chánh Đạo.

Tiến bộ và Thiền-na (Jhāna)

Khi bạn tiến bộ trong việc thiền, bạn sẽ thấy nhiều hiện tượng xảy ra. An Lạc và các trải nghiệm dễ chịu sẽ khởi phát. Một vài trải nghiệm trong đó sẽ thực sự là đáng công sức và thời gian bạn thực hành!

Lần đầu tiên bạn sẽ thực sự và hoàn toàn loại bỏ được chướng. Bạn sẽ vào được “Định thiền na” và sẽ còn tiếp tục “Định” sâu hơn. Bạn sẽ làm bạn với nhiều điều thú vị như Hỷ, Lạc, Xả, và hơn thế nữa. Thời gian tươi sáng đang đến!

BrahmaViharas và Niết Bàn

Phật mô tả về bốn phẩm chất đặc biệt cao quý của tâm. Chúng gọi là Tứ Vô Lượng Tâm (BrahmaViharas), bao gồm Từ (Loving kindness - Metta), Bi (Compassion - Karuna), Hỷ (Sympathetic Joy - Mudita), và Xả (Equanimity- Upekkha). Đây chính là phép thực hành mà bây giờ bạn sẽ bắt đầu. Bạn sẽ đi dần qua các phẩm chất khi Metta đã trở nên sâu sắc và tự nhiên hơn, tự nó chuyển thành tâm Bi và tiếp là Hỷ và Xả. Bạn không cần phải thay đổi cách thực hành, các trạng thái sẽ tự nhiên phát triển và khởi lên.

Khi bạn trở thành một thiền giả giỏi, bạn chỉ cần tiếp tục thực hành. BrahmaViharas sẽ tự nhiên tiến triển, từng nấc một, mà không cần bạn phải cố gắng thực hành từng giai đoạn một. Khi giai đoạn tiếp tới khởi phát, bạn chỉ cần đón nhận, cho dù đó là tâm Bi hay Tâm Hỷ, và tiếp tục lan tỏa những tình giác đó tới chúng sinh.

Đây là sự khác biệt quan trọng của cách thực hành này so với với các phép thực hành Metta khác. Phật dạy rằng khi thực hành thiền đúng, tất cả bốn dạng thức cao cả sẽ tự động khởi phát, cái này sau cái kia, ¹². Bạn sẽ học cách lan tỏa các trạng thái cao cả này tới sáu phương và tất cả các phương cùng lúc.

Khi giai đoạn này đến, các Jhānas (Định – Thiền na) sẽ tự động khởi phát. Từ “Jhāna – Thiền na” là một từ phức tạp, đã được dịch theo nhiều cách hiểu khác nhau, nhưng ở đây, chúng ta định nghĩa “Jhāna” là các trình độ hiểu biết. Chúng ta không muốn nhầm Jhāna này với người họ hàng là “sự tập trung một điểm –one-pointed concentration”. Chúng có liên quan, nhưng Jhāna ở đây là thiền giả nhận thức được các trạng thái của thân tâm, trong khi sự tập trung một điểm thì không như vậy.

Phật dạy rằng chìa khóa của việc hiểu lòng Tham và sự xao nhãng là biết rằng thân và tâm là một chu trình không tách rời. Sự căng thẳng và cứng nhắc là một trạng thái của thân, trong khi niệm và các hình ảnh là các trạng thái của tâm. Chúng ta không chỉ muốn tập trung vào tâm, và còn phải nhận thức được những gì đang xảy ra với thân và không được lơ bỏ hoặc đè nén nhận thức này bằng việc tập trung một điểm.

Chúng tôi gọi các trạng thái Jhāna này là “Trí Huệ Tĩnh Tranquil Aware Jahanas””. Có tám Jhāna (bốn vật chất – sắc giới - và bốn phi vật chất – vô sắc giới”. Vượt ra khỏi Jhāna vô sắc là cảnh giới Niết bàn. Tâm bạn sẽ trở nên tĩnh lặng đến mức sẽ dừng lại. Khi tâm trải qua kinh nghiệm dừng lại, tâm sẽ trở nên sáng chói và rõ ràng – và không bị bất kỳ sự khó chịu nào quấy rối, giống như một chiếc bảng mà không có gì ở trên đó.

Lúc đó, ngay khi một trạng thái tâm khởi phát, bạn sẽ thấy được rõ ràng tất cả các mối liên hệ và các phân đoạn của cái mà chúng ta gọi là cuộc đời khi chúng khởi và dứt. Quá trình này Phật gọi là Duyên khởi (Thập nhị nhân duyên). Có 12 mắt xích trong mỗi một khoảnh khắc trải nghiệm, và bạn sẽ thấy rõ ràng cách các Duyên này khởi và diệt (xuất hiện & biến mất). Bạn sẽ thấy rõ ràng rằng tất cả đều phụ thuộc vào lẫn nhau.

Khi bạn nhìn sâu vào quá trình này, bạn sẽ hiểu, ở một mức độ sâu sắc, rằng tất cả các “bộ phận cơ thể” làm nên “tôi” và “bạn” đều là trống rỗng và không có cái gọi là “tôi” hay “linh hồn” bất biến. Trải nghiệm này sâu sắc tới mức sẽ dẫn tới Niết bàn, và bạn sẽ hiểu bản chất của mọi sự tồn tại. Bạn sẽ thấy sự giác ngộ ngay trong cuộc đời này – và sẽ thấy rất nhẹ nhõm!

¹² Trung Bộ Kinh, bài 43:31, cho thấy sự tiến bộ của việc lan tỏa Tâm Từ tới mọi phương hướng.

Rất nhiều người đã chứng đắc giác ngộ (Niết bàn) như vậy, chỉ thông qua việc thực hành những chỉ dẫn đơn giản này, mà không mất đến hàng năm hay hàng thập kỷ. Phật nói, phép thực hành này sẽ mang lại “hiệu quả tức thì”. Trong Satipattahaba Sutta (Kinh Tứ Niệm xứ) ở Trung Bộ Kinh, Phật nói rằng chứng đắc nhờ thực hành phương pháp này có thể là 7 năm, hoặc chỉ cần 7 ngày. Điều này thực sự có thể xảy ra nhanh đến vậy; và chúng tôi đã chứng kiến việc này ở một số khóa nhập thất 8 ngày. Vì vậy, hãy thực hành ngay hôm nay, bạn có thể trải nghiệm giai đoạn đầu của giác ngộ. Chỉ cần thực hành đúng hướng dẫn!

Lợi lạc của Metta

Thiền Metta mang lại rất nhiều lợi lạc. Trong các bộ Kinh, Phật giảng rằng, bạn sẽ đi ngủ dễ và ngủ ngon hơn. Bạn sẽ không gặp ác mộng. Khi bạn tỉnh dậy, bạn tỉnh dậy dễ và nhanh hơn. Mọi người đều yêu quý bạn! Các động vật yêu quý bạn! Khuôn mặt bạn trở nên rạng rỡ và đẹp hơn. Sức khỏe của bạn sẽ tốt hơn. Và đó chỉ là một số trong số vô vàn các lợi ích khác.

Khi bạn thiền hành Metta, tâm bạn sẽ trở nên tĩnh và sáng hơn, và việc thiền hành của bạn cũng sẽ nhanh và dễ hơn.

Metta trong cuộc sống hàng ngày

Hãy tiếp tục ngồi và thiền. Hãy nghe các bài giảng Pháp, đọc sách của chúng tôi, và tìm hiểu thêm về các khái niệm liên quan đến phép thiền hành này. Trên website của chúng tôi có rất nhiều tài liệu.

Khi bắt đầu bất kỳ phép thiền hành nào, tốt nhất là bạn nên tập trung hoàn toàn vào phép thực hành đó, bỏ qua những phép thực hành bạn đã học ở quá khứ, cho đến khi bạn hiểu rõ hoàn toàn phép thực hành mới này. Nếu không, bạn sẽ bị nhầm lẫn với các phép thực hành khác hiện đang giảng dạy ở các nơi khác.

Hãy nhớ rằng chúng tôi không tự nhiên hành thiền theo cách mình tự nghĩ ra, mà dựa vào tài liệu Kinh sách của Phật và các trải nghiệm thiền hành trực tiếp. Chúng tôi mời các bạn bước cùng chúng tôi theo cách này!

Cách tốt nhất để trải nghiệm Thiền Quán Trí Huệ Tĩnh (TWIM) là đến học thiền trực tiếp với chúng tôi hoặc nếu không, tham gia học trực tuyến. Hãy tham khảo trang web của chúng tôi để biết thêm chi tiết.

Khi bạn đã làm chủ được giai đoạn “Đồng hành cùng người bạn tâm linh”, sẽ có thêm các hướng dẫn để phá bỏ các chướng và rào cản giúp lan tỏa Metta ra tất cả sáu phương. Giáo viên sẽ cung cấp các chỉ dẫn và lời khuyên này cho bạn khi bạn sẵn sàng. Đây chính là lúc mà Thiền BrahamaViharas thực sự cất cánh.

Nhiều hiện tượng mới lạ sẽ khởi phát, và giáo viên sẽ hướng dẫn bạn thêm dựa vào tiến bộ của bạn. Có nhiều chỉ dẫn khác cho phương pháp thiền hành này, nhưng chúng thuộc vào trình độ cao cấp. Đã có một cuốn sách viết về trình độ cao cấp này và tất cả các “Jhāna” cao hơn khác, bao gồm cả trải nghiệm “Niết bàn”- đó là

cuốn “Con đường tới Niết bàn” do David Johnson viết – đang có, miễn phí, ở các dạng sách in và sách điện tử.

Giờ đây, bạn hãy làm chủ khả năng “Đồng hành với người bạn tâm linh” một cách hoàn hảo, và sau đó liên lạc với chúng tôi để có lời khuyên tiếp theo, hãy làm một khóa nhập thất, mua cuốn sách tiếp theo như đã nêu ở trên và tự thực hành.

Một lần nữa, khi bạn đi ra ngoài hòa nhập xã hội trong cuộc sống hàng ngày, hãy nhớ mỉm cười và lan tỏa Metta tới tất cả chúng sinh. Sử dụng Chánh Tinh Tấn để lập trình lại tâm của bạn. Hãy khởi lên các phẩm chất của Metta thay vì để mặc cho tâm tàn mác hoành hành.

Nếu bạn đang phải đứng xếp hàng dài ở đâu đó? Hãy lan tỏa Metta. Là người thanh toán của một cửa hàng là một việc vất vả, vì vậy bạn hãy mỉm cười với họ và tỏ ra thân thiện.

Bị tắc đường, và bạn không thể di chuyển? Thay vì tỏ ra cáu bẳn, bạn hãy lan tỏa Metta với những người lái xe khác. Hãy sử dụng 6R (6 biết) để thay thế tâm bức dọc, cáu bẳn bằng tâm vui vẻ và an lạc. Hãy cho một đĩa CD Pháp thoại vào đầu đĩa trên ô tô và lắng nghe về Bát Chánh Đạo. Điều này hơn là lãng phí thời gian của mình trôi nổi trong cuộc sống.

Hãy chia sẻ những gì bạn học được với người khác, và để họ được lợi lạc từ phép thực hành của bạn. Hãy “trả nợ” cho phép thiền hành này bằng cách đó khi bạn đã hiểu và làm chủ được. Đừng cố gắng cải đạo ai đó! Chỉ cần bạn nói về những gì đã xảy ra với bạn bằng ngôn ngữ của bạn, và cách phép thực hành này giúp bạn hạnh phúc hơn như thế nào. Hãy là một vị Phật thay vì là một Phật tử!

Không tìm được nhóm thiền chung ở nơi bạn ở? Hãy tự thành lập nhóm của riêng bạn. Ngay khi bạn thấy một người có nhu cầu, hãy lập nhóm! Thiền ít nhất là 30’ một buổi, hãy lắng nghe bài giảng, uống trà, và bàn về những gì bạn đã học được. Như vậy, bạn đã vừa tạo xong được nhóm thiền riêng của mình!

Dần dần, giống như giọt nước nhỏ làm đầy cốc nước to, bạn sẽ giác ngộ được hoàn toàn. Điều đó là có thể nếu bạn làm điều này ngay hôm nay. Phật đã chỉ cho chúng ta con đường. Giờ chúng ta chỉ cần làm theo một cách chính xác.

Những chương tiếp theo sẽ đề cập tới các bậc thiền và cách Nibbāna, mục tiêu tối hậu, sinh khởi như thế nào.

Chương 6: Sơ thiền – Hỷ

Khi hành giả an trú trong cảm giác tâm Từ và người bạn tâm linh liên tục khoảng 3 tới 5 phút, niềm vui (hỷ) sẽ phát sinh. Đó là khoảng khắc hành giả trải nghiệm Sơ thiền tỉnh thức!

Bằng cách nào sơ thiền sinh khởi? Đầu tiên, khi sự xao nhãng xuất hiện với đỉnh kèm là các chướng ngại. Khi hành giả buông đi sự xao nhãng đó, thư giãn và quay về đề mục thì chướng ngại bắt đầu mất dần năng lượng. Chướng ngại hành thiền không phải là kẻ thù. Hành giả cần coi đó là những người bạn vì chướng ngại liên hệ trực tiếp với điều đang dính mắc.

Mỗi khi hành giả 6R (6 Biết) chướng ngại, nó trở nên yếu hơn. Vì với mỗi lần 6 Biết, Tham Ái dính kèm với chướng ngại phát sinh được giải tỏa. Dần dần, với lần 6 Biết cuối, chướng ngại cũng hoàn toàn biến mất. Nó đã hết năng lượng. Với lần buông xả và sự nhẹ nhõm mang lại này, sơ thiền sinh khởi và tâm được trải nghiệm trạng thái an tịnh. Hành giả luôn cảm nhận được sự nhẹ nhõm khi các chướng ngại tan đi. Hỷ (niềm vui) xuất hiện, dễ chịu xuất hiện. Hành giả cảm thấy nhẹ nhõm trong cả thân & tâm.

Chướng ngại, với đúng cái tên, luôn kéo trạng thái tâm của hành giả xuống cũng như che mờ ý thức. Càng nhiều chướng ngại thì người hành thiền càng gặp nhiều căng thẳng và bức bối. Khi sơ thiền xuất hiện, hành giả bắt đầu cảm nhận được hạnh phúc thật sự sinh khởi. Cảm giác này giống như có người luôn ở trạng thái nặng nề mệt mỏi và may mắn có ai đó gỡ bỏ cho.

Hành giả cảm nhận niềm vui (*Hỷ - Piti*) trong đầu, trong ngực và cả cơ thể. Cảm giác đó có thể tràn ngập sự ấm áp hoặc nhẹ nhõm. Nó có thể tinh tế hoặc có thể mãnh liệt. Có người sẽ thấy một số hình ảnh, thậm chí như pháo hoa xuất hiện dù mắt đang nhắm. Những trạng thái này sẽ lắng xuống sau một thời gian, một vài giờ hoặc một ngày. Trạng thái tinh thần sẽ tươi mới và vui vẻ.

Chắc chắn đây là cảm giác dễ chịu. Trong lúc này, chướng ngại sẽ không phát sinh. Hành giả sẽ thấy rất nhẹ nhõm. Và ngay sau khi Niềm vui tan đi, tâm hành giả trở nên tĩnh lặng và thoải mái. Trạng thái này được gọi là hạnh phúc hay lạc (sukha). Tâm, vào lúc này, có thể an trú ở đề mục dễ dàng. Hành giả có cảm giác mình chưa từng trải nghiệm niềm hạnh phúc và sáng suốt như vậy.

Tôi trích dẫn một số chia sẻ từ thiền sinh đã tham gia các khóa thiền TWIM.

“Tôi đang lan tỏa tâm Từ tới người bạn tâm linh. Và chỉ trong vài giây, tôi cảm nhận một làn sóng hỷ lạc (niềm vui) ập tới. Cảm giác như là người bạn tâm linh đang lan tỏa tâm Từ ngược lại cho tôi vậy. Tôi đã khóc trong niềm vui... Và tôi về với đề mục hành thiền, và rồi làn sóng hỷ lạc lại tiếp tục. Lúc này đây, tôi chỉ thấy cực kì biết ơn”. E.M California

Niềm vui (hỷ) là gì? Sự phấn khích và cảm giác hạnh phúc là bản chất của hỷ trong giai đoạn đầu này. Một người khát nước đang đi trên sa mạc bỗng nhìn thấy ốc đảo và hồ nước ngọt. Anh ta sẽ rất hạnh phúc và phấn khích. Đây chính là cảm giác của hỷ. Khoảng khắc anh ta nhìn thấy hồ nước, hỷ phát sinh. Đây là điều diễn ra trong sơ thiền.

Hỷ trong sơ thiền được đồng hành bởi cảm giác thư giãn và an tịnh. Hành giả vẫn ở trong sơ thiền nhưng trạng thái đó thay đổi. Hành giả sẽ nở nụ cười và rạng rỡ. Trạng thái sơ thiền sẽ kéo dài một lúc cho tới khi chướng ngại mới xuất hiện.

Đôi lúc hỷ không mạnh và thiền sinh không chắc chắn họ đạt được được gì cả nên họ không chia sẻ. Trong các buổi trình Pháp tại khóa thiền, người hướng dẫn sẽ hỏi các thiền sinh về điều đang diễn ra. Người hướng dẫn hỏi “có niềm vui xuất hiện không?”. Điều này dựa trên gợi ý do cách thiền sinh trả lời. Ví dụ như thiền sinh có thể an trú tại đề mục trong một khoảng thời gian nhất định.

Bây giờ, ta hãy theo dõi ví dụ minh họa, đồng thời đọc mô tả về ba bậc thiền tiếp theo để có thể hình dung các trải nghiệm sắp tới.

Khi hành giả tiếp tục hành thiền, hỷ trong sơ thiền dần sẽ trở nên sâu sắc. Sự tự tin trong thực hành cũng xuất hiện. Hỷ dần êm dịu, sâu lắng hơn khi cả thân và tâm trở nên rất nhẹ. Cảm giác nhẹ đến mức hành giả đôi khi thấy mình như lơ lửng, bay bổng. Thân và tâm hành giả trở nên an tịnh, thoải mái, bình an. Đây là nhị thiền.

Khi người đàn ông đi trên sa mạc đến được hồ nước trong ốc đảo, nhiệt độ nước vừa phải và anh ta nhảy xuống đó. Cả thân và tâm của anh ta sẽ thấy nhẹ nhõm. Đây là khoảng khắc anh ta trải nghiệm hạnh phúc và hài lòng. Đây là trải nghiệm như tam thiền. Cảm giác hạnh phúc và tâm quân bình rõ rệt diễn ra ở tam thiền.

Cảm giác hạnh phúc rồi cũng tan biến, chỉ còn cảm giác quân bình, vững vàng ở lại (Uekkha- xả). Đây là tứ thiền.

Kinh điển nguyên thủy mô tả bậc thiền

Bài số 111 Trung Bộ Kinh, Kinh Bất Đoạn có mô tả toàn bộ quá trình và đặc điểm các bậc thiền cho tới Nibbāna. Tôi sẽ sử dụng bài Kinh này để giải thích lần lượt về các bậc thiền trong cuốn sách; và đạo lộ đến giác ngộ.

MN111 “Và những pháp thuộc về Thiền thứ nhất như tầm (thinking), tứ (examining thought), hỷ (joy), lạc (happiness), nhứt tâm (the unification of mind); (9)

Hành giả buông chướng ngại và hỷ sẽ phát sinh. Ta có thể phân loại hỷ thành năm loại. Loại hỷ đầu tiên nhẹ nhõm, thoải mái, có khi nổi da gà. Hành giả cảm nhận thấy nó một lúc rồi nó đi (*thiếu hỷ*). Loại thứ hai giống như tia chớp, xuất hiện mạnh mẽ trong thời gian rất ngắn rồi dần tan đi (*sát na hỷ*). Loại thứ ba cho người ta cảm giác như đang ở trong đại dương, những làn sóng vui vẻ ủa đến từng đợt, từng đợt (*hải triều hỷ*). Ai cũng có thể cảm nhận được ba loại hỷ này khi đủ điều kiện hội tụ (*Thiếu hỷ*)

Hai loại hỷ cuối cùng chỉ xuất hiện khi hành giả có sự rèn tâm. Loại Hỷ thứ tư được gọi là niềm vui thăng hoa (*uplifting joy – thượng thắng hỷ*). Hành giả cảm thấy nhẹ nhõm trong thân, nhẹ

nhóm trong tâm, thoải mái, hạnh phúc. Đây là hỷ của sơ thiền & nhị thiền.

Hai loại sau được gọi là hỷ lạc mạnh mẽ. hành giả trải nghiệm nó lan tỏa khắp nơi à bao trùm toàn bộ thân tâm. Loại hỷ này cũn được gọi là một chi phần của Thất Giác Chi. Đây cũng là loại hỷ bạn cảm nhận được khi trải nghiệm Nibbāna.

Khi hành giả thực hành, thượng thắng hỷ xuất hiện và rồi biến mất. Hành giả thấy rất an tĩnh và thoải mái. Đây là cảm giác Đức Phật gọi là lạc (sukha). Sukha trong tiếng Pali có nghĩa tương đương với hạnh phúc. Tâm hành giả rất ít lang thang, xao nhãng. Trong trạng thái tâm đó, suy nghĩ và tư duy vẫn còn. Hành giả vẫn nhủ thầm được trong đầu về trải nghiệm đang có. Hành giả vẫn suy nghĩ được trong trạng thái tâm thiện. Hành giả không bị cuốn đi bởi những suy nghĩ bất thiện và Tham Ái không có mặt. Những suy nghĩ hiện hữu chỉ liên quan tới điều hành giả đang trải nghiệm.

Cùng với đó, hành giả trải nghiệm sự “nhất tâm”. Từ Pali cho trạng thái này là *ekaggatā*. Và nếu ta tra từ điển Pali, *ekagga* có nghĩa là tĩnh lặng, an lạc, an tĩnh. Nó không có nghĩa là bị hút hay siêu tập trung.

Theo Kinh điển nguyên thủy, sơ thiền có năm yếu tố: tầm tứ, hỷ, lạc, nhất tâm. Kinh MN111 có mô tả tiếp các yếu tố: *xúc (contact)*, *thọ (feeling)*, *tưởng (perception)*, *tư (formations)*, *tâm (mind)*...

Năm tập hợp (ngũ uẩn) – sắc, thọ, tưởng, hành, thức – cũng có mặt ở sơ thiền. Điều này đồng nghĩa với việc bốn nền tảng chánh niệm (tứ niệm xứ) cũng có thể được quan sát ngay trong sơ thiền. Ngũ uẩn là năm tập hợp tạo nên con người. Hành giả có thể quan sát được ngũ uẩn mà không có ảnh hưởng của Tham Ái – quan sát chỉ với “một chút bụi ở mắt”.

dục (enthusiasm), thắng giải (decision), tinh tấn (energy), niệm (mindfulness), xả (equanimity), tác ý (attention) các pháp ấy được an trú bất đoạn. Các pháp ấy được Sāriputta biết đến khi chúng khởi

lên, được Sāriputta biết đến khi an trú, được Sāriputta biết đến khi đoạn diệt.

Điều đang được đề cập đoạn trên là vô thường. Hành giả bắt đầu quan sát được sự vô thường trong các tầng thiền. Hành giả quan sát được các trạng thái tâm xuất hiện và tan biến lần lượt. Theo kinh nghiệm, các yếu tố trên không nhất thiết xuất hiện theo đúng thứ tự như trong bài Kinh. Các yếu tố xuất hiện bất cứ khi nào điều kiện đủ và theo cách của chúng. Đây là điều ngộ ra đầu tiên (Vipassana) phát sinh trong tâm hành giả.

Sāriputta biết rõ như sau: “Như vậy các pháp ấy trước không có nơi ta, nay có hiện hữu, sau khi hiện hữu, chúng đoạn diệt”.

Một chướng ngại hành giả thường mắc phải trong giai đoạn này là khi hỷ và lạc phát sinh, họ cố gắng thực hiện 6 Biết (6R) và nghĩ rằng họ có thể dính mắc vào cảm giác đó. Họ nghĩ là hỷ lạc không nên có mặt, nó cần phải được xua đi.

Đây là điều không cần thiết. Hành giả đón nhận cảm giác hạnh phúc này có mặt và tiếp tục an trú vào đề mục thiền. Hỷ lạc là kết quả của việc thực hành đúng và là trạng thái tâm thiện. Đó là điều bình thường. Và nhiều lúc hành giả cần nuôi dưỡng và phát triển tâm hỷ kéo dài như là một phần của Chánh Tinh Tấn và thất giác chi.

Nếu hành giả có quá nhiều suy nghĩ và băn khoăn về điều gì đã diễn ra (khi hỷ phát sinh), hành giả có thể 6 Biết và buông những suy nghĩ này. Vì lúc đó, hành giả có thể đã bị dính mắc và đồng hóa với hỷ. Đó là Tham Ái và là điều kéo chúng ta vào vòng luân hồi.

Nếu hỷ lạc xuất hiện, hành giả không xua đuổi, không đè nén, thực hiện 6 Biết và để yên nó như là. Hỷ là trạng thái thiện mà ta cần nuôi dưỡng.

Trong Chánh Tinh Tấn, có một nhánh là “nhận biết tâm thiện và nuôi dưỡng tâm thiện sinh khởi”. Đức Phật không yêu cầu thay

thế một tâm thiện bằng một tâm thiện hơn. Tâm thiện là tâm thiện. Đó là đủ. Không cần thay thế.

Dần dần, trạng thái hạnh phúc cũng sẽ tan đi. Đôi lúc, trạng thái này có thể xuất hiện nhiều lần trong vài ngày. Và nó là như thế.

Có thiền sinh rơi nước mắt liên tục trong khóa thiền và mọi người đều nghĩ anh ta đang gặp vấn đề. Cuối cùng, anh ta được yêu cầu dùng khăn và để nước mắt rơi xuống tự nhiên. Nước mắt cứ rơi, không cần dừng. Khi nào kết thúc, nó sẽ kết thúc.

Đôi lúc, trạng thái hỷ sẽ tan biến và chướng ngại xuất hiện trở lại. Hành giả có thể gặp những suy nghĩ “Ôi! Giá mà mình lại được trải nghiệm hạnh phúc một lần nữa!” Đây là Tham Ái và hành giả cần 6R (6 Biết).

Thông thường, trong trạng thái này, nếu hành giả không phối hợp theo yêu cầu của người hướng dẫn mà cứ cố gắng tìm cách có lại được hỷ thì nó không diễn ra.

Và rồi hành giả sẽ chán nản và thất vọng bởi vì không thể trải nghiệm lại sự dễ chịu một lần nữa. Có người “học bài” nhanh hơn người khác. Họ quay trở lại thực tập đúng theo cách được hướng dẫn. Có người học bài chậm hơn, mất thêm một, hai ngày. Điều này hoàn toàn bình thường vì mỗi người mỗi khác. Tuy nhiên mong muốn điều gì đó diễn ra chỉ tạo nên sự thất vọng.

Hướng dẫn thực hành:

Trong khóa thiền, thiền sư sẽ hướng dẫn bạn tiếp. Với ai tự thực hành theo quyển sách, vui lòng đọc kĩ.

Nếu hành giả thấy được cảm giác hỷ lạc xuất hiện, hành giả có thể buông đi việc đọc thầm “nguyện cho tôi/bạn được an vui, hạnh phúc” ... Họ chỉ cần cảm nhận lời nguyện hạnh phúc mà không cần đọc thầm. Việc lặp lại lời nguyện trong tâm đến thời điểm này sẽ tạo nên căng thẳng và khó chịu không cần thiết. Và chúng ta không muốn tự tạo thêm căng thẳng.

Đây là dấu hiệu của việc tiến bộ. Những suy nghĩ lang thang được lắng xuống và bạn bắt đầu trải nghiệm được sự tĩnh lặng của nhị thiền.

Người hướng dẫn, trong các khóa thiền, sẽ không đề cập cụ thể hành giả đang ở tầng thiền nào cho tới tứ thiền. Khi hành giả ở trạng thái này, họ đã nắm vững được kĩ thuật và làm đúng thao tác 6 Biết. Đồng thời họ cũng hiểu được tầng thiền cũng chỉ là thang đo mức độ hiểu biết và sự an tĩnh trong tâm. Khi hành giả có sự tiến bộ thực sự, người đó sẽ không quan tâm nhiều đến các tầng thiền. Người hướng dẫn có thể sẽ chúc mừng hành giả vì thực hành tốt. Tuy nhiên, đó cũng chỉ là sự bắt đầu. Còn nhiều điều cần làm.

Thiền hành (thiền đi bộ) và Jhāna

Thiền đi bộ là thực hành quan trọng vì nó giúp hành giả có năng lượng ổn định, dễ vượt qua trạng thái lơ đãng, buồn ngủ (hôn trầm) và duy trì sức khỏe nói chung, đặc biệt với ai thiền ngồi dài liên tục. Tuy nhiên, mục tiêu quan trọng của thiền hành là giúp hành giả đưa TWIM vào trong hoạt động hàng ngày. Thiền đi bộ là để ta tạo ra sự thay đổi trong mọi khía cạnh cuộc sống trong mọi lúc, chứ không chỉ hạn chế lúc ngồi. Thiền đi bộ là một biện pháp quan trọng để rèn luyện việc này.

Khi hành giả thiền ngồi, họ đặt tâm vào đề mục và 6 biết với những chướng ngại. Trong thiền đi bộ, thao tác chỉ có một chút khác biệt. Đó là trong khi đi bộ với tốc độ quen thuộc, hành giả đồng thời lan tỏa tâm từ và những ước nguyện tử tế tới người bạn tâm linh. Chúng ta có thể tham khảo phần “hướng dẫn thực hành TWIM” để nắm rõ chi tiết.

Thiền sinh thường nghĩ rằng các tầng thiền chỉ xuất hiện khi họ ngồi. Tuy nhiên, họ có thể tiếp tục an trú trong bất cứ tầng thiền nào khi thiền đi bộ. Họ có thể trải nghiệm tầng thiền trong khi rửa bát, tắm hay đứng đợi thanh toán khi mua hàng. Việc liên tục thiền

trong mọi hoạt động sẽ giúp hành giả tiến bộ nhanh trong thực hành.

Không giống như Jhāna kiên cố, các bậc thiền tĩnh thức có thể sinh khởi trong bất cứ hoạt động thường ngày nào. Đây là nguyên nhân hành giả cần lưu ý thực hành trong mọi lúc, mọi nơi. Hoạt động nào trong ngày cũng là cơ hội thực hành. Nếu hành giả có thể làm được việc này, họ sẽ tiến bộ nhanh chóng. Yếu tố đầu tiên của chánh niệm cũng là đây – nhớ để thực hành liên tục. Nhớ thực hành điều gì: quan sát tâm chú ý di chuyển từ điều này sang điều khác.

Chương 7: Nhị thiền – Im lặng cao quý

MN 111 “Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Sāriputta diệt tầm (thinking) và tứ (examining thought), chứng đạt và an trú Thiền thứ hai, một trạng thái hỷ (joy) lạc (happiness) do định sanh”.

Cảm giác về hỷ trong nhị thiền rõ ràng, mạnh mẽ và sâu sắc hơn trong sơ thiền. Hành giả cảm giác cả cơ thể và tâm trí nhẹ bằng. Đôi khi họ cảm thấy cơ thể như bay bổng khỏi ghế ngồi. Có người chia sẻ là họ cảm thấy cơ thể quá nhẹ, họ phải mở mắt để kiểm tra xem liệu họ có chạm đầu vào trần nhà không. Đây là tâm tăng thượng hỷ có được trong hành thiền.

Cảm giác hạnh phúc (lạc) xuất hiện trong nhị thiền cũng bình yên và thoải mái hơn. Tâm hành giả được lắng xuống, giống như tủ lạnh bỗng nhiên chạy êm. Có nhiều hành giả chưa bao giờ trải nghiệm sự êm ả và tĩnh lặng đến như vậy trong cuộc sống.

Cùng với đó, sự tự tin trong thực hành xuất hiện. Hành giả bắt đầu hiểu cách hành thiền. Trong tâm họ không còn nghi ngờ gì về việc thực hành và đã hiểu cách 6 biết hoạt động.

Khi hành giả ở sơ thiền, họ còn có những suy nghĩ và có thể nghĩ về trải nghiệm đang diễn ra. Còn khi ở nhị thiền, sự im lặng cao quý bắt đầu thực sự diễn ra. “Im lặng cao quý” không còn chỉ là những tờ giấy nhắc nhở trong các khóa thiền nhập thất. Nó là trải nghiệm thực sự khi sự đọc thầm trong tâm chính thức chấm dứt.

Trong nhị thiền, nếu hành giả cố gắng đọc thầm “mong cho tôi được hạnh phúc” thì điều này mang lại căng thẳng nhất định cho tâm. Nếu hành giả cố ý lặp đi lặp lại, cơn đau đầu có thể diễn ra. Người hướng dẫn lúc này sẽ yêu cầu nên dừng lại việc tụng niệm thầm trong đầu.

Hướng dẫn thực hành:

Hãy dừng lại việc đọc thầm/ nguyện thầm những điều tốt đẹp trong đầu. Hành giả chỉ cần cảm nhận điều tốt đẹp tới cho người bạn tâm linh. Hành giả khởi lên cảm giác ấm áp, dễ chịu mà không cần đọc thầm, tụng niệm. Trong nhị thiền, nếu hành giả cố gắng đọc thầm hay tụng niệm thì có thể sẽ gặp đau đầu và khó chịu. Hành giả cảm nhận việc đọc thầm trở nên trúc trắc, kéo dài và khó khăn. Đây là dấu hiệu cho thấy nên dừng việc đọc thầm trong đầu.

Chương 8: Tam thiền – Hạnh phúc (lạc)

MN:111 Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Sāriputta ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, chứng và an trú Thiền thứ ba.”

Khi hành giả đạt tam thiền, cảm giác về cơ thể mờ dần. Đây là dấu hiệu rõ ràng về sự tiến bộ. Hành giả đang ngồi thiền và bỗng nhiên nhận ra “mình không cảm thấy đôi tay” hay “mình không cảm thấy đôi chân”, “mình không cảm nhận được đôi vai” trừ khi họ cố ý đặt sự chú tâm vào các vùng đó. Hành giả có thể thấy nhẹ nhõm, an tĩnh, đôi lúc là cảm giác chắc đặc nhưng dễ chịu. Dấu hiệu của thực hành đúng 6 biết.

Không giống như Jhāna kiên cố, hành giả không cảm nhận được cho dù ai đó chạm vào cơ thể. Trong Jhāna tỉnh thức, hành giả vẫn cảm nhận được cơ thể nếu có Xúc chạm xuất hiện. Xúc chạm có thể là kích thích từ bên ngoài khi ai đó chạm vào cơ thể.

Khi chú ý di chuyển đến một nơi nào điều đó đồng nghĩa Tham Ái có mặt ở đó. Khi một cảm giác phát sinh, điều hành giả muốn làm là cảm nhận và xem xét điều gì đang diễn ra. Tham Ái vi tế diễn ra trong mọi hoạt động tinh thần. Khi cảm giác dễ chịu xuất hiện, Tham Ái cùng lúc phát sinh và chúng ta rơi vào trạng thái thích hay không thích cảm giác đó. Tiếp theo những dòng suy nghĩ và câu chuyện trong đầu xuất hiện theo. Điều hành giả cần làm, một lần nữa, là 6 biết và tiếp tục.

Khi hành giả trải nghiệm tam thiền điều đó là dấu hiệu người đó đã buông được rất nhiều căng thẳng tinh thần. Khi căng thẳng trong tâm được buông, căng thẳng trong thân cũng được buông. Bhante Vimalaramsi từng chia sẻ có thiền sinh trình Pháp về việc cô ấy cảm thấy dường như chỉ có đầu của mình ngồi ở trên sàn. Không có gì khác, chỉ có mỗi cái đầu ở đó.

“Có thời điểm, tôi không cảm thấy tay chân. Không phải bởi vì chúng rơi vào giấc ngủ hay đại loại thế. Chúng biến mất. Tôi thấy sự tập trung trở nên tốt hơn nhiều, tâm lang thang giảm hẳn. Tôi đã nghiên cứu 6 Biết nhiều hơn và đã biết cách áp dụng đúng lúc.” C.G. Missouri

Âm thanh ồn ã như tiếng động cơ xe máy có thể diễn ra. Hành giả nghe rõ điều này nhưng tâm rất cân bằng. Trong tam thiền, tâm xả - quân bình trở nên rõ rệt. Tiếng ồn không còn khiến tâm bị dao động, không còn ảnh hưởng đến tâm. Đôi khi hành giả có suy nghĩ “Âm thanh cũng chỉ là âm thanh. Thư giãn và về với đề mục”. Hành giả cảm giác dễ chịu hơn bao giờ hết. Cơ thể êm ái, nhẹ nhõm, cân bằng. Cảm giác mọi căng thẳng trên cơ thể biến mất.

Trong sơ thiền và nhị thiền, Hỷ luôn xuất hiện. Nhưng trong tam thiền, Hỷ sẽ bắt đầu tan biến dần. Đôi lúc hành giả sẽ băn khoăn “Niềm vui đâu rồi? đi đâu rồi? Tôi muốn có niềm vui!”

Điều cần lưu ý là hành giả đã đi sâu hơn, vượt qua những cảm giác có phần thô trực và chạm vào những trạng thái êm ả và an tĩnh hơn. Từ được dùng ở đây là lạc – hạnh phúc (sukha), được hiểu là dễ chịu, hài lòng. Niềm vui không còn. Đôi khi thiền sinh cần được người hướng dẫn khẳng định lại “Niềm vui có cũng được không có cũng được. Bạn đang tiến bộ. Tâm bạn đang đi vào sâu hơn”.

Tâm hành giả trở nên an tĩnh và lắng đọng, không phải theo cách các giác quan bị chặn và chỉ tập trung vào một đề mục. Chỉ đơn giản là tâm có mặt ở đó và không kiểm soát gì. Hạnh phúc là đó. Mọi điều đều ổn.

Tâm hành giả trở nên tĩnh lặng hơn, vì thế quan sát tốt hơn. Hành giả có thể thấy được ngay khi tâm bắt đầu có những dao động. họ có thể buông và thư giãn. Từ đó họ thấy được rõ hơn cách mà tâm đi lang thang: nó dao động nhẹ nhẹ, rồi dao động rõ rệt hơn và rồi đi lang thang hoàn toàn. Việc quan sát được quy trình này rõ ràng cần tâm tĩnh lặng. Và khi hành giả kịp nhận biết được sự dao động của tâm và thư giãn, tâm chú ý của họ vẫn sẽ ở

đề mục. Thiền càng sâu, tâm lang thang của hành giả càng được nhận biết và xử lý sớm.

Đích cao nhất của tâm Từ là tứ thiền

Trong Tương Ưng Bộ Kinh có một bài đề cập tới thiền tâm Từ liên hệ với bảy yếu tố giác ngộ (thất giác chi). Bài Kinh cho thấy rõ việc thực hành tâm Từ trong tứ thiền (10). Việc này trái với một quan niệm phổ biến trong giới học Phật hay sách Thanh Tịnh Đạo là thực hành tâm Từ có đích cao nhất là tam thiền.

Bài kinh SN46.54 đã chỉ rõ thiền với đề mục tâm Từ - Metta giúp hành giả đạt được tứ thiền; tâm Bi giúp hành giả đạt được tầng thiền không vô biên xứ, tầng thiền vô sắc đầu tiên; tâm Hỷ giúp hành giả đạt tầng thiền Thức vô biên xứ; tâm Xả giúp hành giả đạt Vô sở hữu xứ, tầng thiền vô sắc thứ ba.

Với phương pháp thực hành này, chúng ta không chỉ thực hành thiền tâm Từ thuần túy. Chúng ta thực hành đủ *Brahmavihara* – tứ vô lượng tâm. Đây là bốn trạng thái tâm vô lượng của Phạm Thiên (Brahma) – tâm Từ (Metta); tâm Bi (Karuna); tâm Hỷ (Mudia) và tâm Xả (Upekkha). Tâm Từ chỉ là một đề mục hành thiền, một biện pháp trong hệ thống đầy đủ để hành giả thực hành với mục tiêu hướng tới Nibbāna.

Thiền Tâm Từ được đề cập trong cuốn sách này không phải là một cách thiền hỗ trợ chỉ với mục đích làm giảm căng thẳng hay chuẩn bị cho thiền đề mục hơi thở. Chúng tôi cung cấp một lộ trình và hệ thống đầy đủ trên con đường bát chánh Đạo hướng tới Nibbāna.

Bhante Vimalaramsi từng chia sẻ một số thiền sinh, sau khi trải qua khóa thiền Vipassana nhập thất, đã tới gặp Ngài và muốn học khóa thiền Metta. Họ gặp vấn đề là tâm của họ trở nên lạnh lùng, cứng rắn và họ muốn trở lại trạng thái cân bằng hơn, hạnh phúc hơn.

Tôi băn khoăn liệu Đức Phật có hướng dẫn phương pháp thiền nào mà khiến tâm hành giả trở nên lạnh lùng, cứng rắn, mà phải cần Metta để bổ trợ? Liệu những khóa Vipassana nhập thất đó có được tổ chức đúng đắn? Và tôi nghĩ nếu trong thực hành, họ sử dụng thao tác thư giãn thì nhiều vấn đề sẽ không phát sinh.

Trong phương pháp này, tâm Từ là phần đầu tiên. Sau đó hành giả sẽ tự động trải nghiệm các trạng thái vô lượng tâm khác nếu thực hành đúng đắn.

Chương 9: Tứ thiền – Thanh tịnh

MN111 “xả lạc (abandoning of pleasure), xả khổ (abandoning of pain), diệt hỷ ưu (disappearance of joy and grief) đã cảm thọ trước, chứng và trú Thiền thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm (equanimity), thanh tịnh (purity of mindfulness).”

Trong tứ thiền, cảm nhận về tâm Từ di chuyển từ vùng ngực và trái tim lên vùng đầu. Metta có cảm giác như được lan tỏa từ vùng đỉnh đầu hoặc trên đỉnh đầu. Người bạn tâm linh thường mỉm cười với hành giả. Và cảm giác ấm áp ở vùng lồng ngực biến mất.

Trong tình huống này, hành giả không nên cố gắng kéo cảm giác từ trên đầu xuống vùng lồng ngực. Hãy để cảm giác di chuyển theo cách của nó theo cách nó phát triển.

Có hành giả mắc sai lầm khi cố ép cảm giác trở lại xuống lồng ngực bằng cách chú tâm vào trái tim. Họ đang tự làm khó bản thân. Điều hành giả nên làm là chân thành mong ước điều tử tế đến người bạn tâm linh. Tâm Từ, di chuyển theo cách của nó, đến khu vực thích hợp với nó.

