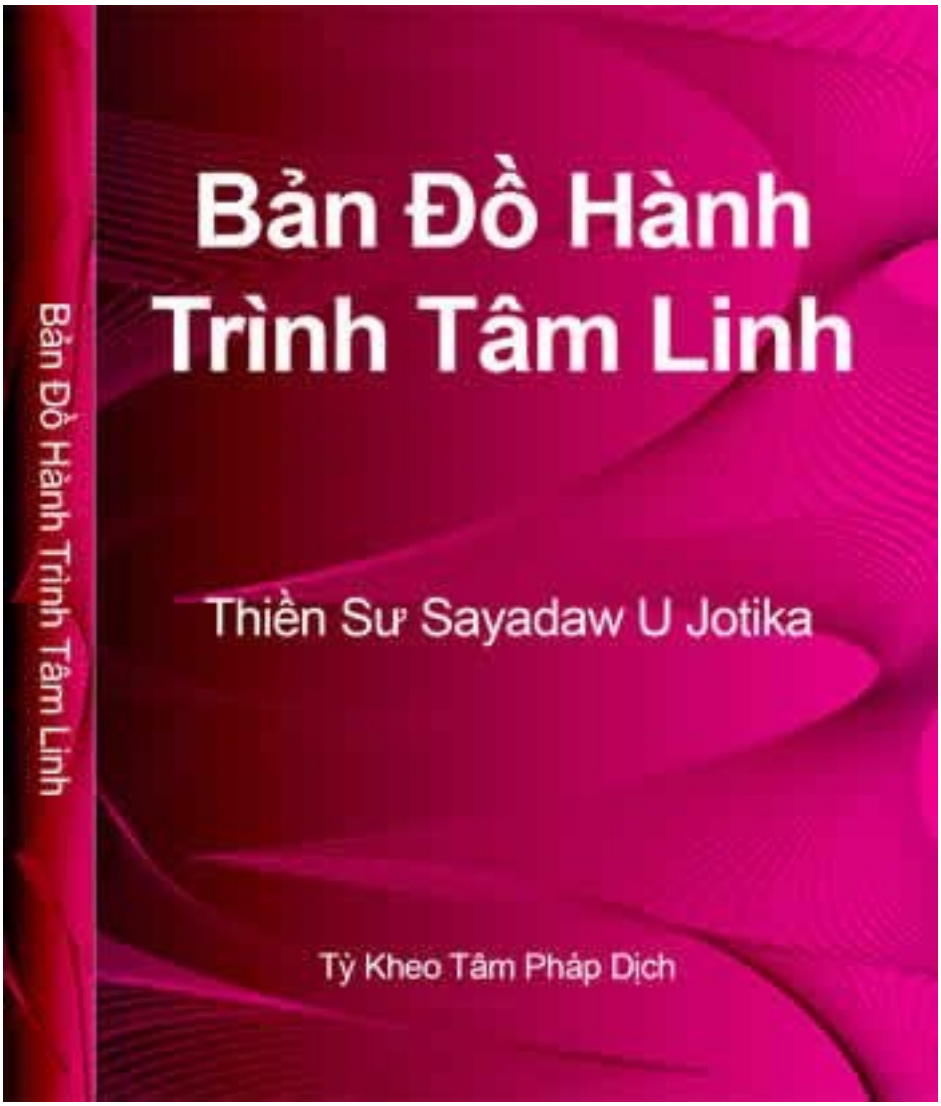
Bản Đồ Hành Trình Tâm Linh
Bản Đồ Hành Trình Tâm Linh
Thiền Sư Sayadaw U Jotika
Tỳ Kheo Tâm Pháp Dịch

Mục lục

Lời nói đầu ---- 3
Chương 1: ---- 5
Chương 2: ---- 18
Chương 3: ---- 46
Chương 4: ---- 77
Chương 5: ---- 104
Chương 6: ---- 131
Chương 7: ---- 156
Chương 8: ---- 181
Chương 9: ---- 208
Chương 10: ---- 234
Chương 11: ---- 258

Lời nói đầu

Chúng tôi tới thăm Sayadaw U Jotika nhân dịp Ngài nghé thăm Kuala Lumpur tháng 4 năm 2004 và xin phép Ngài lần cuối cho xuất bản cuốn sách này. Sau khi được Ngài đồng ý, chúng tôi xin Ngài cho một gợi ý về đầu đề cuốn sách và nếu có thể, xin Ngài viết cho lời giới thiệu. Ngài đã gợi ý một đầu đề thật tuyệt: "*Bản đồ hành trình tâm linh*". Ngài cũng nói thêm rằng có rất nhiều người mong muốn được ghi lại những bài nói chuyện của Ngài; thế nên có lẽ hay hơn cả là chúng tôi nên tự viết lời giới thiệu và kể sơ qua về quá trình thành hình nên cuốn sách từ những bài nói chuyện đó.

Khi quay lại Penang vào cuối năm 2003, chúng tôi đã gặp Sunanda Lim Hock Eng ở nhà xuất bản Inward Path. Ông nói với chúng tôi là ông mới trở về từ Singapo, ở đấy ông đã gặp Sayadaw U Jotika và xin phép Ngài cho xuất bản một số cuốn băng ghi âm các bài pháp của Ngài. Đây là những cuốn băng ghi âm một số bài pháp Ngài giảng cho các thiền sinh tham dự khoá thiền tại Melbourn, Australia vào năm 1997. Sunanda đang tìm người để ghi lại các bài pháp đó từ băng ghi âm. Tuyệt quá! chúng tôi thốt lên: chúng tôi đã chép lại hầu hết các cuộn băng đó rồi.

Vào cuối năm 2002 đầu năm 2003, khi đang hành thiền tại thiền viện Shwe Oo Min ở Miến Điện, chúng tôi đã được nghe các băng ghi âm đó và rất ấn tượng về các bài pháp của Sayadaw U Jotika, về sự chân thành, cởi mở cũng như phong cách nói chuyện của Ngài. Do đó, chúng tôi đã quyết định đến một ngôi chùa ở Kalaw, một vùng miền núi bang Shan, để nhập thất và chép lại toàn bộ các bài giảng của Ngài từ băng ghi âm và coi nó như một người bạn đồng hành trên con đường tầm pháp của mình. Chúng tôi tự nhận thấy, mặc dù giờ đây đã có thể tự thực hành mà không cần phải có một người thầy bên cạnh để thường xuyên tham vấn nữa, song những bài pháp của Ngài đã cung cấp cho chúng tôi rất nhiều phương tiện hữu ích để phát triển tuệ giác ngày một sâu sắc hơn. Trước đây, chúng tôi đã từng được gặp Sayadaw trong một lần ngắn ngủi ở Miến Điện, nhưng Ngài không phải là thầy hướng dẫn của chúng tôi. Tuy vậy, điều làm chúng tôi thực sự ngạc nhiên là sự tương đồng giữa kinh nghiệm Ngài mô tả trong tiến trình các tầng tuệ giác với kinh nghiệm thực tế của chúng tôi. Những bài pháp của Ngài đã

củng cố niềm tin trong chúng tôi rằng Pháp Bảo quả thực hiện hữu ở khắp mọi nơi trên thế gian. Chúng tôi cảm thấy Ngài thực sự là một thiện tri thức (*kalayāna-mitta*) của mình.