Trong tứ thiền, cảm giác dễ chịu thoải mái chuyển thành cảm giác thanh tịnh, an tĩnh sâu sắc. Một trạng thái tâm cân bằng không phản ứng. Vẫn có những cảm giác dễ chịu và khó chịu xuất hiện trong tâm hành giả. Tuy nhiên tâm họ không hề bị dao động. Hành giả quan sát khách quan điều đang diễn ra với tâm thanh tịnh, cân bằng. Trong một số tài liệu, tứ thiền được gọi là ‘thanh tịnh’

“Cân bằng cực kì rõ rệt. Khi tôi xả thiền, tôi thấy hạnh phúc, không phải là niềm vui mãnh liệt mà rất thư thái. Một cảm giác bình an mạnh mẽ, hoàn toàn tĩnh lặng, yên ả và nụ cười tự nhiên. Trong khi hành thiền, tôi dễ dàng thấy nụ cười từ những người tôi

gửi Metta. Cảm giác Tâm từ ở trên đỉnh đầu, và một lần nữa tôi không còn tri giác hay cảm nhận về cơ thể. Tôi chỉ thấy bay bổng, nhẹ nhàng, mở rộng. S.D California

Hành giả không cảm nhận được các cảm giác trong thân nhưng có thể cảm nhận được xúc chạm ở bề mặt. Nếu con kiến bò lên người, hành giả nhận biết rõ. Tuy nhiên, hành giả có tâm quân bình mạnh mẽ nên không thứ gì ảnh hưởng được. Muỗi bay vòng quanh, đốt và cũng chỉ là thế, không vấn đề gì. Tâm trở nên quân bình, không phân biệt với mọi cảm giác. Trong tứ thiền, các cảm giác đau trên cơ thể biến mất vì tâm không còn phản ứng “tôi không thích”. Tuy nhiên, nếu chứng ngại xuất hiện, hành giả bị rời khỏi tầng thiền và cơn đau lại xuất hiện.

Có những hành giả chia sẻ gặp ánh sáng màu vàng bao phủ khắp tâm trí và sự dễ chịu lan tỏa từ đỉnh đầu tới chân.

Khi thiền đi bộ trong tứ thiền, hành giả sẽ cảm nhận được cảm giác ở dưới chân vì có xúc chạm với mặt đất. Tuy nhiên cảm giác trên cơ thể không khiến hành giả bị phân tâm. Ý thức của họ giờ di chuyển tới vùng trên đầu.

Bài tập nâng cao – phá vỡ những rào cản

Trong khóa thiền từ giai đoạn này, hành giả sẽ được người hướng dẫn chia sẻ cụ thể về các tầng thiền đang trải nghiệm, chia sẻ về việc họ đã có những kỹ năng hành thiền đúng và thái độ thực hành đúng. Giai đoạn trước người hướng dẫn sẽ không chia sẻ nhiều vì điều này gây cản trở hơn có ích. Tuy nhiên vì tâm hành giả đã cân bằng và an tĩnh hơn nên họ có thể hiểu được điều đang diễn ra. Họ bắt đầu hiểu điều gì được mô tả trong bài Kinh Trung Bộ số 111. Và giống như Ngài Sariputta, hành giả quan sát được sự tiến bộ lần lượt.

Hướng dẫn thực hành:

Đến lúc này, hành giả có thể thay đổi người bạn tâm linh do đã thành thực biện pháp cơ bản. Đã đến lúc họ cần thực hành các bài khác.

Trong bài tập này, hành giả hãy thay đổi người bạn tâm linh. Hành giả lần lượt đi các nhóm dưới đây, lan tỏa tâm Từ tới từng người cho tới khi thấy người đó mỉm cười, hạnh phúc.

- Chọn thêm ba người bạn tâm linh (bất kể giới tính, không phải thành viên gia đình, đang sống) và lần lượt lan tỏa Metta tới từng người cho tới khi họ mỉm cười lại hoặc bạn cảm thấy có sự kết nối dễ chịu với họ
- Chọn bốn thành viên trong gia đình (nam hoặc nữ - giới tính không quan trọng) và lần lượt lan tỏa Metta tới từng người cho tới khi họ mỉm cười lại.
- Chọn bốn người quen biết bình thường (nam hay nữ) và lan tỏa Metta tới từng người cho tới khi họ mỉm cười lại. Một người quen có thể là người thỉnh thoảng mình gặp như là người lái xe bus, người bán hàng, người thu ngân. Hành giả không thân quen nhưng có thể chào hỏi.
- Kẻ thù là nhóm cuối. Hành giả lan tỏa Metta tới những người tạo cho mình cảm giác phiền toái khó chịu. Kẻ thù là người hành giả không thích. Ta có thể không thích họ, ta biết họ không ưa mình. Kẻ thù có thể là người của công chúng hoặc bất cứ ai tạo nên cảm giác khó chịu. Lan tỏa Metta từng người cho tới khi không còn ai hiện lên trong tâm trí.

Nếu sân hận hay sự khó chịu bức bối xuất hiện khi lan tỏa Metta cho kẻ thù, hành giả hãy quay về nhóm người quen cho tới khi những cảm giác sân hận biến mất. Và rồi bắt đầu lại với nhóm người kẻ thù. Hành giả lan tỏa Metta cho tới khi năng lượng thù địch, khó chịu tan biến và họ mỉm cười. Cảm giác hành giả có được không cần sâu sắc, chỉ cần hành giả có cảm giác thoải mái là đủ.

Lưu ý: bất kì ai cũng có những phẩm chất tốt đẹp. Hành giả có thể tập trung vào điều này.

Hành giả thực hiện quy trình trên trong khoảng hai mươi hoặc ba mươi phút nhưng không nên kéo dài hơn một giờ.

Nếu hành giả không thể vượt qua được bài tập này thì có thể họ cần thực hành thiền tha thứ. Hướng dẫn thực hành thiền tha thứ ở cuối quyển sách này hoặc trên website Dhammasukha. Thiền tha thứ là một phương pháp hiệu quả và phù hợp với mọi người. Và kĩ thuật này đặc biệt có ích cho những người không thể lan tỏa cảm giác tử tế chân thành tới một nhóm người nào đó.

“Sáng nay, tôi thực hiện bài Phá bỏ những rào cản lần đầu. Trải nghiệm rất tốt. Tôi thấy mọi người đều nở lại nụ cười nhanh chóng. Rồi đến lúc tôi lan tỏa Metta tới nhóm kẻ thù. Tôi hay ghen tị với một cô và đã tha thứ bản thân vì việc đó. Tôi nguyện cho cô ấy được hạnh phúc, bình an. Rồi tôi thấy cô ấy mỉm cười. Người thứ hai là chồng của cháu tôi. Tôi chưa bao giờ thấy cậu ta mỉm cười nên không rõ hình ảnh đó như thế nào. Nhưng khi tôi nguyện bình an đến với vợ chồng cháu, thì cảm giác tim tôi như có luồng điện lóe lên. Tôi biết là tôi đã sai. Cái ghét bỏ không đáng có. Chỉ có tình thương mới hóa giải được sân hận.” C.G. Missouri

Lan tỏa sáu hướng

- Hướng dẫn thực hành

Sau khi hoàn thành bài tập Phá vỡ những rào cản, hành giả sẽ báo cáo với người hướng dẫn hoặc tự thực hành tiếp tục như sau.

Hành giả, vào lúc này, lan tỏa Metta từ vùng đầu – không phải “con mắt thứ ba” hay vùng trán mà là vùng đỉnh đầu hoặc giữa đỉnh đầu. Hành giả lan tỏa lần lượt sáu hướng – đằng trước; đằng sau; bên phải; bên trái; phía trên; phía dưới. Mỗi hướng lan tỏa trong vòng năm phút. Tổng cộng ba mươi phút.

Trong thời gian thiền còn lại, hành giả lan tỏa tới mọi chúng sinh trong mọi hướng cùng lúc, lan tỏa tới cả vũ trụ, không giới hạn. Hành giả ngồi thiền và lan tỏa cảm giác yêu thương tới toàn vũ trụ và xa hơn thế. Như ngọn nến tự tỏa ánh sáng, hành giả hãy để cảm giác ấm áp tự lan tỏa theo cách của nó. Hành giả không thúc, không đẩy, không ép. Niềm vui bây giờ bắt đầu!

“Tôi hoàn toàn đắm chìm. Có lúc không có cái “tôi” nào cả. Tất cả những gì tôi thấy là ánh sáng lan tỏa mọi hướng. Nó giống như đài phun nước đi lên, đi xuống, theo mọi hướng. Tôi say mê đến nỗi khi chuông đồng hồ reo lên, tôi bị giật mình. Chồng tôi đã chia sẻ là trông khuôn mặt tôi thật rạng rỡ, tràn đầy niềm vui và an lạc”. C.G. Missouri.

Hành giả nên ngồi dài hơn một giờ và càng lâu càng tốt nếu thấy thoải mái. Hành giả không nên dừng lại khi đang cảm thấy dễ chịu hoặc đang cảm thấy tiến bộ. Hãy tiếp tục thực hành. Cũng đừng dừng lại khi muốn nghỉ hay chộn rộn. Hãy cố gắng thêm năm phút. Rất nhiều lúc, thêm năm phút sẽ khiến hành giả vượt qua trạng thái bồn chồn khó chịu đó.

Hành giả cứ lan tỏa trạng thái trong tứ vô lượng tâm. Bất cứ trạng thái tâm nào xuất hiện, hãy lan tỏa mọi hướng. Và đây là thực hành chính trong giai đoạn này. Hành giả không thay đổi phương pháp cho tới khi đạt tầng thiền cao nhất có thể. Lưu ý, tôi đang mô tả kỹ thuật như cách được chia sẻ trong Kinh nguyên thủy. Tôi chỉ diễn giải Kinh điển chứ không tạo ra một phương pháp thiền nào mới. Hành giả, vào lúc này, thực hành tứ vô lượng tâm theo đúng hướng dẫn Kinh điển nguyên thủy.

Phương pháp thực hành tâm Từ này, cũng như các trạng thái tâm vô lượng thường xuyên được đề cập đến trong các bài Kinh nguyên thủy. Trong Trung Bộ Kinh, chúng xuất hiện trong 12 bài. Đề mục hơi thở chỉ xuất hiện trong 4 bài⁽¹¹⁾. Có lẽ Đức Phật giảng dạy đề mục BrahmaVihara nhiều hơn và chú trọng hơn đề mục hơi thở.

Bhante Vimalaramsi nhấn mạnh thiền đề mục tâm Từ giúp hành giả tiến bộ nhanh gấp sáu lần so với đề mục hơi thở. Với người sử dụng đề mục hơi thở, họ có thể đạt sơ thiền sau sáu tuần thực hành. Còn với đề mục Metta, hành giả chỉ cần một tuần. Đây là kinh nghiệm chúng tôi thấy được. Vì thế chúng tôi luôn khuyên thiền sinh hãy sử dụng đề mục Metta. Bhante Vimalaramsi chỉ hướng dẫn đề mục hơi thở với những tuýp tính cách gặp khó khăn khi cảm nhận Metta. Tuy nhiên việc áp dụng thao tác 6 biết là thống nhất trong các đề mục.

Chương 10: Không vô biên xứ - Tâm Bi

Đức Phật dạy có bốn bậc thiền. Và Ngài chia tiếp tứ thiền thành bốn bậc – xứ.

Kinh điển Nguyên thủy mô tả bốn bậc thiền này là “cõi” hoặc là “xứ”. Chúng tôi sẽ dùng thuật ngữ “xứ” là chính nhưng cũng dùng cả thuật ngữ “cõi thiền vô sắc” hoặc “vô sắc giới” để độc giả hiểu được sự liên hệ.

Khi hành giả tới giai đoạn này, họ trải nghiệm các bậc thiền vô sắc – không liên quan tới vật chất. Bốn tầng thiền đầu được gọi là *rūpa* jhāna hay là bốn tầng sắc giới. *Rupa* có nghĩa là “lĩnh vực của cơ thể - thân” và *rūpa* nghĩa là “lĩnh vực của tâm - tinh thần”. Chính xác hơn *ā* trong *arūpa* có nghĩa là không thuộc về cơ thể.

Từ khóa “cõi – xứ” cũng được dùng để mô tả các chi phần cao của tứ thiền. Đức Phật dùng từ khóa này vì Ngài có chia sẻ nếu hành giả đạt được một trong bốn bậc thiền thì công đức của hành động đó sẽ giúp họ tái sinh trong cõi sống liên quan. Có tổng cộng ba mươi mốt cõi sống. Và các cõi thiền Jhāna được coi là nơi chúng sinh có tuổi thọ cao nhất, êm ái nhất. Ở các tầng thiền càng cao, tuổi thọ của chúng sinh trong cõi đó càng dài và trạng thái sống càng tinh tế.

MN:111 Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Sāriputta vượt lên hoàn toàn sắc tướng (perception of form), diệt trừ mọi chướng ngại tướng (disappearance of perceptions of sensory impact), không tác ý đối với dị tướng (non-attention to perception of diversity), nghĩ rằng: “Hư không là vô biên”, (Sāriputta) chứng và trú Không vô biên xứ.

Đoạn trên mô tả hành giả đã vượt qua toàn bộ các vấn đề liên quan tới vật chất và trải nghiệm lĩnh vực tinh thần. Hành giả không còn chú ý tới năm cửa giác quan và chỉ để ý đến tâm mình.

Hành giả bắt đầu cảm nhận cảm giác êm ái hơn. Cảm giác vốn ấm áp, mở rộng đã chuyển thành êm ái, mềm mại và ít dao động hơn. Đây là tâm Bi (*Karunā*). Đây là trạng thái tâm có phần vi tế và an tĩnh hơn tâm Từ.

Hành giả có thể chia sẻ về cảm giác từ ái như không có giới hạn. Rộng lớn như bầu trời. Cảm giác đầu của hành giả như mở rộng và mọi thứ như lan tỏa ra các hướng. Có thể hành giả cảm giác như bản thân lơ lửng giữa không trung hay vũ trụ hoặc sàn nhà như sụt xuống.

Đây là trạng thái tâm rất dễ chịu và ấn tượng. Tâm như mở rộng liên tục không có giới hạn, không có điểm trung tâm. Và khi mô tả những điều như vậy với người hướng dẫn, hành giả có thể thốt nên những câu cảm thán như “*Tuyệt vời! Lạ lùng!*”

“Wow! Trong bốn thời thiền hôm nay, mỗi thời khoảng một tiếng, tôi cảm thấy không gian trở nên rộng hơn, lớn hơn, lớn hơn... Tôi lan tỏa tâm Từ ra mỗi hướng năm phút và sau đó lan tỏa tới cả sáu hướng trong thời gian còn lại. Quả cầu tâm Từ mở rộng dần không có giới hạn. Tâm Từ cũng thay đổi. Giờ nó giống như một trường lực mạnh mẽ, có từ tính. Tôi chưa bao giờ cảm nhận sự mở rộng và bao la thế này. Phần nào tôi hiểu được cách cảm thọ và tri giác xuất hiện và trôi đi liên tục và đúng là “tôi” không kiểm soát... S.D., California

Hướng dẫn thực hành:

Hành giả đổi đề mục từ tâm Từ sang tâm Bi và lan tỏa tâm Bi vô lượng tới các hướng như khi thực hành với tâm Từ. Trong từng thời thiền, hành giả bắt đầu với việc lan tỏa từng hướng, mỗi hướng kéo dài năm phút và sau đó lan tỏa tâm Bi vô lượng tới tất cả chúng sinh trong mọi hướng. Tâm Từ tự động chuyển sang tâm Bi.

Bhante Vimalaramsi chia sẻ đây là trạng thái mà nhiều vị thiền sư đề cập đến khi nói về tâm Bi vô lượng của Đức Phật. Quan điểm

của Bante là khi Đức Phật mô tả về tâm Bi là ngài đang nói đến không vô biên xứ hay là cõi thiên vô sắc đầu tiên. Đây không phải là trạng thái tâm yêu thương, quan tâm chăm sóc đời thường, mà đây là bậc thiên jhāna.

Bhante cũng chia sẻ quan điểm là Đức Phật thực hành tâm Bi mỗi sáng – vào tầng thiên không vô biên xứ với tâm Bi là đề mục. Trong trạng thái tâm này, Đức Phật sẽ rà soát thế gian để tìm những ai cần đến tâm Bi của ngài và đã sẵn sàng để hiểu điều Ngài đang dạy. Rồi Ngài sẽ tiếp cận và dạy họ Dhamma. Ngài để ý đến những người *“chỉ có chút bụi trong mắt”* và đã có hạt giống giác ngộ.

MN:111 “Và những pháp thuộc về Không vô biên xứ như hư không, vô biên xứ tưởng, nhứt tâm, và xúc, thọ, tưởng, tư, tâm.”

Hành giả vẫn cảm nhận ngũ uẩn dù đang trong tầng thiên vô sắc. Điều này có nghĩa hành giả vẫn thực hành tứ niệm xứ ngay trong các tầng thiên bậc cao này.

Hành giả đang làm việc trong lĩnh vực tinh thần và cảm nhận về cơ thể biến mất hoàn toàn, trừ khi có sự xúc chạm. Đoạn Kinh trong MN111 không còn mô tả việc cảm giác “lạc thọ”! Vì thế hành giả không nên đưa sự chú ý của mình về cơ thể, hãy 6 biết mọi điều liên quan tới cảm nhận về cơ thể.

MN:111 “dục, thắng giải, tinh tấn, niệm, xả, tác ý; những pháp ấy được Sāriputta an trú bất đoạn, các pháp ấy được Sāriputta biết đến khi chúng khởi lên, được Sāriputta biết đến khi chúng an trú, được Sāriputta biết đến khi chúng đoạn diệt. Sāriputta đối với những pháp ấy, không luyến ái, không chống đối, độc lập, không trói buộc, giải thoát, không hệ lụy, an trú với tâm không có hạn chế. Sāriputta biết: “Còn có sự giải thoát hơn thế nữa.” Đối với Sāriputta, còn có nhiều việc phải làm hơn thế nữa.”

Hướng dẫn thực hành:

Hãy tiếp tục lan tỏa tâm Bi tới sáu hướng và quan sát cách nó tự mở rộng ra ngoài. Các trạng thái tâm của Brahmavihara tự động chuyển đổi theo thứ tự. Trạng thái tâm nào xuất hiện là theo cách của nó. Hành giả lưu ý không cố gắng tạo ra cảm giác hay trạng thái. Nó sẽ tự động xuất hiện khi thực hành đúng.

Chương 11: Thức vô biên xứ - Tâm Hỷ

MN:111 “Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Sāriputta vượt lên hoàn toàn Không vô biên xứ, nghĩ rằng: “Thức là vô biên”, chứng và trú Thức vô biên xứ”

Đây là tầng thiền rất thú vị. Theo một khía cạnh, tâm Bi tự động chuyển sang tâm Hỷ. Cảm giác này khác so với tâm Bi. Và nó cũng không thật sự rõ ràng như định nghĩa. Đây là cảm giác Bhante gọi đơn giản là niềm vui – hỷ.

Trước tầng thiền này, Hỷ có chút rung động, phấn khích (pīti). Giờ đây Hỷ trở nên tinh tế và an tĩnh. Đây là điều khác biệt giữa pīti và muditā. Về cơ bản, cảm giác Bi chuyển sang Hỷ.

Hướng dẫn thực hành:

Trong tầng thiền, hành giả bắt đầu lan tỏa tâm Hỷ sang mọi hướng thay vì tâm Bi. Hỷ hiện tại là đề mục hành thiền.

Cũng trong tầng thiền, ý thức của hành giả ngày càng tốt và sắc bén. Họ có thể quan sát được từng ý thức sinh và diệt liên tục. Hành giả trực tiếp quan sát được sự vô thường của mọi điều. Tâm hành giả không hề nghi ngờ về việc mọi điều đến rồi đi, liên tục.

Đôi lúc, mắt hành giả tự động mở vì dồi dào năng lượng. Hành giả cho dù cố nhắm mắt nhưng không thể. Vì thế hãy để chúng mở tự nhiên.

“Sự xuất hiện của các thức là tự động, sự tan biến của chúng cũng tự động. Đây là một quy trình khách quan và không ai kiểm soát. Cảm giác về cái “tôi” biến mất và xuất hiện, biến mất và xuất hiện liên tục. Có những khoảng khắc ý thức dừng lại hoàn toàn – không có gì ở giữa xuất hiện và biến mất. Khoảng lặng trong ý thức xuất hiện ngày một rõ và dài hơn. Mỗi khi khoảng lặng xuất hiện, tôi lại quay về quan sát sinh và diệt của thức. Khi tôi xả thời thiền

cuối, tâm tôi rất an tĩnh, sáng suốt và sắc bén. Chưa bao giờ trạng thái tâm tốt như vậy. Tôi không biết dùng từ gì khác để mô tả ngoại trừ “tuyệt vời!” S.D., California

Khi hành giả nhận ra sự vô thường và vô ngã (mọi thứ chỉ tuân theo quy luật tự nhiên khách quan), thì sẽ có điều thú vị diễn ra. Có thiền sinh chia sẻ “Tôi đã quan sát thấy các thức sinh khởi: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, tâm. Tôi thấy các thức sinh và diệt liên tục. Quan sát sự sinh diệt liên tục thế này khiến tôi thấy *mệt*”.

Điều hành giả đang quan sát thấy không chỉ có vô thường mà cả khổ. Và hành giả cũng thấy được là không có ai đứng sau điều khiến mọi hiện tượng. Các hiện tượng tự động sinh diệt. Họ thấy anicca (vô thường), dukkha (khổ), and anattā (vô ngã) trực diện, rõ ràng trong khi ở các bậc thiền vô sắc. Trong Đạo Phật, đây là ba đặc điểm của vạn vật. Mọi thứ tồn tại đều có đặc điểm này và hành giả quan sát được trực tiếp.

Bhante Vimalaramsi từng kể với chúng tôi về thói quen của một vị tỳ kheo nổi tiếng ở Myanmar. Bhante và vị này cùng được mời đến nhà một vị cư sĩ để cúng dường. Trong cả bữa ăn, tỳ kheo thường xuyên nói “dukkha, dukkha”.

Điều vị ấy đang làm là nhắc nhở bản thân về khổ và điều này không hiệu quả. Việc này tạo ra tâm sân với bất cứ điều gì hành giả đang ghi nhận và nó là tâm bất thiện. Đó không phải là hiểu biết trực tiếp.

Trải nghiệm trong tầng thiền vô sắc này giúp hành giả trả lời được rất nhiều thắc mắc và câu hỏi. Trước đó, hành giả không thể hình dung hay thấy được. Còn hiện tại, nhờ niệm rất sắc bén, hành giả quan sát được rõ ràng các sự thật tinh tế. Mười hai mắt xích của Duyên khởi cũng được dần được hiểu và quan sát được rõ ràng. Hơn nữa, hành giả bắt đầu thấy được mối quan hệ nhân quả giữa các mắt xích, có mắt xích này thì có mắt xích kia, không có mắt xích này thì không có mắt xích kia.

Sau một thời gian, việc quan sát thức sinh và diệt liên tục khiến hành giả bị mệt. Họ băn khoăn là liệu việc sinh diệt liên tục này có bao giờ kết thúc không? Liệu có sự kết thúc? Trong mọi hành động, từ ngồi thiền, đi bộ, ăn uống... hành giả đều quan sát được các thức sinh diệt liên tục. Liệu có lối thoát nào không?

“Theo đúng hướng dẫn của thầy, tôi lan tỏa tâm Hỷ từng hướng trong năm phút rồi tới mọi phương hướng. Tâm Hỷ dần mở rộng không ngừng.

Một lần nữa, sự hiểu biết về tính chất vô thường của “cái tôi” xuất hiện với việc “cái tôi” sinh khởi rồi tan biến. Khoảng lặng giữa sinh và diệt trở nên rõ ràng và kéo dài hơn. Sự chú tâm của tôi nhẹ nhàng chuyển sang những khoảng trống đó. Khi đó tâm Hỷ vô lượng dần chuyển sang tâm Xả.

Tôi không còn chú ý đến sự vô thường của “cái tôi” hay quan tâm tới sự đồng hóa với suy nghĩ, cảm giác hay hành động. Nhờ trải nghiệm sâu sắc, tôi nhận ra cảm giác và suy nghĩ không do tôi kiểm soát. Suy nghĩ hay các khái niệm nói chung giống như mùi hương đối với mũi, âm thanh với tai. Nó đến và đi một cách tự nhiên, không có “tôi” nào kiểm soát, điều khiển. Tôi vẫn 6 biết liên tục, dù thế nào” S.D California

Hướng dẫn thực hành:

Những bóng sáng lập lờ như ánh sao có thể xuất hiện rồi tan biến. Đó là khởi đầu của Tham Ái. Đó là dấu hiệu *tanhā* bắt đầu phát sinh. Đó là sự bắt đầu hình thành của những suy nghĩ. Hành giả có thể thấy tâm mình bị kéo vào ánh sáng đó – sự căng thẳng. Hành giả cũng nhận ra nếu họ 6 biết những rung động đó khi chúng mới sinh khởi thì suy nghĩ không xuất hiện. Và họ thấy nhẹ nhõm. Thao tác 6 biết giúp hành giả quay về trạng thái cân bằng, an tĩnh. Hãy lưu ý 6 biết ngay khi chúng sinh khởi.

Những ánh sáng chập chờn luôn kéo tâm mình để ý vì chúng là hạt giống của Tham Ái đang hình thành. Hành giả quan sát được

Tham Ái tồn tại trong mọi suy nghĩ. Và hành giả bắt đầu hiểu tại sao việc tư duy là điều mệt mỏi và phiền toái.

Hầu hết chúng ta đều từng khó ngủ vì nghĩ quá nhiều. Đó là đau khổ. Nếu hành giả thực hành pháp thiền này đúng, họ sẽ có giấc ngủ an lành và không gặp ác mộng. Đây là một trong mười một lợi ích của thiền tâm Từ.

Hành giả có thể thấy những luồng sáng mạnh mẽ như những mặt trời nhỏ. Đây được gọi là *nimitta*. Tôi không đề cập đến Nimitta hay quang tướng mà các phương pháp thực hành thiền Chỉ sử dụng. Nimitta chỉ là hình dạng và hình khối phát sinh. Đây là nghĩa chính xác của từ Nimitta. Hành giả cần buông và 6 biết, đừng chuyển sự chú tâm của mình vào đó. Nimitta chỉ là những hiện tượng tâm thú vị, dễ gây phân tâm.

Nếu hành giả chuyển sự chú ý của mình vào ánh sáng (quang tướng), hành giả đã chuyển sang thực hành thiền Chỉ - rèn sự tập trung. Điều này không đề cập đến trong Kinh điển. Đức Phật đã từng thực hành tất cả các loại thiền này và thấy rằng chúng không dẫn tới giác ngộ.

Khi hành giả thực hành thiền Chỉ với đề mục hơi thở, ánh sáng có thể xuất hiện. Và nếu hành giả sử dụng ánh sáng đó làm đề mục thì họ không còn thực hành đúng như hướng dẫn từ Kinh. Nếu mắc phải, hành giả cần 6 biết.

Nguyên nhân của việc nhiều người thực hành Jhāna kiên cố là do ảnh hưởng của các bản chú giải như Thanh Tịnh Đạo. Cuốn sách này có đề cập đến những biện pháp thực hành vốn không nằm trong Kinh điển nguyên thủy.

Trong tầng thiền Thứ vô biên xứ, có người sẽ thấy các bậc trời, Phạm Thiên, Đức Phật, Jesus, hay Mohammad. Họ thấy được quang ảnh của vị nào là do tín ngưỡng và niềm tin của họ. Tất cả những hình ảnh này cần được 6 biết. Và hành giả cảm thấy hạnh phúc và vui vẻ, thậm chí chảy nước mắt vì vui thì hãy cho phép

nước mắt được chảy. Đây là dấu hiệu của mudita hay tâm Hỷ mà họ đang an trú.

Hành giả có thể cảm nhận thấy mọi thứ như chậm lại, giống như xem một bộ phim quay chậm. Hành giả có thể thấy từng thức phát sinh rồi tan biến, sinh rồi diệt. Hành giả có thể thấy cơ thể dao động và như rung lắc. Và việc cần làm là họ 6 biết tất cả. Tất cả những trải nghiệm này không quan trọng, không nên bị đồng hóa. Hành giả chỉ cần cho phép chúng diễn ra theo cách của chúng. Hành giả quan sát được vì niệm của họ đang rất sắc bén, nhạy bén đến mức quan sát được các thức diễn ra riêng lẻ.

Hướng dẫn thực hành

Hành giả cần để ý đến những khoảng trống xuất hiện giữa các thức, cần cố gắng nhận biết được khoảng lặng ở đó và an trú trong sự tĩnh lặng này. Hành giả cần buông mọi thứ, và có thể nghĩ “ở đây không có gì”. Hãy kiên nhẫn để trạng thái tâm này sâu sắc và rõ ràng hơn. Thực hành theo cách này sẽ giúp hành giả trải nghiệm tăng thiền tiếp theo và cũng là tâm cuối cùng của BrahmaVihara – tâm Xả (*Upekkhā*).

Có lúc trong bậc thiền này, trong tâm hành giả có thể hiện lên suy nghĩ “Nếu không có cái tôi nào, liệu tôi có chết không?”. Nỗi sợ có thể xuất hiện “Tôi không kiểm soát được bất cứ gì cả, tôi nên làm gì đây?”. Điều hành giả cần làm là tiếp tục điều đang làm. Vì từ đầu tới cuối, không có cái tôi nào tồn tại cả. Đây là sự hiểu biết sâu sắc chứ không phải những suy nghĩ về tự tử.

Người hướng dẫn sẽ nhắc nhở hành giả đây chỉ là trò chơi của tâm trí nên hãy đón nhận nó thoải mái, buông lỏng và cười. Hành giả đang thiền sâu hơn và trải nghiệm những điều thú vị hơn.

“Tôi đã vững vàng hơn trong thức vô biên xứ. Tôi đã quan sát thấy rất nhiều điều ví dụ như những dải hình học nhiều màu sắc xen kẽ những ánh sáng nhấp nháy. Có khi tôi thấy hàng triệu điểm sáng nhấp nháy ngẫu nhiên. Các dải màu xen kẽ sáng nhấp nháy

là hiện tượng phổ biến nhất. Tôi nhớ thầy hướng dẫn nên để tâm vào khoảng lặng giữa các thức nên tôi đặt tâm vào giữa các ánh sáng và 6 biết. Màu sắc dần tĩnh lại và biến mất nhưng tôi thấy vẫn còn những gợn nhỏ trong cái trống không. Tôi 6 biết tất cả những gợn đó và thấy chúng dần chậm lại và cũng tan biến.

Tâm tôi cực kì tĩnh lặng nhưng tôi không rõ liệu tôi có đang ở trong trạng thái thiền hay không. Tôi nghĩ tôi đang phải thiền nên cần quay về lan tỏa cảm giác vui vẻ. Vì vậy tôi lại khởi lên niềm vui. Những màu sắc và dải màu nhấp nháy lại xuất hiện. Một lần nữa tôi 6 biết chúng và trở về sự tĩnh lặng.” R.M. Nhật Bản.

“Một lần nữa, sự hiểu biết về “cái tôi” trở nên rõ ràng khi nó xuất hiện và biến mất. khoảng lặng giữa từng thức sinh và diệt trở nên rõ ràng hơn. Tôi chuyển sự chú tâm của mình vào những khoảng trống đó và rồi tâm Hỷ chuyển sang tâm Xả. S.D. California

Chương 12: Vô sở hữu xứ - Tâm Xả

MN:111 Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Sāriputta vượt lên hoàn toàn Thức vô biên xứ, nghĩ rằng: “Không có vật gì”, chứng và trú Vô sở hữu xứ

Thường hành giả coi rằng thế giới khách quan tồn tại bên ngoài bản thân, là những điều độc lập. Giờ đây, họ quan sát thấy tất cả mọi thứ như chỉ diễn ra trong tâm. Hành giả quan sát thấy những dao động tâm khác nhau nhưng chúng không nằm ngoài tâm. Khái niệm có một cái tôi sống trong thế giới này là khuôn mẫu sâu thẳm trong tâm trí. Tất cả chúng ta đều có khuôn mẫu khái niệm này - coi rằng ta và thế giới khách quan là các thể độc lập. Đồng hóa mọi thứ nghĩa là hành giả quan niệm ta đang làm điều gì đó trong tâm trí. “Tôi” đã làm điều gì đó trong quá khứ. “Tôi” đang làm gì đó trong hiện tại. Và “tôi” sẽ làm điều gì đó trong tương lai. Và “tôi” chỉ tồn tại trong tâm trí. Giờ đây hành giả quan sát được khái niệm “tôi” này.

Bên ngoài cái tâm suy nghĩ, chỉ tồn tại nhìn, nghe, chạm, nếm, ngửi. Tất cả chỉ là cảm giác sinh và diệt. Nếu hành giả đồng hóa các hiện tượng này với “tôi”. Tôi là cái này, tôi dự định cái này, tôi nghĩ cái này... Tất cả chỉ là những ảo tưởng liên tục, được tạo ra trong từng khoảnh khắc. Tất cả chỉ là những điều tưởng tượng.

Lúc này hành giả bắt đầu thức tỉnh khỏi giấc ngủ mơ và quan sát thực tế điều gì đang diễn ra. Những dòng suy nghĩ dừng lại. Những khái niệm và dính mắc khái niệm dừng lại. Trong cái thấy chỉ có cái thấy, trong cái nghe chỉ có cái nghe... Không có gì diễn ra trong quá khứ, không có gì diễn ra trong tương lai. Tất cả hiện tượng diễn ra trong khoảnh khắc hiện tại. Và trong hiện tại, không có cái tôi, chỉ có cái thấy điều đang diễn ra ở các cửa giác quan trong từng khoảnh khắc. Hành giả chưa từng trải nghiệm tâm tĩnh lặng sâu sắc như vậy bao giờ. Đây là trải nghiệm tầng thiền vô sở hữu xứ.

Trải nghiệm tầng thiền này giống như một phần trong phim “ma trận” khi Keanu Reeves tỉnh lại từ cái kén đầy chất lỏng, một cỗ máy tạo nên ảo giác về cuộc sống bình thường. Giống như Neo (*do Keanu thủ vai*), chúng ta tỉnh dậy, thoát khỏi giấc mơ của cái tôi, và thấy rằng không có gì ngoại trừ mọi thứ đều vận hành theo quy luật khách quan – một dòng chảy không có khởi đầu, không có kết thúc.

Giờ đây ý thức của hành giả dường như không còn để ý đến cơ thể và các cảm giác mà chỉ còn chú ý đến vùng khoảng không trong đầu. Họ không còn để ý nhận biết những gì diễn ra trên cơ thể và dường như mọi thứ diễn ra đều xuất phát từ trong tâm, cụ thể là khu vực đầu.

Cái khái niệm cũng dừng hoạt động. Những suy nghĩ cũng chỉ là những suy nghĩ về sự quan sát và không bị đồng hóa. Những suy nghĩ không còn là cách hành giả nhìn nhận về thế giới. Và thực tế, hầu hết các suy nghĩ đều dừng.

Do khái niệm được hình thành từ suy nghĩ cho nên “không có gì” dẫn tới vô sở hữu xứ. Hành giả quan sát điều đang diễn ra một cách rõ ràng, không có nhiễu loạn, không có những câu chuyện kể trong đầu về mọi thứ nên là thế này, nên là thế kia.

Có người chia sẻ trải nghiệm này giống như ở hoang mạc một mình. Không có gì ở hoang mạc trừ cát... Nó dễ chịu nhưng không giống bất cứ điều gì đã từng trải nghiệm.

Hành giả bắt đầu hiểu mắt xích Danh Sắc (*nama-rupa*) trong Duyên khởi. Có tâm phụ thuộc vào thân. Thân và tâm tách biệt nhưng liên hệ mật thiết với nhau. Thân không thể thiếu tâm, tâm không thể thiếu thân. Và trong tầng thiền, với trải nghiệm trực tiếp, hành giả trải nghiệm rõ thân tách biệt khỏi tâm.

Lấy ví dụ, hơi thở đi vào đi ra và tâm được tập hợp bởi thọ, tưởng (*tri giác*) và thức. Có hơi thở vật lý đi vào đi ra, và có sự biết – tri giác về hơi thở, và có sự hiểu nó đang làm gì và cảm giác nó như thế nào. Đây là mắt xích Danh Sắc trong Duyên Khởi.

Với việc buông đi những khái niệm và cảm giác về bản thân và thế giới là tách rời, ý thức của hành giả trở nên sáng suốt. Không còn suy nghĩ nào kéo hành giả về quá khứ hay tương lai. Không còn suy nghĩ nào về thế giới nên thế này thế kia xuất hiện. Ý thức chỉ ở hiện tại. Hành giả được tự do, giải thoát khỏi hình ảnh về cái tôi, về bản thân mình.

Khi các khái niệm vắng bóng, chỉ còn sự sinh diệt của cảm giác. Đây là tất cả những gì hành giả quan sát thấy. Không có quá khứ, không có tương lai. Đây là tâm chú ý không bị ảnh hưởng bởi Tham Ái, không bị ảnh hưởng bởi ý niệm của cái tôi hay linh hồn.

Trong sự tĩnh lặng của không có gì này, hành giả bắt đầu quan sát thấy những hiện tượng tinh tế vốn bị che lấp bởi cái tâm ồn ào trước đây. Có rất nhiều hiện tượng thú vị diễn ra ở đây chứ không hẳn là không có gì tuyệt đối.

MN111 “và những pháp thuộc về Vô sở hữu xứ như...”

Trong bậc thiền thức vô biên xứ, hành giả lan tỏa tâm Hỷ tới sáu hướng. Hành giả cảm nhận được tâm Hỷ. Tại tầng thiền vô sở hữu xứ, tâm Xả của hành giả trở nên rất rất mạnh. Tâm hành giả rất cân bằng, an tĩnh. Và họ dùng tâm quân bình này làm đề mục hành thiền và lan tỏa tới các hướng. Trạng thái tâm này rất đặc biệt và thú vị. Trong tầng thiền, không có vui, không có buồn, không có hạnh phúc, chỉ có sự cân bằng. Và nếu hành giả chia sẻ về họ cảm thấy thế nào, thường họ sẽ trả lời: “cũng không có gì”, “mọi thứ bình thường”.

Báo cáo trong khóa thiền trực tuyến

“Thời thiền #1 (1 giờ): Tâm Hỷ trong khoảng 19 phút. Tôi quan sát thấy những mô thức hình ảnh và ánh sáng rực rỡ. Tôi 6 biết tất cả. Và rồi sự quân bình xuất hiện rõ ràng. Tôi thấy những bảo tháp vàng, tượng Phật, các bậc Phạm Thiên xuất hiện trong ánh sáng rạng rỡ. Tôi 6 biết tất cả khi những điều này xuất hiện. Trong vòng ba mươi phút tiếp theo, tôi lan tỏa tâm xả tới mọi hướng với ánh sáng vàng rực rỡ từ đỉnh đầu. Tôi 6 biết tất cả

những gì xuất hiện. Tôi chú tâm vào đề mục được 15 phút liên tục. C.B Sri Lanka.

Báo cáo trong khóa thiền trực tuyến

Sau khoảng 10 phút, tôi cảm nhận mình thiền sâu hơn rồi dừng lại. Sau khoảng 5 phút tôi lại thiền sâu hơn một mức. Tôi thấy mình như di chuyển sâu hơn trong thiền từng bước một. Và tôi tiến bộ khoảng 3 hay 4 bước, mỗi bước khoảng 5 phút trước khi tiếp tục. Trong một bước, tôi nhớ là thấy một khung cảnh như là bầu trời đêm đen trong với hàng vạn điểm sáng lấp lánh. Trong bậc tiếp theo, tôi quan sát thấy một khu vực rộng lớn với hàng loạt những hình như quả bóng với gợn sóng nhẹ trong đó. Tôi dùng từ “con sứa” để mô tả bản chất trong mờ của các hình này. Đôi lúc những quả bóng/ con sứa này bay vụt khỏi khung cảnh.

“Nhưng nói chung, chủ yếu trong tầm nhìn là sự tĩnh lặng. Sau những “con sứa”, bậc tiếp theo kéo dài hơn, và ở sâu thẳm là sự tĩnh lặng tuyệt đối, đen kịt. Tôi nhớ là lúc đó tôi không biết mình đã chết hay chưa. Việc có cái tôi hay không có cái tôi không còn là điều để quan tâm và cũng chẳng ảnh hưởng gì. Trong bậc sâu nhất này (tôi không xuống sâu hơn) điều tôi mô tả là những làn sóng râm ran xuất hiện trong cơ thể. Sau một vài làn sóng, nó dừng lại, chỉ còn sự tĩnh lặng. Sự tĩnh lặng rất vững vàng. Nó không giống như khi bạn tắt cái đài đi và nghĩ “yên tĩnh rồi đấy”. Mà nó là sự tĩnh lặng kiểu như không có âm thanh nào có thể xuất hiện. Không có điều gì làm phiền xuất hiện. Sự tĩnh lặng không thể bị phá vỡ. L.M., Australia

Những người xung quanh có thể cảm nhận được sự cân bằng của hành giả. Dường như khuôn mặt hành giả có sự rung động lan tỏa. Mọi căng thẳng đều tan biến.

Nếu hành giả thiếu tinh tấn trong việc quan sát tâm quân bình này, tâm họ sẽ trở nên dờ dẫm. Hành giả không buồn ngủ nhưng có thể bị dờ dẫm. Nhưng nếu tinh tấn hơn mức cần thiết họ sẽ gặp bồn chồn. Vậy nên hành giả cần điều chỉnh mức năng lượng của

mình. Đây là giai đoạn quan trọng để hành giả cân bằng bảy yếu tố giác ngộ (Thất giác chi).

Nếu bồn chồn xuất hiện, hành giả sẽ không còn ở tầng thiền. Hành giả bị dính mắc vào chướng ngại. Và do bản chất tự nhiên của chúng, chướng ngại không xuất hiện lần lượt. Ví dụ, khi hành giả có trạo cử, thường có luôn sự ghét bỏ với trạo cử đó. Hành giả gặp chướng ngại trạo cử và sân hận cùng một lúc. Họ cần xử lý hai chướng ngại.

Đến giai đoạn này, hành giả dễ dàng buông được bồn chồn và cân bằng năng lượng nếu họ kiên nhẫn. Thiền đến giai đoạn này có phần giống như đi thăng bằng trên một sợi dây rất mỏng, như đi trên dây của mạng nhện. Chỉ cần một chút chệch choạc là mất sự thăng bằng. Và hành giả lại phải tiếp tục làm việc với sự thăng bằng, thêm một chút tinh tấn, thêm chút chánh niệm. Và nếu năng lượng bị hơi cao, lại giảm chút tinh tấn... Làm việc để cân bằng trong giai đoạn này là việc cực kì thú vị và tinh tế.

Việc quan trọng nhất trong lúc này là hành giả sử dụng chánh niệm để quan sát điều gì đang diễn ra trong tâm, và thêm hay bớt bớt năng lượng trong thực hành. Chỉ bằng việc quan sát, hành giả đã ảnh hưởng quá trình này một cách tự nhiên. Vì thế chánh niệm là yếu tố giác ngộ quan trọng nhất. Yếu tố trạch Pháp xuất hiện khi dao động tâm được quan sát thấy. Trạch Pháp cũng cân bằng năng lượng tự động bởi vì hành giả quan sát được điều gì đang mất cân bằng và điều chỉnh.

Trong vật lý lượng tử, người ta cho rằng chỉ bằng việc quan sát, một quá trình có thể bị thay đổi. Đây là điều mà Niệm làm. Tâm quan sát điều đang diễn ra và sự thay đổi cũng tự động xuất hiện.

Có lúc hành giả không tiến bộ bởi vì có điều gì đó vướng lại sâu trong tâm trí. Đó có thể là mong muốn tinh tế nào đó mà hành giả dính mắc. Có thể là hành giả mong điều gì đó xuất hiện, có thể hành giả mong Nibbāna sẽ tới. Tất cả cần được 6 biết. Những mong muốn này có thể hợp lý, tuy nhiên cuối cùng hành giả sẽ

thấy mệt mỏi bởi chúng. Nibbāna không thể xuất hiện với sự có mặt của Tham Ái. Nibbāna chỉ xuất hiện khi tâm buông hết Tham Ái và rung động.

Sợ hãi có thể xuất hiện vì hành giả thấy rằng bản thân không tồn tại. Điều họ nên làm là 6 biết nỗi sợ đó và tiếp tục. Nỗi sợ sẽ tan biến sớm. Đó chỉ là một biểu hiện của Tham Ái.

MN:111 những pháp thuộc về Vô sở hữu xứ như Vô sở hữu xứ tưởng, nhứt tâm, và xúc, thọ, tưởng, tư, tâm...

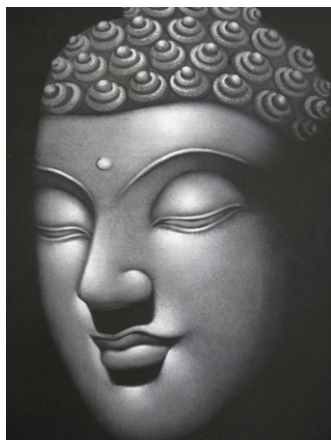
Tâm xả trong giai đoạn này rất sâu sắc và đó là đề mục hành thiền. Hành giả nên hình dung bản thân được bao bọc bởi cảm giác tâm Xả và lan tỏa tâm Xả tới mọi hướng bằng toàn bộ tâm mình. Lưu ý giữ nụ cười nhẹ trên môi vì đây sẽ là dấu hiệu cho họ nhận biết tâm bất thiện nảy sinh nếu có.

Hành giả ngồi và lan tỏa tâm Xả tự nhiên, giống như ngọn nến lan tỏa nhiệt và ánh sáng. Hành giả hầu như có thể quan sát tâm Xả lan tỏa ra ngoài. Và nếu có căng thẳng xuất hiện, hành giả nên biết là họ đang cố gắng hơn cần thiết. Hành giả nên để tâm Xả tự lan tỏa, chỉ cần định hướng cho nó. Đừng cố gắng đẩy tâm Xả ra ngoài. Việc đẩy, ép tâm Xả chỉ tạo thêm căng thẳng. Đây là hành động kiểm soát cảm giác bằng suy nghĩ. Và việc này không hiệu quả.

Ngọn hải đăng chiếu sáng muôn phương. Nó không cố làm gì, không đẩy ánh sáng đi. Ánh sáng tự lan tỏa. Điều hành giả cần làm là bật công tắc ánh sáng.

Nếu hành giả bị phân tâm bởi tiếng động hay sự xúc chạm, họ hãy 6 biết và quay lại lan tỏa cảm giác. Lưu ý chỉ thực hiện 6 biết khi bị phân tâm. Nếu hành giả thấy những dao động nhỏ hay suy nghĩ lơ mơ, nhưng không bị ảnh hưởng gì thì cứ kệ những chương ngại vặt vãnh đó. Hãy chỉ 6 biết nếu tâm bị đi lang thang khỏi đề mục.

Hướng dẫn thực hành



Đến giai đoạn này, hành giả sử dụng tâm Xả làm đề mục hành thiền, lan tỏa từng hướng trong năm phút sau đó mọi hướng trong thời gian còn lại. Khi thiền đi bộ, hành giả cũng lan tỏa tâm Xả mọi hướng và 6 biết với mọi chương ngại.

Hành giả cần ngồi lâu hơn: một giờ, hai giờ, ba giờ. Nếu thấy muốn đứng dậy, hãy nỗ lực ngồi thêm năm phút. Có thể sự thôi thúc, bồn chồn sẽ trôi qua.

Các hoạt động tinh thần dần trở nên yên lặng hơn. Hành giả lưu ý chỉ quan sát điều đang diễn ra trong hiện tại. Tâm hành giả cũng sẽ ít dao động, sáng suốt và linh hoạt và có thể quan sát được mắt xích Thức sinh và diệt. Hành giả có thể thấy được sự rung động nhẹ và rồi nó trở quả trong tâm như là thứ để nghe, để thấy, để cảm giác. Dần dần hành giả có thể quan sát quy trình hoạt động của các mắt xích Duyên Khởi diễn ra trước Xúc.

Hành giả trải nghiệm mọi thứ diễn ra chỉ trong tâm mình. Điều tạo nên “tôi” chỉ là sự xúc chạm của tâm và đối tượng của tâm liên tục. Hành giả quan sát thấy không có cơ thể hoặc tập hợp những thứ được dán nhãn là cơ thể của tôi. Hành giả quan sát thấy không có ai đang nghe âm thanh chỉ là âm thanh và tri giác về âm thanh.

Thức là gì? Đến giai đoạn này, hành giả hiểu được thức là sự nhận biết. Hành giả dừng việc đồng hóa bản thân với thức. Thức phản ánh

hiện tượng khách quan phát sinh – giống như việc nhìn bông hoa hồng trong gương. Bhikkhu Nanananda⁽¹²⁾, tác giả cuốn *“Concept & Reality – Khái niệm & sự thật”*, gọi đó là căn phòng gương. Tấm gương là sự nhận biết trong khoảng khắc âm thanh hay hình ảnh khách quan được nhận biết. Trong phòng không có tôi tồn tại, tất cả là những tấm gương phản chiếu hiện tượng khách quan. Tâm phủ lên đó khái niệm cái tôi, nhưng bản chất chỉ là những tấm gương và sự phản chiếu.

Hành giả có thể quan sát trực tiếp thức sinh và diệt, thức trải nghiệm thức. Không có khái niệm. Không có người trải quan sát. Khái niệm về cái tôi không tồn tại lúc này. Hàng ngàn khoảng khắc liên tục sinh diệt tạo nên hiện tượng cái nghe, cái thấy. “Tôi” chỉ xuất hiện trong một khoảng khắc. Rồi lại một khoảng khắc, và “tôi” nghe. Giữa những khoảng khắc đó là khoảng vắng bóng “tôi”. Hành giả đang tri giác sự tĩnh lặng và sự sinh diệt liên tục của thức trong tĩnh lặng.

Nếu âm thanh không phát sinh, thì “tôi” không xuất hiện. “Tôi” không xuất hiện trong tri giác nếu không có âm thanh làm điều kiện. Trong từng khoảng khắc diễn ra sinh và diệt đi, sự tái sinh, của “tôi”. Giữa các thức sinh diệt là không có gì. Lý thuyết về cái tôi vĩnh hằng, bất diệt không còn chỗ đứng. “Tôi” sinh ra trong khoảng khắc và diệt đi trong khoảng khắc. Cái chết vật lý diễn ra liên tục trong từng khoảng khắc.

Hướng dẫn thực hành

Khi trải nghiệm trở nên yên tĩnh, hành giả có thể nghĩ thêm gì đó, chỉnh gì đó, quan sát gì đó. Vì “không có gì” phát sinh nên hành giả có thể thấy chán. Đây là dấu hiệu của Tham Ái, mong muốn kiểm soát, bắt đầu phát sinh. Hãy 6 biết ngay lúc đó và buông, tiếp tục không có gì. 6 biết khái niệm người điều khiển. Hãy chỉ cảm nhận tâm Xả và nó tự lan tỏa. Đừng dao động tâm. Để mọi thứ như là giống như bài hát của Beatles “Let it be.”

Chưong ngại sinh khởi & Ứng xử

- Nếu nhiều năng lượng, hành giả gặp bồn chồn. Lúc này họ cần giảm năng lượng. Hành giả có thể dùng tâm Xả làm đề mục. Điều này tạo nên sự cân bằng cho tâm. 6 biết mọi mong muốn kiểm soát quy trình.
- Nếu thiếu năng lượng hành giả gặp buồn ngủ hoặc thờ ơ. Lúc này họ cần tinh tấn hơn hoặc thúc đẩy sự tò mò về điều gì đang diễn ra. Hành giả cũng có thể đứng dậy và đi bộ để có thêm năng lượng. Họ có thể đi tốc độ nhanh hoặc leo cầu thang. Thiền ngồi càng lâu, thiền đi bộ càng cần. Nhiều hành giả không thích thiền đi bộ nhưng rồi trấn trở việc ngủ gật hoặc thiền ngồi không hiệu quả.

Trong thời Đức Phật tại thế, Ngài và tăng đoàn di chuyển khắp nơi và giữ cho cơ thể rất lành mạnh. Việc khát thực có thể rất lâu và mất sức nhưng hỗ trợ hiệu quả hành thiền.

Hành giả 6 biết và vượt qua mọi cảm giác chán, vốn là tâm sân vi tế. Rất nhiều lúc không có gì diễn ra và hành giả cần rất kiên nhẫn và tinh tế. U Silananda, một trong những vị thầy của Bhante Vimalaramsi, thường xuyên nhắc nhở: “Kiên nhẫn sẽ dẫn tới Nibbāna”.

Trạng thái cân bằng có được là từ điều chỉnh sự hài hòa bảy yếu tố giác ngộ - thất giác chi. Tuy vậy, hành giả không nên để ý quá mức vào việc hài hòa các giác chi. Đây là việc của Chánh Niệm. Có hành giả cố gắng điều khiển từng giác chi để tâm được yên tĩnh. Tuy nhiên, sự cố gắng kiểm soát có thể gây nên bồn chồn, bất an. Hành giả cần buông cái mong muốn cân bằng này bằng cách thả lỏng và để cho mọi thứ tự điều chỉnh về trạng thái cân bằng.

Bhante Vimalaramsi thường xuyên nhắc nhở thiền sinh điều này. Việc của họ là quan sát sự chú ý của tâm di chuyển từ đối tượng này tới đối tượng khác. Chánh niệm không phải là sự kiểm soát. Đây là việc rất khó, nhưng cần thực hiện đúng.

Bảy yếu tố giác ngộ:

1. *Sati — Niệm*
2. *Dhammavicaya — Trạch Pháp*
3. *Viriya — Tinh tấn*
4. *Pīti — Hỷ*
5. *Passaddhi — Khinh an*
6. *Samādhi — Định*
7. *Upekkhā — Xả*
8. *Khi hành thiền, có người gặp nhiều chướng ngại xuất hiện ở cơ thể. Họ thấy cơn đau xuất hiện trong cơ thể. Tuy nhiên những cơn đau này không phải là cái đau vật lý mà là chướng ngại vi tế xuất hiện trong tâm. Hành giả không được đặt sự chú ý vào thân.*
9. *Hầu hết cơn đau trong giai đoạn hành thiền này là “đau do tâm”. Cái đau do tâm khác với cái đau vật lý. Cơn đau vật lý xuất hiện có thể vì hành giả ngồi quá lâu hoặc tư thế ngồi không đúng dẫn tới cơn đau xuất hiện.*
10. *Cơn đau do tâm có nguyên nhân là chướng ngại ngại. Hầu hết là do trạo cử, cảm giác bồn chồn lo lắng. Trạo cử là cảm giác khó chịu. Điều hành giả cần làm là đón nhận, thư giãn những căng thẳng xung quanh và kiên nhẫn.*
11. *Việc hành giả cần tập trung là những hoạt động diễn ra trong tâm. Với việc ngồi càng lâu, một, hai, ba, bốn giờ... tâm càng lắng đọng. Kỷ lục ngồi lâu trong nhóm thiền sinh học cùng Bhante Vimalaramsi là một người ở Indonesia và một người ở Mỹ. Và việc này mang lại hiệu quả thực sự tuyệt vời cho họ. Sau hai ngày ngồi, họ đều không gặp vấn đề gì về đau đớn hay khó chịu. Họ đều ổn.*
12. *Dần dần, tâm sẽ trở nên an tĩnh, yên lặng. Tâm Xả trở nên mạnh mẽ và rõ ràng. Hành giả dần sẽ trải nghiệm tầng thiền tiếp theo khi rời bỏ tứ vô lượng tâm.*

Chương 13: Phi tướng phi phi tướng xứ

MN:111 Sāriputta vượt lên hoàn toàn Vô sở hữu xứ, chứng và trú Phi tướng phi phi tướng xứ

Khi đạt đến tầng thiền này, hành giả không thể lan tỏa tâm Xả. Tâm Xả tự động ngừng, không còn có mặt. Nếu hành giả cố gắng lan tỏa tâm Xả, họ sẽ khiến căng thẳng xuất hiện. Hành giả có thể thử lan tỏa tâm Xả, và dù nó xuất hiện thì nó cũng sẽ tan biến. Họ nên dừng lại việc cố gắng mà cho phép tâm mình đặt tại sự tĩnh lặng.

Hướng dẫn thực hành

Hành giả hãy sử dụng **tâm tĩnh lặng** làm đề mục hành thiền. Hành giả chú tâm vào sự tĩnh lặng và an tĩnh tại đó. Cho phép bản thân đắm mình trong đó. Nếu có bất kì dao động hay rung động nào xuất hiện, hãy 6 biết ngay lập tức và quay về với tâm tĩnh lặng. Hành giả sử dụng sự im lặng trống rỗng này làm đề mục và để ý đến bất kì rung động nào trong tâm. 6 biết ngay khi chúng xuất hiện và thư giãn sự căng thẳng bao quanh đó. Hành giả có thể thấy ánh sáng hoặc vết gợn hoặc rung động rất nhẹ xuất hiện. Điều họ cần làm là 6 biết ngay khi nó phát sinh.

Tâm an tĩnh vi tế trở thành đề mục rõ rệt. Trong các tầng thiền trước, tâm mở rộng liên tục. Giờ đây, tâm trở nên tĩnh lặng và vi tế đến mức hành giả không thể phân biệt được có gì sinh khởi. Niệm của hành giả sắc bén đến mức độ không gì diễn ra mà thiếu sự nhận biết. Và bằng cách cho phép mọi hiện tượng sinh và diệt, tách rời và 6 biết, hành giả có thể “kiểm soát” được chúng...

Không còn cảm giác

Đến giai đoạn này, hành giả không còn hành thiền BrahmaVihara Tứ Vô Lượng Tâm. Trước đó, lần lượt hành giả trải nghiệm tâm Từ (Metta) rồi đến tâm Bi (Karuna) rồi đến tâm Hỷ (Mudita) và cuối

cùng là tâm Xả - trạng thái tĩnh lặng sâu sắc. Trong tầng thiền cuối, trạng thái tĩnh lặng sâu sắc cũng trôi qua. Hành giả chỉ còn quan sát những rung động diễn ra trong tâm.

Khi cảm giác về tâm Xả tan biến, hành giả chỉ còn quan sát tâm và đối tượng của tâm (*quán Tâm & quán Pháp*). Hành giả bắt đầu quan sát điều gì đang ở trong tâm và kết quả là quan sát được những rung động vi tế sinh diệt. Ngay khi họ thấy được rung động, họ thư giãn. Tâm hành giả dần trở nên rất rất tĩnh lặng trong khoảng thời gian dài. Sự tĩnh lặng tuyệt đối của tâm này có thể kéo dài hai mươi phút, ba mươi phút và thậm chí một giờ. Tâm hành giả trong sạch tuyệt đối trong sự tĩnh lặng. Hành giả càng ngồi thiền lâu trong sự an tĩnh, hiệu quả càng tốt.

Báo cáo trong khóa thiền trực tuyến: Thời thiền thứ 3

“Tôi sử dụng luôn tâm Xả làm đề mục. Ban đầu có những hình ảnh xuất hiện. Tôi 6 biết ngay khi chúng có mặt. Tôi lan tỏa tâm Xả từ vùng đỉnh đầu.

Tôi 6 biết tất cả những gì xuất hiện. Hình như mọi hiện tượng xuất hiện rất nhanh khiến tôi có chút bồn chồn. Và rồi tâm Xả dừng lan tỏa. Tôi để ý thấy có vùng năng lượng màu vàng xuất hiện dọc xương sống, từ xương cột lên đỉnh đầu.

Ánh sáng vàng bao bọc quanh tôi và rồi cũng tan biến sau một lúc. Tôi an trú trong tĩnh lặng khoảng 20 phút. Tôi cảm giác như là 8 giờ tối vì mọi thứ trở nên rất yên tĩnh cho dù xung quanh ồn ào. Tôi ở Colombo gần trục đường chính ồn ào tiếng người tiếng còi xe... Nhưng cảm giác như là 8 giờ tối khi rất ít xe cộ và âm thanh.” C.B. Sri Lanka

Hành giả đi từ “vô sở hữu xứ” xuống phi tướng phi phi tướng xứ - tầng thiền vô sắc giới thứ tư. Tâm của họ lúc này trở nên rất tinh tế. Họ chỉ biết được họ đã ở trạng thái này sau khi rời khỏi đó và hồi tưởng lại điều gì đã diễn ra. Ở đó, vẫn có cảm giác, nhưng rất tinh tế, tri giác (tướng) vẫn ở đó nhưng như là không có (phi tướng - phi phi tướng).

Điều hành giả cần làm lúc này là quan sát những đối tượng của tâm (Pháp) xuất hiện và tan biến. Hành giả có thể bắt đầu thời thiền với việc lan tỏa tâm Xả tới mọi hướng. Tuy nhiên, có thể việc này không thể thực hiện được.

Nếu họ cố gắng lan tỏa bất cứ cảm giác nào đó, họ có thể tạo căng thẳng trong tâm. Nếu hành giả vẫn còn nghi ngờ, họ có thể thử lan tỏa trạng thái tĩnh lặng và xem liệu trạng thái này có thể xuất hiện và tự lan tỏa không. Trạng thái tĩnh lặng này giống như bầu trời đêm – trong, sáng, tĩnh lặng. Nếu hành giả thấy có phần gắng gượng, hãy dừng lại. Đó là dấu hiệu cho thấy đây là thời gian của việc chỉ quan sát. Nếu hành giả vẫn lan tỏa được, hãy tiếp tục cho tới khi nó tự động dừng.

Khi hành giả quan sát tâm và 6 biết với mọi rung động bắt đầu phát sinh thì mọi hoạt động sẽ dần chậm lại. Các hoạt động tinh thần gần như không có. Có một số điều diễn ra trong tâm nhưng gần như không kéo sự chú ý hành giả. Một chú trọng ngại có thể phát sinh trong giai đoạn này là xu hướng hành giả muốn để ý rõ hơn điều gì đang xảy ra và phân tích tại sao nó xuất hiện, bằng cách nào nó xuất hiện. Nếu vậy, hành giả hãy 6 biết. Việc phân tích này là tư duy, một dạng trạo cử tinh tế.

Hành giả hãy buông sự phân tích. Hãy để sự phân tích này cho các nhà tâm lý trị liệu và tâm lý học vì đây là con đường không có kết thúc. Hiện tượng tâm sinh và diệt liên tục, không ngừng và không thể phân tích được toàn bộ. Hòa thượng Sayadaw U Pandita, một trong những vị thầy của Bhante Vimalaramsi, từng chia sẻ thích phân tích là bệnh khó chữa của thiền sinh phương Tây.

Có thiền sinh từng chia sẻ việc những kiếp trước xuất hiện trong tâm giống như bóng bóng. Anh ta quan sát và khám phá xem có điều gì trong đó. Và việc khám phá này gây hại cho anh ta. Anh ta để cho Tham Ái ảnh hưởng tới việc thực hành. Và sau rất nhiều năm anh ta mới chán việc này và 6 biết tất cả những bong bóng trí nhớ.

Những nhà tâm lý học luôn muốn tìm hiểu nguồn gốc của những suy nghĩ. Người hành thiền thì không. Chúng ta chỉ quan sát quá trình và cách thức mọi thứ sinh và diệt.

Nếu hành giả định hướng theo lối đi này, thì họ sẽ thấy giai đoạn đầu tâm đi lang thang nhiều. Khi họ dần dần thiền sâu sắc hơn, việc đi lang thang này giảm dần. Và khi họ trải nghiệm các bậc thiền vô sắc, những sự lang thang dần chuyển thành những rung động. Thiền càng sâu, những rung động càng nhanh và vi tế. Khi họ đến phi tưởng phi phi tưởng xứ, hành giả chỉ còn gặp những rung động rất khẽ và vi tế. Rất khó để họ phân biệt rung động đó có mặt hay không.

Ý thức của hành giả sẽ hướng vào bên trong. Có người chia sẻ tâm họ như co lại. Tâm có mặt nhưng khó nhận biết. Mọi thứ như một bảng trò chơi ghép hình bắt đầu bị mất đi một số mảnh ghép. Dần dần, họ chỉ cảm nhận những gì thoáng qua có mặt. Chỉ có một vài hiện tượng sinh khởi và cảm nhận về “cái tôi” mờ dần mờ dần.

Đây là thời điểm hành giả cần đảm bảo họ đã phát triển được thói quen thư giãn liên tục, mọi lúc. Bằng cách này, trong giai đoạn này, họ thực hiện việc thư giãn như là một thói quen tự động.

Hướng dẫn hành thiền:

Cách duy nhất hành giả biết được họ đang trải nghiệm tầng thiền cực kì vi tế này là thông qua việc hồi tưởng lại điều gì đã diễn ra trong tầng thiền. Khi hành giả rời khỏi tầng thiền, họ cần dành một vài phút để hồi tưởng và 6 biết bất cứ điều gì sinh khởi. Đừng dính mắc vào những câu chuyện liên quan, chỉ hồi tưởng và buông. Do hành giả chưa từng trải nghiệm việc này, tâm họ sẽ muốn phân tích điều đang diễn ra. Việc này là tự nhiên. Tuy nhiên, hành giả cần 6 biết những suy nghĩ này. Cho chúng có mặt rồi chúng sẽ tan. Thư giãn.

Việc thư giãn có tác dụng gì? Khi hành giả thư giãn, dao động của tâm sẽ giảm dần cho tới khi không còn những dao động thô trước trong tâm mà chỉ còn những rung động vi tế. Hành giả càng

thư giãn, rung động càng chậm lại. Nguyên nhân của rung động là do Tham Ái. Việc thư giãn loại bỏ Tham Ái nên tâm dần được an tĩnh. Tuy nhiên, hành giả vẫn còn những rung động nhỏ trong tâm dù họ ở tầng phi tướng phi phi tướng xứ.

Nếu hành giả đang học dưới hướng dẫn của thiền sư, họ sẽ được hỏi “Con có đang ở trạng thái giống như đang ngủ mà thực ra mình đang tỉnh táo?”. Sự dao động của tâm trở nên nhỏ dần nhỏ dần. Hành giả sẽ nhận thấy có những khoảng trống trong ý thức. Một dòng tâm thức liên tục bền bỉ không còn. Tâm hoạt động chậm lại, như bị đóng băng.

Có một vài cấp độ trong Phi tướng phi phi tướng xứ. Giai đoạn đầu, tâm hoạt động chậm lại, hành giả gặp trạng thái giống như đang mơ. Có thể có những dòng suy nghĩ và câu chuyện diễn ra, tuy nhiên, giống như những giấc mơ. Khi hành giả rời khỏi trạng thái đó, những câu chuyện này rất vô nghĩa. Cho dù lúc trải nghiệm, họ thấy nó bình thường. Ví dụ, hành giả thấy bình thường khi bản thân nói chuyện cùng loài chim trong giấc mơ. Nhưng khi họ tỉnh lại, họ sẽ thắc mắc làm sao việc này thực hiện được.

Trong trạng thái này, có thể hình ảnh, màu sắc, hình dạng, mô thức sinh khởi. Hành giả cần 6 biết tất cả những gì họ ý thức được trong khoảng khắc hiện tại. Tuy nhiên có những lúc ý thức của họ không đủ sắc bén để nhận biết. Việc này giống như yêu cầu ai đó hãy tỉnh thức trong giấc mơ. Khi rời khỏi trạng thái đó, ngay hoặc sau khi thiền hành giả có thể hồi tưởng lại và 6 biết.

Dù vậy, ý thức của hành giả sẽ ngày một sắc bén khi ra và vào trạng thái thiền sâu này. Cuối cùng, tất cả những hình ảnh và màu sắc mơ màng này sẽ biến mất. Hầu như không còn gì đọng lại trong trạng thái này. Có thể mọi thứ giống như một màn hình trống – chỉ một màu đen – nhưng hành giả biết họ đã ở trạng thái đó khi họ rời khỏi. Tâm không dừng lại bởi vì hành giả vẫn nhận biết được thời gian trôi đi trong trạng thái đó.

Hãy thận trọng khi thiền nếu hành giả biết thông tin này. Có thể họ đã biết về trạng thái nửa tỉnh nửa mê này và khi họ gặp trạng thái tương tự họ bắn khoãn liệu đó có phải là họ trải nghiệm điều này không. Thực tế, điều họ trải nghiệm có thể là trạng thái lơ dờ của hôn trầm. Nhiều người lẫn lộn hai trạng thái này.

Trạng thái hôn trầm vi tế có thể biểu hiện thành trạng thái rất phẳng và trống rỗng. Tuy nhiên đó chỉ là một trạng thái thiếu chánh niệm và thiếu năng lượng. Khi hành giả rời khỏi trạng thái này thì giống như là tỉnh khỏi giấc ngủ. Họ sẽ có thêm năng lượng, nhưng năng lượng này yếu và không kéo dài. Hoặc họ sẽ chỉ thêm buồn ngủ. Họ có thể thấy trạng thái mơ màng thiếu năng lượng này là rất đặc biệt. Nhưng đó chỉ là một trạng thái vắng mặt chánh niệm.

Hành giả có thể gặp bối rối nhưng việc đi từ một trạng thái lơ dờ thiếu năng lượng sang một trạng thái mờ mịt không phải là cách thiền sâu hơn. Hành giả cần để ý và tự hỏi bản thân. Họ có thể đánh giá quá cao khả năng chánh niệm của mình hoặc trạng thái họ đang ở. Có thể đó chỉ là hôn trầm. Nếu vậy, họ cần mài sắc bén chánh niệm hơn và sử dụng 6 biết nhiều hơn. Khi hành giả ở tầng thiền phi tưởng phi phi tưởng xứ, năng lượng của họ rất cao nhưng sự tĩnh lặng và cân bằng cũng rất mạnh mẽ.

Với việc rời khỏi tầng thiền sâu này, hành giả sẽ không bị buồn ngủ. Họ sẽ thấy dồi dào năng lượng như chưa bao giờ có. Nếu họ cảm thấy năng lượng thấp thì đây là lúc họ nên đứng dậy và đi bộ tốc độ nhanh để khí huyết lưu thông.

Nếu hành giả ngồi lâu, họ có thể trải nghiệm phi tưởng phi phi tưởng xứ vài lần trong một thời thiền và mỗi lúc vào một sâu hơn. Khi hành giả rời khỏi trạng thái này, họ lưu ý đừng đứng dậy, hãy tiếp tục và 6 biết bất cứ gì rung động xuất hiện. Hãy ngồi tiếp và 6 biết tất cả những gì họ nhớ là đã diễn ra trong tầng thiền. Tâm của hành giả sẽ tích cực và đầy năng lượng khi rời khỏi tầng thiền.

Nhưng điều họ cần làm là cho phép nó lắng xuống. Mỗi lần họ vào tầng thiền, nó sẽ trở nên sâu sắc hơn.

MN:111 “Sau khi với chánh niệm xuất khỏi định ấy, Sāriputta thấy các pháp ấy thuộc về quá khứ, bị đoạn diệt, bị biến hoại...”

Khi hành giả thiền sâu trong một thời gian đủ dài, họ sẽ có thể trải nghiệm trạng thái phi tướng phi phi tướng xứ.

Họ sẽ cảm thấy tâm rất yên tĩnh, và giàu năng lượng. Trong tâm hầu như không có dao động.

Trong giai đoạn này nếu hành giả ăn trưa họ cũng sẽ không thấy bị buồn ngủ. Điều họ gặp có thể chỉ là cảm giác hơi nặng nề đến rồi đi hoặc không cảm thấy gì. Tâm đã rất vững vàng. Họ có thể ngủ ít và dậy vào nửa đêm. Nếu hành giả thức dậy vào nửa đêm, họ có thể tiếp tục ngồi thiền lâu nhất có thể và lại ngủ khi mệt. Có người hợp biện pháp này. Người khác lại không. Vì việc ngồi thiền nửa đêm làm vỡ chu kỳ sinh học của giấc ngủ và khiến hành giả có thể buồn ngủ và lơ đãng trong ngày. Hành giả hãy thử xem việc này có áp dụng được hay không.

Cũng trong thời gian này, có hành giả trong các khóa thiền dậy từ 2 – 3 giờ sáng và ngồi thời thiền dài. Người hướng dẫn khuyến khích thiền sinh ngồi lâu giai đoạn này. Hành giả có thể xin phép người hướng dẫn ngồi xuyên qua bữa trưa. Bữa ăn có thể được cất lại và dùng sau. Họ có thể dùng bữa vào lúc 2 giờ trưa hoặc muộn hơn tuy nhiên đây vẫn là bữa ăn cuối trong ngày. Trong giới luật, các vị tỳ kheo phải ăn trong quãng thời gian 11 – 12 giờ trưa nhưng với cư sĩ, chúng ta có thể điều chỉnh cho phù hợp.

Hành giả đang ở giai đoạn mà trong khi thiền họ cần lùi lại một chút với tất cả những dao động diễn ra trong tâm. Việc quan sát thấy mọi trạng thái sinh diệt vô ngã là điều quan trọng. Yếm ly, ly tham với các trạng thái là cách thức để gỡ bỏ bớt sự dính mắc của hành giả. Cuối cùng, mọi trạng thái cũng chỉ là những trạng thái. Không có gì đáng để tìm tòi hay khám phá.

Hãy ôn tập lại phương pháp thực hành và mục đích. Hành giả sử dụng biện pháp thiền samatha như là phương tiện để an tĩnh và dịu tâm trí, giống như đổ dầu lên mặt nước. Hành giả thực hiện việc này bằng nhiều cảm giác khác nhau – tâm Từ, Bi, Hỷ, Xả - xuất hiện lần lượt. Hành giả luôn bắt đầu với Metta.

Họ quan sát những điều khởi sinh trong từng bậc thiền. Cho dù điều sinh khởi là thiện hay bất thiện thì tất cả đều được quan sát tách rời trong sự nhận biết về vô thường, vô ngã. Phần samatha của quá trình này giúp làm dịu lại những ồn ào để hành giả có thể quan sát rõ ràng hơn những hiện tượng sinh khởi. Đây là phần Vipassana. Phương pháp này là Samatha & Vipassana song hành.

Tâm dần tĩnh lặng lại, thay vì đi lang thang liên tục thì chậm dần lại. Hành giả không còn bị “chết chìm” trong những suy nghĩ và xao lãng. Họ có thể buông tứ vô lượng tâm. Chúng không còn là đề mục. Thực tế chúng tự tan biến. Hiện tại, hành giả quan sát những rung động trong tâm bằng cách đặt sự chú ý vào tâm tĩnh lặng. Tâm họ lúc này đủ trong sáng và cân bằng để không bị ảnh hưởng bởi những chướng ngại và rung động vi tế nữa.

Dần dần, thậm chí những rung động vi tế cũng dừng lại và toàn bộ hoạt động tinh thần dừng lại. Mặt hồ tâm không còn chỉ một gợn sóng. Ý thức và nhận biết bỗng dừng *ngừng* trong một khoảng khắc. Và sau đó tâm hành giả trở nên cực kì sáng suốt, minh mẫn hơn bao giờ hết. Họ có thể quan sát những khía cạnh sâu sắc nhất của hoạt động tinh thần. Đây là mục tiêu của phương pháp này.

Mỗi trạng thái sinh khởi trong tâm đều được bao bọc bởi một “khối nhỏ” xung quanh. Đó là điều mà hành giả nghĩ là “tôi”. Nó cũng khiến những cảm thọ sinh khởi được đồng hóa là “cảm thọ của tôi” và rồi những câu chuyện nhỏ xuất hiện trong tâm trí. Bất cứ có điều gì xuất hiện, hành giả ngay lập tức tri giác được điều đó được quan sát bởi “tôi”. Có một đối tượng và một cái tôi quan sát

đối tượng đó. Đó vẫn là Tham Ái – theo nghĩa hành giả vẫn cảm nhận được “cái tôi”.

Thực tế, không có cái tôi nào cả. Có đối tượng, có cửa giác quan và có ý thức. Ví dụ đó là hình ảnh, đôi mắt và nhãn thức.

Tâm phiên dịch những quy trình sinh và diệt liên tục là một phần của “cái tôi” bất diệt. Nhưng điều thực sự diễn ra là có cảm thọ sinh khởi và có cảm nhận “tôi” cảm giác. Đó là thức nhưng được tri giác sai lầm là “tôi” đang cảm giác. Có người còn thấy hình ảnh của họ trong tâm và thấy đồng hóa với nó là cái tôi đích thực. Nhưng đó cũng chỉ là một hình ảnh – không có “cái tôi” nào. Tôi chỉ là một khái niệm.

Hãy tư duy về việc này. Khi ngủ, hành giả có giấc mơ và họ chắc chắn cảm giác thấy họ tồn tại trong những giấc mơ đó. Họ làm điều này, điều khác và phản ứng với mọi thứ tùy thuộc vào bối cảnh giấc mơ. Liệu đó có phải là cuộc sống thật của họ không? Họ biết là họ không tồn tại trong giấc mơ nhưng khi họ thức dậy họ lại nghĩ mình có tồn tại giống như khi họ đang mơ. Liệu hai điều đó là một? Thực tế, Đức Phật khám phá ra khái niệm cái tôi chỉ là ảo giác và đó là lý do Đức Phật được gọi là bậc giác ngộ - tỉnh thức khỏi giấc mơ về cái tôi.

Cũng như vậy, bằng cách đồng hóa với những cảm giác sinh khởi, bằng cách coi những cảm giác sinh khởi là “của tôi”, hành giả có xu hướng nghĩ rằng họ tạo ra điều đang diễn ra. Đây là việc rất quan trọng phải lưu ý. Đây là ảo giác về cái “tôi” kiểm soát mọi hiện tượng sinh khởi. Hành giả sẽ cảm thấy “tôi khiến điều này sinh khởi” hoặc “tôi kiểm soát trạng thái này, trạng thái kia...”.

Thực tế tối hậu là họ không kiểm soát bất cứ gì. Cốt lõi của Duyên khởi là mọi thứ sinh khởi từ nguyên nhân có trước mà không hề có cái tôi điều khiển. Hành giả không có ảnh hưởng gì ở đây. Với sự hiểu biết sâu sắc này, hành giả sẽ thấy nhẹ nhõm bởi vì họ không còn cái gánh nặng là có cái tôi kiểm soát mọi thứ. Không kiểm soát điều gì thật nhẹ nhõm. Suy nghĩ diễn ra là theo

cách của nó. Suy nghĩ tự chịu trách nhiệm với sự “tồn tại” của chúng.

Khi có hiện tượng trong tâm sinh khởi, cho dù đó là hình ảnh, ánh sáng hay suy nghĩ, hành giả nên lùi lại nhẹ nhàng và quan sát thấy trạng thái đó sinh khởi từ hư không. Tại sao nó xuất hiện không quan trọng. Nó chỉ tự xuất hiện và hành giả không làm gì để nó xuất hiện cả. Nó xuất hiện vì nó có đủ điều kiện. Không có vị vua nào ra lệnh điều này hay điều kia sinh khởi. Không có người kiểm soát, không có người phụ trách.

Có thể hành giả có sự chú tâm hơn mức cần thiết trong việc quan sát mọi thứ đến và đi. Hãy thả lỏng, thoải mái hơn tới mức ý thức trở nên rất tĩnh lặng. Chỉ có những rung động đến và đi.

Đừng nghĩ là bản thân có thể kiểm soát được gì. Nếu hành giả kiểm soát điều gì thì họ đã có thể quyết định được họ vui hay buồn. Và chắc chắn, hành giả rõ ràng họ không làm được điều này. Thực tế hãy sử dụng trạch Pháp để quan sát kỹ hơn cái rung động, cái thôi thúc mong muốn kiểm soát. Nó luôn có mặt ẩn sau mỗi hiện tượng và cả giác sinh khởi. Cái “tôi” vi tế sinh khởi. Cái “tôi” thích hay không thích cảm giác. Đây là Tham Ái hay cảm nhận về ai đó đang điều khiển. Một quan niệm sai lầm là có cái tôi. Do vậy, khoảng khắc cảm giác hay thậm chí hình ảnh cái “tôi” nhỏ bé xuất hiện, hãy thư giãn và 6 biết. Cho phép cảm giác tan đi, ở lại chỉ là sự tĩnh lặng. Không có gì ngoài sự quan sát.

Bài Kinh có đề cập đến yếu tố “thắng giải – quyết định”. Liệu hành giả có biết khi họ “đưa ra quyết định” thì đó cũng chỉ là một trạng thái tâm sinh khởi theo điều kiện mà cũng không hề có ai đó kiểm soát? Khi hành giả quan sát thấy trạng thái tâm này xuất hiện, hãy 6 biết và tiếp tục ngồi thiền. Sẽ không có hành động nào được đưa ra bởi vì họ đã buông đi “quyết định”.

Nếu hành giả nghĩ họ cần ngồi thiền, thì rồi họ sẽ nghĩ đến việc dùng bồ đoàn nào và với tâm sắc bén, họ có thể nhận biết rõ khoảng khắc mà “quyết định” bồ đoàn nào sẽ được sử dụng. Có

khoảng khắc “quyết định” của họ sinh khởi. Và nếu họ lùi lại một chút, nhẹ nhàng cho phép mọi thứ sinh khởi trong sự quan sát kỹ lưỡng, họ có thể thấy rằng “quyết định” tự động xuất hiện theo cách của nó. Và rồi nó cũng trôi qua. Có sự thôi thúc hành động trong đó – xuất phát từ Tham Ái đi kèm. Tham Ái là điều thúc đẩy hành động.

Hành giả, với tâm bất động và an tĩnh, cho phép mọi thứ sinh khởi. Không gì là của họ. Tất cả chỉ là hiện tượng tự nhiên. Hành giả quan sát với tâm vắng bóng tham ái – không đồng hóa với bất cứ điều gì sinh khởi trong tâm. Hành giả đang quan sát bằng “tuệ nhãn” – nhìn mọi thứ như là. Và điều này rất tốt! Cuối cùng, hành giả sẽ đạt đến mức độ cân bằng mới – yếm ly (nhàm chán), sau đó sẽ là ly tham. Ly tham là cách cửa mở ra Nibbana – trạng thái vô điều kiện.

Hành giả càng dành nhiều thời gian an trú tại phi tướng phi phi tướng xứ, tâm họ càng được thanh lọc nhiều bấy nhiêu. Bhante từng chia sẻ vô lượng công đức được tạo ra tại tầng thiền này. Công đức có thể được coi là kho dự trữ những điều thiện – điều dẫn tới kết quả tốt đẹp trong tương lai. Việc phát triển tâm trí ngày một an tịnh và sáng suốt sẽ giúp hành giả tiến bộ nhanh chóng trên con đường tu tập.

Khi hành giả tiếp tục ngồi ở tầng thiền này, sự dao động của tâm chú ý hầu như ngừng lại khi Tham Ái tan biến. Đây là khoảng thời gian họ cần sự kiên nhẫn và bền bỉ. Hãy tiếp tục quan sát và 6 biết, thư giãn bất kỳ một rung động nhỏ nào của tâm.

Nếu một âm thanh khởi lên và tâm hành giả bị hút vào đó, ngay lập tức lùi lại, thư giãn và quay về với tâm an tĩnh. Nếu có bất kỳ sự quan tâm nào tới âm thanh, hành giả cần buông – 6 biết ngay mong muốn đó. Bất cứ mong muốn với bất cứ điều gì cần phải được 6 biết.

Hành giả sẽ đi đến giai đoạn họ sẽ cảm giác ý thức dừng lại. Họ chỉ ngồi yên tĩnh, không dính mắc vào dòng chảy tâm trí liên tục.

Cảm nhận về “tôi” không hề di chuyển, nó đã tách rời khỏi dòng chảy các sự kiện. Hành giả có sự nhẹ nhõm. Trạng thái nhẹ nhõm vi tế.

Mọi rung động quan sát được đều là trở ngại cho sự tĩnh lặng. Hành giả thấy mọi rung động tâm đều là đau khổ, dukkha. Có thể tâm sân hay mong muốn xua đuổi các rung động đó xuất hiện. Tuy nhiên hành giả cần 6 biết cái mong muốn đó và cho phép nó là như vậy. Hành giả không thể xua đuổi được điều gì. Hãy nhớ là không có ai kiểm soát bất cứ điều gì. Tất cả những gì họ nên làm là quan sát và 6 biết.

Mọi mong muốn phân tích điều gì đang diễn ra hay điều gì đang sinh khởi cần phải được buông. Hành giả chỉ quan tâm tới quá trình – sinh và diệt, xuất hiện và biến mất. Mọi câu hỏi về tại sao sẽ không bao giờ được trả lời đầy đủ. Vì nguyên nhân có thể không phải từ kiếp này mà từ rất nhiều kiếp trước. Hành giả không thể hoàn toàn biết rõ nguyên nhân thật sự của chướng ngại là gì. Họ cũng không cần phải hiểu rõ chướng ngại xuất hiện từ đâu. Tất cả những gì cần làm là 6 biết và buông bỏ.

Chướng ngại là kết quả của dòng nghiệp bất thiện từ trước. Đó có thể là do vấn đề phạm giới, từ kiếp này hoặc kiếp trước. Tất cả những gì hành giả có thể làm là ngừng việc vi phạm giới và 6 biết tất cả những sự xáo trộn sinh khởi do việc vi phạm giới luật.

Khi hành giả thấy một hình ảnh – dựa trên Xúc đó, Thọ sinh khởi. Đó có thể là lạc thọ, khổ thọ hoặc trung tính. Ngay khi Thọ sinh khởi, Tham Ái có mặt: thích cảm giác đó hoặc muốn xua đuổi cảm giác.

Hành giả sẽ nhận biết rõ ràng là khi họ thấy điều gì. Ngay trong quá trình nhìn đó, Tham Ái đã có mặt. Hãy 6 biết và buông quá trình nhìn đó ngay khi nó hút sự chú tâm. Hãy để ý là có một căng thẳng vi tế xuất hiện ngay khi mắt để ý đến hình ảnh. Đây là điều kéo tâm chú ý vào sự nhìn. Khoảng khắc mà tâm hành giả quan sát bất cứ điều gì, họ ngay lập tức phải thư giãn ngay. Không để tham

Ái chen chân vào. Hãy buông bỏ. Trong phần lớn tình huống, Tham Ái không mạnh mẽ, nhưng nó rất kiên trì và bền bỉ.

Trên thực tế, không có gì gọi là tâm kéo sự chú ý. Âm thanh sinh khởi và Tham Ái sinh khởi. Có vẻ như là có cái “tôi” nào đó bị lôi vào chú ý âm thanh nhưng đó không phải là sự thật. Âm thanh và tham ái sinh khởi đồng thời khiến cho hành giả có ảo giác là tâm chú ý bị kéo đi. Đó là ảo giác về cái tôi. Âm thanh hay hình ảnh hay bất cứ gì sinh khởi đều có dính kèm Tham Ái theo và “cái tôi” cũng sinh khởi ngay khoảng khắc cảm nhận cảm giác.