Có một vấn đề là cả Sunanda và chúng tôi đều không có được một bộ băng hoàn chỉnh, thậm chí là một bộ băng còn nghe tốt cũng không có. Tuy nhiên, khi quay lại Australia, chúng tôi đã nhận được một bộ băng đầy đủ từ ông Mendes ở hội Phật giáo Victorian. Vừa hay, con gái ông cũng mới hoàn thành xong việc ghi chép lại một số bài pháp. Thế là chúng tôi đã hai lần gặp may và thực lòng cám ơn họ rất nhiều.

Chúng tôi rà soát và biên tập lại các bản thảo (rất cảm ơn Đại Đức Katapunna ở Trung tâm thiền Vivekavana Solitude Grove, ở Bukit Berapit, Penang đã cho phép chúng tôi dành thời gian biên tập bản thảo trong thời gian hành thiền tại trung tâm). Đại Đức Jotinanda đã thực hiện phần hiệu đính và bổ sung vào bản thảo những đoạn kinh Pali mà Sayadaw đã trích dẫn. Ngoài ra, Đại Đức còn điền thêm phần tham chiếu kèm theo những trích đoạn Pali đó; chúng tôi thực sự cám ơn Đại Đức đã giúp cho những phần việc này. Chúng tôi có bổ sung một số thay đổi về ngữ pháp, song vẫn cố gắng giữ nguyên cách nói chuyện độc đáo của Sayadaw. Bạn có thể nghe lại toàn bộ các bài pháp này trong đĩa MP3 kèm theo.

Chúng tôi xin bày tỏ lòng biết ơn chân thành đến Sunanda, đã cho phép sử dụng máy tính cũng như về sự kiên nhẫn, hào phóng và tốt bụng của ông. Xin cám ơn tất cả những người đã đóng góp công sức vào việc xuất bản cuốn sách này, nhất là những người làm công việc chuẩn bị đĩa.

Mong rằng việc đọc và nghe những bài pháp này sẽ sách tấn bạn tiếp tục tiến bước để thành đạt được những mục tiêu tâm linh của mình.

Anna Muresu và Leslie Shaw

Penang, tháng 10 năm 2004.

Chương 1: Chuẩn bị tâm

Như tôi thấy ở đây, hầu hết các bạn đều ở độ tuổi ba mươi, bốn mươi hoặc năm mươi. Các bạn đã từng làm nhiều việc, đã từng trải nghiệm khá nhiều trong cuộc đời, đã từng nếm trải thành công và cả thất bại. Giờ đây, tôi nghĩ các bạn đã sẵn sàng để hướng tới những điều tốt đẹp hơn. Thực ra lúc này hay lúc khác, các bạn đã từng làm điều này, đã từng rèn luyện những phẩm chất tinh thần và tâm linh của mình. Bởi vì hôm nay là ngày đầu tiên của chúng ta, nên sẽ được dành riêng cho phần giới thiệu.

Trước khi thực sự bắt tay vào hành thiền, chúng ta cần phải chuẩn bị cho chính mình. Mỗi khi muốn làm bất cứ điều gì, chúng ta đều phải chuẩn bị trước; điều này rất quan trọng. Đó chính là điều tôi đã học được từ lâu trước đây, và tôi cũng dạy điều đó cho các bạn bè và học trò của tôi: *hãy chuẩn bị cho chính mình*. Nếu bạn thực sự chuẩn bị cho những điều mình sắp làm, thì mọi việc sẽ trở nên tự nhiên và dễ dàng một cách đáng ngạc nhiên. Cũng như một người nông dân hay người làm vườn muốn trồng hoa hay gieo cấy, đầu tiên người ấy phải chuẩn bị, phải làm đất. Nếu không làm đất mà đã gieo hạt thì sẽ chỉ có một số hạt nảy mầm, nhưng cũng không thể ra trái và rồi cũng sớm héo hon và chết dần. Chúng không ăn sâu bén rễ bởi vì không có đủ phân bón, không đủ nước và dĩnh dưỡng nuôi cây.

Cũng vậy, một người muốn tu tập, rèn luyện những phẩm chất tâm linh của mình cũng phải làm như thế. Cả hai việc đó đều có nhiều nét tương đồng. Chắc các bạn biết nghĩa của từ *bhāvānā* chứ. Một trong những nghĩa của nó là sự tu tập, trau dồi. Nghĩa đen của *Bhāvānā* là làm cho cái gì đó phát triển, lớn mạnh. Gốc của *bhāvānā* là *bhū,* nghĩa là nuôi dưỡng, tăng trưởng. Khi trồng một loại cây nào đó, bạn phải có hạt giống hay một nhánh của cây để ươm trồng. Như vậy là bạn đã có sẵn một cái gì đó để trồng. Nếu không có giống thì chẳng thể trồng nên cây. Chỉ có giống thôi thì cũng chưa đủ, bạn phải làm đất, nhổ sạch cỏ và phát quang mảnh đất đã. Đó cũng là điều chúng ta cần phải làm trong cuộc sống. Cỏ thường mọc lan tràn rất tự nhiên. Hãy nhìn sâu vào cuộc sống của chúng ta, nhìn sâu vào cách sống của mình và tìm xem có những loại cỏ nào đang mọc trong đó. Một số loại cỏ đã có từ rất lâu, đã ăn sâu bén rễ vững chắc, cần phải một thời gian dài mới có thể nhổ bật

gốc chúng lên được. Các thói hư tật xấu cũng vậy, uống rượu, dùng chất say…Nhổ cỏ làm dọn sạch sỏi đá là việc rất quan trọng.