Cái tôi không tồn tại bất kì nơi nào khác trừ khoảng khắc nghe thấy âm thanh. Tại sao “cái tôi” sinh khởi trong khoảng khắc đó? Cái tôi sinh khởi bởi vì hành giả muốn nghe.

Cái tôi (hay còn gọi là bản ngã bất biến) thực tế được sinh ra ngay trong khoảng khắc sự đồng hóa diễn ra. Trước đó, chỉ là thức sinh và diệt. Khi rung động âm thanh xuất hiện (Xúc) đi kèm thêm Tham Ái thì cái “tôi” được tạo ra thêm một lần nữa. Đây là quá trình Duyên khởi – nguyên nhân và điều kiện liên tục sinh và diệt. Có lẽ, chúng ta có thể nói “tôi” được tái sinh liên tục, liên tục trong từng khoảng khắc.

Bản chất tự nhiên của ý thức

Ngũ uẩn đồng sinh và đồng diệt. Tuy nhiên chúng bị dính mắc – chấp thủ vào (bởi Tham Ái và Thủ). Nguyên nhân là do sự đồng hóa. Trong thực tế, ngũ uẩn cùng lúc sinh khởi và tạo nên thế giới quan ngay trong khoảng khắc đó. Rồi chúng đoạn diệt. “Tôi” chỉ tồn tại trong từng khoảng khắc sinh khởi và rồi tan biến, hoàn toàn, cho tới khi Xúc và Thọ mới sinh khởi. Việc này diễn ra hàng trăm ngàn lần chỉ trong một cái chớp mắt. Điều này khiến chúng ta nghĩ rằng có một cái tôi liên tục không ngừng. Hành giả có thể đã thấy được hiện tượng này khi trải nghiệm cõi thiền thức vô biên xứ.

Khi có những tác động bên ngoài, cái “tôi” lại được sinh ra lần nữa để nghe, nhìn hay xúc chạm. Nếu không có những rung động hay xúc chạm tại các cửa giác quan, “tôi” đơn giản là không tồn tại. Tôi cũng không hề có mặt tại nơi nào khác ngoài sự xúc chạm tại các cửa giác quan. Khi điều này sinh khởi và được nhận biết, hành giả thêm hiểu sâu sắc điều này. Không có một cái tôi chạy ngầm nào trải nghiệm các cửa giác quan. Các cửa giác quan tự hoạt động theo cách của chúng.

“Tôi” không chết khi cơ thể tan rã. Tôi thực tế “chết” liên tục trong từng khoảnh khắc và rồi quay lại, tồn tại, rồi lại chết đi... Ý thức giống như là những bong bóng sinh ra từ dòng nước chảy siết. Nước đập vào đá giống như đối tượng xúc chạm vào các cửa giác quan. Màn sương phát sinh khi nước bắn vào những tảng đá giống như cách các hình ảnh xúc chạm với đôi mắt, tạo nên những “giọt” nhãn thức.

Ý thức của hành giả sinh và diệt dựa trên lục nhập (các cửa giác quan), là cơ thể. Ý thức này giống như thaạtjt và cảm giác có cái “tôi” tồn tại trong khoảng khắc đó. Nhưng trong khoảng khắc tiếp theo, bong bóng của ý thức tan vỡ và biến mất. Sinh, tử, sinh, tử, sinh tử, hàng triệu lần trong một giây.

Theo góc nhìn khoa học, tất cả những hiện tượng này chỉ là hoạt động của các tế bào thần kinh trong bộ não và có thể giải thích được rõ ràng. Tuy nhiên hành giả cần trực tiếp quan sát được rõ ràng điều gì đang diễn ra trong tâm thông qua hành thiền, thông qua thẳng trí. Từ đó, họ mới có thể hiểu rõ bản chất tự nhiên khách quan của quá trình thân tâm, của sự vô ngã.

Khoa học duy vật đã từng chứng minh là không có cái tôi, tất cả chỉ là những yếu tố vật chất và tinh thần. Không có gì khác. Nhưng cũng có những nhà khoa học khác nghĩ rằng phải có một cái tôi hay linh hồn sâu sắc tồn tại. Khoa học không đo lường được không có nghĩa là không tồn tại. Bằng thực nghiệm quan sát quá trình tâm sinh lý, nhiều nhà khoa học nhận thấy rõ các dữ liệu thu

thập được cho thấy tất cả chỉ là những hoạt động của tế bào thần kinh trong não. Không có linh hồn nào cả. Tuy nhiên ngay cả những nhà khoa học đó cũng không hoàn toàn tin tưởng dữ liệu họ có được. Nhiều nhà khoa học cho rằng có cái tôi vĩnh cửu tồn tại. Những quan niệm theo thói quen ăn sâu.

Chúng ta, bằng quan sát trực tiếp, sẽ nhận ra nguyên liệu tạo nên những chuyển động tinh thần này là tham ái. Có quá trình vận hành của thân và quá trình vận hành của tâm. Phần vận hành của thân là phản ứng sinh hóa trong bộ não. Kết quả của sự vận hành sinh hóa này là ý thức. Đó là thân-tâm, và tâm.

Chúng sinh khởi từ đâu? Chúng tôi không rõ khi quan sát. Nhưng Đức Phật có giải thích. Đó là do nghiệp và kết quả của nghiệp. Chúng là kết quả của những hành động thiện hay bất thiện trong quá khứ. Các quá trình tinh thần vận hành sinh khởi là từ các điều kiện vốn có mặt sẵn. Đây là điều có thể quan sát được trực tiếp (thăng trí).

Thông qua quan sát trực tiếp với sự hiểu biết, tâm sẽ tự thay đổi. Trí tuệ (sự hiểu biết thật sự) là nguyên nhân của sự thay đổi này. Khi Tham Ái ngừng, một số tế bào thần kinh không vận hành và “tôi (tham ái) không còn xuất hiện.

Hành giả được thông báo là người bác yêu quý đã qua đời. Nếu là trước đây, có thể họ sẽ thấy thương xót, ám ảnh. Nhưng giờ đây, vì họ đã trực tiếp quan sát được bản chất tự nhiên của vận vật, họ bắt đầu hiểu mọi thứ có sinh sẽ có diệt. Và đó là quy luật tự nhiên. Nó diễn ra bất ngờ nhưng là một phần của cuộc sống.

Các nhà khoa học thần kinh có thể quan sát được cách bộ não vận hành nhưng cách phản ứng của bộ não chỉ có thể thay đổi về mặt bản chất chỉ khi nào họ có thể quan sát trực tiếp điều này.

Tôi không tin việc đọc các kết quả từ các máy điện não đồ MRI có thể dẫn tới được giác ngộ. Vì chỉ có tu tuệ - trí tuệ từ quan sát trực tiếp mới tạo ra sự khác biệt.

Đức Phật có nói “ý dẫn đầu các Pháp”. Vì vậy, chúng ta cần quan sát cách tâm vận hành một cách rõ ràng và chúng ta sẽ hiểu mối tương quan chặt chẽ giữa thân và tâm. Khi chúng ta quan sát được điều này, chúng ta sẽ hiểu khía cạnh tự nhiên khách quan của quá trình đang diễn ra. Si mê và vô minh sẽ bị đoạn trừ vì chúng ta hiểu rõ từ đầu tới cuối không hề có cái tôi nào cả. Đây là nghĩa của “si” – không biết rằng cái tôi chỉ là một khái niệm. Khái niệm tối thượng.

Danh mục Jhana & Đề mục thiền

Sơ thiền	Tâm Từ (Mettā)
Nhị thiền	Tâm Từ (Mettā)
Tam thiền	Tâm Từ (Mettā)
Tứ thiền	Tâm Từ (Mettā)
Không vô biên xứ	Tâm Bi (Karūṇā)
Thức vô biên xứ	Tâm Hỷ (Muditā)
Vô sở hữu xứ	Tâm Xả (Upekkhā)
Phi tưởng phi phi tưởng xứ	Không định – tâm vắng lặng yên tĩnh

Tăng thiền & Dấu hiệu nhận biết

STT	Tăng thiền	Đặc tính	Tiến bộ trong thực hành	Thời gian bám đề mục	Thời gian ngồi trung bình
0	không	Tâm đi lang thang liên tục	Khó để tâm lâu ở đề mục	5 giây - 2 phút	30 phút hoặc ít hơn
1	Sơ thiền	Vui (hỷ), dễ chịu (lạc), hạnh phúc, quân bình	Chỉ có những suy nghĩ thiền liên quan tới quan sát	3-5 phút	30 phút - 45 phút
2	Nhị thiền	Vui (hỷ) rõ ràng hơn, tự tin, cảm giác nhẹ nhõm bay bổng	Đọc thầm, nói thầm gây căng thẳng trong đầu	3-6 phút	45 phút - 60 phút
3	Tam thiền	Hỷ biến thành dễ chịu và hạnh phúc. Tâm quân bình (xả) rõ ràng	Không thấy cảm giác trên cơ thể "Tay tôi biến mất!"	3-10 phút	45 phút - 60 phút
4	Tứ thiền	Sự dễ chịu giảm, hạnh phúc giảm, chỉ còn trạng thái tâm quân bình - Xả.	Cảm giác Metta di chuyển lên vùng đầu	5-10 phút	60 phút - 1.25 giờ
5	Không vô biên xứ	Cảm giác tâm mở rộng ra ngoài	Tâm Từ chuyển thành Tâm Bi	5-10 phút	1 giờ. đến 1.5 giờ
6	Thức vô biên xứ	Có những khoảng khắc thức sinh diệt liên tục. Bắt đầu quan sát thấy quy trình tự nhiên khách quan	Tâm Bi chuyển thành Tâm Hỷ	10-15 phút	1 giờ đến 1.5 giờ
7	Vô sở hữu xứ	Nhận thức chỉ ở vùng đầu. Ánh sáng, chớp nháy xuất hiện – không hề có suy nghĩ	Tâm Hỷ biến thành Tâm Xả	15-30 phút	1.5 đến 2 giờ
8	Phi tướng phi phi tướng xứ	Những rung động vi tế, cảm giác mơ màng, không có suy nghĩ nào trong thời gian dài	Tâm Xả dừng – chỉ còn quan sát Tâm yên lặng	20-60 phút	1.5 đến 3 giờ
	Diệt thọ tướng Định (Nirodha)	Không có tri giác, cảm thọ, ý thức – như là đèn bị tắt công tắc	Một khoảng trống hay như là “ngất” trong dòng tâm thức.		
	Nibbana	Quan sát thấy các mắt xích Duyên khởi, theo đó là Nibbana, rời khỏi Nibbana thì khoảng khắc nhẹ nhõm & niềm vui xuất hiện.	Quan sát về cuộc sống thay đổi – sáng rõ, màu sắc rực rỡ...		

Chương 14: Cửa vào Nibbāna

Khi hành giả tiếp tục ngồi, sự tĩnh lặng và cân bằng ngày một mạnh mẽ. Thời thiền có thể kéo dài với ít chương ngại phát sinh. Các hoạt động của tâm rất nhẹ và vi tế. Bộ não là nơi trú ẩn của tâm. Căng thẳng luôn phát sinh tại đó. Hành giả thực hiện thao tác buông và thư giãn cùng một lúc nhẹ nhàng. Một lần 6 biết là đủ. Tách rời khỏi bất kì chuyển động nào của tâm. Chuyển động của tâm có thể chỉ là một cảm giác rung động nhẹ thu hút sự chú ý của bạn. Hãy thư giãn lập tức.

Trong trạng thái này, tâm hành giả rất minh mẫn, sáng suốt và chánh niệm. Hành giả có thể dễ dàng quan sát được bất cứ điều gì sinh khởi và thực hiện 6 biết tự động. Trong tâm của hành giả gần như không có suy nghĩ và không đi lang thang.

Những mắt xích tinh tế nhất của Duyên khởi sẽ biểu hiện trong tâm. Đầu tiên đó là Thức phát sinh từ sâu thẳm nội tâm. Sâu hơn nữa là Hành, nguyên nhân tạo ra Thức. Hành giả không tạo ra các hiện tượng này, cũng không phải là các hiện tượng này. Đồng nhất với chúng. Đồng nhất với chúng là Tham Ái. Hành giả thấy rằng, giờ đây việc trải nghiệm trạng thái tâm phẳng lặng, không có chút rung động nào rất dễ chịu.

Hành là gì? Hành được định nghĩa là thân hành, khẩu hành, ý hành. Đó là những rung động rất nhỏ. Đó là những tiềm năng để hành động phát sinh, không phải là kết quả chính thức. Đó là những “hạt giống” nhỏ bé mà từ đó Thức nảy sinh. Thức duyên Danh-Sắc, Lục Nhập... Và với Xúc, chúng nở rộ thành nhận thức.

Chúng tôi không đề cập đến cách những mắt xích này biểu lộ. Chúng tôi muốn hành giả chia sẻ với người hướng dẫn điều họ quan sát thấy. Người hướng dẫn sẽ quyết định điều đó là đúng hay

sai. Chúng tôi không muốn hành giả có sự kì vọng, tưởng tượng. Việc quan sát sâu sắc trực tiếp những hiện tượng này là cực kì quan trọng.

Nếu hành giả không có người hướng dẫn, thì hãy 6 biết tất cả những gì sinh khởi và quay về với đề mục. Hành giả phải buông bỏ mọi thứ.

Khi hành giả nghĩ rằng mình quan sát thấy mắt xích Hành hay những mắt xích sâu hơn, hãy 6 biết như bất kì hiện tượng nào khác. Với thao tác 6 biết này, hành giả sẽ dần khám phá những mắt xích sâu sắc hơn trong chuỗi Duyên khởi. Điều hành giả đang làm là loại bỏ sự căng thẳng của Tham Ái xuất hiện cùng các mắt xích. Nhờ ngòi thiền, tâm trí của hành giả trở nên sắc bén hơn để quan sát được mắt xích vi tế. Liệu hành giả có thể 6 biết được vô minh không? Điều này không thể. Vô minh được đoạn diệt với trí tuệ về tứ diệu đế.

Bài 128, Trung Bộ Kinh, Đức Phật có đề cập đến việc hành giả có thể mất sự sáng suốt và minh mẫn. Nguyên nhân nào dẫn tới sự minh mẫn biến mất? Đó là sự xuất hiện của những chướng ngại. Chúng là những đám mây đen che phủ tâm trí sáng suốt và minh mẫn. Trong nhiều trường hợp, tâm trí của hành giả trong sáng đến mức có thể mô tả bằng từ khóa “sáng chói – luminous”.

Nhiều lúc, sự bồn chồn bất an có thể phát sinh trong trạng thái này vì hành giả gần như không có gì để quan sát. Họ có thể muốn có gì đó để quan sát và bắt đầu những mong muốn về kiểm soát xuất hiện. Nhàm chán cũng có thể xuất hiện do chánh niệm yếu bớt. Và vì nhàm chán, tâm trí đánh mất sự sáng suốt. Hành giả có thể xử lý việc này bằng cân bằng yếu tố tinh tấn hoặc các yếu tố khác trong Thất giác chi.

Hành giả cần tiếp tục dùng tâm tĩnh lặng làm đề mục thiền. Nếu chánh niệm của hành giả mạnh mẽ thì phần lớn thời gian sẽ là sự tĩnh lặng. Đôi lúc, có những rung động nhỏ phát sinh kèm

theo tâm chú ý bị rời khỏi tâm tĩnh lặng. Hành giả cần 6 biết ngay lập tức và quay về tâm tĩnh lặng. Mục đích của hành giả giai đoạn này là một tâm tĩnh lặng bất động. Họ chỉ cần nhận biết điều gì đang diễn ra và thư giãn.

Đề mục hành thiền chỉ là tâm tĩnh lặng. Hành giả cần nhận biết được bất cứ hoạt động nào của tâm có thể diễn ra. Nếu hành giả thấy sự tĩnh lặng trong tâm thay đổi, họ có thể khởi lên cảm giác an tĩnh và đặt tâm vào đó. Và khi tâm trí an tĩnh hơn, họ có thể buông cảm giác đó và chỉ quan sát và thư giãn tất cả những rung động vi tế trong tâm.

Nơi tĩnh lặng

Dần dần, ngay cả những hoạt động tâm vi tế nhất cũng sẽ biến mất. Như thể không còn gì để 6 biết. Hành giả có thể thấy bồn chồn và muốn đứng dậy. Nó giống như kiểu không còn gì để làm. Đừng đứng dậy mà hãy 6 biết cảm giác bồn chồn đấy và tiếp tục ngồi. Đây là thời điểm của kiên nhẫn và bền bỉ. Giai đoạn này có rất ít điều diễn ra trong tâm và hành giả sẽ quen với việc đó. Tâm hành giả ngày càng lắng xuống nếu tiếp tục thực hành. Họ thậm chí còn không nhận ra sự tiến bộ của mình.

Nếu sự bồn chồn hay bất kì chướng ngại nào bắt đầu chiếm ưu thế, hành giả chỉ cần quan sát với ý niệm “Tôi không quan tâm đến điều gì đang diễn ra; việc của tôi là chỉ quan sát”.

Hành giả bắt đầu thấy được những khía cạnh vi tế nhất của tâm trí. Trong số đó có mầm mống, có tiềm năng dẫn tới sinh, lão, tử.

Người hướng dẫn sẽ đặt câu hỏi cho hành giả để xác nhận điều họ đang thấy. Hành giả sẽ được khuyên là nên theo dõi chi tiết những rung động phát sinh và cách chúng xuất hiện. Họ không nên đồng hóa mình với chúng. Những rung động chỉ là những rung động. Chúng chỉ là những hiện tượng xuất hiện do tương tác thân tâm. Chúng không phải “là tôi, của tôi”. Hành giả không cần quan

tâm tới lý do tại sao chúng có mặt. Việc của họ là cho phép nó có mặt ở đó và thư giãn.

Trong việc thực hành, điều quan trọng là chánh niệm và an tịnh phải tiếp tục được phát triển để hành giả có thể quan sát trực tiếp được những hiện tượng vi tế này. Cuối cùng, họ sẽ thấy được toàn bộ các mắt xích của Duyên khởi trừ Vô Minh – điều mà họ sẽ hiểu với tuệ giác.

Hành giả đang quan sát theo chiều ngược của Duyên khởi bằng cách buông bỏ từng mắt xích để quan sát sâu sắc hơn. Hành giả có thể thấy mắt xích Danh-Sắc, và tới tận Thức và Hành. Người hướng dẫn sẽ yêu cầu hành giả 6 biết tất cả những hiện tượng khi chúng xuất hiện để những mắt xích phía trước có thể được hiển lộ.

Khi Duyên khởi dần biểu hiện, hành giả cần lưu ý là với mỗi mắt xích, mỗi hiện tượng diễn ra đều có một chút Tham Ái có mặt ở tất cả các mắt xích để giữ vòng luân hồi xoay vần. Hành giả sẽ dần quan sát được toàn bộ điều này.

Và khi hành giả thực hiện 6 biết ngày một sâu sắc, họ sẽ được hướng dẫn là tách rời khỏi các hiện tượng phát sinh. Khi có âm thanh xuất hiện, chuỗi Duyên khởi bắt đầu và hành giả muốn 6 biết tất cả. Với việc cố gắng quan sát từng mắt xích rõ ràng hơn để trực tiếp thấy từng phần nhỏ của nó phát sinh như thế nào, hành giả tự tạo Tham Ái vi tế.

Họ, lúc này, để mọi hiện tượng tự nhiên xuất hiện, đừng cố gắng tìm kiếm. Và nếu thực hiện đúng họ sẽ thấy tham ái – mong muốn tìm kiếm trải nghiệm.

Tâm trí của hành giả luôn muốn có cái gì đó. Và giống như Pac-man, nó luôn muốn có cái gì đó để “ăn”. Nguyên nhân của điều này một phần là vì trải nghiệm đã qua và tâm luôn muốn có gì đó để thay thế cho hiện tượng đã diễn ra. Điều hành giả nên làm là để

tâm tĩnh lặng, cho phép mọi thứ cứ diễn ra và không dính mắc cho dù là với rung động nhỏ nhất.

Với việc buông bỏ, việc quan sát rõ ràng từng mắt xích khi chúng xuất hiện thì điều hành giả đang thực hiện là nhận biết và thoát khỏi vòng lặp luân hồi (saṃsāra).

Trung Bộ Kinh, bài 111: “Như vậy các pháp ấy trước không có nơi ta, nay có hiện hữu, sau khi hiện hữu, chúng đoạn diệt”. Sāriputta đối với những pháp ấy, không luyến ái, không chống đối, độc lập, không trói buộc, giải thoát, không hệ lụy, an trú với tâm không có hạn chế. Sāriputta biết: “Còn có sự giải thoát hơn thế nữa. Đối với Sāriputta, còn có nhiều việc phải làm hơn thế nữa”.

Yếm ly - nhàm chán

Trong trạng thái tâm sáng suốt và tĩnh lặng này, trí tuệ về yếm ly (nhàm chán) sinh khởi. Cho tới hiện tại, hành giả có phần hứng thú quan sát các hiện tượng sinh và diệt liên tục. Và khi họ ngày một quan sát sâu sắc hơn thì càng ít hiện tượng diễn ra và thao tác 6 biết giảm dần. Tâm trở nên tĩnh lặng dần.

Càng ngồi thiền lâu, hành giả càng nhận thấy sự liên tục sinh diệt của các hiện tượng. Và hành giả nhận ra khoảng lặng giữa sinh diệt của các hiện tượng. Trong tâm, họ có thể xuất hiện những mong muốn “Nếu mà tất cả những hiện tượng sinh diệt liên tục này dừng lại thì có lẽ mình sẽ có sự tĩnh lặng – hạnh phúc”. Hành giả nghĩ có sự an tĩnh tuyệt đối. Nơi đó không những rung động và hiện tượng sinh diệt liên tục. Hành giả bắt đầu trải nghiệm trực tiếp sự thiếu an tĩnh là đau khổ.

Mong muốn về kiểm soát hiện tượng này có tham ái trong đó. Mong muốn một điều gì đó ngừng lại, thực tế là năng lượng cho việc đó tiếp tục. Lúc này, thường người hướng dẫn sẽ nhắc nhở việc của hành giả là tiếp tục quan sát.

Hành giả sẽ nhận ra thế giới quan của họ bắt đầu thay đổi. Họ chưa bao giờ nghĩ rằng sự vắng mặt của các hoạt động tâm lại là điều tốt. Nhưng giờ đây họ đang trải nghiệm như vậy. Họ thấy bất kì rung động nào trong tâm, hoạt động tinh thần nào diễn ra đều khó chịu. Thậm chí họ cố gắng dùng các hiện tượng xuất hiện. Nhưng điều đó là không thể. Họ vốn chưa bao giờ kiểm soát được điều gì, mọi thứ cứ diễn ra theo quy luật tự nhiên.

Lúc này, tâm trí hành giả hướng tới sự tĩnh lặng nhưng chuỗi hoạt động tâm diễn ra không ngừng nghỉ. Khi đó, một tri kiến xuất hiện “tôi thấy nản vì những rung động và cảm giác này liên tục làm phiền”. Không hài lòng nảy sinh. Mong muốn dừng tất cả mọi hoạt động tâm lý nảy sinh. Hành giả bắt đầu trải nghiệm yếm ly – nhàm chán.

Hành giả tìm kiếm lý do tại sao những cảm giác và hoạt động tâm diễn ra liên tục. Nhưng họ không trả lời được. Hành giả muốn phân tích để giải quyết vấn đề này nhưng có vẻ như không có giải pháp.

Cuối cùng họ buông luôn việc tìm kiếm. Sự hứng thú quan sát các hiện tượng sinh diệt cũng trôi đi. Hành giả nhận ra rằng chuỗi sinh diệt không có điểm khởi đầu và không có sự chấm dứt. Trí tuệ về sự sống và hoạt động tâm sinh khởi: mọi thứ sẽ không bao giờ kết thúc. Không có sự tĩnh lặng tuyệt đối.

Tôi trải nghiệm cảm giác hoàn toàn không hứng thú tới cái “tôi” vô thường và tôi nhận ra sự ngớ ngẩn của việc đồng hóa cái “tôi” vốn không tồn tại với từng cảm giác, suy nghĩ và hành động. Tôi hiểu một cách sâu sắc là cảm giác và suy nghĩ không nằm trong sự kiểm soát của tôi. Suy nghĩ cũng như những điều khác trong Tâm, nói chung, giống như là mùi hương đối với mũi, âm thanh với tai. Chúng đến và đi theo quy luật, không có ai kiểm soát, liên quan. Vì thế tôi tiếp tục 6 biết. S.D California

Hành giả hứng thú quan sát liên tục từng rung động phát sinh, từng suy nghĩ phát sinh... và họ nghĩ rằng với sự quyết tâm, họ có thể thư giãn và buông mọi điều sinh khởi. Họ nghĩ rằng có thể giải thoát được bằng cách đó. Nhưng không hiệu quả.

Hành giả hiểu rằng tất cả những gì sinh khởi đều gây nên xáo trộn. Chúng ảnh hưởng tới trạng thái tĩnh lặng của tâm trí – điều mà họ bắt đầu tận hưởng. Trong sự tận hưởng đó vẫn có Tham Ái. Hành giả cũng bắt đầu nuôi dưỡng tâm tĩnh lặng. Họ hiểu rằng tâm cân bằng, tĩnh lặng đáng tận hưởng hơn là theo đuổi cái gì đó. Nhận thức này dẫn tới sự mãn nguyện. Mãn nguyện sinh khởi này có thể nảy sinh khi vắng mặt chuỗi rung động sinh diệt liên tục trong tâm.

Hành giả có thể có mong muốn đạt Nibbāna sinh khởi và nghĩ rằng họ đã rất gần. Vì thế họ thêm tinh tấn, nghĩ rằng mình có thể tiến bộ và đạt được thành tựu sớm trong tương lai. Họ cần 6 biết cái mong muốn này. Đó là biểu hiện của dính mắc vi tế.

Hành giả nghĩ rằng họ cần có mong muốn để đạt được mục tiêu. Không! Hành giả đã hướng tâm vào đó (tác ý). Vậy là đủ. Hãy cho phép thiền tập giải quyết. Hành giả chỉ cần đặt sự quyết tâm từ đầu về việc gì đó và thực hành, không cần phải nghĩ đến đích đến. Họ đang đi trên đường tới đích. Họ chỉ cần tiếp tục thực hành, tin tưởng rằng điều cần diễn ra sẽ diễn ra bởi vì họ đang đi đúng đường. Đây là sự quyết tâm (determination).

Liệu hành giả không nên có mong muốn đạt Nibbāna? Thực ra trong những thời thiền sâu sắc, giai đoạn trước khi chứng ngộ, hành giả cần buông mọi thứ, kể cả mong muốn Nibbāna. Tuy nhiên, trong giai đoạn đầu của thực hành, nếu không có mong muốn gì đó thì hành giả thậm chí còn không ngồi thiền. Do đó, mong muốn Nibbāna/ hay những mong muốn tương tự như vậy là những mong muốn tích cực. Và trong giai đoạn đầu, việc không mong muốn có Nibbāna cũng là một dạng mong muốn – muốn

dừng lại điều gì đó. Và mong muốn này không giống như thèm ăn kem, thèm xem film để giải trí. Đây là mong muốn thực hành, mong muốn tâm tĩnh lặng và hạnh phúc. Trong ngôn ngữ Pali, mong muốn này được gọi là *Chanda*.

Như đã đề cập trước đó, hành giả không biết làm như thế nào để dừng lại các hiện tượng sinh diệt liên tục. Họ muốn các hiện tượng này ngừng lại. Tâm tĩnh lặng nhưng liên tục có những rung động ở các mức độ khác nhau sinh diệt. Hành giả muốn có tâm không rung động. Đây là mục tiêu mới, tâm tĩnh lặng hoàn toàn vắng bóng mọi cảm giác.

Cuối cùng, hành giả sẽ ngừng quan tâm tới các hiện tượng sinh diệt. Hành giả không thể kiểm soát được dòng tâm thức này. Họ bắt đầu từ bỏ và thấy rằng việc để ý đến sự sinh diệt là một cách để nuôi dưỡng chúng. Các rung động sẽ không ngừng nghỉ nếu họ còn để ý đến chúng.

Tâm hành giả dần không còn quan tâm đến điều gì xuất hiện, và có cảm giác rõ ràng hơn của sự yếm ly. Các rung động xuất hiện và tan biến liên tục, không ngừng nghỉ. Đây là khổ. Đây là dukkha (thuật ngữ Pali). Đức Phật dạy về Diệu đế đầu tiên: Khổ đế - sinh là khổ. Và hành giả bắt đầu hiểu sâu sắc điều này một cách trực tiếp. Hành giả thấy rằng chỉ cần để ý, và có sự thích hay không thích điều đang diễn ra là sẽ khiến mọi thứ tiếp tục. Đây là hiểu biết về Tập Đế - Nguyên nhân của khổ là Tham Ái. Hành giả đang tiến dần tới mục tiêu - Diệt Đế - sự chấm dứt Tham Ái - Nirodha.

Ly tham

Dần dần trạng thái buông xả sâu sắc hơn nữa xuất hiện: ly tham. Trạng thái yếm ly khiến hành giả nhận biết được ngay một việc sự chú ý tới các hiện tượng chỉ tạo thêm đau khổ. Trong ly tham, hành giả không còn quan tâm. Họ không còn để ý đến các hiện tượng sinh diệt. Tâm buông hoàn toàn. Mọi trải nghiệm cứ

xuất hiện, tan đi. Mọi thứ không quan trọng. Không còn gì thu hút sự chú ý của hành giả. Hành giả biết là không thể ngăn chặn các hiện tượng thân tâm diễn ra. Thậm chí hành giả còn không quan tâm tới Nibbāna.

Đây là trạng thái tâm hành giả hầu như không còn vướng mắc. Tâm trí không còn tạo ra thêm Tham Ái nào, không tạo thêm điều gì nữa. Tâm hành giả không còn quan tâm tới các hiện tượng sinh diệt, không kiểm soát bất cứ gì. Hành giả đang rất gần với trạng thái xuất thế gian – trạng thái vô điều kiện. Tại sao? Bởi vì hành giả không quan tâm.

Việc ly tham với tất cả hiện tượng tồn tại có điều kiện, một trạng thái tâm hoàn toàn cân bằng xuất hiện. Tâm không để ý hay khó chịu bất cứ điều gì. Tất cả hiện tượng chỉ là thức và đối tượng tâm sinh diệt liên tục. Những điều đó không có gì đáng để quan tâm. Các hiện tượng chỉ có mặt. Tâm trí có xu hướng tĩnh lặng sâu sắc hơn nữa. Tâm hành giả hầu như không hề di chuyển hay có sự rung động. Họ rất tỉnh thức, nhận biết rất sáng suốt và rõ ràng nhưng hầu như không có gì diễn ra cả. Có thể có suy nghĩ về việc nên làm điều gì đó không xuất hiện. Và câu trả lời chắc chắn là không. Hành giả chỉ cần quan sát tiếp, quan sát suy nghĩ đó xuất hiện và 6 biết.

Vấn đề chỉ còn là thời gian. Hành giả chỉ cần tiếp tục quan sát khách quan, nhận biết bất kì ánh sáng, rung động, dao động nào có thể diễn ra. Lúc này 6 biết là thao tác tự động. Hành giả không cần nỗ lực, mà nó tự thực hiện. Họ sẽ trải nghiệm trạng thái tâm vắng lặng, không có chướng ngại, và họ cũng không hứng thú điều đó. Đó cũng chỉ là hiện tượng. Dù rằng đó là một trạng thái tuyệt vời, không có bất thiện, không có thiện, không có Tham Ái. Nhận thức sâu sắc này có được khi hành giả trải nghiệm quan sát bản thân ‘tồn tại’ và ‘không tồn tại’ liên tục.

Khi Ly tham xuất hiện, hành giả đã rất gần với đích đến. Họ nghĩ không còn gì để làm bởi vì không có gì để 6 biết nữa. Họ muốn ngừng thiền và đứng dậy. Mọi thứ đã hoàn thiện, ngồi thiền tiếp để làm gì?

Điều họ cần làm là tiếp tục kiên nhẫn với trạng thái tâm tĩnh lặng vì điều này, tiếp tục quan sát, không hề quan tâm tới điều gì diễn ra nữa. Hành giả nhận thức ra họ không còn gì phải làm nữa. Lúc này đây “kiên nhẫn là đường tới Nibbāna”.

Con đường này không phải là sự tuần tự, đi từng bước để tới đích. Hành giả sẽ có nghi ngờ và họ sẽ mất sự sáng suốt hoặc trạng thái cân bằng cần có. Và rồi họ sẽ nhận ra vấn đề và tiếp tục. Hai bước lùi, một bước tiến.

Nếu họ tiếp tục, và cảm giác như gặp “bình cảnh”, hành giả cần tự hỏi bản thân “điều gì khiến tôi không thể thiền sâu hơn?” Và câu trả lời có thể xuất hiện trong lúc đó hoặc một lúc sau hoặc ngày hôm sau. Vì đôi khi phiền não chạy ngầm rất sâu, cả hành giả lẫn người hướng dẫn đều không nhận biết được.

Có thể câu trả lời sẽ rõ ràng. Có thể hành giả đang tỉnh cần hơn mức cần thiết và họ cần lùi lại một chút. Hoặc có thể họ quan sát không đủ rõ ràng, không thấy rõ được cách các mắt xích duyên khởi sinh diệt...

Bhante Vimalaramsi từng chia sẻ về trải nghiệm của một thiền sinh. Anh ta cũng tự hỏi bản thân một câu và câu trả lời xuất hiện là “chờ đợi”. Anh ta đang chờ đợi điều gì? Chờ đợi để Nibbāna diễn ra. Đó là vấn đề. Sự chờ đợi, mong muốn có Tham Ái trong đó. Chờ đợi này cần được buông bỏ.

Rồi hành giả có thể giải quyết được các phiền não này khi trí tuệ ngày một sâu rộng. Đôi khi dính mắc – phiền não chạy ngầm này có thể kéo dài rất lâu. Có thể hành giả đã thành thực các thao tác và biết kiến thức, nhưng có thể nhờ rỗi điều này cần nhiều năm.

Có người hiểu mọi thứ dễ dàng, làm đúng hướng dẫn và làm theo. Họ có thể chỉ trong vài ngày hoặc vài tuần họ giác ngộ và nhập dòng Thánh. Kiên nhẫn và làm đúng hướng dẫn có thể đi tới Nibbāna!

“Đến một thời điểm, tâm trí rất tĩnh lặng, và chìm vào một giấc ngủ sâu - tuy nhiên, tâm trí hoàn toàn tỉnh thức và nhạy bén. Sau đó, về cuối thời thiền, tôi hoàn toàn trống rỗng, giống như tôi mất ý thức. Và không có cảm giác hay nhận thức. Tôi dường như chỉ nhận thức được tri giác đã dừng lại sau khi trải nghiệm đó qua đi. Tri giác chỉ dừng lại trong một thời gian ngắn trước khi tôi trở lại trạng thái ngủ sâu tỉnh thức.

Rời khỏi tầng thiền, tâm trí hoàn toàn tĩnh lặng, tỉnh táo và tự động lan tỏa tâm Xả. Mọi thứ tôi làm sau khi xả thiền đều năng suất, an tĩnh, trọn trù và chánh niệm. Mọi người nhận thấy tôi luôn giữ lời và giao tiếp với mọi người trong trạng thái thư giãn. Thật vậy, tôi cảm thấy rất thư thái; tâm trí đã hoàn toàn cân bằng. Sự bình tĩnh rất mạnh trong suốt cả ngày.” S.D. California

Đức Phật mô tả quá trình này rõ ràng hơn trong bài 148, Kinh “sáu nhóm sáu” Trung Bộ Kinh. 80% nội dung đầu của bài Kinh, Đức Phật mô tả quá trình tự nhiên (hay vô ngã) diễn ra tại các cửa giác quan. Không có gì là “Tôi, của tôi, bản ngã của tôi”. Đến giai đoạn cuối bài Kinh, Ngài hướng dẫn đệ tử, với sự quan sát trực tiếp và sắc bén họ sẽ hiểu cách thức “cái tôi” được hình thành.

Giải thoát (Trung Bộ Kinh bài 148)

“Này các Tỷ-kheo, do thấy vậy, vị Đa văn Thánh đệ tử nhằm chán mắt, nhằm chán các sắc, nhằm chán nhãn thức; nhằm chán nhãn xúc, nhằm chán thọ, nhằm chán ái.”

Đoạn Kinh mô tả các vị đệ tử bắt đầu lùi lại do bắt đầu thấu hiểu rằng không có gì tồn tại trong những hiện tượng sinh diệt liên tục, không có gì đang hứng thú. Điều các vị đệ tử thực sự thấy là gì?

MN148 “Này các Tỷ-kheo, do duyên ý và do duyên các pháp, khởi lên ý thức. Sự gặp gỡ của ba điều này là ý xúc. Do duyên ý xúc, khởi lên lạc thọ, khổ thọ hay bất khổ bất lạc thọ. Vị ấy cảm nhận lạc thọ mà không hoan hỷ, tán thán, dính mắc; tham ngủ ngầm của vị ấy không tồn tại. Vị ấy cảm nhận khổ thọ mà không sầu muộn, than van, than khóc, đập ngực, rơi vào bất tỉnh; sân ngủ ngầm của vị ấy không tồn tại. Vị ấy cảm nhận bất khổ bất lạc thọ mà như thật biết sự tập khởi, sự đoạn diệt, vị ngọt, sự nguy hiểm và sự xuất ly khỏi cảm thọ ấy; vô minh ngủ ngầm của vị ấy không tồn tại. Này các Tỷ-kheo, do đoạn tận tham ngủ ngầm đối với lạc thọ, do tẩy trừ sân ngủ ngầm đối với khổ thọ, do nhổ lên vô minh ngủ ngầm đối với bất khổ bất lạc thọ, đoạn tận vô minh, làm cho minh khởi lên, vị ấy ngay trong hiện tại có thể chấm dứt đau khổ.”

Khi hành giả tiếp tục quan sát các hiện tượng Tâm và Pháp đến và đi, họ thấy điều này hấp dẫn. Họ thích quá trình quan sát này – quan sát cách mọi thứ vận hành. Cảm giác dễ chịu ẩn tinh tế đến mức hành giả có thể không nhận ra điều này. Nhưng nhờ sự hứng thú này, hành giả tiếp tục quan sát và cố gắng tìm hiểu và giải thích về quá trình sinh diệt liên tục này (duyên khởi).

Có những lúc, việc quan sát tâm rất dễ chịu. Nhờ sự dễ chịu này, hành giả tiếp tục quan sát và cố gắng “đạt đến đích cuối cùng”. Và chính vì điều này, họ không thể đạt đích cuối. Tiềm ẩn sâu trong tâm vẫn là ham muốn (tham) ngầm với những hiện tượng sinh diệt. Hoặc hành giả cố gắng loại trừ các hiện tượng sinh diệt này để có sự tĩnh lặng tuyệt đối – hoặc hành giả không nhận ra. Tất cả chỉ là biểu hiện của tâm có Tham Ái (taṇhā), luôn đồng hóa mọi thứ. Đây không phải là một tâm tuyệt đối trong sáng và sạch.

Nói cách khác, hành giả bị cuốn hút hoặc khó chịu với các hiện tượng sinh diệt liên tục. Trừ khi hành giả bắt đầu nhận ra những hiện tượng sinh diệt này là nguồn gốc của lạc thọ hay khổ thọ (dễ

chịu hay khó chịu), từ đó họ bắt đầu thấy sự “nguy hiểm” khi tâm trí theo đuổi những điều này.

Khi Ly tham khởi lên, Đức Phật mô tả:

MN:148: “Này các Tỷ-kheo, do đoạn tận tham ngủ ngầm đối với lạc thọ, do tẩy trừ sân ngủ ngầm đối với khổ thọ, do nhổ lên vô minh ngủ ngầm đối với bất khổ bất lạc thọ, đoạn tận vô minh, làm cho minh khởi lên, vị ấy ngay trong hiện tại có thể chấm dứt đau khổ.”

Bằng việc từ bỏ xu hướng thích hay không thích, nhận ra những hứng thú chạy ngầm với điều đó, nhận ra sự nguy hiểm trong xu hướng này, hành giả chấm dứt vòng lặp đau khổ này.

Hành giả không còn muốn tiếp tục theo đuổi các cảm giác nữa, vì điều này chỉ hướng đến đau khổ. Hành giả không thúc ép bản thân, không còn cố gắng... chỉ là thuần túy không còn hứng thú do hiểu biết.

Ly tham với mọi hiện tượng sinh khởi là do hiểu biết về Tứ Diệu Đế, hiểu về Tham Ái, hiểu về Tham Ái dẫn tới đau khổ (dukkha) như thế nào. Tự do hoàn toàn khỏi vòng luân hồi đã bắt đầu được trải nghiệm. Những gì cần làm đã làm. Cách cửa tới Nibbāna đã mở.

Nhập dòng Arya – dòng Thánh

Có bốn mức độ hay cấp độ của “nhập dòng” mà hành giả sẽ trải qua. Để hoàn toàn giải thoát khỏi Tham Ái, hành giả có thể lần lượt sẽ trải nghiệm các mức độ. Các kiết sử (dính mắc lớn) sẽ được gỡ bỏ trong từng cấp độ.

Tổng cộng có bốn bậc Thánh (người cao quý): Sotāpanna (Nhập Lưu), Sakadāgāmi (Nhị Lai), Anāgāmi (Bất Lai), và Arahant (A la hán). Mỗi bậc có hai giai đoạn. Đó là trí tuệ về Đạo (Magga) và trí tuệ chín muồi Quả (Phala).

Hành giả có thể đạt được Đạo (Magga) nhưng cũng có thể đánh mất nếu giới luật không vững vàng. Tuy nhiên, khi hành giả đạt Quả (Phala) thì chứng ngộ không thể bị lay chuyển.

Tổng cộng, có tám nấc thang tới Giác Ngộ tối hậu, bốn bậc Thánh và 2 mức trong từng bậc (Đạo & Quả). Khi hành giả đạt quả vị cuối cùng thì mười kiết sử (dính mắc) hoàn toàn được gỡ bỏ.

Với bậc Thánh Sotāpanna, 3 kiết sử đầu tiên được gỡ. Với bậc Sakadāgāmi, 2 kiết sử tiếp theo được nói lỏng. Với bậc Anāgāmi, 5 kiết sử đầu tiên được gỡ bỏ. Và với vị Arahant, tất cả các kiết sử đều được chấm dứt.

Kiết sử là gì? Khi hành giả trong sự tỉnh thức, các chương ngại hành thiền đã được gỡ bỏ. Tuy nhiên, nằm sâu xa hơn là những khuynh hướng/ dính mắc của tâm do Tham Ái tạo ra. Từ “kiết sử” để mô tả những nút thắt hoặc những sợi dây vô hình trói buộc chúng sinh trong vòng lặp vô hạn của luân hồi. Mười kiết sử này sẽ được liệt kê và khám phá trong những chương sau.

Chương 15: Quả vị giác ngộ đầu – Sotāpanna (Tu đà hoàn)

MN:111 “Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Sāriputta vượt khỏi hoàn toàn Phi tướng phi phi tướng xứ, chứng và an trú Diệt thọ tướng (định) Sau khi thấy với trí tuệ, các lậu hoặc được đoạn tận.”

Trải nghiệm Nibbāna – Đạo Tuệ (Magga)

Cuối cùng, sau khi an trú trong trạng thái tĩnh lặng, không dao động nhưng đầy năng lượng của Phi tướng Phi phi tướng xứ, với việc hành giả 6 biết mọi dao động nhỏ nhất tới khi tâm hầu như không có dao động, họ buông bỏ được trói buộc chạy ngầm cuối cùng, mắt xích “Vô Minh”. Mọi hoạt động của tâm chấm dứt. Mọi thứ dừng lại và trạng thái vô điều kiện xuất hiện.

Trong khoảng khắc hoặc vài phút, tri giác, ý thức, cảm giác dừng lại, ngừng hoạt động. Hành giả không biết họ trong trạng thái này cho tới khi họ rời khỏi. Có người chia sẻ họ trải nghiệm “khoảng trống” hoặc “trống rỗng” trong dòng tâm thức. Điều này không giống bất cứ trải nghiệm nào trong các tầng thiền trước. Nó không phải khoảng trống ý thức về mặt thời gian. Bởi vì không có gì nhận thức được. Khái niệm thời gian không tồn tại khi dòng tâm thức ngừng hoạt động. Hành giả chỉ có thể nhận biết khi rời khỏi trạng thái này. Thế giới ngừng lại, hành giả không ở trong vòng luân hồi – cho tới khi trải nghiệm kết thúc.

Liệu hành giả còn sống? Sinh lực và sức sống của họ vẫn tiếp tục. Các chức năng tự động như tim đập hay khí huyết vẫn vận hành. Nhưng hoạt động tinh thần hoàn toàn ngừng lại.

“Khi tôi dừng việc lan tỏa tâm Xả tới các hướng, có việc cực kì mới đã diễn ra: Một cảm giác tôi đã từng có vài ngày trước nhưng bây giờ nó diễn ra rõ ràng hơn nhiều: trong khoảng khắc, tôi cảm

thấy vùng màng não như tan vỡ và trả tự do cho tôi. Trong một giây lát, từ đó một không gian rộng lớn mở ra trước mắt. Tôi thấy tâm vô hạn lượng, không có rào cản nào. Cùng lúc khuôn mặt tôi bắt đầu tan biến...Như thể có gì xóa nó đi (và khiến tôi không còn da, thịt). Có hạnh phúc, nhưng không có phần khích. Tĩnh lặng và sự chú tâm rất rất sắc bén.” Barcelona, Tây Ban Nha.

Trước đó, tâm có những rung động rất vi tế. Nhưng lúc này, sau khi mọi hoạt động trong tâm tạm dừng, sự minh mẫn sáng suốt mạnh mẽ xuất hiện. Hành giả vừa có lần nghỉ ngơi sâu sắc nhất từng có. Khi hành giả rời khỏi đó, họ có thể quan sát được những rung động tinh tế, sâu sắc mà trước đây họ không thể. Tâm trí biểu hiện như một bảng trắng tinh. Không có bất cứ vết gì trong đó. Rồi, khi tâm thức hoạt động trở lại, hoạt động đầu tiên của tâm được quan sát rất rõ ràng trên nền bảng.

Rời khỏi Diệt thọ tướng định, tâm rất minh mẫn và rạng ngời. Tác dụng của Diệt thọ tướng định mạnh mẽ đến mức hành giả có thể quan sát được những điều sâu sắc nhất. Không có Tham Ái. Không có chút “bụi” nào che tầm mắt. Nhờ tâm trong sáng, hành giả có thể thấy được từng chi tiết nhỏ nhất sinh khởi. Điều họ đang quan sát thấy là sự khởi đầu của ý thức – khoảng khắc đầu tiên của hoạt động tâm trí.

Khi tâm trí bắt đầu hoạt động trở lại từ sự tĩnh lặng tuyệt đối này, điều đầu tiên diễn ra, và hành giả quan sát được, là các mắt xích Duyên khởi sinh diệt cực nhanh. Đôi khi nó được biểu hiện như là rung động, ánh sáng, chớp tắt, dòng điện... Hành giả có thể thấy chúng trong tâm hoặc thậm chí trong vùng không gian trước mặt. Hành giả không biết được đó là gì, và thường là, không chờ đón chúng. Đây là hoạt động tinh thần có điều kiện đầu tiên xuất hiện. Tức là tâm bắt đầu có những rung động và hoạt động trở lại.

Khi điều này diễn ra, con mắt trí tuệ (tâm không có Tham Ái) quan sát được tính vô ngã, mọi điều đều là hiện tượng tự nhiên, của quá trình. Không có ai ở đó. Tuệ giác nhờ trải nghiệm sâu sắc

về không có ai, không có nhà, “tôi” là quá trình sinh diệt liên tục xuất hiện. Với tuệ giác này, Nibbāna xuất thế gian sinh khởi.

Sau trải nghiệm này, hành giả trong khoảng khắc sẽ cảm nhận sự nhẹ nhõm. Cảm giác mọi gánh nặng được trút bỏ. Hành giả đã trải nghiệm Nibbāna. Họ đã nhập dòng, đã trở thành bậc Sotāpanna – Tu Đà Hoàn.

“Khi hành thiền, mọi thứ bắt đầu chậm lại. Những rung động chậm lại thành những gợn sóng và kết thúc trong ánh sáng rạng rỡ. Tôi vào sâu hơn và mọi thứ dường như chậm hẳn lại. Ánh sáng cũng như vỡ ra. Tôi vào sâu hơn cho tới khi mọi rung động dừng hẳn đột ngột. Giống như phích cắm bị rút ra. Hoạt động của tâm ngừng lại. Trong một thoáng cảm giác như thiếu điều gì đó. Tôi không thấy vui, nó giống như sự nhẽ nhõm an lành.” C.B Sri Lanka

Nibbāna không diễn ra khi hành giả muốn. Nibbāna diễn ra khi mọi thứ sẵn sàng, khi bảy yếu tố giác ngộ ở trạng thái cân bằng hoàn hảo. Hành giả không nghĩ là nó có thể diễn ra, và nó đã diễn ra.

Họ thấy rằng trong quá trình thân tâm sinh diệt liên tục dường như là bất tận, khi tâm trí dừng lại, không có bất cứ gì tồn tại giữa khoảng trống các suy nghĩ. Tuệ giác đó giúp họ hiểu vô ngã là nguyên tắc ẩn dưới mọi điều. Không có gì tiếp diễn giữa các khoảng khắc. không có gì tồn tại. Không có Chúa. Không có linh hồn. Mọi thứ không chứa đựng tôi hay linh hồn.

MN:111 Sau khi thấy với trí tuệ, các lậu hoặc được đoạn tận

Từ khóa ở đây là “trí tuệ”. Trí tuệ là gì? Khi rời khỏi Diệt thọ tưởng định - và Định này kéo dài theo cách của nó – ý thức, cảm nhận và tri giác của hành giả bắt đầu hoạt động trở lại. Họ có cơ hội quan sát trực tiếp, rõ ràng với chánh niệm sắc bén từng mắt xích của Duyên khởi. Hành giả sẽ thấy mắt xích này không xuất hiện thì mắt xích kia cũng không xuất hiện. Các mắt xích phụ thuộc vào mắt xích trước. Họ thấy rằng mọi thứ phát sinh đều có nguyên nhân. Họ đã khám phá ra mắt xích đầu tiên – Vô Minh.

Hành giả cũng sẽ quan sát thấy điều gì xuất hiện rồi cũng tan biến. Đó là vô thường. Có sinh rồi sẽ có diệt cho dù đó là hạnh phúc hay đau khổ.

Đây là trí tuệ. Tuệ giác có được từ trực tiếp quan sát thấy Duyên khởi sinh và diệt, quan sát thấy mọi hiện tượng diễn ra theo quy luật tự nhiên, không có cái tôi nào điều khiển. Trí tuệ này không phải là khái niệm triết học, hay giáo điều tôn giáo, hay niềm tin. Mỗi khi hành giả đọc từ “trí tuệ” trong Kinh điển, họ nên lưu ý là nó luôn có nghĩa là quan sát được trực tiếp các mắt xích Duyên khởi và đặc tính vô ngã. Học Dhamma không phải là học triết. Học Dhamma là quan sát thực tế trực tiếp.

Với hiện tượng tâm lý đầu tiên xuất hiện, hành giả bắt đầu quan sát được toàn bộ sự sinh & diệt của toàn bộ mắt xích Duyên khởi trong khoảng khắc. Ngay sau đó là sự buông bỏ mắt xích đầu tiên, mắt xích Vô Minh với trí tuệ. Đó là khi Nibbāna diễn ra.

Hiện tượng diễn ra trong khoảng khắc và chỉ có một nhóm các mắt xích sinh khởi. Các mắt xích sẽ được quan sát bằng tuệ nhãn. Việc này diễn ra ở mức rất sâu so với nhận thức thông thường.

Nhiều người chia sẻ là họ không biết họ quan sát thấy điều gì, nhưng rồi họ sẽ biết. Tâm của họ, tùy mức độ phát triển, sẽ xuất hiện tuệ giác về nguyên nhân tạo nên kết quả. Sự sinh diệt liên tục của các tồn tại có điều kiện định nghĩa chúng ta là như thế nào. Và tất cả nằm ở đó. Họ sẽ hiểu ở mức độ trực quan về cách Duyên khởi vận hành.

Mỗi mắt xích bị có mối quan hệ nhân quả với mắt xích phía trước. Mỗi Duyên khởi bị do Duyên khởi khác – như ngọn nến này thắp lửa ngọn nến khác. Một ngọn nến kết thúc nhưng có ngọn nến khác được thắp nên từ những ngọn cũ đã cháy.

Liên tục, liên tục, “tôi” sinh và diệt. “Cái tôi” thay đổi từng chút theo thời gian. Giống như một thành phố vĩ đại được dựng lên từ một mảnh đất trống. Các tòa nhà được xây, lần lượt và nối tiếp. Một xéng đất được đào lên và đổ bỏ. Với vô vàn nguyên nhân và

hệ quả nối tiếp, một thành phố vĩ đại được hình thành. Không có “ai đó” xây dựng thành phố, tạo dựng ra thành phố từ trống không. Đó là quá trình kết hợp của hàng trăm ngàn người, hàng trăm ngàn loại vật liệu. Đó là một quá trình không có sự bắt đầu thật sự và không có sự kết thúc thật sự.

Chúng ta đặt tên cho các thành phố. Nhưng thực tế đó chỉ là những khái niệm được dán nhãn cho tập hợp của những tòa nhà và khối công trình.

Tưởng uẩn trong ngũ uẩn – năm tập hợp tạo nên thân tâm là một phần của trí nhớ và một phần của dán nhãn. Tưởng uẩn dán nhãn là New York, hay San Francisco hay là gì đó phụ thuộc vào vào hình ảnh sinh khởi trong tâm trí.

Trong trường hợp của con người, hành giả được đặt một cái tên, như là John. Và chúng ta đồng hóa cái tên đó như là một thực thể tiền ảm đang kiểm soát mọi thứ. Nhưng không phải vậy. Cái tên chỉ là một khái niệm.

Thành phố, bản thân nó không phải là thứ cố định. Nó là kết quả trong khoảng khắc hiện tại của rất nhiều nguyên nhân đã diễn ra. Ngay khoảng khắc tiếp theo thành phố đã thay đổi sang điều gì đó khác.

Cũng như vậy, “cái tôi” là một quá trình hoàn toàn tự nhiên. Không có “ai” hay “linh hồn” nào đằng sau. Cái tôi tự động xuất hiện và tiếp diễn tới tương lai cho tới khi hành giả bắt đầu có tuệ giác. Trải nghiệm này sâu sắc tới mức ngay khi chùm duyên khởi đầu tiên tan biến, Nibbāna xuất hiện trong chớp mắt. ***“Sau khi thấy với trí tuệ, các lậu hoặc được đoạn tận”*** có nghĩa là Nibbāna xuất hiện ngay khi hành giả quan sát thấy các mắt xích của Duyên khởi và trải nghiệm này sẽ đoạn trừ một số lượng Tham Ái đáng kể. Nó phá hủy ba kiết sử đầu tiên.

Lộ trình chứng nghiệm Nibbāna

- Diệt thọ tướng định diễn ra. Điều này có nghĩa mọi chức năng tinh thần dừng lại. Trạng thái rỗng, “cúp máy” ... Trên điện não đồ, các chỉ số sẽ đi ngang trong khoảng khắc.
- Sau diệt thọ tướng định, vì tâm cực kì minh mẫn và sáng suốt, hoạt động tinh thần đầu tiên – Duyên khởi – xuất hiện và tan biến. Chúng có thể được biểu hiện như là bong bóng hoặc ánh sáng nhấp nháy.
- Tuệ nhãn quan sát hoạt động tinh thần đầu tiên này hoàn toàn tách rời và không dính mắc. Với tâm không có Tham Ái, các mắt xích được quan sát rõ ràng. Chúng chỉ là quy luật khách quan tự nhiên, không có “tôi” tiềm ẩn. Tất cả chỉ là hoạt động của nhóm các tế bào thần kinh! Tất cả những quá trình đó gộp lại thành “tôi”.
- Khi những điều quan sát được thấy, Nibbāna sinh khởi.
- Cảm giác nhẹ nhõm xuất hiện. Một trạng thái đặc biệt của tâm như rất nhiều gánh nặng được tháo gỡ.
- Niềm vui xuất hiện – niềm vui tràn ngập có thể kéo dài vài ngày. Nó có thể kéo dài lâu hơn nhưng đôi khi hành giả đã quen với trạng thái này nên không còn để ý. Lưu ý là *nhẹ nhõm* và *vui vẻ* là hai loại cảm giác khác nhau. Hành giả sẽ nhận biết được sự khác biệt này.

Niềm vui rõ rệt xuất hiện, nhưng tôi nghĩ điều tiếp theo diễn ra là tâm nhảy lên trong khoảng khắc, “Ồ! Điều gì đã diễn ra đây!”. Bởi vì nó không giống như Vô sở hữu xứ - khoảng trống giữa những rung động của thức. Nhưng niềm vui tràn ngập vẫn tiếp tục sau Diệt thọ tướng định, và tiếp tục ngay cả khi rời khỏi thời thiền. Niềm vui này, dù không thể so sánh với cơn say, nhưng tôi nghĩ có người sẽ tưởng là vậy. Bởi vì khi tôi nhìn mình trong gương, mắt tôi rất thư giãn và có nụ cười lớn trên khuôn mặt. Mọi thứ rất

khác. Tôi nghĩ Bhante đã từng gọi đó là sự “nhẹ nhõm” và định nghĩa này rất chuẩn.

Tâm trí hoàn toàn cân bằng, thư giãn và chỉ để ý đến cơ thể đang làm gì, cho dù điều đó có bình thường thế nào. Ví dụ, khi tôi lấy pizza khỏi lò nướng, trong tâm không có suy nghĩ, liên tưởng hay bất cứ điều gì. Tôi chỉ tập trung vào mở hộp bánh pizza một cách chậm rãi, giống như cỗ máy tự động mà không có sự để ý nào. Tuy nhiên tôi có mặt và nhận biết rất rõ từng hành động diễn ra. S. D. California

Lần đầu tiên Nibbāna xuất hiện, nhiều người sẽ không nhận ra sự xuất hiện của Duyên khởi. Nhưng họ vẫn có trải nghiệm Nibbāna. Ở cấp độ tiếp theo – Quả - có thể họ sẽ quan sát rõ ràng hơn duyên khởi sinh và diệt. Tuệ Quả luôn sâu sắc hơn. Có nhiều người đã trải nghiệm việc này. Bậc Sotāpanna Tuệ Đạo có thể trải nghiệm Diệt Thọ Tướng Định với sự nhẹ nhõm, nhưng mắt xích không được quan sát thấy rõ ràng. Thiền sinh thường chia sẻ về cúp máy – trải nghiệm họ biến mất và quay lại.

Tuệ Quả có thể đến nếu có tiếp tục thực hành. Tuệ Quả diễn ra và quả vị được củng cố.

Một lần nữa khi trí tuệ sinh khởi, ba kiết sử đầu tiên trong mười kiết sử được đoạn diệt. Toàn bộ mười kiết sử chỉ được đoạn trừ khi hành giả giác ngộ hoàn toàn – quả vị Arahant.

Nibbāna là gì? Nibbāna được mô tả trong các bản Kinh Pali là *dhātu* hay là “nguyên tố” (đất, không khí, nước, lửa, thức là những nguyên tố được Đức Phật giảng dạy). Nguyên tố Nibbāna được Bhikkhu Bohdi mô tả như sau:

“Đức Phật cũng mô tả Nibbāna là “āyatana”. Từ này có nghĩa là cõi, cảnh giới, cấp độ. Đó là cõi mà không có trải nghiệm thế gian nào liên quan. Do đó nó phải được mô tả bằng cách phủ định - phủ định tất cả những phẩm chất của những thứ thế gian.

Đức Phật cũng đề cập đến Nibbāna như là “bất tử” – yếu tố bất tử. Ngài so sánh yếu tố Nibbāna với đại dương. Ngài chia sẻ đại dương vẫn ở mức độ nước như vậy, không thay đổi cho dù có bao nhiêu nước từ các con sông đổ về. Yếu tố Nibbāna cũng không thay đổi, giữ nguyên cho dù ít hay nhiều người chứng đạt Nibbāna.

Nibbāna là yếu tố mà thân thể có thể trải nghiệm. Một trải nghiệm rất rõ ràng, mạnh mẽ được mô tả là “thân thể của hành giả chạm vào yếu tố bất tử”. Đức Phật cũng đề cập đến Nibbāna là trạng thái – “amatapada”. Trạng thái bất tử, bất khả biến hoại.

Một từ khóa khác được Đức Phật sử dụng là “sacca” có nghĩa là sự thật về sự tồn tại. Điều này có nghĩa là bậc Thánh được tiếp xúc Nibbāna qua kinh nghiệm trực tiếp.

Tất cả những khái niệm và so sánh này cho thấy Nibbāna tồn tại thực tế chứ không phải là sự hủy diệt của phiền não hoặc chấm dứt đời sống. Nibbāna là vô điều kiện, vô tận và không có ràng buộc bởi bất cứ nguyên nhân gì. ⁽¹³⁾

Khi yếu tố Nibbāna xúc chạm với tham ái, giống như nước của đại dương chạm vào đám cháy. Không còn lửa. Ni là “không” bāna là “lửa”. Nibbāna không còn lửa.

Hòa Thượng Buddhadasa Bhikkhu đề cập trong bài viết “Nibbāna cho đại chúng: Thông điệp từ Suan Mokkh (Santikaro Bhikkhu chuyển thể và dịch)” về Nibbāna như sau:

“Đó là sự nhẹ nhõm khi phiền não chấm dứt... Nibbāna là vấn đề hoàn toàn với cái chết. Hơn thế, đó là một dạng sống không có cái chết. Nibbāna là điều duy trì sự sống, ngăn chặn cái chết. Bản thân Nibbāna không thể chết mặc dù cơ thể vật lý rồi sẽ chết.”

Diệt thọ tưởng định và trải nghiệm Nibbāna là hai điều khác nhau. Có người cho rằng khi tâm dừng lại là Nibbāna. Thực tế không phải như vậy. Nibbāna diễn ra sau đó khi hành giả quan sát trực tiếp Duyên khởi sinh diệt, từ đó trí tuệ sâu sắc xuất hiện. Đó là Nibbāna.

Chúng ta không thể mô tả trải nghiệm Nibbāna diễn ra ở các quả vị Arya bằng ngôn ngữ bởi vì nó nằm ngoài mọi sự hình dung, tưởng tượng, khái niệm. Nhưng những điều *xuất hiện sau* yếu tố Nibbāna có thể cho hành giả biết được điều gì đã có thể diễn ra.

Có người chia sẻ về khoảng khắc cảm thấy nhẹ nhõm sau khi nó diễn ra. Có người mô tả sự hiểu biết sâu sắc về Duyên khởi. Có người thấy họ đi vào “hố đen” hoặc biến mất.

Tiếp đó, dần dần, một cảm giác hưng phấn xuất hiện. “Hỷ” không phải là từ được dùng ở đây. Nó hơn là hỷ. Có người mô tả cảm giác như hơi nước thoát ra từ từ trong tâm trí rất êm dịu. Niềm vui lan tỏa ra từng lỗ chân lông. Hành giả có thể không nhận ra lúc đầu nhưng sớm hay muộn họ sẽ thấy rất thăng hoa và phấn chấn. Đó là cảm giác hạnh phúc dựa trên tâm Xả mạnh mẽ.

Hành giả nhận ra, trong nháy mắt, không có ai điều khiển cả. Không có bản ngã. Không có cái tôi. Tất cả chỉ là quy trình tự nhiên.

“Không có ngã, không vấn đề gì!” Thật nhẹ nhõm! Không có gì phải lo lắng, không có gì phải kiểm soát. Tất cả chỉ là những hiện tượng khách quan, sinh và diệt theo quy luật. Tất cả những hiện tượng tinh thần đều xuất hiện bởi những nguyên nhân. Chúng được điều kiện bởi hành động trong quá khứ. Thực tế nghĩa của từ Nghiệp (*kamma – tiếng Pali*) là hành động. Có hành động và có kết quả của hành động (*vipāka*).

Không có một linh hồn hay bản thể nào bị trầm cảm hay rối loạn thần kinh để phải phân tích tâm lý. Khi khái niệm “cái tôi” bất diệt tan biến thì không còn ai bị trầm cảm. Hoặc cụ thể hơn không có ai đồng hóa với cảm giác đau đớn cả. Đó chỉ là những cảm giác, không phải cảm giác của ai đó.

Hành giả có thể thấy mọi thứ xung quanh có chút khác biệt. Các giác quan có vẻ tinh tế hơn bình thường. Màu sắc sáng và rực rỡ hơn hay bạn thấy mình ngắm cây cối xung quanh với sự tò mò và hứng thú. Và tâm trí bạn cũng vô cùng tĩnh lặng.

Hành giả sẽ được hỏi tính cách của họ liệu có gì thay đổi hay không. Góc nhìn về cuộc sống có thay đổi không? Có người sự thay đổi là rõ ràng, có người sự thay đổi tinh tế hơn.

“Về tri giác, có. Tôi thấy sự thay đổi đang chú ý. Mọi thứ diễn ra xung quanh tôi không còn dính dáng đến cảm xúc nữa, dù tốt, xấu hay thờ ơ. Mọi điều diễn ra xung quanh diễn ra một cách tự nhiên, không ràng buộc, dính mắc. Và tâm trí cả tôi không còn phản ứng với mọi thứ”.

Tôi dành thời gian cho mọi việc, nhưng không vội vã, an lành, vô ngã vô ưu, vội để làm gì? Hành động của tôi có sự an tĩnh, nhẹ nhõm, tập trung, và hạnh phúc!” S.D California

Hành giả có thể chia sẻ là tâm họ cảm thấy nhẹ nhõm và hạnh phúc. Họ chia sẻ về cách họ hiểu vạn vận sinh khởi và vận hành theo quy luật nhân quả. Họ bắt đầu hiểu sâu sắc hơn về các mắt xích là gì và mối quan hệ giữa chúng. Họ hiểu chúng một cách thực tế, không còn là lý thuyết.

Hành giả có thể sử dụng hình ảnh ẩn dụ về tấm vải như Đức Phật từng dạy: vạn vật, với nhân quả của nó, đan vào nhau tạo thành một tấm vải. Tất cả chỉ là quy luật khách quan. *Sutta* có nghĩa là “sợi chỉ” trong tiếng Pali. Tất cả những sợi chỉ đan vào nhau để làm nên tấm vải. Và tấm vải thể hiện trí tuệ của bạn về những gì Đức Phật dạy.

“Trước trải nghiệm diễn ra, tôi cảm nhận được sự thay đổi từ từ sau mỗi lần ngồi thiền. Ví dụ như là tức giận giảm bớt và khả năng nhận biết tâm đi lang thang tốt hơn. Sau vụ “tắt điện”, tức giận, lo lắng, căng thẳng.... dường như giảm đi đáng kể. Tâm trở nên an tĩnh. Thỉnh thoảng những điều tiêu cực vẫn nảy sinh, và tôi có thể cảm nhận sự căng thẳng nhẹ cần thư giãn nhưng không cần tôi can thiệp vào nhiều.

Hơn nữa, không giống như những lần tôi nhận ra được suy nghĩ đang đi lang thang, tôi thấy việc này rõ ràng và sớm hơn. Các giác quan của tôi có vẻ sắc bén hơn. Mùi trở nên rõ ràng. Màu sắc

thêm rục rĩ và tôi có thể quan sát được những điều chi tiết mà trước đây tôi không thể.” C.B. Sri Lanka

Hành giả có thể thấy giống hoặc không giống nhưng bạn sẽ biết. Đó là Tuệ nhãn – Tuệ giác phát sinh từ việc quan sát trực tiếp. Tâm quan sát thấy điều gì diễn ra và hiểu điều gì diễn ra. Đó là Tuệ - hiểu biết từ quan sát trực tiếp thấy các mắt xích của Duyên Khởi. Hành giả đã đi được bước đầu tiên của đạo lộ giải thoát.

Quyết định nảy sinh trong tâm trí và hành giả đưa ra hành động tạo nên kết quả. Phá vỡ giới luật có kết quả là khổ thọ trong tương lai. Theo đúng giới luật có kết quả là những điều thiện lành, lạc thọ. Bạn mong muốn có kết quả gì? Hành giả đã phân biệt được điều thiện và điều gì dẫn đến việc thiện.

Hầu hết chúng nghiệm Đạo Tuệ diễn ra khi thiền ngồi. Nhưng có người chia sẻ việc này diễn ra khi đang rửa bát hoặc lúc trở mình khi chuẩn bị ngủ. Nibbāna diễn ra khi trí tuệ đã trưởng thành và hành giả đã sẵn sàng.

Tại trung tâm thiền ở Missouri, chúng tôi thỉnh thoảng chứng kiến thiền sinh đạt Đạo Tuệ. Và một trong những điều có thể thấy rõ là khuôn mặt họ thay đổi. Giống như sự căng thẳng tích lũy trong đời tan biến. Khuôn mặt thư giãn, nếp nhăn trên trán mờ đi. Khuôn mặt của họ lan tỏa sự tĩnh lặng, rạng rỡ. Lời nói của họ được kiểm soát và ít cảm xúc hơn.

Nhiều thời điểm, Bhante khi phỏng vấn thiền sinh, sẽ chỉ vào thiền sinh cho tôi thấy và nói “Hãy nhìn khuôn mặt của họ!. Khi nhìn vào và nhìn chú ý, tôi thấy khuôn mặt họ rất rạng rỡ, an nhiên hoặc một nụ cười tươi chưa từng thấy.

Sau một vài ngày, những tác động mạnh mẽ này sẽ trôi qua khi những chướng ngại quay lại, nhưng không mạnh mẽ như trước.

“Tôi bắt đầu với việc lan tỏa tâm xả. Nó khá rõ ràng vì tôi vừa thiền đi bộ và lan tỏa tâm xả. Ngay lập tức tôi trải nghiệm Phi tướng phi phi tướng xứ. Không có mong muốn, không có tham với

bất cứ điều gì, tôi chỉ để tâm được thư giãn sâu sắc dần hơn với tâm tĩnh lặng. Diệt thọ tưởng diễn ra và khi rời khỏi đó, tôi ở Jhāna thứ 8 thêm một lúc, rồi rời khỏi và tiếp tục 6 biết. Niềm vui và sự buông xả xuất hiện sau đó rất dễ chịu. Cách nhìn cuộc sống xung quanh thay đổi rõ rệt. Không có sự dính mắc hay khó chịu. Tôi chỉ an trú trong tâm tĩnh lặng, mỉm cười, không cố gắng gì cả và lan tỏa tâm bi tới mọi chúng sinh. Tôi thấy tôi không thể phá vỡ giới luật. Tôi thực hiện một cách tự động mà không cần cố gắng. Cảm nhận về “cái tôi” tan biến. Cách tôi nhìn nhận và trải nghiệm về thế giới này khác hẳn từ khi tôi tham gia khóa nhập thất.

Những dục lạc giác quan không là gì so với hành thiền. Không hạnh phúc trở thành bất khả khi. Trong tâm có sự tĩnh lặng tuyệt đối và sự tương tác với mọi người rất dễ chịu và hạnh phúc.

Tôi đang ở chế độ hạnh phúc tự động. Mọi thứ diễn ra xung quanh có thể tốt, có thể không tốt hoặc không có gì. Tôi chỉ mỉm cười, và hạnh phúc không cần lý do. Tôi không cảm thấy mệt mỏi hay uể oải – ai đang mệt mỏi?

Hơn nữa, xuất thiền còn tạo năng lượng rõ rệt cho một ngày. Nó tốt hơn bất kì loại nước uống tăng lực hay coffee nào.

Sự thèm muốn trở nên nhỏ bé. Nó không còn là thứ mà tâm trí muốn làm.” S.D. California

Quả Tuệ (Phala) bậc nhập lưu

Sau Đạo tuệ thứ nhất, trải nghiệm Nibbāna lần đầu, sẽ là Quả tuệ thứ nhất. Đạo tuệ là minh chứng hành giả đã bước qua cánh cửa, đã nhập dòng. Quả tuệ là việc khép lại cánh cửa phía sau và trí tuệ được vững vàng. Điều này diễn ra khi hành giả, một lần nữa, trải nghiệm Diệt thọ tướng định và Nibbāna.

Ngay sau khi hành giả đạt được Đạo tuệ, nếu họ tiếp tục hành thiền như trước, họ có thể trải nghiệm quá trình tâm dừng lại rồi sự nhẹ nhõm một lần nữa. Đó là Quả tuệ. Đây là bước đầu tiên của bốn bậc Arya (dòng Thánh).

Hành giả đã nhập vào dòng giải thoát. Tuy nhiên còn ba cấp độ của chứng ngộ sau đó. Điều này được đề cập trong những chương sau.

Tuy nhiên, hành giả có thể thấy bồn chồn khi ngồi thiền ngay sau khi đạt được Đạo tuệ. Nguyên nhân là do cảm giác vui vẻ tràn ngập trong tâm trí. Trong vài ngày tới, khi mà năng lượng thăng bằng hơn, hành giả được khuyến khích tiếp tục hành thiền để đạt Quả tuệ bậc Nhập lưu. Đừng lãng phí thời gian. Tiếp tục thực hành, vững vàng tiến bộ.

Hành giả hạnh phúc, một cách dễ hiểu, về việc họ đã đạt Đạo quả. Và vì tâm, lúc này đây, đầy trong sáng và minh mẫn, họ nên tiếp tục thực hành, đi tiếp tới Quả tuệ.

Việc đạt Quả tuệ sẽ thực sự khiến hành giả có sự thay đổi rõ ràng về tính cách. Đạo tuệ là bước đầu, Quả tuệ là thành tựu đầy đủ bậc Nhập lưu.

Hành giả, nếu chỉ kinh nghiệm Đạo tuệ, có thể sẽ lại quay về với những thói quen phạm giới luật cũ. Và họ có thể sẽ đánh mất thành tựu. Đây là lý do nó được gọi là Đạo tuệ - người vẫn đang đi

trên con đường. Hành giả phải giữ giới luật đầy đủ, thực hành thiền và trải nghiệm đoạn diệt một lần nữa.

Khi Quả vị được thành tựu, con đường đã được đi trọn vẹn. Và hành giả lúc này đây là người cao quý – người sẽ không vi phạm giới luật. Họ đã nhập dòng Thánh. Họ đã đoạn trừ “đại dương đau khổ”.

Vị Sotāpanna thanh lọc và đoạn trừ ba kiết sử đầu tiên của chúng sinh (trong tổng số mười):

1. **Sakkāya-diṭṭhi (Thân kiến):** niềm tin về cái tôi bất biến. Hành giả biết rõ, không còn nghi ngờ, về việc không có bản ngã hay linh hồn bất biến nào.
2. **Vicikicchā (Hoài nghi):** Sự nghi ngờ về Dhamma. Hành giả sẽ không còn nghi ngờ gì về con đường. Họ biết cách đi như thế nào và làm thế nào để tiếp tục. Hành giả hoàn toàn tin tưởng vào phương pháp Đức Phật hướng dẫn. Họ hoàn toàn tin và Phật, Pháp, Tăng.
3. **Sīlabbataparāmāsa (Giới cấm thủ):** dính mắc vào những nghi thức và nghi lễ và nghĩ rằng nếu thực hành chúng sẽ dẫn tới giác ngộ. Hành giả sẽ hiểu rằng việc quỳ lạy, tụng niệm hoặc thờ Phật sẽ không dẫn tới Nibbāna cho dù họ nỗ lực thế nào chăng nữa. Họ phải học và thực hành thiền để chứng nghiệm Nibbāna.

Khi đạt Quả tuệ, hành giả sẽ không còn vi phạm giới luật nữa. Họ có thể thử nghiệm làm việc này nhưng sẽ không làm được. Nếu chỉ có Đạo tuệ, họ vẫn có thể vi phạm giới luật. Đây là nguy cơ khi chưa đạt Quả tuệ.

Việc chỉ chứng nghiệm Đạo tuệ, hành giả vẫn có thể tiếp tục vi phạm giới luật và cư xử không đúng mực. Và họ có thể đánh mất thành tựu. Họ sẽ phải thực hiện lại quá trình, quan sát trực tiếp thấy Duyên khởi một lần nữa. Trung bộ Kinh bài 105, Kinh Thiện Tinh, đã đề cập đến việc này với ví dụ về vết thương do tên bắn và

phục hồi. Nếu hành giả không chăm sóc vết thương thì nó dễ dàng bị nhiễm khuẩn. Tuy nhiên nếu chăm sóc chu đáo, vết thương sẽ lành lại mà không bị nhiễm khuẩn. Cũng giống như vậy, khi đạt được Đạo tuệ, nếu chăm sóc đúng đắn, hành giả sẽ không bị mất thành tựu.

Với Quả vị, thành tựu được vững vàng. Họ sẽ không trở lại thành bậc phàm phu (*puthujjana*) nữa.

Là bậc Nhập lưu, tối đa họ sẽ trải nghiệm bảy kiếp sống trước khi rời bỏ vòng luân hồi, trở thành Arahant với mười kiếp sử đã được trừ bỏ. Hơn nữa, khi họ đầu thai, họ không thể xuống thấp hơn cảnh giới con người. Họ cũng được đảm bảo rằng kiếp sống tiếp theo của họ sẽ dễ chịu. Họ sẽ có thể tiếp tục thực hành để vượt khỏi bánh xe luân hồi.

Trong quan niệm Phật học, có ba mươi một cõi sinh sống của chúng sinh. Hành giả sẽ không còn đầu thai trong cõi địa ngục đau khổ. Họ cũng không đầu thai là súc sinh hay ngạ quỷ. Họ có thể đầu thai làm người. Hoặc một trong sáu Deva hay Phạm thiên – nơi chỉ có có sự thụ hưởng và an lạc. Nếu hành giả đã chứng nghiệm Jhāna (chắc chắn là có nếu thực hành TWIM), họ sẽ tái sinh, thấp nhất là một trong các cõi phạm thiên với tuổi thọ cực kì dài. Hoặc họ có thể đầu thai vào một trong bốn cõi trời vô sắc, nơi chỉ có tinh thần, không có cơ thể vật chất. Nơi mà tuổi thọ được mô tả bằng số “1” kéo theo hàng dặm số 0.

Theo Kinh điển, vì lý do nào đó, hành giả chỉ đạt Đạo tuệ, và ngừng hành thiền trong kiếp sống này, nếu họ vẫn giữ giới thì họ sẽ đạt Quả Tuệ ngay trong hoặc trước khi họ qua đời.

Trong một khóa thiền nhập thất, Quả tuệ có thể chứng nghiệm ngay trong vài ngày tiếp theo, hoặc thậm chí vài giờ nếu hành giả tiếp tục thực hành không ngừng. Gần đây có người ở Chicago đạt Đạo tuệ vào buổi trưa và Quả tuệ vào khoảng 1:20 sáng cùng đêm. Anh ta không thấy các mắt xích Duyên khởi trong lần đầu tiên nhưng với Quả tuệ, anh ta có báo cáo với Bhante.

Tất cả các Quả vị tiếp theo trên con đường sẽ đạt được thông qua thực hành như vậy. Các kiết sử sâu sắc và tinh tế hơn sẽ được chứng kiến và đoạn trừ. Việc hành thiền của hành giả sẽ dễ dàng hơn, nhưng chướng ngại vẫn tiếp tục xuất hiện. Tuy nhiên, họ sẽ thấy tự tin hơn rất nhiều khi thực hành.

Kinh điển có mô tả những cách khác để trở thành bậc Nhập lưu. Ví dụ chỉ cần nghe một bài Kinh, một vài câu nói cũng có thể đạt Đạo tuệ của bậc Sotāpanna hoặc Sakadāgāmi. Có cách dịch Sota nghĩa là “tai” và panna là “tuệ” – có trí tuệ qua nghe (văn tuệ). Điều này là hiếm nhưng đã từng diễn ra với nhiều đệ tử của Đức Phật. Để điều này có thể diễn ra, người thầy phải nói đúng điều vào đúng lúc và học trò đã sẵn sàng. Tuy nhiên, đây là tình huống hiếm gặp. Và thường thì cần có mặt của vị Phật để điều này diễn ra.

Lúc này, hành giả trải qua hai trải nghiệm Nibbāna và trở thành bậc Sotāpanna với Quả vị. Đây là mục tiêu của đạo lộ và hành thiền.

Hành giả trở thành người cao quý, người đã bước một chân khỏi vòng luân hồi. Tuy nhiên còn rất nhiều việc phải làm. Có bốn bậc Thánh tương ứng và ba bậc Thánh còn lại sẽ được mô tả trong các chương sau. Nếu hành giả muốn hoàn toàn giải thoát ngay trong kiếp này, họ vẫn phải tiếp tục thực hành để đoạn trừ mọi Tham Ái trong tâm trí.

Chương 16: Quả vị thứ hai – Sakadāgāmi

Hướng dẫn thực hành

Hành giả đã đạt được Đạo tuệ và Quả tuệ của bậc Sotāpanna. Điều họ cần làm tiếp theo là cứ tiếp tục thực hành như cũ. Mỗi quả vị giải thoát là một nấc thang trên đường diệt trừ Tham Ái. Giờ đây, hành giả lan tỏa tâm Xả tới các hướng, mỗi hướng hai phút và rồi lan tỏa mọi hướng. Khi tâm Xả dần tan biến, hành giả quan sát tâm tĩnh lặng và 6 biết bất cứ một hiện tượng nào xuất hiện. Đây là tất cả những gì cần làm – cứ tiếp tục. Đây là con đường đi đến thành tựu cao nhất.

Quả vị giác ngộ thứ hai là kết quả của thực hành hiệu quả dẫn tới hiểu biết sâu sắc hơn. Hành giả trở thành Sakadāgāmi khi họ thấy các mắt xích Duyên khởi sinh và diệt hai lần thay vì một lần như ở quả vị Sotāpanna. Sau khi rời Diệt thọ tướng định (đoạn diệt), hành giả thấy mười hai mắt xích Duyên khởi một lần, và rồi chúng sinh và diệt lần thứ hai, ngay đó. Tổng cộng có 24 mắt xích sinh và diệt cùng lúc. Việc quan sát thấy các mắt xích này được nối tiếp bằng cảm giác nhẹ nhõm. Điều này không thuần túy dựa trên Kinh điển nguyên thủy mà còn dựa trên trải nghiệm của thiền sinh.

Sau khi hành giả đạt Đạo tuệ Sakadāgāmi, Quả tuệ Sakadāgāmi sẽ đến một lần nữa khi họ trải nghiệm Diệt thọ tướng định và quan sát sinh diệt của Duyên khởi hai lần. Đôi khi trong trải nghiệm Đạo tuệ, hành giả không thấy được những “bong bóng”, là biểu hiện của các mắt xích, nhưng họ có thể thấy tại thời điểm Quả tuệ.

Như đã đề cập từ các chương trước, khi đạt Quả tuệ, phẩm hạnh hành giả thay đổi rõ rệt. “Đạo tuệ” nghĩa là họ đang đi trên con đường đến Quả tuệ/ Quả vị của bậc Sakadāgāmi.

Tại Quả vị này, hành giả đã làm suy yếu nhưng chưa hoàn toàn loại bỏ những kiết sử:

1. *Kāma-rāga*: ham thích dục lạc giác quan
2. *Vyāpāda*: ác ý, sân hận, giận dữ, chán ghét, sợ hãi.

Những kiết sử này đã giảm bớt. Đôi khi những tâm bất thiện vẫn xuất hiện nếu hoàn cảnh tạo điều kiện. Hành giả có xu hướng né tránh tức giận và ham muốn và coi chúng là những trạng thái tâm thô trực. Nếu chúng xuất hiện, hành giả sẽ biết và thực hiện 6 biết. Họ sẽ ngạc nhiên nếu thấy chúng tồn tại lâu trong tâm trí. Và họ có động lực để hành thiền vì muốn đoạn trừ chúng hoàn toàn. Tuy nhiên, chúng vẫn có mặt, chỉ là không còn mạnh mẽ như trước.

Khi đạt Quả tuệ, hành giả sẽ thấy bản thân buông bỏ đi rất nhiều những ham muốn dục lạc giác quan. Điều này không đồng nghĩa với ham muốn tình dục mà là những mong muốn thô trực như giải trí, ăn uống, và khoái cảm cơ thể. Ham muốn tình dục sâu sắc hơn và sẽ được buông muện hơn.

Một điều lưu ý là nếu Quả vị của bất kì bậc thánh nào không diễn ra trong kiếp sống này, nó sẽ diễn ra trong giây phút hành giả qua đời.

Là một Sakadāgāmī, hành giả tối đa sẽ đầu thai thêm một lần cõi người hoặc các cõi trời trước khi đạt được Nibbāna tối hậu và thoát khỏi luân hồi. Nếu là Quả vị Sotāpanna, hành giả tối đa sẽ đầu thai làm người bảy lần.

“Chất lượng thời thiền đã khác nhiều so với thời đầu tiên hôm nay. Đây là thời thiền cuối cùng trong ngày. Tôi bắt đầu với an trú vào tâm tĩnh lặng sau khi thiền hành với tâm Xả. Tôi không mong chờ bất cứ điều gì sẽ diễn ra trong quá trình thiền. 6 biết trở thành thao tác tự động và tự nhiên.