Nếu bạn thực sự thích làm điều gì thì đừng mặc cả. Rất nhiều người hỏi tôi: phải mất bao nhiêu thời gian ngồi thiền thì mới có định (*samādhi*), phải hành thiền bao lâu mới đạt tới Niết bàn. Làm sao có thể nói bao lâu được? Nếu bạn thực sự thích làm một việc gì đó, bạn sẽ thấy hạnh phúc vì mình đang làm điều đó; niềm vui và hạnh phúc này sẽ đem lại cho bạn rất nhiều nghị lực. Xin đừng mặc cả! Con người ta hay thích bỏ ra thật ít và thu vào càng nhiều càng tốt. Tôi nghĩ đây không phải là một thái độ chân chánh, đặc biệt là trong thiền tập. Trong các lĩnh vực khác của đời sống cũng vậy. Trong các mối quan hệ chẳng hạn, nếu bạn chỉ muốn cho thật ít và nhận thật nhiều thì rốt cuộc bạn sẽ chẳng nhận được tý gì cả.

Bạn sẽ nhận lại nhiều như đã cho ra, đó là một chân lý.

Cho ít, sẽ nhận được ít; nếu cho tất cả, bạn sẽ nhận được rất nhiều. Khi hành thiền, bạn hãy nhìn sâu vào trong tâm mình, *tại sao mình làm việc đó? Mình có thực sự thích làm điều đó không?* Khi làm bất cứ một việc gì, bạn cũng cần phải có một sự hy sinh nào đấy. Bạn cần phải từ bỏ một thứ gì đó trong cuộc đời. Cũng như khi bạn tới tham dự khoá thiền này, bạn đã phải từ bỏ một cái gì đó.

Bản chất con người chúng ta, về cơ bản là hướng về tâm linh; ở bên trong mỗi người đều có những đức tính tốt đẹp như tâm từ ái, lòng bi mẫn, chánh niệm và sự bình an của tâm hồn. Chúng ta đã sẵn có những hạt giống đó và mong muốn chúng nảy mầm, lớn mạnh. Con người thật là phức tạp, một mặt vẫn muốn thụ hưởng dục lạc, nhưng mặt khác lại cũng chẳng muốn gì cả. Chúng ta muốn từ bỏ!

Khi học trò đã sẵn sàng thì vị thầy sẽ xuất hiện,

Tôi đã được nghe câu này ở đâu đó và rất thích nó. Tôi thấy nó rất đúng.

Hãy nhìn nhận thật sâu sắc, nhiều người trong số chúng ta ở đây đã không còn trẻ trung gì nữa. Chúng ta đã làm rất nhiều việc trong đời và đều thấy rằng chẳng có gì là mãn nguyện cả. Chúng ta chưa bao giờ

tìm thấy bất cứ thứ gì, dù là tài sản hay vui thú, có thể đem lại sự thoả mãn lâu dài cho mình cả. Thực sự, chúng ta vẫn đang tìm kiếm một điều gì đó khác hơn nữa. Khi đã thực sự sẵn sàng để đón nhận, cái chúng ta cần sẽ đến. Hãy tự hỏi mình rằng: "*Mình đã thực sự sẵn sàng để đón nhận nó hay chưa?*".

Trước khi hành thiền, có một số việc chúng ta cần phải xem xét để chuẩn bị tâm lý. Trong cuộc sống hàng ngày, chúng ta bị xáo động bởi bao nhiêu thứ việc trên đời. Để chuẩn bị tâm thích hợp với thiền tập, một trong những việc cần làm là suy xét về cái chết. Cuộc đời ngắn lắm, rất nhanh rồi chúng ta sẽ đi qua cuộc đời, hãy nghĩ đến tuổi tác của chúng ta ở đây, chỉ còn lại đôi chút thời gian nữa là đã xong một đời người. Nếu có chánh niệm, tỉnh giác trước giờ lâm chung, chúng ta có thể nghĩ lại xem mình đã làm được những gì trong cuộc đời này. Có cái gì trong đời chúng ta thấy thực sự mãn nguyện không? Tôi đã từng mấy lần ở bên cạnh cái chết. Có lần, tôi bị sốt rét rất nặng trong nhiều tháng trời, hồi đó tôi còn sống trong rừng và thuốc men thì rất thiếu thốn. Tôi không thể ăn uống gì, người yếu lả và chuẩn bị chết. Bạn bè tôi đứng đầy xung quanh và nói với nhau: "Anh ấy đã bất tỉnh nhân sự, hôn mê rồi". Tôi vẫn có thể nghe nhưng không thể nhúc nhích gì được. Lúc đó, tôi nghĩ lại những việc mình đã làm trong đời và cảm thấy chưa làm được một điều gì thực sự mãn nguyện cả. Tôi đã có một bằng cấp, đã có một công việc, đã lập gia đình và đã từng làm nhiều việc khác. Xét về nhiều mặt, tôi đã thành đạt, nhưng tất cả những điều đó giờ đây chẳng có ý nghĩa gì nữa. Chỉ có một ý nghĩ duy nhất thoáng hiện trong tâm mà tôi thấy thật ý nghĩa, đó là việc tôi đã học thiền. Lúc đó, tôi hướng tâm đến việc hành thiền và cảm thấy dù mình có chết bây giờ thì cũng OK, nhưng tôi muốn mình phải chết trong chánh niệm, chết trong khi đang hành thiền. Đó là điều duy nhất mang lại cho tôi chút bình an trong tâm, là cái tôi có thể nương tựa. Tất cả mọi thứ khác không có mặt ở bên tôi trong giờ phút đó.

Để chuẩn bị tâm cho việc hành thiền, chúng ta cần suy nghĩ đến sự ngắn ngủi của kiếp sống con người. Dù ta có sống được bao lâu, thậm chí đến 100 năm đi nữa thì cũng chưa phải là dài. Nếu chúng ta nghĩ về cuộc đời của mình và so sánh với thời gian sinh tồn của trái đất này, thì nó cũng chỉ như phân nửa giây đồng hồ mà thôi. Hãy suy nghĩ về sự ngắn ngủi của cuộc đời và tự nhắc nhở rằng: mình không có thời gian để mà phung phí đâu, thời gian thật quý báu và thời gian chính là cuộc sống. Nếu ta hỏi một người nào đó: "Này bạn, bạn có muốn sống lâu

không?". Câu trả lời sẽ là: "Tất nhiên là muốn sống lâu chứ!". Nếu được sống lâu, bạn sẽ làm gì? Hầu hết chúng ta đều không có một câu trả lời rõ ràng, chúng ta thực sự cũng không biết mình muốn gì trong cuộc đời này nữa; chúng ta chỉ muốn được sống lâu. Điều này cho thấy sự bám víu của ta vào cuộc sống, nhưng ta lại không biết cách tận dụng tối đa cuộc sống. Nếu sống thực sự chánh niệm và biết sử dụng một cách hiệu quả nhất thời gian của mình, thì chúng ta đã có thể thành tựu được một điều gì đó. Chẳng hạn, có việc người khác phải làm 5 năm mới xong, chúng ta chỉ cần 1 năm. Chúng ta có thể biến 1 năm của mình bằng 5 năm của họ. Nếu chúng ta sống được 60 hoặc 70 năm và tận dụng được tối đa thời gian của mình thì cũng tương đương như được sống tới hai-ba trăm năm vậy. Không biết bao nhiêu thời gian trong cuộc đời đã trôi qua vô ích, vì chúng ta sống quá thất niệm, quên mình.