Một khoảng trống diễn ra. Tâm cân bằng mạnh mẽ và chất lượng của tâm biến đổi hoàn toàn. Điều tốt nhất mà tôi có thể mô tả là sử dụng một phép ẩn dụ, tâm của tôi như là tâm của trẻ sơ sinh (dù rằng tôi không biết cách tâm trí của một đứa trẻ hoạt

động thế nào). Điều tôi muốn nói là tâm trống rỗng, không có khái niệm, không có suy nghĩ, không có tính danh, không có buồn, không có cả sự hạnh phúc. Tất nhiên, hạnh phúc mạnh sẽ xuất hiện sau khi “tắt đèn”. Nhưng tâm, khi tiếp tục hành thiền, hoàn toàn tự do. Không có tham ái, không có muốn, không có nỗ lực trở thành hay không muốn thành. Tâm hoạt động theo nhu cầu của khoảng khắc hiện tại nhưng cơ bản là tuyệt đối tĩnh lặng một cách sâu sắc. Ngay cả khái niệm tồn tại trong khoảng khắc hiện tại cũng biến mất – ai đang có mặt trong thời điểm hiện tại – hoàn toàn tự do, hoàn toàn thoát khỏi mọi suy nghĩ, định kiến, khái niệm, suy nghĩ. Một cái khay ăn sạch và sáng bóng.” S.D. California

Ba con đường tới Nibbāna

Như được đề cập trong cuốn sách này, cách đầu tiên (và dễ dàng nhất) để đến Nibbāna là thông qua con đường jhāna. Tuy nhiên, còn có hai con đường khác để đến Nibbāna.

Con đường thứ hai là cách Đức Phật giác ngộ. Ngài chứng đắc tứ thiền và rồi (1) Ngài nhớ lại vô lượng kiếp quá khứ (túc mạng minh); (2) Ngài đi đến tất cả các cõi sống và quan sát chúng sinh luân hồi và thấy rõ nguyên nhân tại sao chúng sinh lại tái sinh ở các cõi khác nhau (thiên nhãn minh); (3) Ngài hiểu rõ cách kamma-nghiệp vận hành, cách nguyên nhân tạo theo nguyên nhân và vòng xoay luân hồi sinh tử không bao giờ kết thúc. Nhàm chán và ly tham sinh khởi nhờ tuệ giác này và Nibbāna được trải nghiệm. Con đường này được gọi là “tam minh” hay *tevijja*: túc mạng minh, thiên nhãn minh, lậu tận minh.

Con đường thứ ba là thông qua đạt được mọi thần thông (*iddhis*) và rồi chứng đắc Nibbāna. Con đường này phù hợp với người nhạy cảm hoặc thiên về cảm xúc. Việc nhạy cảm với cảm giác có nghĩa là họ thường ra quyết định dựa trên cảm giác, dựa trên trái tim. Một nhóm người khác là những người ra quyết định dựa trên lý trí và phân tích. Những người lý trí này phù hợp với con đường jhāna. Những người kết hợp giữa cả lý trí và tình cảm

có thể đi theo con đường Tam Minh của Đức Phật hoặc chỉ Jhāna. Chúng tôi có thể hướng dẫn để hành giả nhớ lại tiền kiếp nhưng sẽ không đề cập trong cuốn sách này. Hành giả có thể trực tiếp liên hệ thiền sư. Thiền sư sẽ quyết định có hướng dẫn họ hay không, phụ thuộc vào loại hình tính cách và sự tiến bộ thực hành.

Con đường phát triển thần thông là con đường khó và cần nhiều năm. Người thực hành có thể mắc kẹt với những thần thông đó và không muốn tiến bộ trong Dhamma. Đồng thời, việc sở hữu thần thông khiến họ có thể trở nên tự đại, ngạo mạn. Góc nhìn của Bhante Vimalaramsi, đây là con đường khó khăn nhất. Bhante đồng ý hành giả có thể đi theo con đường này, nhưng nếu muốn họ cần dành mười năm thời gian học tập trực tiếp dưới sự hướng dẫn của Ngài.

Chương 17: Quả vị thứ ba – Anāgāmi

Đức Phật coi hai quả vị đầu tiên là người “hữu học”. Trái ngọt của thiền tập bắt đầu được thể hiện rõ khi hành giả đạt Anāgāmi, khi sân hận và ham muốn dục lạc được đoạn diệt hoàn toàn. Cùng với 3 kiết sử đã được loại bỏ từ Quả vị Sotāpanna, tổng cộng năm kiết sử đã được chấm dứt. Anāgāmi là quả vị cao quý. Arahant, quả vị cuối cùng, sẽ đoạn diệt toàn bộ mười kiết sử.

Để đạt được Anāgāmi và Arahant, hành giả phải thực hành thiền. Dù trước đó, hành giả đạt được 2 quả vị đầu tiên thông qua nghe lời giảng hay thực hành, giờ đây nếu muốn tiến xa hơn hành giả buộc phải hành thiền miên mật trên lộ trình Jhāna. Hành giả cần có mức độ thiền sâu sắc để quan sát rõ ràng, chi tiết cách tâm trí vận hành và quá trình Duyên khởi.

Sau thời gian chuyên tâm cho thực hành Dhamma và thiền, hành giả sẽ tiếp tục trải nghiệm sự đoạn diệt. Và họ sẽ thấy các mắt xích duyên khởi sinh và diệt nhanh chóng *ba* lần sau khi rời khỏi đoạn diệt. Họ đã chứng đạt Đạo tuệ Anāgāmi hay Anāgāmi Magga. Nếu hành giả đã đạt Đạo tuệ và trải nghiệm tương tự lại diễn ra, Quả tuệ hay Anāgāmi Phala sẽ phát sinh ba lần.

Vị Anāgāmi có tâm Xả rất mạnh. Rất ít thứ khiến họ sinh phiền. Thỉnh thoảng trạo cử có thể xuất hiện. Ở những giai đoạn trước, hành giả có thể phản ứng lại với thú vui dục lạc, ham muốn, sân hận, giận giữ... nhưng giờ thì không. Họ cũng không còn chút sợ hãi nào bởi họ đã hoàn toàn đoạn trừ sân hận. Sợ hãi là một phần của sân hận.

Hành giả đã hoàn toàn loại bỏ năm kiết sử đầu tiên:

1. *Sakkāya-diṭṭhi (thân kiến)*: hay niềm tin vào việc có một cái tôi hay linh hồn bất biến bất diệt.
2. *Vicikicchā (ngghi ngờ)*: không rõ Dharma có phải là con đường chân chính.
3. *Sīlabbataparāmāsa (Giới cấm thủ)*: dính mắc vào nghi lễ, nghi thức.
4. *Kāma-rāga*: dục lạc giác quan, ham muốn tình dục
5. *Vyāpāda*: sân hận, ghét bỏ, giận dữ, sợ hãi.

Giờ đây, tâm trí của hành giả trở nên rất cân bằng. Trạng thái này không phải là trạng thái siêu ý thức. Nó chỉ đơn giản là có rất ít Tham Ái (taṇhā) trong đó. Hành giả vẫn như vậy, tính cách nội tại vẫn vậy. Tuy nhiên họ không còn bị ảnh hưởng bởi sân hận, sợ hãi, ghét bỏ...

Hành giả vẫn tiếp tục công việc của họ trong đời sống thế tục. Họ sẽ làm những việc đặt đạo đức và trung thực lên hàng đầu. Họ sẽ trở nên hoàn toàn chân thành và công bằng khi giao dịch hay làm việc với người khác. Họ sẽ ứng xử tử tế với nhân viên, đồng nghiệp và không thỏa hiệp với những điều bộc phát thiếu công bằng từ những người lãnh đạo.

Họ sẽ nhận ra rằng họ không còn trần trở với những phiền toái vụn vặt trong cuộc sống như hầu hết mọi người. Và họ sẽ trở thành người làm công hay làm chủ tốt và hiệu quả hơn. Họ không sợ hãi điều gì và không bao giờ bị đe dọa. Họ sẽ làm theo hướng dẫn, yêu cầu một cách chính xác nhưng cũng không ngần ngại làm rõ những yêu cầu vô lý của cấp trên. Họ cũng sẽ giao tiếp với cấp trên một cách công bằng, không dao động.

Họ cũng không than phiền hay buôn chuyện với đồng nghiệp về những điều đúng sai. Và có thể họ sẽ được thăng chức. Và thực

tế, những thành công trong đời sống sẽ đến với họ khi đời sống tâm linh ngày một đạt những kết quả sâu sắc.

Những cảm xúc, tình cảm lãng mạn sẽ bị suy yếu đi rất nhiều ở Đạo tuệ và hoàn toàn loại bỏ ở Quả tuệ Anāgāmi. Hành giả không còn muốn lập gia đình. Tuy nhiên nếu họ đã lập gia đình, sự ham muốn luyến ái tính dục sẽ được thay thế bằng tâm từ thuần khiết, mạnh mẽ. Hành giả sẽ sống với người bạn đời như là người bạn thân hay như anh chị em. Họ sẽ không có con bởi vì ham muốn tình dục đã biến mất. Họ sẽ là bậc cha mẹ tuyệt vời nhất có thể. Họ sẽ không nổi điên, giận dữ và luôn thể hiện tình cảm yêu thương và thời gian cho con cái. Đứa con hai tuổi sẽ không khiến bạn đau đầu nữa vì bạn biết rõ ràng đó là bản chất tự nhiên của đứa trẻ hai tuổi. Mọi thứ diễn ra là như thế.

Họ sẽ đạt được những gì họ cần, và không phải điều họ muốn. Họ không còn những mong muốn làm những điều to tát hơn những gì đang làm và đang có.

Có thể họ sẽ muốn chia sẻ lại những gì họ đã học được trong quá trình hành thiền bằng cách giảng dạy. Tuy nhiên, họ không bị dính mắc vào việc phải quảng bá hay tuyên truyền điều gì. Sự mãn nguyện với điều đã hoàn thành là động lực tự nhiên để họ chia sẻ với người khác.

Nếu họ đang làm việc, dần dần họ sẽ chuyển từ công việc với mục đích kiếm tiền sang những công việc có thể trực tiếp giúp đỡ người khác ví dụ như dạy thiền toàn thời gian hoặc hỗ trợ các nhóm thiền chung.

Mọi người sẽ dần tiếp cận và hỏi họ về trầm cảm, về đau khổ và có thể chia sẻ với họ một cách rõ ràng. Hành giả biết rõ cách tâm trí hoạt động và giải thích được rõ ràng với người khác.

Và hơn cả, việc đi khám răng không còn là vấn đề...

Hành sẽ không còn tái sinh trong các cõi dục lạc. Và nếu họ không trở thành Arahant trong đời này thì họ sẽ tái sinh vào một trong năm cõi Phạm thiên cao quý, các cõi Tịnh độ nơi chỉ có các vị Anāgāmi và Arahant. Từ cõi này, họ sẽ đạt quả vị Arahant và thoát khỏi vòng luân hồi.

Tuy nhiên, vẫn còn nhiều việc phải làm. Hành giả mới chỉ loại bỏ được năm trong số mười kiết sử. Vẫn còn năm kiết sử để làm việc. Vẫn còn năm chướng ngại trên con đường giác ngộ hoàn toàn, tự do hoàn toàn.

Chương 18 – Quả vị thứ 4 - Arahant

Khi hành giả trở thành Arahant, không có điều gì có thể gây phiền cho tâm trí họ. Họ cũng sẽ trải nghiệm hai giai đoạn Đạo Tuệ và Quả Tuệ (*Arahantta Magga & Arahantta Phala*). Với từng trải nghiệm Đạo và Quả, hành giả có thể sẽ chứng kiến sự sinh diệt của Duyên khởi bốn lần liên tục.

Họ sẽ hoàn toàn đoạn diệt mười kiết sử và không còn bất kì đau khổ nào về mặt tinh thần nữa:

1. *Sakkāya-diṭṭhi* (thân kiến): hay niềm tin vào việc có một cái tôi hay linh hồn bất biến bất diệt.
2. *Vicikicchā* (ngghi ngờ): không rõ Dharma có phải là con đường chân chính.
3. *Sīlabbataparāmāsa* (Giới cấm thủ): dính mắc vào nghi lễ, nghi thức.
4. *Kāma-rāga*: dục lạc giác quan, ham muốn tình dục
5. *Vyāpāda*: sân hận, ghét bỏ, giận dữ, sợ hãi.
6. *Rūpa-rāga & Arūpa-rāga* Tham đắm vào cõi sắc & vô sắc – Việc mong muốn được tái sinh vào các cõi sống (Kiết sử này được gộp lại từ hai kiết sử, vốn thường được tách rời trong các danh sách phổ biến)
7. *Māna* Mạn – việc so sánh với người khác. Nghĩ trong tâm là “hơn người”, “kém người” hoặc bằng người
8. *Thīna-Middha* Hôn trầm – Mặc dù hôn trầm thường không được liệt kê là một phần của kiết sử, thường chỉ được là một trong các chướng ngại hành thiền. Đây là một phần lý do Bhante Vimalaramsi đưa vào đây. Kinh điển thì mô tả rõ hôn trầm là một chướng ngại hành thiền.

9. *Uddhacca* Trạo cử - bồn chồn, lo lắng

10. *Avijjā* – Vô Minh - không hiểu về Tứ Diệu Đế và cách hoạt động của Duyên Khởi.

Hành giả sẽ được trọng vọng và mọi người nỗ lực đến học dưới sự dẫn dắt của họ. Tâm của họ không còn tham ái và hoàn toàn sáng suốt, minh mẫn. Họ hiểu cách tâm vận hành như thế nào và giải thích được cho người khác

Đức Phật là một vị Arahant, trải qua toàn bộ các Jhāna và quả vị khác nhau để tới giác ngộ hoàn toàn. Ngài có khả năng đưa ra câu trả lời hoàn hảo cho thắc mắc của học trò. Ngài luôn nói đúng điều, thời. Vị Arahant tuy không thể hiểu biết được sâu sắc như Đức Phật nhưng khả năng cũng sẽ gần như vậy.

Điều khác biệt giữa một vị Phật và một vị Arahant là Đức Phật đã trải qua vô lượng kiếp sống để thanh lọc tâm và có thể so sánh với một chai rỗng, sạch và sáng. Bên trong không có mùi, vị hay bất cứ gì. Còn với một vị Arahant, có thể sẽ còn một chút tính cách riêng đặc trưng, ví như chai đựng sữa đã được rửa sạch nhưng vẫn còn vương chút mùi. Tuy nhiên, cả Đức Phật và vị Arahant đều không còn Tham Ái và ngã mạn. Cả hai đều đạt thành tựu tối cao.

Một sự khác biệt nữa là Đức Phật có được trí tuệ thông qua tự khám phá trong khi một vị Arahant đạt giác ngộ dựa trên lời dạy một vị Phật.

Khi có người hỏi hành giả là liệu họ có chút dính mắc về gia đình hay người thân không, họ sẽ trả lời là không. Không có điều gì khiến cho tâm trí họ dao động.

Tuy nhiên, các vị Arahant không phải cỗ máy tự động. Đức Phật cũng không phải cỗ máy. Đức Phật sẽ chỉ hỗ trợ tới những ai cần bằng việc di chuyển từ nơi này đến nơi khác, tìm kiếm những người có “chút bụi trong mắt” – người có thể hiểu được lời dạy của Ngài.

Ngài thường bắt đầu những cuộc trò chuyện thảo luận, tìm kiếm những chúng sinh mà ngài có thể giúp họ giải thoát. Ngài chào đón các vị đạo sư khác đến gặp, thảo luận với họ về đường đạo để giúp được nhiều người nhìn ra con đường đúng đắn. Kinh điển cũng đề cập đến việc Ngài dạy Dhamma cho các vị chư thiên và chúng sinh trong các cõi khác khi mọi người đang ngủ trong đêm.

Các vị Arahant sẽ từ bi chăm sóc bất cứ vấn đề gì họ chứng kiến. Họ luôn giúp người khác vượt qua khó khăn nhưng không bao giờ đề cao việc này. Họ sẽ đối xử từ bi như nhau tới mọi chúng sinh, chứ không chỉ riêng những người thân hay người trong gia đình. Tâm Từ của họ không có giới hạn, vô lượng.

Họ sẽ đối xử với loài kiến giống như những người bạn thân nhất.

Họ cũng không lan truyền Đạo Phật hay Đạo Phật. Họ sẽ chỉ trả lời các câu hỏi và đề cập Dhamma đúng thời. Có thể không ai biết rõ thành tựu giác ngộ của họ bởi vì họ không có chút mong muốn hay tự phụ nào về việc mình hơn hay kém người. Về cơ bản, tâm trí của họ đơn giản là sáng suốt, minh mẫn.

Có thể vị ấy đạt được một vài loại thần thông nào đó như tha tâm thông. Tuy nhiên việc này phụ thuộc nhiều vào nghiệp cũ trong quá khứ. Ngài Sariputta không có thần thông tuy nhiên Ngài được coi là đệ nhất trí tuệ. Ngài Moggallana có mọi thần thông nhưng trí tuệ của ngài không sắc bén bằng vì tuýp tính cách của Ngài thiên về cảm xúc, cảm tính. Những người có tuýp tính cách cảm xúc thường có khuynh hướng phát triển thần thông.

Trực giác của các vị Arahant cực kì tinh tế. Quá trình hành thiền luôn sâu sắc và không có chướng ngại. Họ có thể quyết định ở trong bậc Jhāna bất kì, thậm chí Diệt thọ tưởng định – Nirodha theo ý muốn. Họ có khả năng an trú trong Diệt thọ tưởng định tối đa bảy ngày. Nếu họ an trú lâu hơn, cơ thể của họ sẽ mất nhiệt và sức sống và ngừng lại.

Việc an trú trong diệt thọ tướng định có rất nhiều lợi ích. Vì khi rời khỏi trạng thái này, tâm sẽ tràn đầy năng lượng và tỉnh táo Đức Phật được cho là chỉ ngủ một giờ mỗi đêm.

Những người có Quả tuệ Anāgāmi cũng có khả năng an trú vào diệt thọ tướng định một cách hạn chế. Hiện tại có một số thiền sinh có thể thực hiện được việc này và ngồi bao lâu là tùy thuộc vào điều họ muốn. Về mặt lý thuyết, dựa trên Kinh điển, họ có thể ngồi liên tục bảy ngày và đứng dậy xả thiền giống như là họ vừa bắt đầu, không đau đớn, đầy năng lượng.

Trạng thái diệt thọ tướng định này khác với trạng thái được đề cập đến trong Kinh điển *“vị ấy chứng và an trú Diệt thọ tướng Sau khi thấy với trí tuệ, các lậu hoặc được đoạn tận.”* Khi đã đạt được quả vị, hành giả không còn quan sát thấy các mắt xích sinh diệt và chứng nghiệm Nibbāna. Diệt thọ tướng định chỉ đơn giản là làm phẳng, làm tâm ngừng hoạt động. Chúng tôi cũng không biết tại sao họ không nhìn thấy các mắt xích một lần nữa. Chúng tôi chỉ biết có diệt thọ tướng định và chúng có sự khác nhau.

Đồng thời có sự khác nhau giữa trạng thái diệt thọ tướng định của vị Anāgāmi và vị Arahant. Đoạn diệt (nirodha) trong tiếng Pali có nghĩa là dừng lại dòng tâm thức. Điều này giống như bạn tắt vòi nước, nó chảy thêm vài giọt rồi dừng hẳn. Nước không còn chảy. Nirodha là việc ngừng lại các hoạt động của tâm. Tâm trí tĩnh dần tới mức ngừng hẳn.

Tuy nhiên, tâm vị Arahant rất thanh tịnh nên khi họ quyết định nhập Diệt thọ tướng định thì nó rất gần với Nibbāna, trạng thái vô điều kiện. Tâm không chỉ dừng lại hoàn toàn mà là điều gì đó khác. Thay vì trạng thái dừng lại có điều kiện, tâm hướng tới vô điều kiện. Bhikkhu Nananda trong bài thuyết pháp “Tâm tĩnh lặng” số 16, có đề cập đến chủ đề này và gọi trạng thái này với thuật ngữ Pali là *arahattaphalasamādhī*. Hòa thượng giải thích như sau:

Giác ngộ trong Nibbāna không phải là một đặc tính tạm thời. Vì sao? Bởi vì tất cả những dòng chảy hướng chúng sinh vào giấc

ngủ luân hồi với những giấc mơ về tái sinh lặp đi lặp lại đã bị diệt trừ với ánh sáng của trí tuệ giác ngộ hoàn hảo. Đây là lý do thuật ngữ āsavakkhaya, chấm dứt của các dòng chảy, được sử dụng trong các pháp Pháp thoại như là danh hiệu của Nibbāna.

Vị Arahant có thể thực hiện được loại Định này với Quả tuệ Arahant. Arahanttaphalasamādhī ⁽¹⁴⁾

Bhante Vimalaramsi đã đi khắp thế giới, thảo luận và học tập với rất nhiều vị thiền sư uy tín trong thời đại này. Ngài được hỏi là liệu Ngài đã gặp một vị Arahant nào chưa. Còn về vị..... Bhante chia sẻ là Ngài chưa gặp bất kỳ ai mà Ngài nghĩ vị đó là Arahant. Bante chia sẻ là chúng ta cần thời gian để đánh giá liệu một vị có phải là Arahant không để chắc chắn họ không còn kiết sử. Ngài hy vọng sẽ gặp được vị nào đó.

Hành giả đã ở cuối con đường Bát Chánh Đạo. Vị Arahant đã đoạn trừ vô minh và tham ái qua thấu hiểu Tứ Diệu Đế. Họ đã hoàn thành con đường Bát Chánh Đạo đoạn tận mọi đau khổ. Họ vẫn tiếp tục cuộc sống hiện tại nhưng sẽ không còn tái sinh trong luân hồi. Họ đã giải thoát. Họ đã trở thành bậc cao quý như lời Đức Phật.

21. “Này các Tỷ-kheo, nếu nói một cách chơn chánh, một người có thể nói về người ấy như sau: “Người này được tự tại, được cứu cánh trong ánh giới, được tự tại, được cứu cánh trong ánh định, được tự tại, được cứu cánh trong ánh tuệ, được tự tại, được cứu cánh trong ánh giải thoát. Nói một cách chơn chánh về Sāriputta, người ấy có thể nói như sau: “Sāriputta được tự tại, được cứu cánh trong ánh giới, được tự tại, được cứu cánh trong ánh định, được tự tại, được cứu cánh trong ánh tuệ, được tự tại, được cứu cánh trong ánh giải thoát”.

22. Này các Tỷ-kheo, nếu nói một cách chơn chánh, một người có thể nói về người ấy như sau: “Người này là con chánh tông của Thế Tôn, sanh ra từ miệng, sanh ra từ Pháp, do Pháp hóa thành, thừa tự Chánh pháp, không thừa tự vật chất”. Nói một cách chơn

chánh về Sāriputta, người ấy có thể nói như sau: “Sāriputta là con chánh tông của ế Tôn, sanh ra từ miệng, sanh ra từ Pháp, do Pháp hóa thành, thừa tự Chánh pháp, không thừa tự vật chất”.

23. Sāriputta, này các Tỷ-kheo, chọn chánh chuyển Pháp luân vô thượng đã được Như Lai chuyển vận.

Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Các vị Tỷ-kheo hoan hỷ tín thọ lời Thế Tôn dạy.⁽¹⁵⁾

Chương 19 – Sức mạnh của Jhāna

Trải nghiệm các bậc jhāna trong kiếp này là một dấu ấn mạnh mẽ và kì diệu. Đây là điều mà bạn có thể đạt được không quá khó khăn. Thực tế, dấu ấn này chỉ có độ quan trọng kém trải nghiệm Nibbāna. Tại sao nó quan trọng? Nó quan trọng bởi vì khi hành giả chỉ cần một khoảng khắc trải nghiệm jhāna, thì theo Kinh điển, nếu hành giả tiếp tục giữ giới và sống cuộc sống đạo đức cho tới khi qua đời thì họ sẽ được tái sinh vào một cảnh giới có tên gọi Brahmaloaka. Đây là một tầng trời rất cao tương ứng với những tầng jhāna.

Ví dụ, nếu tầng jhāna cao nhất và cuối cùng hành giả trải nghiệm được trong kiếp này là tam thiền thì họ có thể được tái sinh trong cõi tam thiền hoặc Brahmaloaka. Cõi sống cao nhất trong Brahmaloaka là cõi biến tịnh thiên (Subhakinna deva).

Vì công đức vô lượng hay năng lượng thiện mạnh mẽ của jhāna, hành giả sẽ không còn tái sinh về kiếp người hay các cõi trời thấp hơn, hay địa ngục, ngạ quỷ hay súc sinh.

Nếu đó chưa phải là tin tốt, vậy còn thông tin thú vị hơn nữa được mô tả trong Tăng Chi Bộ Kinh. Hành giả sẽ đạt Nibbāna trong cõi trời đó, không còn trở về cõi thấp hơn. Hành giả không chỉ được tái sinh ở cõi Brahmaloaka, họ còn không tái sinh trong cõi thấp hơn cho dù họ không chứng đạt Nibbāna. Chỉ cần họ chứng đạt jhāna một lần. Điều này có thể là động lực cho bạn ngồi thiền.

Quan niệm phổ biến trong sách Đạo Phật là hành giả cần chứng đạt Sotāpanna hay Quả vị cao hơn để có thể tái sinh tối đa bảy lần trước khi chứng đạt đại Nibbāna hay quả vị Arahant. Nhưng có thể chỉ đơn giản là hành giả đạt Nibbāna thông qua thực hành jhāna (chú thích: jhāna đang đề cập đến là jhāna tĩnh thức). Hành giả sẽ chỉ tái sinh một lần trong cõi trời jhāna cao nhất và sẽ trải nghiệm Nibbāna và giác ngộ tại đó. Có những bài Kinh minh

chứng cho việc này. Tuy nhiên, chúng ta sẽ làm rõ một hiểu nhầm phổ biến về việc hành giả phải ở trạng thái jhāna trong khoảng khắc qua đời để có thể tái sinh đến những cõi trời cao hơn.

Đạt jhāna chỉ một lần

Các bài Kinh có đề cập hành giả chứng nghiệm jhāna thì có thể tự động tái sinh ở các cõi trời Brahmaloaka tương ứng và không xuống các cõi thấp hơn. Tuy nhiên, đa số đều nghĩ việc này chỉ diễn ra khi họ ở trạng thái jhāna trong phút giây lâm chung.

Tôi dẫn chứng bài Kinh dưới đây từ suttacentral.net; nhưng tôi có điều chỉnh một vài từ lấy từ bản dịch của Bhikkhu Bohdi. Bản dịch từ cuốn Tăng Chi Bộ Kinh, Wisdom Publication, năm 2012, trang 507. Bài Kinh có tên là “tâm Từ”, quyển bốn, bài số 125.

Tôi trích dẫn bài Kinh này để làm rõ sự nghi ngờ rằng đệ tử của Thế Tôn muốn tái sinh ở Brahmaloaka thì cần ở trạng thái jhāna trong lúc lâm chung.

Tăng chi bộ Kinh, quyển 4, bài 125

Ở đây, này các Tỷ-kheo, có hạng người với tâm, cùng khởi với từ, biến mãn một phương rồi an trú; cũng vậy phương thứ hai, cũng vậy phương thứ ba, cũng vậy phương thứ tư, như vậy, cùng khắp thế giới, trên, dưới, bề ngang, hết thấy phương xứ, cùng khắp vô biên giới. Vị ấy an trú biến mãn với tâm cùng khởi với từ, quảng đại, vô biên, không hận, không sân. Vị ấy nếm được vị ngọt của Thiền ấy, ái luyến Thiền ấy và do vậy tìm được an lạc; an trú trên ấy, chú tâm trên ấy, sống phần lớn với Thiền ấy, không có thối đạo; khi thân hoại mạng chung, được sanh cộng trú với chư Thiên ở cõi Phạm chúng Thiên. Một kiếp, này các Tỷ-kheo, là tuổi thọ vô lượng của chư Thiên ở cõi Phạm chúng Thiên...”

Trong bài Kinh, quan niệm về việc phải ở trong tầng thiền khi qua đời không hề được đề cập đến. May mắn thay. Hành giả chỉ cần trải nghiệm jhāna trong một khoảng thời gian, không quá xa

thời gian lâm chung. Với điều kiện này, họ có thể đáp ứng được tiêu chí như bài Kinh đề cập.

Ngoại lệ duy nhất sẽ xuất hiện, đó là khi hành giả vi phạm một trong năm trọng tội: giết một vị Arahant, giết cha hoặc mẹ, gây chia rẽ trong tăng đoàn hay gây thương tích cho một vị Phật. Hầu hết những trọng tội này đều rất khó có thể xảy ra. Và nếu không phạm những trọng tội này, hành giả sẽ được tái sinh ở những cõi trời hạnh phúc tương ứng.

Việc qua đời trong trạng thái jhāna là việc khó. Trong giây phút cuối cùng, có thể hành giả đang bị đau ốm và khó có thể vào được trạng thái jhāna.

Hầu hết thiền sinh TWIM có thể chứng nghiệm sơ thiền. Nếu họ tiếp tục giữ một đời sống phạm hạnh và đạo đức, họ có thể dễ dàng giữ việc thực tập hoặc có năng lực chứng nghiệm lại sơ thiền. Việc này giống như tập đi xe đạp vậy...

Phần tiếp theo của bài Kinh cần chú giải kĩ lưỡng. Theo góc nhìn của tôi về bài Kinh, một người có thể được tái sinh trong cõi trời Brahmaloaka thông qua việc thực hành jhāna và sẽ chứng nghiệm Nibbāna ở đó mà không tái sinh vào các cõi thấp hơn nữa. Tuy nhiên việc này chỉ đề cập đến thánh đệ tử của Đức Phật, còn lại những người khác, thực hành theo các truyền thống và quan niệm khác có thể sẽ tái sinh vào các cõi thấp hơn sau khi kết thúc kiếp sống tốt đẹp đó.

[Tiếp tục Kinh tâm Từ]: Tại đây, kẻ phàm phu, sau khi an trú cho đến hết tuổi thọ ấy, sau khi sống trọn vẹn tuổi thọ của chư Thiên ấy, đi đến địa ngục, đi đến bàng sanh, đi đến ngã quý. Còn đệ tử Như Lai [ở đây đề cập đến đệ tử thể tôn nghĩa là những người thực hành dưới hướng dẫn của Đức Phật theo jhāna tỉnh thức], tại đây, sau khi an trú cho đến hết vẹn tuổi thọ ấy, sau khi sống trọn vẹn tuổi thọ của chư Thiên ấy, nhập Niết-bàn trong hiện hữu ấy. Nay các Tỷ-kheo, đây là sự đặc thù, đây là sự thù thắng, đây là sự sai khác giữa Thánh đệ tử có nghe pháp [người thực

hành con đường jhāna Đức Phật tái khám phá] và kẻ phạm phu [người thực hành hệ thống thiền khác, như thiền siêu tập trung – loại thiền đức Phật đã từng thực hành và từ bỏ trước khi phát hiện ra con đường jhāna tỉnh thức] không nghe pháp, tức là vấn đề sanh thú.

Bài Kinh có hàm ý hành giả chứng nghiệm jhāna và đã thực hành thiền theo Đức Phật thì họ sẽ được tái sinh vào các cõi trời và đạt Nibbāna tại đó, không còn tái sinh.

Tuy nhiên, có cảnh báo khá rõ ràng và đáng ngại. Chắc chắn có nhiều người không thích điều điều này. Đó là việc sau khi thụ hưởng hết những niềm vui của cõi trời, hành giả có thể tái sinh ở những cõi không thuận lợi nếu không thực hành thiền như Đức Phật hướng dẫn.

Nếu hành giả chứng nghiệm jhāna kiên cố thông qua thực hành các biện pháp thiền rèn tập trung với các pháp môn khác (Đức Phật không chấp nhận các phương pháp này trong quá trình thực hành trước giác ngộ), họ có thể được tái sinh trong các cõi trời Brahmaloaka và sống tại đó. Nhưng sau đó, họ không phải thuận lợi tiếp tục tái sinh ở cõi Deva, rồi cõi người mà trực tiếp tái sinh ở các cõi thấp như súc sinh hay địa ngục vì các thiện nghiệp và công đức đã được dùng hết.

Việc này không giống Vi Diệu Pháp –tạng Luận mô tả. Hầu hết các vị tỳ kheo đều tham khảo tạng Luận khi gặp vấn đề liên quan tới tái sinh. Thực tế, việc Vi Diệu Pháp có phải do Đức Phật giảng dạy hay không là vấn đề không thống nhất giữa các học giả. Hầu hết học giả cho rằng Vi Diệu Pháp được bổ sung vào bộ Kinh điển trong lần tập kết kinh điển thứ 3, khoảng 200 năm sau khi Đức Phật nhập diệt.

Nếu chúng ta chỉ đọc tạng Kinh nguyên thủy thuần túy, có thể chúng ta cần thay đổi quan điểm (*so với quan điểm trong tạng Luận*). Trong lần trao đổi bài Kinh này với những thiền sinh cao cấp tại Mỹ, có người chia sẻ về tiền kiếp của mình. Anh ta nhớ là

đã từng sống ở cõi trời Brahmaloaka và nhớ là từng qua đời tại cõi đó. Anh ta bị choáng vì thấy rằng mình tái sinh ngay thành động vật trong kiếp tiếp theo. Từ chúng sinh cõi trời tái sinh làm con chó.

Một thiền sinh khác người Sri Lanka, trong khóa thiền tại Dhamma Sukha, từng trích dẫn một bài Kinh liên quan đến việc Đức Phật từng được hỏi về đàn kiến đang bò dưới đất. Ngài chia sẻ những chúng sinh này đã từng ở Brahamaloka và tái sinh thành kiến. Họ không rời khỏi được kiếp luân hồi. Đức Phật đề cập việc này là để khuyên nhủ Sariputta, vị này vừa hỗ trợ một vị cư sĩ trong lúc lâm chung để có tái sinh thuận lợi sang cõi trời Deva. Lời nhắc nhở với Sariputta là đừng chỉ hướng các vị cư sĩ tới các cõi trời thuận lợi mà hãy giúp họ có được chánh kiến để có thể chứng nghiệm Nibbāna tại đó và rời khỏi vòng luân hồi.

Nếu hành giả từng chứng nghiệm jhāna kiên cố thông qua rèn sự tập trung thì công đức đó rồi cũng sẽ hết. Hành giả có thể sẽ trở thành kiến ngay sau khi kết thúc thời gian ở cõi trời.

Có nhiều câu chuyện của những người thời đức Phật đã tái sinh trong những hoàn cảnh thuận lợi, thậm chí tới cả cõi Brahamaloka, nhưng vì không có thực hành jhāna để bảo vệ, cho dù đó là thiền jhāna kiên cố hay jhāna tỉnh thức, họ đã tái sinh vào các cõi thấp hơn. Công đức tốt đẹp của họ đã hết. Có thể là như vậy, bản thân tôi – tác giả - không rõ. Tất cả những điều này chỉ là sự suy luận.

Tăng Chi Bộ Kinh, quyển ba, phẩm đọa xứ, bài 116

—Có ba hạng người này, này các Tỷ-kheo, có mặt, xuất hiện ở đời. Thế nào là ba?

Ở đây, này các Tỷ-kheo, có người hoàn toàn vượt qua sắc tướng, chấm dứt đối ngại tướng, không tác ý các tướng sai biệt, xem “hư không là vô biên”, đạt đến an trú vào Không vô biên xứ. Vị ấy thường thức cảnh giới ấy, hy cầu cảnh giới ấy, thỏa mãn với cảnh giới ấy, an trú trong cảnh giới ấy, tín giải cảnh giới ấy, an trú

nhiều trong cảnh giới ấy, không có từ bỏ cảnh giới ấy, đến khi mạng chung, được sanh cộng trú với chư Thiên đã đạt đến Không vô biên xứ. Nay các Tỷ-kheo, thọ mạng của chư Thiên đã đạt đến Không vô biên xứ là hai mươi ngàn kiếp. **Kẻ phàm phu, sau khi trú ở đấy cho đến hết thọ mạng, sau khi trải qua tất cả thời gian thọ mạng của chư Thiên ấy, kẻ ấy đi vào địa ngục, đi vào loại bàng sanh, đi vào cõi ngạ quỷ.** Nhưng đệ tử của Thế Tôn, sau khi trú ở đấy cho đến hết thọ mạng, sau khi trải qua tất cả thời gian thọ mạng của chư Thiên ấy, cuối cùng nhập Niết-bàn trong hiện hữu ấy. Đây là sự đặc thù, đây là sự tăng thượng, đây là sự sai biệt giữa vị Thánh đệ tử có nghe nhiều và kẻ vô văn phàm phu về vấn đề sanh thú và tái sanh.

Các bài Kinh tiếp theo đề cập đến Thức vô biên xứ và Không vô biên xứ.

Bài Kinh đề cập đến việc nếu người trải nghiệm jhāna, trong tình huống cụ thể này, là jhāna vô sắc giới trước khi lâm chung, và họ tái sinh vào cõi trời này thông qua thực hành tà định hoặc có công đức rất lớn, thì khi kết thúc họ có thể sẽ tái sinh trực tiếp vào các cõi thấp kém. Họ không phải dần dần đi xuống các cõi thấp hơn như cõi trời, cõi người mà là trực tiếp vào các cõi thấp kém.

Nói tóm lại, tác giả chỉ trích dẫn một số bài Kinh để độc giả tự mình đọc, kiểm chứng và quyết định. Theo quan điểm của tác giả, việc tiếp tục thiền và có khả năng nhập tầng thiền trong giai đoạn trước khi qua đời thì họ có thể sẽ được tái sinh trong cõi Bhahmaloka và chứng nghiệm Nibbāna tại đó mà không phải quay lại các cõi thấp hơn.

Một quan niệm phổ biến khác cho rằng điều này chỉ có thể diễn ra với các vị thánh đệ tử, tức là từ bậc Sotāpanna trở lên. Đồng thời hành giả phải chứng nghiệm Quả tuệ Anāgāmi thì mới không còn tái sinh tiếp. Tuy nhiên, tất cả những gì hành giả cần làm là **đạt jhāna**. Đây là một khám phá tuyệt vời. Và nếu khám phá này

đúng, chúng ta sẽ rất may mắn. May mắn với những ai chỉ thực hành có thành tựu giới hạn, chỉ đạt sơ thiền.

Tuy nhiên Đức Phật luôn khuyên các vị đệ tử tiếp tục thực hành không ngừng nghỉ cho tới khi đến đích cuối cùng – giác ngộ đã đạt. Ngài có chuẩn mực cao. Hoặc hành giả là một vị Arahant, hoặc hành giả vẫn là một tân binh...

Jhānānāgāmī hoặc Jhānānāgāmī

Việc đọc Tăng Chi Bộ Kinh khá thú vị vì có nhiều chi tiết không được đề cập đến trong các bộ kinh Nikaya khác. Một trong những điều đặc biệt tôi phát hiện ra là định nghĩa về *Sotāpanna* và *Sakadāgāmī* [bậc thánh thứ nhất và hai]

Quan niệm thông thường là chỉ có vị Anāgāmī (bậc thánh thứ 3) mới tích lũy đủ công đức để kiếp sau tái sinh vào cõi trời Brahmaloka. Trong trường hợp vị Anāgāmī là cõi tịnh độ - nơi chỉ có các vị Anāgāmī tái sinh tại đó vì họ đã đoạn trừ 5 kiết sử đầu tiên. Tại cõi tịnh độ, các vị Anāgāmī sẽ chứng ngộ quả vị Arahant và sẽ không còn tái sinh.

Việc chỉ còn một kiếp sống ở cõi trời bậc cao là một thành tựu phi thường, và đây là điều các vị Anāgāmī đạt được.

Tuy nhiên, tôi khám phá ra rằng hai quả vị Thánh đầu tiên cũng có thể đạt được điều gần tương tự. Trong Tăng Chi Bộ Kinh, nếu hành giả chứng đạt Sotāpanna hoặc Sakadāgāmī thông qua thực hành thiền jhāna thì trong kiếp tiếp theo, họ sẽ tái sinh trong các cõi trời Brahmaloka và sẽ không còn quay trở lại nữa. Con đường giác ngộ thứ nhất và thứ hai có thể đạt được thông qua việc nghe một bài Kinh. Tuy nhiên khi hành giả chứng ngộ thông qua thực hành jhāna, họ có lợi thế là sẽ tái sinh trong tại những cõi trời bậc cao nhất mà người hành thiền có thể đạt được. Họ sẽ không còn trở lại các cõi thấp hơn. Họ sẽ chứng nghiệm Nibbāna tại cõi trời đó và rời khỏi vòng xoay luân hồi. Không còn tái sinh, không còn trải qua 7 kiếp như Sotāpanna hay 1 kiếp như

Sakadāgāmī – vốn được đề cập đến trong rất nhiều các bản chú giải.

Những vị thánh đệ tử chứng nghiệm Sotāpanna hay Sakadāgāmī thông qua thực hành thiền jhāna có tên gọi riêng là **Jhānānāgāmī** hay là **Jhānānāgāmītā** theo chú thích số #539 và #2193 của Bhikkhu Bodhi trong bản dịch Tăng Chi Bộ Kinh.

Dưới đây là trích dẫn đoạn Kinh đề cập đến vị Sotāpanna hay Sakadāgāmī không còn tái sinh

Tăng Chi Bộ Kinh, Phẩm mười Pháp, bài số 219

“...Như vậy, này các Tỷ-kheo, xả tâm này được tu tập, đưa đến không có trở lui, đối với Tỷ-kheo có trí tuệ, có được trong đời này, nhưng vị ấy chưa thể nhập sự giải thoát hơn thế nữa.

Một bài Kinh tương tự là bài số 93, phẩm ba Pháp

“Ví như, này các Tỷ-kheo, vào mùa thu, khi bầu trời quang đãng, không có mây và mặt trời mọc lên giữa bầu trời, phá sạch hắc ám khắp cả hư không, và chói sáng, bừng sáng, rực sáng; cũng vậy, này các Tỷ-kheo, với vị Thánh đệ tử; pháp nhãn ly trần ly cấu khởi lên; và do tri kiến này khởi lên, này các Tỷ-kheo, ba kiết sử được đoạn tận, thân kiến, nghi, giới cấm thủ. Lại nữa, vị ấy được thoát khỏi hai pháp tham và sân. Vị ấy ly dục, ly pháp bất thiện, chứng đạt và an trú sơ Thiền, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tầm có tứ. Trong thời gian ấy, này các Tỷ-kheo, vị Thánh đệ tử nếu có mạng chung, sẽ không có kiết sử nào, do kiết sử ấy, vị Thánh đệ tử phải đi đến thế giới này nữa.”

Vị tỷ kheo được tác giả đề cập ở trên đã đoạn trừ ba kiết sử và trở thành Sotāpanna. Bhikkhu Bodhi giải thích điều được đề cập ở trên trong chú giải số #539. Bodhi gọi các vị đệ tử này là Jhānānāgāmī hoặc Jhānānāgāmītā trong chú thích số #2193.

Chúng ta có cách phân loại Thánh đệ tử khác – nhóm người chứng đạt Sotāpanna và Sakadāgāmī thông qua việc thực hành thiền jhāna, mà không qua việc nghe giảng. Những vị này đạt

thành tựu là chỉ còn tái sinh vào cõi trời Brahmaloaka và chứng đạt Nibbāna tại đây, không còn tái sinh xuống những cõi thấp hơn như cõi người và Deva.

Trong Kinh đề cập đến cõi sắc giới và tôi giả định đó là cõi tịnh độ vì đây là cõi trời cao nhất. Tuy nhiên, theo logic, nếu hành giả chứng ngộ thiền vô sắc, đây là điều thông thường nếu thực hành con đường jhāna, thì họ sẽ tái sinh trong cõi trời vô sắc cao hơn hoặc cõi Brahma vô sắc như vô sở hữu xứ...

Việc này có vẻ hợp lý vì có vẻ là bất công và không đúng lắm khi một vị Sotāpanna sẽ lại tái sinh tiếp vào cõi người với những người họ đã cùng lớn lên, cùng tham gia những bữa tiệc trung học mà không hề biết hay giữ giới. Tôi không nghĩ đó là điều hợp lý. Sotāpanna là chúng sinh bậc cao. Ở nhiều nơi, Sotāpanna được gọi là bậc Thánh, và tôi nghi ngờ việc một vị Sotāpanna sẽ tái sinh với những người phạm phu. Ngay cả khi một vị Sotāpanna tái sinh là vị tỳ kheo thì họ vẫn là phạm phu. Rất nhiều vị tỳ kheo ngày nay là các vị văn tuệ hoặc chỉ phục vụ cư sĩ và người đời với các nghi lễ, nghi thức và không thực hành thiền.

Điều tôi đề cập ở trên là nghiên cứu của riêng tôi dựa trên Kinh điển. Tôi hy vọng những giả định dựa trên nghiên cứu này là đúng. Đương nhiên, tất cả những giả định này là do tôi đặt ra.

Chương 20 —Sau khóa thiền

Khi kết thúc khóa thiền, mọi người thường hỏi “Bây giờ tôi phải làm gì? Tôi thực hành hàng ngày như thế nào?”

Đầu tiên, mọi người thường hiểu lầm họ có thể thiền với với tầng thiền cao nhất, hoặc bất cứ tầng thiền mà họ từng đạt được theo cách họ muốn. Không! Họ không đạt được điều đó. Khi quay lại đời sống bình thường, việc thực hành sẽ kém hơn và trạng thái tâm sẽ thô trược hơn. Cuộc sống hàng ngày có nhiều căng thẳng cả về mặt tinh thần và thể chất. Những căng thẳng này làm hành giả mệt mỏi và ảnh hưởng tới chất lượng hành thiền. Tin tức hàng ngày, mạng xã hội, các mối quan hệ trong đời sống... sẽ khiến tâm trí họ bận rộn và xao nhãng. Có thể họ sẽ có những ngày thiền nhiều trạo cử, rồi những ngày nhiều hôn trầm. Thỉnh thoảng, họ sẽ chệch choạc trong thực hành.

Những điều trên không quan trọng, hành giả cần thực hành mỗi ngày khi có thể. Nếu hành giả muốn có sự tiến bộ thực sự, Bhante Vimalaramsi đề nghị họ nên thực hành thiền khoảng hai giờ hoặc hơn mỗi ngày. Hầu hết mọi người không có đủ thời gian để làm việc đó mà họ chỉ ngồi ba mươi phút hoặc một tiếng mỗi ngày. Vì vậy, hãy thực hành như thế. Hành giả có thể dậy sớm hơn để ngồi thiền. Tiến độ sẽ tiếp tục dù chậm rãi. Càng thực hành nhiều, tâm thanh tịnh và công đức của bạn càng rõ rệt.

Hành giả nên dậy sớm, thực hiện các thói quen buổi sáng như tắm rửa, ăn sáng rồi ngồi thiền. Việc ngồi thiền ngay khi ngủ dậy thường sẽ dẫn đến lơ đãng, buồn ngủ.

Nếu hành giả đang làm việc với người bạn tâm linh, hãy tiếp tục. Khi cảm giác tâm Từ di chuyển lên vùng đầu và không còn thấy ở vùng lồng ngực hay trái tim thì hãy thực hành theo phần “phá bỏ các rào cản” trong cuốn sách này trong một hoặc hai ngày.

Khi tâm trí của hành giả đã quen với thực hành bốn nhóm chúng sinh và không còn những ác ý thô thiển, họ có thể thực hành lan tỏa sáu hướng như hướng dẫn. Hãy quay lại chương “tứ thiền” trong cuốn sách này để đọc các hướng dẫn thực hành cần thiết.

Nếu hành giả đã thực hành bậc cao ở các mức độ thiền vô sắc tương ứng với Từ - Bi - Hỷ - Xả trong khóa thiền, hãy tiếp tục thực hành với trạng thái tâm đó. Tuy nhiên, trong cuộc sống, hành giả nên bắt đầu với tâm Từ. Đây là cửa ngõ vào tất cả cổng Jhāna khác nhau.

Nhiều hành giả đã trải nghiệm tâm Xả vô lượng trong khóa thiền và chứng nghiệm các bậc thiền vô sắc. Thậm chí một số trong số họ đã chứng đạt dòng Thánh. Họ nghĩ họ có thể đơn giản lan tỏa tâm Xả trong đời sống hàng ngày. Tuy nhiên việc này là không thể. Nếu họ bắt đầu ngay với việc lan tỏa tâm Xả, họ có thể lan tỏa trạng thái tâm yên tĩnh, thực tế nó không phải tâm Xả và họ có thể mắc kẹt, không tiến bộ. Và họ có thể thất vọng và thắc mắc không hiểu điều gì đang diễn ra.

Bên ngoài khóa thiền, tâm của hành giả có thể nhiều dao động và bất an. Họ thường ít khi ở trạng thái tâm cao cấp nên điều tốt nhất là hãy bắt đầu với tâm Từ. Khi lan tỏa tâm Từ, họ sẽ khiến tâm trí được dịu lại, cân bằng và vui vẻ. Chỉ trong khoảng thời gian ngắn, tâm trí hành giả có thể đạt được mức tương đương như trong khóa thiền. Hãy lưu ý là BrahmaVihara sẽ tự động xuất hiện khi hành giả thực hành đúng. Hành giả không cần cố gắng khám phá hay tìm hiểu, chỉ cần bắt đầu với tâm Từ và các trạng thái tâm khác sẽ tự động biểu hiện.

Nếu hành giả lan tỏa BrahmaVihara các hướng, họ nên thực hiện mỗi hướng trong vòng năm phút. Nếu hành giả đã chứng ngộ quả vị, họ chỉ cần lan tỏa mỗi hướng hai phút rồi lan tỏa tới tất cả các hướng.

Thời gian còn lại trong ngày, họ chỉ cần 6 biết để buông và thư giãn những trạng thái tâm tiêu cực bị kích hoạt. Hãy lan tỏa tâm

Từ khi đi xe hay mua sắm. Hãy thực hành việc thiện. Hành giả càng phát triển nhiều trạng thái tâm thiện, việc thực hành sẽ càng sâu sắc.

Hãy giữ giới thật tốt! Đây là yếu tố rất quan trọng trong thực hành. Hãy tránh xa các chất gây say và gây nghiện vì đây là giới luật khó giữ nhất. Áp lực từ bạn bè và công việc có thể sẽ lớn nhưng rồi chúng cũng sẽ trôi qua. Việc giữ giới tốt sẽ mang lại những lợi ích lớn về lâu dài.

Hãy phát triển sự rộng rãi và hào phóng. Cúng dường nhiều hơn tới tăng đoàn có thể tiếp cận. Cho đi nhiều hơn. Việc này giúp cho tâm trở nên mềm hơn và công đức sẽ khiến cho thực hành của hành giả thêm thuận lợi.

Và cuối cùng, hãy tiếp tục ngồi thiền!

Chương 21 – Ôn tập hướng dẫn & lộ trình hành thiền

Khi đọc quyển Đường tới Nibbāna, đến thời điểm hiện tại có thể bạn đã quên mất cách thực hành thiền căn bản và điều gì cần làm khi tiến bộ. Đây cũng là điều dễ hiểu khi rất nhiều hiện tượng và cột mốc xuất hiện. Chương này sẽ tóm tắt lại toàn bộ hướng dẫn và những dấu hiệu cho thấy sự tiến bộ trong thực hành. Tôi không gọi tên từng Jhāna cụ thể vì việc đó không quan trọng. Bạn có thể xem lại những chương trước nếu muốn.

HƯỚNG DẪN CƠ BẢN – với phiên bản chi tiết, bạn vui lòng đọc ở đầu sách.

- Ngồi ít nhất 30 phút, trên đệm hoặc ghế. Sau này, ngồi thiền trên ghế là lựa chọn tốt hơn.
- Không cử động vì bất cứ lý do gì. Không gãi, không cử động.
- Nở nụ cười trên môi, trong trái tim và trong tâm trí! Giữ nụ cười tiếp tục trong suốt thời gian thiền. Một nụ cười nhẹ Phật tâm.
- Hãy nhớ lại một kỷ niệm vui và cảm nhận kỷ niệm đó. Tưởng tượng bạn đang ôm một đứa trẻ - bạn cảm thấy gì? Nhìn vào mắt đứa trẻ đó. Khi chơi với một chú chó hoặc một bầy chó con - bạn cảm thấy thế nào? Tâm Từ! Hãy mỉm cười với cảm giác đó.
- Bây giờ, hãy tự nguyện cho bản thân cảm giác yêu thương đó và an trú trong cảm giác đó. Hãy cảm nhận cảm giác đó và cho phép nó bao bọc bản thân trong khoảng 10 phút thực hành đầu tiên.
- Để giúp bạn gọi lại cảm giác tâm Từ, bạn có thể sử dụng cụm câu kiểu như “Nguyện cho tôi được hạnh phúc”,

“nguyện cho tôi được bình an”... Lưu ý đừng biến nó thành hoạt động tụng chú mà chỉ thỉnh thoảng dùng nó để thúc đẩy cảm giác ấm áp nhẹ nhàng của tâm Từ.

- Nếu tâm đi lang thang hoặc bị xao nhãng khỏi cảm giác tâm Từ hãy thực hành 6 Biết. Đây là thao tác cực kì quan trọng.
 1. Biết tâm đi lang thang
 2. Biết buông tâm khỏi đó
 3. Biết thư giãn căng thẳng – điều kéo tâm khỏi đề mục
 4. Biết nở lại nụ cười và gọi lại cảm giác tâm Từ
 5. Biết về với đề mục
 6. Biết lặp lại như trên
- Trong 20 phút ngồi thiền tiếp theo (hoặc thời gian còn lại) hãy chọn một người bạn tâm linh và lan tỏa Metta tới người bạn tâm linh đó.
- Trong quá trình ngồi thiền, hãy lưu ý cân bằng để trạng thái tâm tĩnh lặng, nhẹ nhàng. Đừng cố gắng quá sức. Chỉ đơn giản là lan tỏa nhẹ nhàng tâm Từ tới người bạn tâm linh và cảm nhận cảm giác metta. Nếu có căng thẳng trong vùng đầu thì đó là dấu hiệu của việc cố gắng hơn mức cần thiết. Bạn hãy tách ra một chút, lùi lại, thư giãn và nở lại nụ cười. Lưu ý là mình có căng thẳng và chấp nhận nó, cho phép nó có mặt. 6 biết và quay về với người bạn tâm linh. Dần dần, căng thẳng sẽ tan đi bởi vì bạn không tiếp thêm năng lượng cho nó. Tất cả những gì bạn cần làm là thư giãn và mỉm cười, cảm nhận nụ cười!

DẤU HIỆN TIẾN BỘ CỦA NGƯỜI MỚI BẮT ĐẦU

- Dần dần, khi bạn kiên nhẫn thực hành với bản thân và người bạn tâm linh, tâm bạn bắt đầu lắng lại. 20 phút đầu tiên, tâm có nhiều dao động và nếu bạn vượt qua được, không cử động và mỉm cười thì bạn sẽ thấy sự khác biệt.

- Giai đoạn tiếp theo, bỗng nhiên bạn thấy niềm vui xuất hiện. Có thể đây là niềm vui bạn chưa bao giờ từng trải nghiệm. Niềm vui có thể mãnh liệt hoặc êm ái, tùy từng người. Và theo đó là cảm giác êm ái và cân bằng.
- Khi trải nghiệm niềm vui này, bạn nên buông việc đọc thầm các câu nguyện. Việc đọc những câu nguyện giờ đây tạo nên căng thẳng trong tâm. Những câu như “nguyện cho tôi được hạnh phúc” ... cần được buông, không sử dụng nữa. Bạn chỉ cần nhớ lại cảm giác tâm Từ và gọi nó lên lại rõ ràng khi tâm Từ mờ đi.
- Đừng dính mắc hay kìm nén niềm vui. Hãy đón nhận nó và cho phép nó ở đó. Bạn tiếp tục với đề mục hành thiền của mình.
- Khi thực hành tiếp, niềm vui sẽ thay đổi và những “âm thanh hạnh phúc” có phần ồn ào trong tâm trí cũng lắng xuống. Bỗng dưng bạn thấy tâm trí mình thật lắng đọng, an tĩnh.
- Thời điểm này, bạn sẽ thấy tin tưởng việc thực hành TWIM. Bạn sẽ thấy mình đi con đường đúng đắn. Sự tự tin tự xuất hiện.
- Bạn tiếp tục mỉm cười và thực hành. Hãy biết bất cứ sự xao nhãng nào. Tâm Từ sẽ trở nên rõ ràng ở khu vực lồng ngực và phần dưới cơ thể.
- Bạn có thể thấy một phần cơ thể cảm giác như mờ đi hoặc biến mất. Tâm đã tĩnh lặng hơn nhiều. Bạn biết đôi tay đôi chân mình ở đâu nhưng không cảm nhận thấy. Tuy nhiên nếu có xúc chạm, bạn vẫn cảm nhận được. Bạn vẫn biết điều gì đang diễn ra xung quanh.
- Cảm giác vui vẻ lúc này sẽ biến đổi. Niềm vui có phần thô trực chuyển hóa thành sự hạnh phúc và hài lòng nhẹ

nhà (sukha). Tâm trở nên cân bằng và tách rời hơn. Bạn nên ngồi 45 phút – 1 tiếng để có thể trải nghiệm điều này.

- Khi bạn tiếp tục ngồi an trú, dần dần cảm giác ấm áp di chuyển từ vùng ngực lên vùng đầu. Sự nhận biết của bạn bắt đầu thay đổi. Bạn đang cảm nhận thân và chuyển dần sang cảm nhận tâm. Bạn đã thực hành ở mức độ cao cấp hơn từ giai đoạn này.
- Bên cạnh thiền ngồi, bạn cần xen kẽ thiền đi bộ khoảng 20 – 30 phút. Bạn “lan tỏa tâm từ tới người bạn tâm linh” trong khi đi bộ với tốc độ bình thường, không đi chậm. Bạn giữ người bạn tâm linh trong tâm trí và thấy người ấy mỉm cười, hạnh phúc. Bạn lan tỏa tâm Từ cho người bạn tâm linh. Sự tiến bộ có thể đạt được qua thiền đi bộ. Thậm chí bạn có thể vào được các tầng thiền.

HƯỚNG DẪN & LỘ TRÌNH NÂNG CAO

Thay đổi cách thực hành thiền

- Phá vỡ những rào cản

Khi cảm giác tâm từ di chuyển lên vùng đầu, bạn nên thực hiện bài tập “Phá vỡ những rào cản”. Chỉ nên tập bài này trong một thời thiền ngồi. Hãy đọc chương 4 với hướng dẫn chi tiết.

- Lan tỏa tâm Từ tới các hướng

Nếu bạn đã hoàn thành bài tập “*phá vỡ những rào cản*” thì bạn tiếp tục lan tỏa tâm Từ ra ngoài như là ngọn nến lan tỏa hơi nóng và ánh sáng tới sáu hướng.

Hướng dẫn:

- Bạn lan tỏa tâm Từ tới mọi chúng sinh tới trước mặt trong vòng 5 phút, rồi đằng sau trong vòng 5 phút, rồi bên trái, bên phải, bên trên, bên dưới. Tổng cộng cần 30 phút cho 6 hướng. Và bạn có thể lựa chọn thứ tự các hướng như mình mong muốn.

- Trong thời gian còn lại (thường là khoảng 1 – 1,5 giờ) bạn lan tỏa tới mọi hướng *cùng lúc*. Bạn giống như một ngọn nến Metta với tình yêu thương trong sáng. Bạn sẽ thấy tâm Từ tự lan tỏa ra ngoài khi bạn nguyện cho mọi chúng sinh hạnh phúc. Lưu ý nhớ giữ nụ cười nhẹ trong tâm.

Lộ trình thực hành

- Khi bạn lan tỏa tâm Từ *Mettā* ra ngoài, nó có thể biểu hiện một cách nhẹ nhàng tinh tế hoặc rung động mạnh mẽ hay thậm chí là luồng sáng vàng rực rỡ. Hãy tiếp tục, không cần phải làm gì hơn cả. Không cần khiến cho nó thay đổi, không cần làm nó rõ ràng hơn cho dù bạn cảm thấy nó yếu. Cho phép tâm Từ là như vậy. Hãy lưu ý thực hiện 6 biết khi tâm chú ý đi lang thang.
- Khi bạn thực hành sâu sắc hơn, cảm giác tâm Từ sẽ thay đổi. Nó trở nên yên tĩnh hơn. Tâm Từ chuyển thành tâm Bi *Karuna*. Bạn cảm giác như tâm mình mở rộng tới tất cả các hướng. Nó có thể mạnh mẽ bành trướng với người này, nó có thể chỉ là sự mở rộng với người khác.
- Tiếp đó, sự mở rộng này co lại và tâm Bi chuyển thành tâm Hỷ *Muditā* – một trạng thái vui vẻ tinh tế. Bạn có thể thấy một trong các cửa giác quan của mình xuất hiện những rung động. Bạn có thể thấy thức sinh diệt liên tục như những khung hình rời rạc trong bộ phim. Bạn có thể bắt đầu trải nghiệm thấy rõ ràng sự vô ngã anatta như là vô thường anicca.
- Điều cần làm tiếp theo là lấy khoảng trống ở giữa những rung động hay khung hình đó làm đề mục hành thiền. Tâm Xả mạnh mẽ đã xuất hiện lúc này. Trạng thái vi vẻ đã chuyển thành trạng thái cân bằng và an tĩnh hơn. Có rất ít những rung động hay hoạt động của tâm lúc này. Tâm rất cân bằng. Bạn nên nhận biết rõ tâm Xả và lan tỏa tâm Xả này tới các hướng. Tâm Xả giờ đây là đề mục hành thiền.

- Bạn có thể cũng sẽ có những khoảng nhận thức “ở đây không có gì”. Những suy nghĩ dừng lại. Tâm trở nên tĩnh lặng. Nhận thức chỉ còn ở vùng đầu. Bạn không còn cảm nhận gì về thân và hoàn toàn làm việc với lĩnh vực tâm. Tất cả những cảm giác, cảm thọ tri giác lúc này đều thuộc tâm.
- Có thể ánh sáng xuất hiện. Bạn hãy 6 biết và quay về quan sát và lan tỏa tâm Xả mọi hướng. Luôn luôn quay về với đề mục. Tâm bạn sẽ trở nên sáng suốt và minh mẫn. Bạn có thể ngồi thiền lâu hơn, 2 giờ hoặc hơn. Nếu thời thiền thuận lợi, hãy ngồi tiếp. Nếu bạn đứng dậy, mà thời thiền đang thuận lợi thì bạn sẽ mất công tạo dựng lại chánh niệm trong thời thiền tiếp theo. Hãy tận dụng sự tiến bộ của mình ngay lúc này để đi sâu hơn. Đừng trì hoãn.
- Bạn nên đi bộ tốc độ nhanh giữa các thời thiền để khí huyết lưu thông và có năng lượng. Các thời thiền dài khiến khí huyết yếu đi. Khi bạn đi bộ, bạn nên lan tỏa tâm Xả tới mọi hướng cùng lúc. Đây là một bong bóng lan tỏa tâm Xả muôn nơi.
- Sau một thời gian ở bậc thiền này, nơi không có gì, tâm bạn sẽ rơi vào trạng thái giống như là giấc mơ. Tuy nhiên bạn vẫn tỉnh thức. Ý thức của bạn mơ hồ, khi có khi không. Bạn sẽ rời khỏi trạng thái này trong thời gian ngắn. Và tâm bạn tĩnh lặng hơn bao giờ hết. Lúc này, bạn sẽ được hướng dẫn sử dụng tâm tĩnh lặng là đề mục và ngồi thiền 2 – 3 giờ liên tục. Đừng thúc ép bản thân, hãy kiên nhẫn và nhẹ nhàng! Những điều gây xáo trộn và xao nhãng chỉ còn là những rung động hoặc ánh sáng... Ngay khi tâm bạn di chuyển đến đó, lùi lại và thư giãn. Thư giãn và buông là tất cả những gì bạn cần làm.
- Bạn có thể ngồi mà không có gì diễn ra trong tâm 5 phút, thậm chí 15 phút. Tâm bạn hoàn toàn không có rung động như một tảng đá. Nếu cần 6 biết, hãy tỉnh thức và thực hiện.
- Đến giai đoạn này, cảm giác tâm Xả dừng lại. Tâm tĩnh lặng là đề mục hành thiền. Bạn hiểu là không có rung động, bạn quan

sát và an trú tại đây (thoải mái và yếm ly). Có thể sự nhẹ nhõm xuất hiện. Bạn luôn nhớ tới đề mục của mình là quan sát tâm tĩnh lặng. Nếu sự chú ý bị dao động, hãy 6 biết nhanh chóng và nhẹ nhàng quay về đề mục. Tiếp tục cảm nhận sự an tĩnh và thư giãn. Hãy giữ tâm sắc bén nhận biết rõ tất cả những rung động kéo tâm di chuyển. Thư giãn và buông.

- Có thể việc này kéo dài 15 phút hoặc 30 phút hoặc 1 tiếng để tâm xuống một mức yên lặng sâu sắc hơn nữa. “Kiên nhẫn sẽ dẫn tới Nibbāna”. Hãy tiếp tục. Bạn có thể nghĩ “không có gì diễn ra cả - đến lúc đứng dậy.” Không! Hãy tiếp tục, bạn đang tiến bộ rất lớn khi ở trạng thái đặc biệt này. Vào một thời điểm bất kì, tâm có thể sẽ xuống sâu thêm một tầng nữa.
- Cuối cùng, sau một thời gian ngồi, tâm bạn, bỗng nhiên, ngừng lại. Có thể như là một khoảng trống, hoặc như mất điện và bạn cảm thấy bạn mới quay về từ một nơi nào đó. Việc này giống như đèn được tắt đi và bạn biết chúng đã được bật lại.
- Nếu chánh niệm đủ tốt, bạn sẽ thấy một cảm giác nhẹ nhõm bao trùm. Giống như tất cả gánh nặng được trút bỏ. Việc này chỉ diễn ra trong tích tắc. Tiếp đó là niềm vui dâng trào. Niềm vui lan tỏa khắp toàn bộ cơ thể và bạn thấy hạnh phúc.
- Bạn đã trải nghiệm Nibbāna lần đầu. Để đọc thêm chi tiết, hãy quay về chương 14. Chúc mừng bạn!

Sau khi trải nghiệm Nibbāna thì sao?

- Bạn tiếp tục thực hành thiền như trước. Thông thường, bạn hãy bắt đầu với lan tỏa tâm Xả tới từng hướng trong vòng 2 phút và rồi tới tất cả các hướng. Bạn tiếp tục thực hành quá trình như vậy, lặp đi lặp lại cho tới khi chứng quả Arahant tuần tự. Không có gì đặc biệt cần làm ngoại trừ việc tiếp tục thực hành liên tục không ngừng nghỉ cho tới khi trải nghiệm đoạn diệt xuất hiện, kéo theo đó là Nibbāna. Bạn dần bước từng bước tới giác ngộ.

Khi kết thúc khóa thiền, bạn chưa chắc có thể tiếp tục với tâm Xả. Và việc đó là bình thường. Hãy bắt đầu lại với tâm Từ và dần dần bạn sẽ tự động trải nghiệm các trạng thái tâm và đi theo các bậc thiền tới nấc cuối cùng. Tâm Từ là cánh cửa vào Nibbāna.

Để biết thêm thông tin chi tiết:

Trung tâm thiền Dhamma Sukha

www.dhammasukha.org

www.thepaththonibbana.com

Mọi thắc mắc hãy liên hệ:

david@dhammasukha.org

“Hãy hành thiền, Ānanda, chớ có phóng dật, để có hối hận về sau. Đây là những lời giáo giới của Ta cho Ông.

Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Tôn giả Ānanda hoan hỷ
tín thọ lời Thế Tôn dạy.”⁽¹⁶⁾



Chú thích – Đường tới Nibbana

1. Dhammananda, K. Sri. The Dhammapada. *The Dhammapada*. s.l. : WFB, 2010, p. Introduction pg. XXII.
2. Bodhi, Bhikkhu. *Majjhima Nikāya* 26. Wisdom Publications, 2000
3. Bodhi, Bhikkhu. *Saṃyutta Nikāya*. s.l. : Wisdom Publication, 2000, p. 537.
4. Bhikkhu Bohdi. *Majjhima Nikāya* 36. Wisdom Publications, 2000.
5. <http://library.dhammasukha.org/jhanas-or-no.html>.
6. Sayadaw, Ven. Mahāsi. *Practical Insight Meditation and Progress of Insight*. Kandy, Sri Lanka : Buddhist Publication Society, 1971.
7. Leigh Brasington. Right Concentration – A Practical Guide to the Jhānas. s.l. : Shambala, 2015, p. 46.
8. Leigh Brasington. Right Concentration – A Practical Guide to the Jhānas. s.l. : Shambala, 2015, p. 54.
9. Bhikkhu Bohdi. *Majjhima Nikāya* 111. s.l. : Wisdom Publication, 2000, p. Sec 4.
1. 10. Bhikkhu Bohdi. *Saṃyutta Nikāya SN 54-46*. s.l. : Wisdom Publication, p. 1607.
10. <http://library.dhammasukha.org/brahmavihara-vs-breath.html>.
11. <http://www.dhammasukha.org/bhikkhu-nanananda.html>.
12. <http://www.beyondthenet.net/dhamma/nibbanaReal.htm>.
13. <http://www.beyondthenet.net/calm/nibbana16.htm>.
14. Bhikkhu Bodhi. *Majjhima Nikāya* 43. Wisdom Publications, 2000.
15. Bhikkhu Bohdi. *Majjhima Nikāya* 152. Wisdom Publications, 2000.

Tiểu sử



David Johnson đã ở tại Trung tâm thiền Dhamma Sukha từ 2010. David tham gia nhiều khóa thiền nhập thất và là học trò lâu năm dưới hướng dẫn của Bhante Vimalaramsi.

Hiện tại, David là thị giả của Bhante khi Ngài cư ngụ tại Trung tâm và từng xuất gia gieo duyên trong thời gian ngắn vào 2012.

Lịch sử

David Johnson từng là thiền sinh của dòng thiền Vipassana dưới hướng dẫn thầy Mahasi từ năm 19 tuổi. Ông dành gần hai mươi năm để tham gia các khóa thiền nhập thất hàng năm. Khi học dưới hướng dẫn Bhante Vimalaramsi từ 2006, David cũng hoàn thành hơn mười hai khóa thiền.

David có sở thích lưu trữ video Dhamma và đã gặp trực tiếp Dipa Ma và Mahasi Sayadaw. Đồng thời, ông cũng học từng học thiền dưới hướng dẫn của Joseph Goldstein, Jack Kornfield và U Silananda. Với sở thích, David cũng tải các thước phim về những vị thầy vĩ đại này lên mạng internet.

David sinh ra tại Bellevue, gần hạt Seattle, Washington. Từ năm 1973 đến 1978, ông quản lý trung tâm thiền Vipassana Stillpoint Institute tại San Jose, California. David đảm nhận mảng tài chính và hành chính trong quá trình phát triển của Trung tâm.

Từ 1980 đến 2010, David làm quản lý logistics hoặc quản lý sản xuất cho một số các công ty mạng tại khu vực Vịnh San Francisco. Đến 2010, ông quyết định đồng hành cùng Bhante Vimalaramsi trong việc lan tỏa TWIM tới cộng đồng bằng việc định cư tại Missouri.

Năm 2015, cùng Bhante Vimalaramsi, David viết cẩm nang hướng dẫn thiền TWIM.

Nhiệm vụ của David Johnson tại Dhamma Sukha bao gồm:

- Thủ quỹ và thành viên quản trị.
- Hướng dẫn các khóa thiền trực tuyến hàng tháng từ 2015 và một số các khóa thiền nhập thất trực tiếp.
- Quản lý trung tâm thiền.
- Quản lý website và tài khoản mạng xã hội.
- Xuất bản sách viết bởi Bhante Vimalaramsi.
- Sản xuất video và các bài Pháp thoại Bhante trên website và youtube.

Liên hệ trực tiếp với David Johnson:

david@dhammasukha.org

Tài liệu tham khảo

Trung tâm thiền Dhamma Sukha website:

<http://www.dhammasukha.org>.

Majjhima Nikāya. Translated by Bhikkhu Bodhi. Somerville, MA: Wisdom Publications, 1995.

Kraft, Doug. Buddha's Map: His Original Teachings on Awakening, Ease, and Insight in the Heart of Meditation. Grass Valley, CA: Blue Dolphin Publishing, 2013.

Vimalaramsi, Bhante. The Anapanasati Sutta: A Practical Guide to Mindfulness of Breathing and Tranquil Wisdom Meditation, Carmel, NY: Buddhist Association of the USA, 2006.

Vimalaramsi, Bhante. Meditation Is Life, Life Is Meditation. Annapolis, MO: Dhamma Sukha, 2014.

Vimalaramsi, Bhante. Breath of Love. Jakarta, Indonesia: Ehipassiko Foundation, 2012.

Vimalaramsi, Bhante. Moving Dhamma. Vol. 1. Annapolis, MO: Dhamma Sukha, 2012.

Vimalaramsi, Bhante. A Guide to Tranquil Wisdom Meditation (TWIM). Annapolis, MO: Dhamma Sukha, 2016.

Liên hệ với những câu hỏi về hành thiền.

Email: david@dhammasukha.org | Tại Việt Nam: dhammasukhavn@gmail.com

Cẩm nang hướng dẫn

Thiền Tha thứ

Phương pháp hiệu quả gỡ bỏ nút thắt trong tâm

để cảm nhận tâm Từ & Sống trong khoảng khắc hiện tại

Bhante Vimalaramsi

Lời giới thiệu

Đức Phật là một thiền sư. Ngài dạy thiền trong 45 năm kể từ lúc Ngài giác ngộ. Khi bạn nghiên cứu và thực hành thiền, nếu bạn không thực sự hiểu một cách thấu đáo và căn kẽ hai từ liên quan mật thiết đến nhau dưới đây thì bạn sẽ khó hoàn toàn thành công. Thiền và Chánh Niệm. Tôi có thể đưa ra định nghĩa cho bạn nhưng bạn cần trải nghiệm trực tiếp để thấy rõ cách hai điều này hoạt động cùng nhau.

Trong Đạo Phật, thiền có nghĩa là “quan sát sự di chuyển của tâm chú ý trong từng khoảng khắc, để có thể quan sát được rõ ràng các mắt xích Duyên Khởi vận hành thực tế”. Chánh niệm có nghĩa là “để ý để quan sát cách tâm di chuyển từ chỗ này tới chỗ khác. Cách ứng dụng chánh niệm này giúp tâm trở nên ngày một sắc bén hơn khi bạn trải nghiệm những trạng thái tâm vi tế. Không khó để có thể hiểu tại sao bạn phải phát triển chánh niệm sắc bén để thiền một cách hiệu quả.

Rất nhiều người thực hành thiền tâm Từ. Nhưng nhiều người cũng chia sẻ là thực hành tâm Từ không giúp được nhiều cho họ trong đời sống hàng ngày. Nếu chúng ta không thực hành đúng ngay từ lúc đầu. Nếu chúng ta không đặt nền móng tốt, chúng ta sẽ gặp khó khăn về sau và không thể tiến bộ. Bạn lưu ý là có một chìa khóa để giúp phát triển Metta trong hoạt động hàng ngày. Chìa khóa đó là học cách mỉm cười càng nhiều càng tốt.

Trong một vài tình huống, nếu chúng ta gặp khó khăn khi thực hành thiền Metta, chúng ta có thể học cách thiền tha thứ trước. Đây là một kỹ thuật thanh lọc tâm hay chữa lành cực kỳ hiệu quả. Tha thứ là một khía cạnh khác của tâm Từ, giúp chúng ta thanh lọc những trạng thái tâm tiêu cực và bất thiện.

Cuốn cẩm nang này được viết vì tôi được rất nhiều thiền sinh hỏi “tại sao tâm Từ của tôi không xuất hiện dễ dàng?”. Đó là bởi vì chúng ta cần tha thứ cho bản thân trước khi chúng ta có thể lan tỏa tình thương trong sáng, vô điều kiện tới chúng sinh khác.

CHƯƠNG MỘT – CHUẨN BỊ

Đôi khi, thiền sinh gặp khó khăn trong thực hành chánh niệm với thiền chánh niệm tha thứ. Vậy nên, cuốn sách này chỉ đề cập đến phương pháp thiền tha thứ. Việc này giúp thiền sinh hiểu đúng và có mục tiêu rõ ràng để thực hành.

Khi thiền sinh tập thiền tâm Từ, họ có thể gặp khó khăn khi an tóa tâm Từ tới bản thân và người khác. Nếu việc này diễn ra vài ngày và thiền sinh không cảm nhận được tâm Từ trong khóa thiền thì đó là dấu hiệu bạn nên lùi lại và thực hành thiền tha thứ. Nó sẽ giúp thiền sinh vượt qua các chướng ngại. Suy cho cùng, chúng ta không thể lan tỏa tâm Từ và sự tha thứ một cách chân thành tới người khác khi mình không thể làm việc đó với chính mình. Phương pháp thiền này không chỉ dành cho các thiền sinh thực hành tâm Từ hay tâm Bi. Ai có mong muốn dọn dẹp nhà cửa đều có thể thực hành. Nếu thực hành đúng đắn, ngay sau khi kết thúc, thiền sinh có thể cảm thấy bản thân trẻ ra nhiều tuổi bởi vì rất nhiều gánh nặng trong tâm đã được gỡ bỏ.

Có người nghĩ rằng phương pháp này là loại thiền khác với tâm Từ. Điều này không chính xác. Thiền tha thứ là một phần của tâm Từ và nằm trong quá trình phát triển tâm Từ. Với những người gặp khó khăn khi cảm nhận tâm Từ, đây có thể là bước đầu tiên. Thực hành tha thứ tạo ra cầu nối vững chắc giữa thân và tâm, con tim và trí óc. Việc này giúp việc thực hành tất cả các loại thiền khác hiệu quả. Và đó cũng là một quá trình thanh lọc tâm: mở rộng trái tim để sự cho đi được mạnh mẽ.

Với tôi, thiền tha thứ là loại thiền có tác dụng mạnh mẽ nhất mà tôi từng biết. Nó giúp tẩy sạch những chướng ngại tinh thần xuất phát từ dính mắc lớn trong quá khứ, trong kiếp này và nhiều kiếp trước. Nếu bạn thực hành đúng hướng dẫn với sự kiên nhẫn,

những đau khổ, những chai sạn trong tim, những tổn thương quá khứ sẽ dần được thanh lọc.

Mọi nguyên tắc cơ bản vẫn áp dụng khi bạn thực hành thiền tha thứ. Bạn cần ngồi trong không gian tương đối tĩnh lặng. Bạn mặc quần áo rộng rãi, thoải mái. Bạn ngồi thiền với tư thế thoải mái trên mặt sàn hoặc trên ghế. Nếu bạn ngồi trên ghế, đừng tựa lưng mà hãy giữ cho cột sống tương đối thẳng và nhẹ nhõm. Bạn lưu ý đừng để tư thế ngồi thiền tạo nên cảm giác đau đớn cho mình. Nói chung, bạn nên tuân theo những điều cơ bản của thiền TWIM (Tranquil Wisdom Insight Meditation).

Khi ngồi thiền, bạn hãy ngồi tối thiểu 30 phút mỗi lần. Và nếu mọi thứ thuận lợi, bạn có thể ngồi lâu hơn. Bất cứ khi nào bạn quyết định ngừng thiền, hãy chậm rãi đứng dậy và tiếp tục quan sát. Hãy thư giãn và kéo căng cơ nhẹ nhàng nếu muốn.

Khi ngồi thiền, bạn không cử động, không nhúc nhích tay chân, không gãi. Nếu muốn ho hay hắt xì, bạn không cần kìm lại. Cứ hắt xì hay ho. Bạn có thể để ít giấy cạnh mình vì có thể nước mắt sẽ rơi. Nếu nước mắt rơi, bạn cứ để chúng tự nhiên. Đây là mục đích của tuyến lệ.... Bạn cho phép nước mắt cứ rơi vì việc này giải tỏa những áp lực nội tâm. Đây là khoảng thời gian bạn đang làm sạch tâm mình trước khi thực hành bất kì phương pháp thiền chủ đạo nào khác.

Khi thực hành thiền tha thứ, bạn lưu ý **CHỈ ÁP DỤNG** đúng hướng dẫn và không trộn lẫn bất cứ phương pháp thiền nào khác cho tới khi hoàn thành. Điều này là để tâm trí của bạn không bị rối và trộn các công thức với nhau. Bạn chỉ cần áp dụng đúng và đủ kiến thức thiền tha thứ.

CHƯƠNG HAI – HƯỚNG DẪN

Bạn bắt đầu thiền tha thứ bằng việc tự tha thứ cho bản thân.

Có nhiều câu nói để khơi gợi lên những điều sân hận hoặc nút thắt ẩn sâu trong tâm trí. Bạn chọn một câu để bắt đầu và không thay đổi trong một khoảng thời gian. Việc này giúp bạn có đủ thời gian để cảm nhận câu nói và cho phép những điều liên quan được xuất hiện. Câu đầu tiên chúng tôi gợi ý là **“Tôi tha thứ cho tôi vì đã thiếu hiểu biết”**. Ai cũng từng hiểu lầm điều gì đó. Không ai thoát được điều này.

Khi bạn ngồi thiền, bạn tiếp tục lặp lại câu **“Tôi tha thứ cho tôi vì đã thiếu hiểu biết”**. Khi bạn kết thúc câu nói, bạn đặt cảm giác và điều mong muốn này vào trong trái tim và cảm nhận sự tha thứ. Và khi cảm giác tha thứ tan đi hay tâm đi lang thang, bạn hãy quay lại và tiếp tục tha thứ cho bản thân vì đã “thiếu hiểu biết”. Lặp lại câu này.

Đây là nguyên tắc hoạt động của phương pháp thiền:

- Nói thầm câu này với bản thân “Tôi tha thứ cho tôi vì đã thiếu hiểu biết”. Chân thành đón nhận ý định, mong muốn này.
- Tiếp tục lặp lại câu này. Nếu cảm giác tha thứ mờ dần, hãy lặp lại trong tâm.
- Nếu suy nghĩ về những điều trong quá khứ hay về ai đó xuất hiện, hãy tha thứ cho người đó hoặc bản thân, và thư giãn những căng thẳng còn sót lại. Sẽ có những cảm giác khó chịu, đau đớn xuất hiện. Tâm bạn không thích chúng vì thể thao tác thư giãn rất quan trọng. Bạn tiếp tục phản ứng với những cảm giác khó chịu như vậy, đồng nghĩa với việc bạn đang nuôi dưỡng chúng bằng tâm sân. Việc này khiến bạn tiếp tục trong vòng luẩn quẩn. Bạn không thể

đón nhận được rằng điều đang diễn ra trong tâm chỉ là kí ức. Những gì diễn ra đã diễn ra. Kí ức đã qua từ lâu.

- Chấp nhận điều đang diễn ra, tha thứ và thư giãn
- Tha thứ và thư giãn – Đây là hai điều bạn cần thực hiện
- Nếu có chướng ngại hoặc tâm lang thang, bạn hãy tha thứ việc này. Tha thứ bất kì điều gì kéo sự chú ý của mình khỏi việc tha thứ cho bản thân.
- Sau đó hãy lặp lại câu “Tôi tha thứ cho bản thân vì thiếu hiểu biết...”
- Lặp lại quy trình này liên tục. Bạn tha thứ cho mình đầu tiên. Trong quá trình tha thứ cho bản thân, nếu điều gì xuất hiện khiến bạn mất tập trung, hãy tha thứ cho điều đó.
- Dần dần, những xáo trộn sẽ tan biến và chỉ còn bạn với chính bạn trong hiện tại. Bạn sẽ thấy tâm trí nhẹ nhõm nhờ buông đi những dính mắc với kí ức đau khổ và buông đi những phản ứng của tâm lúc đó.

Với những ai quen thuộc với các bậc thiền Jhana, và đã từng hành thiền thì lưu ý là không vào sâu hơn sơ thiền. Bạn không thể đọc thầm trong tâm được nếu ở nhị thiền trở lên. Bạn hãy hạ quyết tâm không vào sâu hơn sơ thiền. Tha thứ là quá trình suy ngẫm, chiêm nghiệm chủ động.

Khi thực hành phương pháp thiền này, đôi lúc tâm bạn chống đối. Nó không muốn bạn thực hành “Đây là thứ ngu xuẩn! Mình không nên làm mấy cái này!...” Những phản ứng kiểu này là biểu hiện của dính mắc. Đó cũng là chướng ngại cần giải quyết.

Tiếp tục cảm nhận câu nói và lặp lại “Tôi tha thứ cho tôi vì đã thiếu hiểu biết.” Rồi tâm bạn sẽ lại “Ahh! Tôi không cần phải làm cái này. Cách thiền này không hợp, nó vớ vẩn...”. Mọi suy nghĩ kéo bạn khỏi việc tha thứ cho bản thân đều là biểu hiện của dính mắc và cần được buông bỏ. Những căng thẳng đi kèm dính mắc này cũng cần được thư giãn.

Đây là cách bạn tha thứ. Bất kì điều gì gây khó khăn hay phiền nhiễu cần được tha thứ. Bạn để ý thấy rằng mình bị xao nhãng khỏi đề mục thiền hoặc điều bạn đang làm hiện tại. Bạn hãy *tha thứ* cho điều xao nhãng đó và *thư giãn*. Thư giãn những căng thẳng và chắc đặc xuất hiện cùng với điều phiền nhiễu.

Tâm trí bạn đi lang thang bao nhiêu lần không quan trọng. Vấn đề nhiều người gặp phải là họ bị cuốn vào câu chuyện đang diễn ra trong đầu. Điều này tạo thêm nhiều đau khổ và thất vọng. Tha thứ sẽ giúp bạn mạnh mẽ vượt qua những tổn thương quá khứ và gỡ bỏ đau khổ mà chúng tạo nên. Bạn nhận biết. Bạn cho phép nó có mặt. Thư giãn. Mỉm cười và quay về an trú trong cảm giác tha thứ càng lâu càng tốt.

Sau khi thiền ngồi, bạn nên thiền đi bộ (thiền hành). Nếu bạn muốn tiếp tục ngồi, hoặc quay lại với những công việc đời thường, bạn cần đi dạo một chút để khí huyết được lưu thông. Bạn đi dạo tối thiểu 15 phút trong không gian thoáng đãng là tốt nhất 45 phút là thời gian tối đa cần thiết để đi bộ. Nếu bạn phải ở trong không gian hạn, hãy tìm khu vực có chiều dài khoảng 30 feet và vòng đi vòng lại. Vẫn tiếp tục thiền tha thứ.