Nếu chúng ta hiểu được rằng cuộc đời thật ngắn ngủi, thời gian thật đáng quý;

nếu chúng ta có hiểu biết về Pháp, thời gian sẽ còn trở nên đáng quý hơn nhiều.

Đừng do dự nữa, hãy làm ngay những gì cần làm hôm nay, chúng ta không thể biết mình có còn sống đến ngày mai nữa hay không.

Ngay hôm nay, ngay bây giờ, làm ngay những việc cần làm, và cố gắng hoàn thành nó.

Ajj'eva kiccam ātappaṃ. ***~MN iii.187***

Một hành giả nhiệt tâm sẽ không hoang phí thời gian.

Dù đang ở đâu, đang làm gì, đó cũng đều là lúc và là nơi để bạn hành thiền.

Chúng ta cần niệm tưởng ân đức Phật. Càng tìm hiểu nhiều về Đức Phật, ta lại càng hiểu thêm về những đức tính của Ngài, về sự thanh tịnh và trí tuệ của Ngài. Khi nghĩ về các ân đức của Đức Phật, tâm sẽ là

phản ảnh của đối tượng bạn đang suy nghĩ đến. Chẳng hạn khi nghĩ ngợi một chuyện không vui, thì tự nhiên ta cũng trở nên buồn bã. Sự an lạc hay buồn khổ trong tâm phụ thuộc vào đối tượng tâm đang hướng đến và cách chúng ta nhìn nhận đối tượng đó. Khi nghĩ đến người mình hằng thương yêu, thì ta cũng tăng trưởng được tâm từ ái, ta cũng cảm nhận được tình thương. Cũng vậy, khi niệm tưởng về Đức Phật, về sự giải thoát, trí tuệ, sự an bình và thanh tịnh của Ngài thì điều gì sẽ xảy ra trong tâm ta? Một phẩm chất tương tự như vậy sẽ nảy mầm trong ta. Điều rất quan trọng là phải tìm hiểu thật nhiều về Đức Phật. Khi nghĩ đến Ngài, chúng ta ngưỡng mộ các phẩm chất của Ngài và tự bản thân chúng ta cũng mong muốn có được những đức tính cao thượng như vậy. Điều đó làm cho tâm ta hướng tới các đức tính đó, chúng sẽ trở thành mục đích của ta, "*tôi muốn được giải thoát, an lạc và trí tuệ*". Cho dù không thành Phật, thì chúng ta cũng rèn luyện cho mình có được những đức tính ấy đến một mức độ nào đó. Khi đã giác ngộ, xét về một mặt nào đó, ta cũng sẽ trở thành một vị Phật.

Khi chúng ta coi Đức Phật là thầy,

thì sự thanh tịnh, trí tuệ và giải thoát của Ngài sẽ cho chúng ta một hướng đi,

"Tôi đang đi về đâu? Đâu là mục đích của đời tôi?"

Bạn cũng nên suy tư về Phật Pháp, về những điều Đức Phật dạy. Khi đã hành thiền một thời gian, bạn sẽ chứng ngiệm được Sự thực trong lời dạy của Đức Phật, bạn sẽ biết nó thực sự đúng. Bạn biết nó sẽ dẫn mình đến đâu. Phật Pháp không phải là thứ để chúng ta chỉ nghe và tin ngay lắp tự, nó không phải là thứ đức tin mù quáng. Bạn có thể tự mình phát hiện ra điều đó; đó là một giáo lý thực tiễn, hãy suy nghĩ kỹ điều này. Học hỏi, nghiên cứu giáo lý và tập thiền, đó là những việc rất đáng làm. Đôi lúc chúng ta cũng bị dao động: "Mình có nên hành thiền không nhỉ hay là đi ra và làm một cái gì đó?". Nếu bạn thực sự hiểu được giá trị của thiền thì bạn sẽ dứt bỏ được mọi sự lôi kéo, dứt bỏ được những đam mê, vui thú, hưởng thụ và sẽ dành nhiều thời gian hơn nữa cho thiền tập. Hãy thường xuyên suy nghĩ đến những lợi ích của thiền.

Một khi đã thực sự thấy được thiền tập đáng giá thế nào, bạn sẽ

dành cả cuộc đời cho nó.

Dành cho nó càng nhiều, bạn sẽ được càng nhiều. Hãy nhiệt tình làm điều đó với tất cả tâm hồn!

Đây là một điều cần phải có để thành công trong bất kỳ công việc gì bạn làm. Nếu toàn tâm toàn ý làm một việc gì đó, thì nhất định bạn sẽ thành công. Nếu bạn chỉ làm nửa vời, thì cũng chỉ được một thời gian, rồi vì không có tiến bộ, bạn sẽ nghĩ rằng, mình đã mất công mất sức, mất bao nhiêu thời gian mà cũng chẳng đi đến đâu cả. Do đó, bạn trở nên chán nản. Nếu chỉ làm nửa vời, bạn sẽ không có đủ động lực để đạt được tiến bộ, và bởi vì không có chút tiến bộ nào cả nên bạn cũng không có lòng tin vào nó nữa.

Một điều khác cần phải có là sự thu thúc, tự chế. Tôi biết có một số người không thích nghe từ này lắm, bởi họ nghĩ rằng thu thúc nghĩa là đối lập với tự do; điều đó không đúng. Nếu chúng ta cho rằng tự do là muốn làm gì thì làm, thì đó không phải là thứ tự do đích thực.

Tự do nghĩa là biết cái gì là hữu ích, cái gì là điều lợi ích đáng làm, biết cái gì là thiện, cái gì là bất thiện; chọn những điều thiện, những điều đúng đắn, tốt đẹp và làm hết mình.

Thu thúc có nhiều nghĩa, một trong các nghĩa đó là giữ giới. Tại sao ta phải giữ giới? Đối với người tại gia, giới có 5 giới hoặc 8 giới; đối với chư Tăng thì có hơn 200 giới. Thời gian đầu, khi cố gắng giữ giới, chúng ta thường cảm thấy rất tù túng, bó buộc, hình như không còn chỗ cho mình xoay xở nữa. Chúng ta không thể làm bất cứ điều gì! Nếu tiếp tục rèn luyện tâm mình như thế, sau một thời gian, chúng ta sẽ sống quen với nó. Khi đó, ta sẽ không phải cố giữ giới nữa, bởi thật ra, giới hạnh đã trở thành bản chất của ta và ta sẽ cảm thấy rất tự do.