* Khi đi bộ, bạn hãy kết hợp cụm từ với bước chân. Ví dụ: bước chân trái với tâm đọc thầm “tôi”, rồi bước chân phải với “tha thứ”, chân trái “cho tôi”, chân phải “vì đã”, chân trái “thiếu hiểu biết”... Cứ lặp lại như vậy. Bạn có thể thí nghiệm để xem như thế nào là hiệu quả. Nhịp điệu nào tốt nhất để hỗ trợ cho thiền tha thứ. Bạn cũng lưu ý là nở nụ cười khi thiền đi bộ. Hãy *tha thứ* bất cứ điều gì hoặc bất cứ ai xuất hiện. Tiếp tục đi bộ. Tôi từng đi bộ khoảng 6-8 dặm tại Hawaii khi thực hành thiền tha thứ.

Việc ngồi và đi bộ xen kẽ là để thiền tha thứ là một dòng chảy liên tục không ngừng. Nó giúp bạn tiếp tục hành thiền mọi lúc trong đời sống. Khi bạn đi bộ với tốc độ quen thuộc, tiếp tục thiền tha thứ với đôi mắt nhìn vào đất, khoảng 6 – 8 feet trước mặt. Bạn đừng ngó nghiêng xung quanh, hãy tiếp tục nhẹ nhàng tha thứ và luôn mỉm cười.

CHƯƠNG 3 – DÍNH MẮC

Một sai lầm nhiều người mắc phải là “Hành thiền là phải ngồi. Thời gian còn lại tôi rảnh nên tôi cứ để tâm trí của tôi diễn ra như mọi khi.” Một sai lầm căn bản. Chúng ta cần phải cân nhắc ý tưởng “lối sống thiền”. Bạn cần phải biết là bạn có những dính mắc trong cuộc sống. Khi bạn không ngồi thiền không có nghĩa những dính mắc này không tồn tại. Điểm mấu chốt của hành thiền là phát triển nhân cách. Đó là học cách buông bỏ đi những thói quen cũ gây đau khổ và thay thế bằng trạng thái tâm cân bằng.

Tâm bạn càng kháng cự việc này nhiều bao nhiêu, bạn càng phải thực hành nhiều bấy nhiêu. Bởi vì việc kháng cự cho thấy những dính mắc/nút thắt trong tâm. Đó là nguồn gốc của đau khổ. Phương pháp thiền này rất hiệu quả trong việc buông bỏ những dính mắc, thư giãn những cảm xúc khó khăn, buông bỏ lối suy nghĩ rằng mọi thứ cần phải theo cách bạn muốn. Từ đó, bạn bắt đầu chấp nhận sự thật hiện tại.

Tâm trí của bạn có thể “Tôi không thích việc này. Tôi không thích cách họ nói thể này thế nọ”. Bạn hãy tự hỏi bản thân “Ai không thích? Ai đang phán xét và lên án? Ai tạo ra những câu chuyện? Ai bị dính mắc vào những vấn đề cũ”. “Đó là chính tôi!”.

Ở đây tôi định nghĩa lại về sự dính mắc để mọi thứ trở nên rõ ràng hơn. Dính mắc là bất cứ điều gì mà chúng ta tự đồng hóa, tự vơ vào mình: là suy nghĩ, là cảm giác, là cảm thọ. Khi chúng ta đồng hóa những suy nghĩ, cảm thọ này “của tôi” “là tôi” là “bản ngã của tôi” thì vào thời điểm đó, tâm đã bị dính mắc khiến Tham Ái nảy sinh trong thân và tâm.

Tham Ái luôn được biểu hiện là sự căng thẳng và chắc đặc trong tâm và trong thân. Tham Ái là “Tôi thích – tôi không thích”. Đây là điều xuất hiện trong quá trình tương tác thân tâm của mọi người. Dính mắc là một cách nói khác của Tham Ái và là khởi đầu

của mọi đau khổ. Khi chúng ta thấy mọi thứ xuất hiện chỉ là phần của quy luật khách quan tự nhiên, chúng ta sẽ bắt đầu hiểu cảm giác quan sát mọi thứ với một tâm sáng & sạch.

Có người nói điều gì đó bình thường nhưng bạn nghe nó qua đôi tai dính mắc và nó biến thành tiêu cực. Đây là lý do chúng ta phải học cách nhận biết điều gì đang diễn ra mọi lúc trong đời sống hàng ngày.

Khi bạn hoàn thành việc ngồi thiền 30, 45 phút hay một giờ và bạn bắt đầu đi dạo, lúc đó tâm bạn đang làm gì? Nó sẽ đi lang thang như mọi khi. Nó nghĩ việc này. Nó nghĩ việc kia. Tất cả chỉ là những suy nghĩ vô thưởng, vô phạt.

Hầu hết chúng ta nghĩ những suy nghĩ và cảm giác này xuất hiện là một phần của tính cách. Chúng không xuất hiện ngẫu nhiên. Nhưng thực tế là nếu bạn thấy một suy nghĩ hay cảm giác nào, bạn chú ý đến nó thì bạn khiến nó trở nên lớn hơn. Khi bạn nhận ra bạn đang tự tạo đau khổ cho mình, bạn phải tha thứ cho bản thân vì đã làm điều đó.

Bạn cần lặp lại “tôi tha thứ cho bản thân vì thiếu hiểu biết. Tôi hoàn toàn tha thứ cho bản thân”. Tâm bạn rồi sẽ lại đi lang thang và có thể lại “Điều này thật ngớ ngẩn! Nó chả có tác dụng gì. Đây không phải là điều nên làm. Mình không muốn ngồi nữa...!”.

Mỗi suy nghĩ này là một sự dính mắc, đúng không? Mỗi suy nghĩ đều có Tham Ái trong đó, đúng không? Và mỗi suy nghĩ này đều tạo nên đau khổ cho bạn, đúng không?

Vì thế, bạn phải nhận biết được bạn đang làm gì với bản thân và buông bỏ những suy nghĩ này. Tất cả cũng chỉ là những suy nghĩ vô bổ. Nó không có gì liên quan tới điều bạn đang làm và nơi bạn đang có mặt. Khi bạn hiểu điều này, bạn bắt đầu tha thứ cho bản thân vì thiếu hiểu biết, vì đã làm chính mình tổn thương, vì làm tổn thương người khác. Bạn bắt đầu thực sự tha thứ.

Khi bạn đi bộ, hãy để ý tâm bạn đang như thế nào? Liệu nó có nhảy hết chỗ này đến chỗ khác, nghĩ đến hết việc này đến việc khác? Tất cả những suy nghĩ này đều vô nghĩa.

Điều này không có nghĩa là bạn không thể lên kế hoạch cho điều mình cần làm. Bạn có thể. Tuy nhiên bạn chỉ cần lên kế hoạch một lần với điều bạn đang muốn làm. Khi bạn đã xong xuôi kế hoạch trong đầu, bạn không cần phải để tâm đến nó nhiều nữa. Việc nghĩ đi nghĩ lại, suy tính đi suy tính lại chỉ là một xu hướng thói quen cũ. Nó không cần thiết và tạo nên những đau khổ cho bản thân.

CHƯƠNG BỐN – THỰC HÀNH HÀNG NGÀY

Việc ứng dụng thiền tha thứ vào những hoạt động đời thường là điều quan trọng nhất của phương pháp này. Bạn tiếp tục tha thứ cho bản thân, tha thứ vì thiếu hiểu biết, tha thứ vì dính mắc vào việc này việc kia, hay đồng hóa vào mọi thứ. Đã bao nhiêu lần bạn đã làm việc này: “Này! Tôi không thích nghe điều bạn nói nhé” Hãy hỏi bản thân là “Ai không thích nghe?” “Cách bạn nói khó nghe, độc địa quá!” là tới AI?

Bạn cần dừng lại và nhận biết rằng bản thân đã vơ mọi thứ vào mình. Và đó không thực sự là việc của bạn hay do bạn. Nó chỉ là điều đã diễn ra. Hãy tha thứ! Tha thứ ngay cả khi mình đi bộ và vấp vào đá. Tha thứ cho cơn đau vì đã có mặt! Điều bạn cần làm là giữ việc tha thứ được tiếp tục. Đây là chánh niệm về tha thứ nên được thực hành. Thiền tha thứ không chỉ là ngồi. Đây là một hoạt động ứng dụng vào đời sống. Ứng dụng để thực hành mọi lúc, mọi nơi.

Nếu bạn muốn có sự thay đổi, bạn phải sẵn sàng đi qua những gì cần tha thứ một cách chân thành. Đây là điều giúp bạn thay đổi. Bạn cần kiên nhẫn. Đồng thời bạn cần có góc nhìn hài hước về tâm trí có thể trở nên ngu ngốc đến mức nào. Bạn càng thoải mái, càng cười nhiều thì thực hành càng trở nên dễ dàng.

CHƯƠNG NĂM – ĐIỂM CÂN BẰNG

Bất cứ khi nào bạn tự vướng vào vấn đề là của mình, bạn phán xét và lên án điều này điều kia thì bạn đang tạo ra đau khổ cho chính mình. Bạn không cần làm điều đó. Bạn muốn tranh cãi với người khác về những dính mắc của mình? Làm vậy để làm gì? Khi bạn sẵn sàng thực hành tha thứ cho bản thân, hay người khác, đó là lúc tâm bạn bắt đầu cân bằng. Khiếu hài hước cũng xuất hiện. Đó là sự quân bình. Khi đó, bạn không còn đồng hóa bản thân với suy nghĩ, cảm giác hay những thứ này.

Khi bạn thực hành theo cách này, góc nhìn của bạn về cuộc sống cũng thay đổi. Bạn chấp nhận điều gì đang diễn ra. Nhai đi nhai lại vấn đề trong tâm là không cần thiết. Việc này lãng phí thời gian, lãng phí công sức. Lặp đi lặp lại những suy nghĩ là biểu hiện bạn đang dính mắc. Bạn đang đồng hóa bản thân với suy nghĩ đó. Bạn đang tự tạo đau khổ. Điều bạn đang chứng kiến là Tập Đế - sự thật cao quý thứ hai. Bạn đang chứng kiến cách Tham Ái hoạt động – đồng hóa mọi thứ. Đó là nguyên nhân của đau khổ. Bạn không thể đổ lỗi cho ai. Đây là cách bạn phản ứng. Bạn đang tạo ra tất cả những điều đó với chính mình.

Người khác nói này nói nọ. Đó là quan điểm của họ. Điều này không đồng nghĩa với việc bạn phải nghe họ. Bạn không cần phải vướng vào việc đó vào mình, phân tích rằng nó đúng nó sai. Việc đó không quan trọng. Bạn càng tha thứ bản thân nhiều bao nhiêu trong hoạt động thường ngày, bạn càng dễ dàng tha thứ những điều diễn ra trong quá khứ.

CHƯƠNG SÁU – KIÊN ĐỊNH

Khi bạn thực hành thiền tha thứ, bạn bắt đầu với một trong những câu được gợi ý. Bạn giữ nguyên câu nói này cho tới khi sâu xa trong tâm bạn cảm nhận “Tôi đã thật sự tha thứ cho bản thân vì thiếu hiểu biết”. Đây là điều quan trọng.

Việc thật sự tha thứ cần thời gian. Nó không phải món mỳ ăn liền, diễn ra chóng vánh và bạn hài lòng “ok! Tôi đã xong!”. Thái độ này không giúp bạn có được sự thay đổi thật sự. Bạn vẫn còn nhiều dính mắc. bạn vẫn phải tiếp tục tha thứ cho bản thân vì thiếu hiểu biết, tha thứ cho bản thân vì mắc sai lầm. Bạn phải tự tha thứ vì đã phán xét, đã lên án, đã phân tích, đã trăn trở, đã giận dữ. Tha thứ tất cả mọi lúc, mọi nơi.

Khi bắt đầu, tôi đã tự thực hành tha thứ cho bản thân trong hai năm. Bởi vì tôi muốn hiểu rõ các khía cạnh của phương pháp này. Tôi đã trải qua rất nhiều sự thay đổi. Những sự thay đổi lớn về tính cách. Nếu bạn muốn có kết quả, bạn phải kiên nhẫn.

Những suy nghĩ kiểu như “tôi đã tha thứ xong cho người này, người kia” là không phù hợp. Chỉ một thời gian ngắn sau đó, BẠN sẽ phát hiện ra bạn bắt đầu không thích điều này điều nọ ở người đó. Và hãy đoán xem, ai đã xong việc tha thứ? BẠN chưa tha thứ cho mình hay người đó.

CHƯƠNG BẢY – ĐI SÂU HƠN

Khi bạn bắt đầu thiền sâu hơn, tiếp tục tha thứ bản thân và bạn tha thứ cho mình vì đã mắc sai lầm. Có thể có người nào cần được tha thứ sẽ xuất hiện trong tâm trí.

Khi điều này diễn ra, bạn nhận biết rõ là bạn không hề mời người đó xuất hiện. Bạn không làm việc gì đại loại như “Này! Tôi cần người này xuất hiện”. Hình ảnh người nào đó xuất hiện là tự nhiên.

Ngay khi người đó xuất hiện trong tâm trí, bạn bắt đầu tha thứ người đó. Việc họ đã làm gì trong quá khứ không quan trọng. Những suy nghĩ của bạn, những quan niệm của bạn về điều họ đã từng làm mới tạo ra thêm đau khổ.

Những suy nghĩ như vậy xuất hiện vì bạn có dính mắc. “Tôi không thích điều này! Tôi không muốn điều này xuất hiện! Thằng này thằng kia làm những việc bẩn thỉu ghê tởm với mình...” Bạn có thấy bạn bị dính mắc ở đâu không? Có lẽ đó xuất phát từ niềm tin rằng bạn có thể đổ lỗi cho người khác vì sự đau khổ của bạn. Người duy nhất bạn có thể “đổ lỗi” là chính mình. Tại sao? Bởi vì vô minh, bạn đã tự đồng hóa mình với vấn đề. Bạn đã có quan niệm thế này thế kia. Những thói quen của bạn đã liên tục cung cấp năng lượng cho ý tưởng bạn đúng, chỉ có người khác sau. Đó là cách bạn tự tạo đau khổ.

Thiền tha thứ giúp bạn buông bỏ những ý kiến, ý tưởng, dính mắc và cảm thấy nhẹ nhõm. Bởi vì từng có ai đó làm gì hay nói gì khiến bạn thấy tức giận, bức bối, ghen tỵ, đau khổ...hay bất cứ điều gì tương tự nên tạo ra những nút thắt. Nó có khuynh hướng khiến bạn dính vào những suy nghĩ về những gì diễn ra trong quá khứ.

Vấn đề này được gọi là mắc kẹt trong những câu chuyện. Bạn cần thực hành 6 biết và về với những câu nói tha thứ. Bạn cần lặp lại bao nhiêu lần, cần 6 biết bao nhiêu lần không quan trọng. Hãy cứ tiếp tục. Cảm xúc gắn liền với những câu chuyện sẽ dần tan ngay sau khi bạn thực hiện đủ nhiều. Kiên nhẫn là mệ thành công.

CHƯƠNG TÁM – BUÔNG BỎ

Khi bạn thấy có người xuất hiện trong tâm trí – người từng có vấn đề với bạn, từng tạo ra cho bạn điều gì đó không thích – hãy tha thứ. Với ánh mắt trong tâm, bạn nhìn vào mắt người đó và chân thành nói “Tôi tha thứ cho bạn vì đã hành xử không đúng, tôi tha thứ cho bạn vì đã thiếu hiểu biết, tôi hoàn toàn tha thứ cho bạn.”

Giờ đây, tiếp tục duy trì hình ảnh người đó trong tâm và lan tỏa sự tha thứ tới họ. Nếu tâm bạn đi lang thang hoặc có thể có tiếng nói “Không, tôi không muốn. Tôi không tha thứ...!” Hãy 6 biết, buông bỏ điều này và trở về với “tôi sẵn sàng tha thứ cho bạn”.

Việc tha thứ phải chân thành. “Tôi không thể. Tôi không thể tha thứ được cho những gì nó làm” ... Tại sao không? “bởi vì nó làm cho TÔI đau khổ?”

Ồ! Ai tạo ra đau khổ? BẠN là người tự tạo đau khổ cho chính mình bởi vì bạn đã tự đồng hóa bản thân và bạn đã nhai đi nhai lại vấn đề và tự tạo ra rất nhiều lý do và có về vấn đề tại sao nó sai trái.

Nói cách khác, bạn bị dính vào Tham Ái, Chấp Thủ, Thói quen của chính bạn. Và điều này dẫn tới sự bất toại nguyện, bức bối, đau đốn và đau khổ.

CHƯƠNG 9 – NHẸ NHẼM

Bạn cần lưu ý rằng đây không phải là phương pháp dễ dàng. Việc tha thứ cho ai đó đã từng làm tổn thương mình không dễ. Người phụ nữ đã từng bị cưỡng hiếp hay người đàn ông đã từng bị tấn công, đánh đập và cướp là ví dụ. Rất khó để họ tha thứ cho người đã làm những việc như vậy. Tuy nhiên, nếu bạn cứ ôm lấy những hận thù về người này người nọ là đau khổ. Những gì đã diễn ra không còn quan trọng. Những hành động đã từng diễn ra không còn quan trọng. Đó là quá khứ. Điều quan trọng là những gì bạn đang làm với tâm trí mình trong thời điểm hiện tại.

Để phát triển việc thực hành đến mức cao nhất có nghĩa là bạn tiếp tục tha thứ và tha thứ. Tiếp tục và tiếp tục. Với ánh mắt trong tâm, bạn nhìn vào mắt họ và nói “tôi thực sự tha thứ cho bạn.” Và nếu tâm bạn nói “không, tôi không”. Bạn hãy buông, 6 biết và lại trở về tiếp tục “tôi thực sự tha thứ cho bạn”. Rồi bạn đưa hình ảnh người đó vào khu vực trái tim và tiếp tục lan tỏa tha thứ cho họ. Bạn cần làm điều này bao lâu? Đến khi xong xuôi.

Có những dính mắc bạn chỉ cần một hoặc hai thời thiền. Có những dính mắc khác, bạn cần một tuần, hai tuần hoặc lâu hơn. Bao lâu là đủ? Ai có thể trả lời được. Việc này không quan trọng. Nếu bạn cần thời gian, bạn hãy dành cho nó. Bạn có tất cả thời gian.

Khi bạn cảm nhận được sự nhẹ nhõm, một gánh nặng được trút bỏ xuống. Đó là khi bạn đã buông đi những thù hận với người khác trong tâm. Và sau đó, bất cứ khi nào bạn nghĩ về họ, tâm trí của bạn sẽ như “Ồ! Họ đã từng làm sai. Họ không thật sự hiểu điều họ đang làm. Cũng không có gì.”

Đây là cách bạn buông bỏ những nút thắt trong tâm. Đây là cách bạn buông bỏ những tổn thương quá khứ. Điều này không có nghĩa là người từng bị hại sẽ ôm ấp vỗ về kẻ đã từng hại mình. Họ vẫn sẽ né tránh gặp mặt bởi vì họ biết là có thể họ sẽ một lần nữa

bị hại. Tuy nhiên, trong tâm trí của họ không còn sự thù ghét. Họ không nghĩ về sự thù ghét nữa. Họ buông bỏ cảm xúc đó.

Đây là sự tha thứ đúng nghĩa. Đó là sự buông bỏ. Bạn buông đi những bất toại nguyện và sân hận trong tâm. Bạn đang phát triển trạng thái tâm cân bằng “Mọi điều đều ổn. Mọi điều diễn ra theo cách nó diễn ra. Mọi thứ là như thế.” Khi đó, bạn không đồng hóa mình với mọi thứ.

CHƯƠNG 10 – CHƯỚNG NGẠI

Phần quan trọng nhất của thiền chánh niệm về tha thứ là học cách buông bỏ đi quan điểm, suy nghĩ, ý kiến, khái niệm, câu chuyện cá nhân. Hình ảnh một ai đó tồn tại trong tâm trí bạn một thời gian dài là vì bạn dính mắc vào những câu chuyện bạn tự kể trong đầu.

Mỗi khi bạn thiền đi bộ hay thiền ngồi hãy tiếp tục tha thứ cho người xuất hiện trong tâm trí. Hãy cứ tiếp tục. Tâm bạn có thể trở nên nhàm chán và tự nhủ “Tôi không thích làm trò này nữa!”

Đó có phải là một loại dính mắc khác không? Nếu vậy, bạn nên làm gì? Bạn cần vượt qua bằng cách tha thứ sự buồn chán vì đã có mặt ở đó. Vậy là được. Buồn chán được phép có mặt và ta tha thứ. Tâm trí luôn thú vị. Nó có thể cố gắng làm bạn phân tâm theo nhiều cách khác nhau. Nó sẽ gọi lên những cảm xúc, kí ức, suy nghĩ, câu chuyện khác nhau để làm bạn phân tâm. Bởi vì nó không thích việc bỏ đi những dính mắc. Thói quen của tâm là nuôi dưỡng những dính mắc, thoải mái trong dính mắc.

Chúng ta cần thả lỏng bản thân hơn khi thực hành tha thứ. Rốt cuộc, bạn đã dành bao nhiêu năm để xây dựng thói quen xấu của mình? Việc thay đổi và điều chỉnh thói quen từ bất thiện sang thiện cần thời gian. Bạn cần đón nhận và ứng xử với chính mình một cách nhẹ nhàng và tử tế. Hãy cho mình thời gian.

Điểm cốt yếu của thiền là HỌC CÁCH THAY ĐỔI. Học cách buông bỏ đi những quan niệm, suy nghĩ vô ích và bồi đắp những suy nghĩ tích cực, những điều khiến bạn và những người xung quanh hạnh phúc. Đó là lý do của giới luật ra đời. Đức Phật đã vạch sẵn ra những gì cần thực hiện để có cuộc sống cân bằng hơn.

Chúng ta hãy cùng nhìn lại giới luật. Không cố tình giết hại chúng sinh. Không lấy cái gì không được cho (không ăn trộm, ăn cắp). Không tham gia vào những hoạt động tình dục sai trái. Nói

tóm lại, đừng làm điều gì tổn thương tới tinh thần và thể chất của người khác. Không tham gia vào việc nói dối, nói lời độc ác, buôn chuyện hay vu khống. Cuối cùng, đừng dùng chất kích thích hay rượu vì chúng khiến cho tâm bị yếu đi và thói quen phạm giới lại trở nên mạnh mẽ.

Những giới luật căn bản này là nền tảng của đời sống hạnh phúc. Nếu bạn giữ giới tốt, thì phần lớn thời gian trong cuộc đời bạn và những người xung quanh an lành và hạnh phúc. Bạn càng giữ gìn giới luật tốt, trạng thái tâm của bạn càng tốt, bạn sẽ dễ dàng tha thứ người khác hơn, bạn sẽ thả lỏng hơn với người đó và sự nhẽ nhõm trở nên rõ rệt hơn.

Sau khi bạn thực hành một thời gian, bạn sẽ “cuối cùng, tôi thật sự tha thứ cho bạn!” Đó là khoảng khắc năng lượng tiêu cực đang sau đã chấm dứt. Nó giống như những gì đã diễn ra trở thành kí ức thuần túy. Quá khứ cũng chỉ là quá khứ. Cũng không có gì to tát. Đây là mục đích của thiền tha thứ.

CHƯƠNG 11 – ĐỜI SỐNG HÀNG NGÀY

Thực hành thiền tha thứ có ảnh hưởng gì tới cuộc sống hàng ngày? Đây là câu hỏi hay! Bạn càng cởi mở bạn càng dễ đón nhận. Bạn bớt phán xét. Bạn bớt lên án. Bạn bớt sân hận. Bởi vì bạn thấy những căng thẳng xuất hiện trong tâm trí và bạn “Tôi tha thứ cho bạn vì đã thiếu hiểu biết trong tình huống này”. Bạn mỉm cười và buông bỏ.

Một trong những điều khó nhất của người hướng dẫn là giúp học trò thực hành quan điểm “Cuộc sống là niềm vui và hạnh phúc”. Bạn có thể coi cuộc sống là một trò chơi. Bạn hãy nhẹ nhàng đón nhận nó. Nếu bạn chơi với trạng thái nặng nề và dính mắc, mọi điều trở nên khó khăn hơn cần thiết. Nếu bạn chơi trò chơi một cách thoải mái, bạn không quá nghiêm túc thì mọi thứ trở nên dễ dàng.

Đây là những gì Đức Phật đang hướng dẫn. Ngài dạy chúng ta cách để tâm luôn thả lỏng, an tĩnh. Ngài dạy cách chúng ta đón nhận suy nghĩ, cảm xúc, kí ức, hành động đã qua... một cách nhẹ nhàng thoải mái.

Đúng là bạn từng mắc những sai lầm trong quá khứ. Đó là sự thật. Đó là cuộc sống. Tôi chưa gặp ai chưa từng mắc sai lầm, chưa từng ăn năn, hối hận. Ai cũng mắc sai lầm, và ai cũng có những lúc ăn năn.

Và cảm giác ăn năn đó là gì? Đó là sự thiếu tha thứ. Đó là ví dụ của việc tâm bạn bám chặt vào điều đã diễn ra và tự trách “Mình sai rồi. Mình làm rối tung mọi thứ. Mình đáng bị trừng phạt.” Đây là cách mà tâm trí bạn thường hoạt động. Giờ đây, bạn có thể làm gì với việc này? Lựa chọn gì? Bạn càng nghiêm túc và nghiêm trọng hóa vấn đề, bạn càng dễ dính mắc và mất cân bằng.

Bạn đang chơi trò chơi tàu lượn cảm xúc. Cảm xúc lên xuống lên xuống liên tục. Khi bạn bắt đầu tha thứ, những làn sóng lên xuống giảm dần, giảm dần để trở thành những gợn sóng nhỏ. Bạn vẫn có những cảm xúc nhưng bạn không còn bị dính mắc lâu. Bạn dừng lại và tự nhủ “Vậy là đủ. Điều này không đáng để trăn trở, vật vã.”

CHƯƠNG 12 – THÀNH CÔNG

Sau khi bạn tha thứ cho người đó, bạn tiếp tục cho tới khi bạn cảm thấy “Đã đủ! Tôi không còn gì phải làm. Tôi thực sự đã tha thứ cho bạn.” Đến lúc này, trong tâm trí của mình, bạn nhìn vào mắt họ, bạn ngừng việc nói thầm tha thứ và bạn sẽ thấy họ nói “Tôi cũng tha thứ cho bạn.”

Điều này thật khác lạ, phải không? Một hiện tượng đáng kể. Bạn tự tha thứ mình và tha thứ người khác. Bạn đã tha thứ cho bản thân vì mắc sai lầm, vì thiếu hiểu biết. Bạn tha thứ cho người khác vì họ mắc sai lầm, vì thiếu hiểu biết, vì làm bạn tổn thương.... Và bây giờ, bạn nghe thấy “Tôi tha thứ cho bạn”.

Đó là cảm giác nhẹ nhõm thực sự! Điều có thể diễn ra là NIỀM VUI sẽ xuất hiện trong tâm trí. Bạn thấy nhẹ nhõm. Bạn thấy hạnh phúc. Hạnh phúc hơn bao giờ hết. Bạn đã không nhận ra bạn đã mang những gánh nặng rất lớn trên vai. Những gánh nặng kéo chùng bạn xuống. Giờ đây, chúng được gỡ bỏ. Khi bạn tha thứ, những gánh nặng cảm xúc được tan biến. Bạn sẽ thấy nhẹ nhõm. “Đây là điều vô cùng tuyệt vời!”

Việc này đòi hỏi nhiều công sức nhưng nó đáng giá. Và tại sao nó không dễ dàng? Bởi vì những nút thắt tích lũy trong tâm của bạn. Hãy tiếp tục thực hành. Và khi bạn xong với một người, bạn lại tiếp tục tha thứ cho bản thân. Bạn lặp lại “Tôi tha thứ cho bản thân vì đã mắc sai lầm. Tôi tha thứ cho bản thân vì thiếu hiểu biết.” Bạn tiếp tục tha thứ bản thân cho tới khi ai đó xuất hiện trong tâm trí. Bạn tiếp tục làm việc này cho tới khi tâm bạn nói “Được rồi! Tôi đã xong. Mọi điều đều tốt. Không còn ai cả. Đã đủ!”

Lúc này, bạn có thể trở về với thiền Metta. Metta là phương pháp hành thiền chính của bạn. Giờ, bạn có thể hiểu rõ tại sao chánh niệm thiền tha thứ là một phần của thiền tâm Từ. Liệu bạn có thể thực hành thiền tâm Từ khi mà trong tâm đầy sân hận? Bạn không thể. Thiền tha thứ là để thanh lọc tâm, giải tỏa thù hận.

CHƯƠNG 13 – KHÔNG DỄ DÀNG

Phương pháp thực hành không đơn giản, không dễ dàng, không nhanh chóng. Nó không giống như đi mua sắm. Bạn cần kiên nhẫn thực hành mọi lúc, mọi nơi cho tới khi bạn buông được những thói quen gắn với tâm bất thiện dai dẳng.

Tùy thuộc vào mức độ dính mắc của bạn. Có thể bạn dính mắc nhiều tới mức bạn không thể tha thứ cho bản thân. Nếu bạn không đủ kiên nhẫn để đi qua toàn bộ quá trình, bạn sẽ không thể thoát khỏi gánh nặng.

Bạn sẽ biết khi nào bạn hoàn thành thiền tha thứ. Khi đó bạn đã tự do và bạn hiểu rõ cách thức thiền Tha thứ hoạt động. Liệu bạn đã xong chưa? Bạn không cần ai bảo bạn. Bạn biết là đã xong.

Tiếp tục áp dụng thiền trong những hoạt động đời thường là điều quan trọng nhất. Khi bạn đi bộ từ chỗ này tới chỗ khác, hay làm gì, hãy tha thứ cho những chướng ngại nếu chúng nổi lên. Mỉm cười. Nếu có ai tiếp cận và muốn nói chuyện với bạn dù bạn không muốn, hãy tha thứ cho họ. Họ không hiểu. Họ không hiểu điều bạn đang làm. Họ không hiểu là điều bình thường, dễ hiểu. Họ có thể phán xét, họ có thể lên án, họ có thể tạo ra rất nhiều phiền toái. Đó là điều bình thường. Họ có thể làm điều đó. Nhưng, với bạn, bạn cần tha thứ cho họ.

Khi bạn tha thứ cho họ, bạn đang buông bỏ sự dính mắc vào “cách tôi thấy mọi thứ nên là”. Việc thiếu hiểu biết có thể tạo vấn đề lớn. Bởi vì chúng ta thiếu hiểu biết nên chúng ta có rất nhiều suy nghĩ, ý tưởng, triết lý về việc cách mọi thứ nên vận hành thế nào. Đây là một vấn đề. Bởi vì chúng ta dính mắc vào sự giả định, dính mắc vào những sự tưởng tượng trong đầu.

Điều gì xảy ra khi mọi thứ vận hành không giống cách bạn muốn? Điều gì diễn ra tiếp theo? Bạn có thể thấy mình đang cãi

nhau với SỰ THẬT KHÁCH QUAN, cãi nhau với Dhamma của hiện tại trong khoảng khắc này. Bạn đang không chấp nhận sự thật đang biểu hiện ngay trước mắt. Bạn bắt đầu phê phán và lên án. Và thường xuyên bạn đổ lỗi cho người khác đã làm phiền mình.

Thực tế họ không làm phiền bạn. Đó là một phần của cuộc sống, một phần của sự thực hành. Không có điều gì là cái gì đó, có ai đó quấy rầy VIỆC THỰC HÀNH CỦA TÔI. Nhìn sâu sắc, đó chỉ là bạn đang chống đối với sự thật, với những gì đang diễn ra trong khoảng khắc hiện tại. Và sau đó bạn đổ lỗi cho ai đó, cái gì đó tạo nên nguyên nhân gì đó...

CHƯƠNG 14 – THA THỨ!

Nếu âm thanh làm phiền trong lúc tập thì sao? Đôi lúc, khi tham gia khóa thiền nhập thất, bạn tập trung cao độ để quan sát xem điều gì diễn ra. Và bạn có thể thấy rất khó chịu nếu chỉ một tiếng kẹt cửa, tiếng bước chân, hay những hơi thở nặng nề bên cạnh. Bạn có thể nghĩ “ôi! Lại bị làm phiền!”

Bạn có thấy việc này có chút lố bịch không? Điều đang diễn ra là trong hiện thực có âm thanh xuất hiện, và đó chỉ là âm thanh. Và đó tâm nổi lên suy nghĩ “Tôi không thích điều này. Nó không nên là như thế”, “Tôi không thích người này, người nọ. Làm ơn dừng lại mấy hoạt động này đi để tâm tôi được an lành.” Điều đang diễn ra là sự chú tâm đang không cân bằng với chánh niệm. Sự tập trung quá mạnh và chánh niệm quá yếu...Điều này liệu có phải điên rồ không?

Nếu bạn không thể chấp nhận được điều đang diễn ra trong khoảng khắc hiện tại, với một tâm trí cân bằng, thì chắc chắn đau khổ tồn tại. Được rồi! Có âm thanh. “Ai đó đang nói chuyện” Rồi sao? Việc đó là bình thường khi mà chánh niệm và tâm xả của bạn vững vàng. Khi tâm trí quân bình, cân bằng, âm thanh diễn ra chỉ là âm thanh. Mọi thứ cứ diễn ra. Bạn tiếp tục thực hành thiền tha thứ.

Khi tôi tham gia một khóa tu ba tháng tại Châu Á, nơi đó có cái máy bơm nước đặt gần ngay thiền đường. Trong ba tháng, nó kêu ran từ 8 giờ sáng tới 6 giờ chiều. Âm thanh rột rẹt, ồn ào phát ra liên tục. Nhưng đó cũng chỉ là âm thanh. Nó cũng chỉ là như vậy. Tôi nhận ra đó không phải là “âm thanh của tôi”. Cái không thích “của tôi” không làm thay đổi âm thanh đó. Cái chỉ trích “của tôi” về người làm động cơ máy bơm hoạt động cũng không thay đổi được gì.

Bạn có thấy được những dính mắc trong ví dụ trên không? Bài tập ở đây là chấp nhận rằng âm thanh đang có mặt tại đây. Và đón nhận nó như là. Đó là sự thật khách quan trong khoảng khắc hiện tại. Đó là Dhamma. Chấp nhận khoảng khắc hiện tại là chấp nhận Dhamma như là.

Bất cứ khi nào có sự xáo trộn, hãy tiếp tục tha thứ sự xáo trộn đó trong tâm trí. THA THỨ. Mỉm cười. Tha thứ cho bản thân vì thiếu hiểu biết. Đây là cách chúng ta thực hành thiền tha thứ trong đời sống hàng ngày. Tôi tha thứ cho bản thân vì muốn những điều hoàn thiện. Tôi tha thứ cho tôi vì đã nóng nảy, đã ghét việc này việc kia. Giờ đây, tha thứ không chỉ gói gọn trong một câu nói. Nó có thể là nhiều câu. Chúng ta lần lượt áp dụng những câu này vào thực hành.

CHƯƠNG 15 – KHÔNG PHẢI THẦN CHÚ

Khi ngồi thiền tha thứ, lưu ý, bạn chỉ dùng một câu nói tha thứ một lúc. Hãy chỉ sử dụng một câu và lưu ý đây không phải là thần chú. Bạn không đọc một câu rồi nghĩ một kiểu. Bạn cần sự chân thành. “Tôi hoàn toàn tha thứ cho bản thân vì đã mắc sai lầm, thiếu hiểu biết...” Câu nào cũng được, miễn là bạn thật sự chân thành.

Bạn càng dành nhiều thời gian để tha thứ, bạn càng áp dụng tốt trong mọi hoạt động hàng ngày, trong khi ngồi, trong khi đi, trong bất cứ điều gì bạn làm bạn càng hiểu rõ thiền thật sự là như thế nào.

Thiền không phải là đạt được một trạng thái tâm siêu phàm nào đó. Nó cũng không phải là hướng đến trạng thái sung sướng tốt cùng. Thiền cần có ích hơn thế. Thiền là học cách nhận biết bạn đã tự làm tổn thương mình như thế nào và làm thế nào để buông đi đau khổ. Các trạng thái tâm siêu phàm sẽ tự động xuất hiện khi tâm chúng ta sạch, sáng. Bạn không cần phải chủ đích làm việc gì.

Tâm bạn càng sạch, càng sáng, càng vắng bóng đi những quan điểm, phán xét, ý tưởng, dự định... bạn càng có thể đón nhận dễ dàng những điều đang diễn ra trong hiện tại, cuộc sống của bạn càng vui và hạnh phúc. Và cuộc sống cũng trở nên dễ dàng hơn.

Điều gì bạn đang nói thầm trong đầu bây giờ? “Tôi có thói quen luôn phân tích và suy nghĩ.” Được, hãy buông thói quen này đi. “Nhưng tôi đã làm việc này cả đời.” Vậy thì? Hãy tha thứ cho bản thân vì thiếu hiểu biết. Tha thứ cho bản thân vì đã phân tích.

Thông thường khi phân tích, tâm có sự dính mắc lớn. Xu hướng phân tích kĩ lưỡng mọi thứ là căn bệnh của phương Tây. “Tôi muốn tìm hiểu cách mọi thứ vận hành.” Bạn không hiểu về cách mọi thứ vận hành chỉ bằng suy nghĩ. Bạn buông, thư giãn để quan sát trực

tiếp điều đang diễn ra và tha thứ, buông và thư giãn tiếp để tâm có thể quan sát rõ ràng hơn điều đang diễn ra.

Sự thật là trong khi hành thiền, tâm phân tích và tâm suy nghĩ hoạt động rất chậm. Tâm quan sát rất sắc và nhanh. Bạn không thể quan sát kỹ lưỡng được nếu có quá nhiều từ ngữ xuất hiện trong tâm trí. Những suy nghĩ, quan niệm sẽ ngăn cản cái nhìn sáng suốt. Chúng không cho bạn nhìn được rõ ràng điều mọi thứ thật sự như là.

CHƯƠNG 16 – TRÒ CHƠI ĐỐ LỐI

Thiền tha thứ không chỉ đơn giản là về những dính mắc quá khứ đại loại như là “Khi tôi 5 tuổi, Johnny đã đánh tôi và tôi ghét hắn từ ngày đó”. Với chỉ dính mắc này, bạn khám phá, nhận diện và thấy được cách bạn tự tạo ra vấn đề cho mình.

Ngày nay, nhiều người gặp vấn đề về đố lối. Họ đố lối cho mọi người trừ họ về những nỗi đau khổ của họ. Câu hỏi ở đây là việc đố lối này có phù hợp và có ích với thực tế không? Việc nói “Anh làm em bị tổn thương. Em không thích anh” là dễ dàng. Nhưng liệu thực sự có ai đó làm mình bị tổn thương không? Hay có ai đó nói câu gì đó và bạn có quan niệm, phán xét và lên án những câu người đó nói và rồi tâm sân của bạn xuất hiện, nó bao phủ toàn bộ tình huống. Và bạn mất kiểm soát và mọi thứ đi chệch ngàn dặm.

Bạn đang làm tổn thương chính mình, và bạn liên tục suy nghĩ. “Nhưng tôi chỉ suy nghĩ và phân tích.” Bạn đang bị dính mắc. Bạn nghĩ rằng “vấn đề này không làm tôi bị tổn thương nếu tôi để ý sang việc khác. Tôi có thể giữ nguyên quan điểm của tôi, ý tưởng của tôi về cách mọi thứ nên là và tôi không cần phải thay đổi!”. Nhưng bạn đang tự đánh lừa bản thân. Sự thay đổi là cách duy nhất để giải phóng cho tâm trí. Thiền là để tạo nên những thay đổi tích cực.

CHƯƠNG 17 – HẠNH PHÚC!

Tóm lại, học Đạo Phật là học cách tạo ra một tâm trí cân bằng và chánh niệm. Một tâm trí không có những cảm xúc mạnh mẽ, không có những dính mắc để bạn có thể quan sát được mọi thứ vận hành rõ ràng và khám phá được hạnh phúc và mãn nguyện đích thực trong đời sống.

Học Đạo Phật là học cách quan sát mọi thứ như là, phát triển trí tuệ bằng cách quan sát cách bạn tự gây nên đau khổ cho chính mình. Học Đạo Phật là học cách chịu trách nhiệm cá nhân và làm những gì cần thiết để tạo nên một trạng thái tâm cân bằng, chánh niệm và hiểu biết.

Thiền chánh niệm về tha thứ giúp chúng ta nhận biết rõ ràng khi nào đau khổ phát sinh [Sự thật thứ nhất – Khổ Đế]; nhận biết cách chúng ta tự dính mắc vào đau khổ và khiến nó trở nên to lớn hơn – điều tạo thêm đau khổ [Sự thật thứ hai – Tập Đế]; giúp chúng ta thoát khỏi cái bẫy nguy hiểm này bằng việc sử dụng 6 biết và thấy đau khổ tan biến [Sự thật thứ ba – Diệt Đế]. Cách thiền này mở con đường trí tuệ và từ bỏ [Sự thật thứ tư – Đạo Đế].

Kết quả cuối cùng chúng ta đạt được là khoảng không trong tâm trí. Điều này giúp chúng ta nhận biết và phản hồi tích cực với cuộc sống thay vì chỉ phản ứng. Áp dụng 6 biết, thao tác phù hợp Chánh Tinh Tấn, là một trong những cách nhanh nhất để giúp chúng ta quan sát rõ ràng điều gì đang diễn ra và đi đến đích hạnh phúc và bình an.

Trong bài Kinh số 21, Trung Bộ Kinh, Đức Phật có đưa ra một số lời khuyên quan trọng như sau:

Chư Tỷ-kheo, có năm loại ngôn ngữ mà các Ngươi có thể dùng khi nói với các người khác: đúng thời hay phi thời, chơn thực hay không chơn thực, nhu nhuyễn hay thô bạo, có lợi ích hay không

lợi ích, với từ tâm hay với sân tâm. Chư Tỷ-kheo, khi nói với các người khác, các Người có thể nói đúng thời hay phi thời. Chư Tỷ-kheo, khi nói với các người khác, các Người có thể nói lời chơn thực hay nói lời không chơn thực. Chư Tỷ-kheo, khi nói với các người khác, các Người có thể nói lời nhu nhuyến hay nói lời thô bạo. Chư Tỷ-kheo, khi nói với các người khác, các Người có thể nói lời lợi ích hay nói lời không lợi ích. Chư Tỷ-kheo, khi nói với các người khác, các Người có thể nói với từ tâm hay với sân tâm. Chư Tỷ-kheo, ở tại đây, các Người cần phải học tập như sau: “Chúng ta sẽ giữ tâm của chúng ta không biến nhiễm, chúng ta sẽ không thốt ra những lời ác ngữ, chúng ta sẽ sống với lòng lân mẫn, với tâm từ bi, với nội tâm không sân hận. Chúng ta sẽ sống bao phủ người này với tâm câu hữu với từ. Và với người này là đối tượng, ta sống biến mãn cùng khắp thế giới với tâm câu hữu với từ, quảng đại vô biên, không hận, không sân”.

Đây là cách chúng ta thực tập. Hãy thường xuyên thực hành thiện tha thứ và rèn tâm để hạnh phúc!