Nếu chúng ta không giữ giới, thì điều gì sẽ xảy ra? Nếu chúng ta cứ sát sanh, trộm cắp, tà dâm, nói dối và uống rượu, sử dụng chất gây nghiện thì sao? Điều gì sẽ xảy ra với người đó?

Khi một người không giữ giới, người đó không có lòng tự trọng.

Một cách tự nhiên, từ sâu thẳm trong tâm, chúng ta luôn biết cái gì là

đúng đắn, đáng làm, và cái gì là không đúng đắn, không chân chánh. Chúng ta đầu hàng trước sự cám dỗ, chúng ta đầu hàng trước lòng tham, sân hận và các thú vui dục lạc khác. Khi ta không tự chế ngự, thu thúc bản thân, chúng ta thường xuyên làm những việc không chân chánh. Chúng ta tự hại mình và hại người. Khi làm hại người là chúng ta đã tự làm hại mình, bởi vì không có cách nào hại người mà lại không làm hại chính bản thân mình cả. Điều đó là không thể. Tôi nhận ra được điều này, thậm chỉ ở ngay trong những việc làm rất nhỏ nhặt. Một lần, trong chùa, trời mưa rất to và ngoài cửa cốc tôi ở có một tấm thảm chùi chân và một chú chó nhỏ thường nằm ở đó (tôi gọi là chú cún (*he*), bởi vì, đối với tôi, chó cũng giống như con người, chúng có tâm thức và cũng rất nhạy cảm). Bởi vì trời mưa nên nó cũng muốn kiếm một chỗ khô ráo như tôi. Khi trời mưa, tôi muốn ở một chỗ khô ráo bởi vì tôi không muốn bị ướt. Con cún này thường tìm đến cốc của tôi và nằm trên tấm thảm đó, mỗi khi muốn ra ngoài, tôi không tài nào mở được cửa bởi vì nó cứ nằm ì ngay ở đó, đôi khi nó làm tôi phát bực. Tôi nghĩ: mình phải dạy cho con chó này một bài học để lần sau nó không đến nằm ở đây nữa. Bạn biết tôi làm gì không? Tôi múc một xô nước, mở cửa ra và sẽ dội ào vào nó, định bụng sẽ dạy cho nó một bài học rằng: nếu lần sau còn tiếp tục mò đến nằm ở đây nữa thì mày sẽ bị ướt như thế này đấy. Khi đang làm điều đó, chợt chánh niệm quay trở về và tôi đã bắt quả tang được cái tâm của mình "Mình đang làm gì thế này nhỉ?". Tôi thấy mình đang cảm nhận một nỗi đau đớn trong tâm. Tôi có cảm giác rằng mình không phải là một con người tốt đẹp, từ bi gì cả, tôi thật quả là tàn nhẫn. Cảm giác đó đã làm tôi bị tổn thương sâu sắc, thật là đau lòng khi bản thân mình lại là một con người nhẫn tâm, không phải là một con người đầy lòng từ ái và bi mẫn nữa. Khi bắt gặp được chính mình, tôi mới nhận ra rằng mình đang tìm cách làm hại chú cún nhỏ bé ấy, song dù có bị ướt, nó cũng không thực sự bị tổn thương, cái làm tổn thương tôi nhiều nhất là việc tôi đã đánh mất sự bình an, tĩnh lặng và lòng tự trọng của chính mình.

Điều này còn tệ hại hơn. Trong những dịp khác, tôi lại nhận diện được rõ hơn những điều này. Có lúc, tôi cũng chẳng cố ý hại ai bất cứ một ai cả, chẳng hạn khi một số người lại chơi, tôi cảm thấy không thích lắm và không muốn mất thì giờ với họ. Người này cứ đến lại lần này, lần nữa, còn tôi thì lại chẳng có chút thì giờ rỗi rãi nào dành riêng để tiếp ông ta cả, vì vậy tôi cũng chẳng ra tiếp nữa. Khi nhìn lại vào tâm mình, tôi mới thấy rằng, thực ra nếu muốn, mình vẫn có thể dành cho ông ta được một chút thời gian nào đó, nhưng tôi cảm thấy trong lòng thật lạnh

nhạt, không có sự thương yêu, không tốt bụng và cũng chẳng nồng nhiệt gì. Khi quan sát được điều đó, tôi cảm thấy thật đau lòng. Quay mặt làm ngơ đối với một con người thật là một việc làm đau đớn. Không chào đón tiếp nhận, không cảm thấy có lòng nhân hậu và yêu thương được người ta, điều đó sao mà đau lòng đến thế. Khi làm một điều như vậy là chúng ta đã đánh mất đi lòng tự trọng của chính mình, điều đó thật là đau đớn và tệ bạc biết bao. Đúng là trong một số trường hợp, chúng ta cũng phải đặt ra một giới hạn nào đó. Nhưng khi làm điều đó, chúng ta cần phải làm với sự hiểu biết, với lòng nhân hậu và đừng nên lạnh nhạt với người.

Không tuân giữ ngũ giới là chúng ta đã làm hại người khác và hại cả chính mình.

Những điều giới này không phải do ai áp đặt. Nó là điều hết sức tự nhiên.

Từ sâu thẳm trong tâm, chúng ta đều biết rằng không tuân giữ ngũ giới là có hại và không thích đáng. Ngay cả đối với những người không có giới hạnh, song từ sâu thẳm trong lòng, họ vẫn thầm kính trọng những người giới đức. Họ kính phục, ngưỡng mộ và đánh giá cao những con người từ bi, nhân hậu và rộng rãi. Một khi đã đánh mất đi lòng tự trọng, chúng ta sẽ cảm thấy mình không có giá trị gì nữa. Khi chúng ta cảm thấy mình không có giá trị, thì điều gì sẽ đến? Khi cảm thấy mình không xứng đáng, chúng ta sẽ không thể nào toàn tâm toàn ý, sẽ chỉ làm mọi việc một cách nửa vời, buông thả. Người nào cảm thấy mình không xứng đáng, sẽ không thể cố gắng hết khả năng, họ cảm thấy mình cố tỏ ra là đang làm một công việc gì đó, nhưng thực ra họ chẳng làm được cái gì cả. Để thấy mình xứng đáng với điều gì, điều rất quan trọng là bạn phải cảm thấy mình xứng đáng được nhận tình thương, tự do, sự bình an, sự hiểu biết và trí tuệ sâu sắc.

Bạn chỉ có thể tiến lên được ngang với mức độ tự trọng của mình mà thôi.

Điều này rất quan trọng.

Vậy làm thế nào để tăng trưởng được lòng tự trọng? Hãy làm những điều chân chánh. Tránh làm mọi điều sai trái. Khi có tự trọng, bạn sẽ có

được sự tự tin và tự trân trọng bản thân mình. Với những đức tính này, bạn có thể tin rằng mình là một người tốt. Làm mọi việc tốt và tránh làm điều sai trái, khi đó bạn sẽ cảm thấy mình thực sự là một người tốt. Chúng ta phải tự rèn luyện bản thân để không làm những việc bất thiện, cố gắng làm mọi việc thiện với một thái độ chân chánh, làm với tất cả tấm lòng. Nuôi dưỡng tấm lòng từ ái với tất cả mọi người, với cả các sinh vật, điều đó sẽ nuôi dưỡng lại tâm hồn bạn và mang lại cho bạn rất nhiều nghị lực. Bạn sẽ cảm thấy mình là một con người từ bi, xứng đáng được nhận sự yêu thương. Tự cảm thấy mình xứng đáng với tình thương (*mettā*), xứng đáng với những điều tốt đẹp trên đời, điều đó rất quan trọng; không có điều đó, bạn sẽ không thể hành thiền được. Hãy làm một điều gì đó để tăng trưởng hơn nữa những phẩm chất đó trong mình.

Hãy bỏ qua quá khứ và sẵn sàng sống trọn vẹn với hiện tại.

Sẵn sàng để thay đổi và trưởng thành.

Chúng ta thường sợ sự thay đổi, và bởi vì thiếu tự tin, chúng ta không dám cố gắng hết mình.

Chúng ta phải có trách nhiệm với chính bản thân mình và với cuộc đời của mình. Dù bất kể những gì đã từng xảy đến với mình trong quá khứ, cũng đừng trách cứ và đổ lỗi cho ai cả.

Tôi đã từng gặp nhiều người, họ luôn đổ lỗi cho người khác về những điều bất hạnh của họ, nhưng lại không chịu cố mà học hiểu ra một điều gì đó để giúp mình sống hạnh phúc hơn. Hãy luôn cố gắng nghĩ điều thiện, mặc dù điều đó rất khó làm. Hầu hết những suy nghĩ của chúng ta thường là bất thiện: tham lam, sân hận, ngã mạn, ghen tức, tỵ hiềm. Mỗi ngày, bạn hãy cố gắng chánh niệm, biết mình suy nghĩ những gì, nhưng cũng đừng cố kiểm soát chúng. Mỗi khi bắt trúng quả tang mình đang suy nghĩ bất thiện về ai hay việc gì, hãy cố gắng quan sát nó từ nhiều góc độ khác nhau để xem có thể học được gì từ việc đó không và hãy có cái nhìn tích cực về nó. Bạn hãy quyết tâm suy nghĩ tích cực càng nhiều càng tốt. Tất cả những việc đó mới chỉ là bước chuẩn bị cho thiền tập. Nếu suốt ngày bạn nghĩ điều bất thiện rồi lại ngồi thiền để hy vọng sẽ được hạnh phúc và bình an, thì điều đó sẽ không bao giờ xảy ra, bởi vì bạn chưa chuẩn bị tâm mình. Suy nghĩ một cách tích cực và

hướng thiện chính là những suy nghĩ và tư duy chân chánh.

Bất cứ ai cũng phải nếm trải những thăng trầm,tốt xấu, những thuận lợi và khó khăn ở đời, đó là điều hết sức tự nhiên. Hãy suy nghĩ kỹ về điều đó, nó sẽ giúp bạn biết cách buông xả, và bớt dính mắc hơn với mọi thứ.

Một điều quan trọng nữa là phải biết thu thúc lục căn (6 giác quan: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý). Chúng ta nhìn ngó quá nhiều, nghe quá nhiều, cần tự hạn chế mình lại. Xem TV, đọc sách báo…những công việc đó chỉ làm nếu bạn thấy nó là cần thiết, còn không hãy cố gắng giảm bớt đi. Nếu không tự hạn chế mình trong cuộc sống hàng ngày, chúng ta sẽ không có đủ thời gian và sức lực để mà tập hành thiền. Để tránh cho tâm khỏi bị trạo cử, bất an, bạn phải cố gắng thu thúc căn môn. Cách kiếm sống, nuôi mạng trong sạch là rất quan trọng, hãy quan tâm đến những nhu cầu của mình một cách hợp lý. Một người bạn, cũng là thiền sinh, kể với tôi rằng trước khi tập thiền, anh ấy thường sử dụng máy photocopy của cơ quan vào việc riêng, nhưng từ khi tập thiền và biết cách nhận biết tâm mình thì anh nhận ra rằng mỗi khi làm như vậy anh đều cảm thấy có lỗi, như là mình đang có một hành động trộm cắp vậy. Mặc dù chẳng ai nói gì cả, nhưng chiếc máy đó là để dùng cho công việc chung của công ty, nên từ đó anh không sử dụng máy đó vào việc riêng nữa. Nếu có người khác sử dụng thì cũng chẳng sao, đó là việc của họ, kệ họ thôi; nhưng với bạn thì khác, bạn là người đang tu dưỡng các phẩm chất tâm linh của mình và đang làm cho mình trở nên xứng đáng với niềm hạnh phúc và bình an đích thực, xứng đáng với trí tuệ và sự giải thoát chân chánh.

Hãy cố gắng làm cho cuộc sống của mình trở nên càng giản dị càng tốt, giản dị từ trong cái ăn, cái mặc, trong tất cả mọi việc. Bất cứ việc gì bạn làm, bất cứ đồ vật gì bạn sở hữu, chúng đều đòi hỏi thời gian và sức lực của bạn, và có thể còn gây ra nhiều xáo trộn, bất an cho bản thân bạn nữa. Sư phụ của tôi, trong cốc của người ở chùa thực sự không hề có một thứ đồ đạc gì cả. Thầy chỉ có 3 tấm y mặc trên người và thay đổi luân phiên để giặt. Trong nhà không có một thứ đồ đạc nào, sàn nhà cũng sạch trơn như lau như li. Khi sống trong một căn phòng trống không, tâm bạn cũng sẽ rỗng không như vậy. Khi bạn đi mua hàng ở siêu thị mà xem, tâm bạn sẽ như thế nào? Sống trong một căn phòng trống, thì không có một cái gì gây xáo trộn cho bạn được cả. Nếu bạn muốn tiến bộ trong thiền tập, hãy cố gắng sống một cuộc sống đơn giản

nhất đến mức có thể.

Thiền tập cũng giống gieo trồng trên một thửa ruộng.

Mỗi ngày, hãy cố gắng nhìn thật sâu vào trong tâm mình, cố gắng làm sạch cỏ dại, bởi vì cỏ dại vẫn thường xuyên xâm nhập tâm ta hàng ngày hàng giờ. Chúng sẽ ăn sâu bén rễ nếu bạn để chúng ở lâu, rễ chúng ngày càng chắc và sẽ rất khó nhổ bỏ, nhưng nếu bạn tẩy sạch mầm sống của chúng trước khi chúng kịp lan rộng thì điều đó sẽ vô cùng ích lợi.

Hỏi & đáp: Trong giai đoạn đầu, tôi không khuyên bạn phải từ bỏ hoàn toàn mọi thứ ngay lập tức. Hãy bỏ dần dần từng chút một, nhưng phải thật thành thực. Thử xem xem mình có thể dứt bỏ được cái gì không, nhất là âm nhạc. Tôi đã từng kể với các bạn là tôi rất yêu âm nhạc. Khi còn trẻ tôi là một nhạc sỹ, và bởi vì tình yêu với âm nhạc, tôi đã gặp gỡ và làm quen với một nhạc sỹ đồng thời cũng là một thiền giả xuất sắc. Bạn vẫn có thể vừa là một nhạc sỹ vừa là một thiền gia. Thầy dạy thiền đầu tiên của tôi là một nghệ nhân chế tác dụng cụ âm nhạc và cũng là một nhạc sỹ. Ngay cả khi ông làm đàn và khi chơi đàn, ông cũng làm cũng chơi chuyên chú hết mình, thực sự cẩn trọng và với một tình yêu thực sự. Loại nhạc ông chơi thật êm dịu và bình an. Nếu bạn thích âm nhạc, hãy tìm loại nhạc nào làm cho tâm mình trở nên bình an và tĩnh lặng. Bạn không nhất thiết phải từ bỏ tất cả mọi thứ; bạn chỉ có thể từ bỏ nhiều đến mức bạn có thể làm được mà thôi.

Hãy làm mọi việc một cách chậm rãi và dần dần từng bước một.

Nếu âm nhạc là nghề kiếm sống của bạn và nó ảnh hưởng không tốt đến thiền tập, thì trong trường hợp đó bạn phải có một quyết định dứt khoát.

Hỏi: ***Nhân tiện cho tôi hỏi, chuyện con chó rồi sau đó thế nào?***

Đáp: Tôi tìm cho nó một chỗ nằm thích hợp và cảm thấy rất hạnh phúc về điều đó. Mỗi khi bạn thể hiện lòng tốt với bất kỳ chúng sanh nào, điều đó sẽ làm cho bạn rất hạnh phúc, nó rất lợi ích và hỗ trợ cho sự tu tập của bạn rất nhiều. Hãy tử tế và nhân hậu càng nhiều càng tốt. Đôi khi, bạn cũng có thể nổi cơn nóng giận, buồn bực, nhưng chúng ta có thể

học được từ chính những kinh nghiệm ấy.

Hãy học cách tự tha thứ cho chính mình.

Chúng ta không bao giờ là hoàn hảo cả.

Hãy tự hỏi bản thân xem: "*Mình đã cố gắng hết mức chưa?*". Các bạn ở đây cũng đã tu tập được ít lâu rồi, hãy cố gắng hết mình đi bạn.

Mỗi khoảnh khắc bình an đều có tác động vô cùng lớn đến tâm ta. Sự bình an của tâm hồn, cho dù ngắn ngủi đến đâu, cũng có giá trị vô lường.

Mỗi khi tâm bạn bình an, thanh thản, dù chỉ là trong một vài giây thôi, nó cũng đem đến một sự khác biệt rất lớn.

Trong cuộc sống, chúng ta luôn luôn phải lựa chọn, vậy hãy lựa chọn sự bình an cho tâm hồn mình, dù chỉ là vài giây ngắn ngủi.

Mỗi ngày, mỗi giờ tôi đều chọn cho mình cuộc sống của một nhà sư. Làm một nhà sư không phải là dễ. Nếu dễ như vậy thì đã không có nhiều người hoàn tục đến thế. Chừng nào còn chưa đắc Thánh quả Anahàm (bậc Thánh Bất Lai), một vị sư vẫn luôn có thể chọn con đường hoàn tục, trở lại làm người cư sỹ tại gia. Vậy thì, chúng ta hãy chọn chánh niệm. Tất cả mọi vấn đề tâm lý nan giải, cơ bản đều bắt nguồn từ phần tâm linh của con người. Nếu có thái độ đúng đắn và sự hiểu biết đúng đắn, bạn có thể giải quyết được rất nhiều vấn đề tâm lý. Tôi đến và ở lại đây trong 4 tháng. Việc đến đây cũng là một phần trong tiến trình học hỏi của tôi. Điều đó cũng cần thiết cho sự trưởng thành của bản thân tôi.

Trong cuộc sống, chúng ta cần sống cân đối, hài hòa; cần dành thời gian cho chính mình và thời gian cho người khác.

Nếu chỉ sống cho mỗi bản thân mình, chúng ta sẽ không bao giờ cảm thấy mãn nguyện.

Nếu bạn thực sự muốn có hạnh phúc, hãy giúp cho người khác

cũng được hạnh phúc như bạn, giúp bằng bất cứ cách nào.

Cho càng nhiều, bạn sẽ càng trưởng thành. Thực ra, những trở ngại lớn nhất lại thường đến từ những tư tưởng và hành vi bất thiện của chính bản thân mình mà thôi.

Chương 2: Các kỹ năng và hiểu biết cơ bản

Tôi muốn nhắc lại một chút những điều chúng ta thảo luận tuần trước, có thể một số bạn có trí nhớ tốt và còn nhớ được khá nhiều. Trí nhớ chỉ tồn tại trong một thời gian rất ngắn, có người nói rằng nếu bạn nghe một điều gì đó một lần, sau một ngày bạn còn nhớ được 10%, ngày thứ hai còn nhớ được 5% và sau một tuần bạn chỉ còn nhớ được từ 1 đến 2%. Vì vậy, để tăng cường khả năng ghi nhớ, bạn phải ôn đi ôn lại nhiều lần; khi bạn lớn tuổi thì thường khó nhớ, nhất là đối với loại trí nhớ ngắn hạn. Do đó, tôi muốn nhắc lại đôi chút về những điều đã giảng tuần trước.

Các bạn còn nhớ ví dụ lần trước về làm ruộng không? Các bạn nên ghi nhớ ví dụ đó, luôn nhớ rằng thiền là sự tập luyện…*bhāvanā* có nghĩa là trau dồi, nuôi dưỡng, làm cho cái gì đó trưởng thành. Để gieo trồng hoa màu bạn cần phải làm đất, nhổ cỏ, dọn sạch sỏi đá, rác rưởi cho đến khi đất mềm xốp, rồi mới bón phân, tưới nước, làm ruộng cho tốt để khi gieo hạt, nó sẽ dễ dàng nảy mầm, bén rễ. Ngay cả sau đó, bạn cũng không được bỏ quên, mà phải thường xuyên thăm nom, xem cỏ có mọc lại không, bởi vì điều tự nhiên là cỏ rất dễ mọc, trồng hoa, rau quả hoặc mùa màng thì mới khó, chứ trồng cỏ thì rất dễ. Cỏ dại thường mọc tràn lan tự nhiên, rất khó diệt trừ và nhổ tận gốc chúng. Vì vậy nhà nông thường phải dành rất nhiều thời gian làm cỏ ruộng, làm đi làm lại nhiều lần.

Hành thiền là việc chúng ta làm trong mọi lúc.

Trong mọi lúc, chúng ta luôn phải làm cỏ và bón phân cho ruộng tươi tốt.

Chúng ta phải làm gì để làm cho nội tâm mình tươi tốt? Chúng ta hãy nuôi dưỡng tâm từ (*metttā)*, tâm bi *(karunā)*, hãy tinh tế hơn, nhân hậu hơn và biết quan tâm hơn đến bản thân mình và người khác. Chúng ta không có quyền tàn nhẫn, ngay cả với chính mình. Một số người thường nói: “tôi chịu khổ thay cho người khác”, tôi nghĩ đó không phải là một thái độ đúng, không ai cần phải đau khổ cả. Hãy có tấm lòng từ bi, nhân hậu đối với bản thân mình và với người, điều đó cũng có nghĩa là bạn cần giữ giới. Nếu thật sự bạn nhân hậu với chính mình và người,

thì bạn phải giữ ngũ giới, bởi vì khi phá giới bạn không thể không có ác ý với chính mình và người khác. Một người nói… "tôi không sát sanh, tôi không ăn cắp, tôi không tà dâm, tôi không lừa đảo, nhưng tôi có uống rượu…tôi chẳng làm hại đến ai cả. Tôi chỉ thích uống một chút thôi…". Nhưng thực ra, uống rượu là bạn đã tự hại mình, và một cách gián tiếp, khi tự hại mình là ta đã hại đến cả người khác. Tất cả chúng ta đều có mối liên quan, ràng buộc lẫn nhau, bạn không thể tự hại mình mà không gây hại đến người, không gây hại đến cha mẹ, đến vợ chồng, đến con cái và đến bạn bè được.

Tất cả chúng ta đều có mối liên quan, ràng buộc lẫn nhau. Chúng ta không thể hại người mà không tự hại đến mình hay người khác. Không bao giờ làm hại một ai, đó là điều rất quan trọng.

Đây là một bài thơ rất hay thể hiện những gì tôi muốn nói:

"Sức mạnh nào, con người làm hoa hồng vươn đứng dậy?"

Đây là câu hỏi: "*Sức mạnh nào, con người làm hoa hồng vươn đứng dậy?*". "Hãy chuẩn bị đất trồng", đó là điều tôi đang nói đến.

"Rồi bụi hồng kia sẽ tự lớn lên,

Bởi nhựa sống bên trong chính thân mình"

Hãy chuẩn bị đất trồng cho mình đi các bạn!!

Để có được sự bình an trong tâm hồn, bạn cần phải có sức mạnh tự tin; chúng ta phải có đủ can đảm để xác định cái gì là thực sự có ý nghĩa và quý giá đối với mình…Vậy, đối với chúng ta thì cái gì là giá trị đích thực đây? Là những người hành thiền, chúng ta đặt giá trị ở chánh niệm, ở sự bình an và tĩnh lặng của tâm hồn; chúng ta đặt giá trị ở sự tri túc, biết đủ; đặt giá trị ở tuệ giác thâm sâu, ở sự giải thoát, và dùng một từ Pali, chúng ta đặt giá trị ở Niết Bàn, nơi an lạc tối thượng, tự do tối thượng.

Vậy để đạt được hạnh phúc, đòi hỏi chúng ta phải có sự can đảm của đức tin, thì nó cũng đòi hỏi một sự kiên trì, nhẫn nại không lay chuyển,

điều này rất quan trọng…kiên trì, nhẫn nại không hề lay chuyển. Nếu thực sự quý trọng chánh niệm, thì chúng ta phải cố gắng hết mình để luôn luôn chánh niệm. Điều đó rất quan trọng, kiên trì, nhẫn nại không lay chuyển… chúng ta không thể nói rằng: được rồi,…bây giờ, từ 4 giờ đến 5 giờ tôi sẽ giữ chánh niệm, còn sau 5 giờ thì thôi. Chúng ta không thể nói thế được.

Người nào đã thực sự hiểu được thiền và chánh niệm có ý nghĩa như thế nào đối với mình, người đó sẽ không còn ấn định thời khoá biểu cho thiền nữa.

Điều đó nghĩa là gì? Một người đã thực sự hiểu được ý nghĩa của thiền, hiểu rõ điều gì diễn ra trong tâm mỗi khi có chánh niệm và mỗi khi thất niệm, nếu đã hiểu được sự khác biệt đó, người đó sẽ không bao giờ nói rằng: “Giờ này tôi dành riêng để chánh niệm còn giờ kia sẽ thôi không chánh niệm nữa”. Ở đây không hề có lựa chọn.

Thất niệm nghĩa là bạn đang tự cho phép tư tưởng mình tạo ra đủ thứ tiêu cực, bởi vì môi trường xung quanh có quá nhiều thứ tiếp sức cho tiêu cực, tiếp sức cho lòng tham, tiếp sức cho thói ích kỷ có sẵn trong ta. Chúng đang làm cho chúng ta trở nên ngày càng ích kỷ hơn, ngày càng bất mãn hơn, và ngày càng không biết đủ. Khi nói chuyện về sự biết đủ ở Mỹ, tôi nói: “Nếu tri túc, bạn có thể giảm được một nửa chí phí sinh hoạt, bởi vì hàng ngày bạn tiêu pha quá nhiều vào những việc không cần thiết”. Một người nói “Nhưng nếu giảm một nửa chi tiêu thì sẽ làm nền kinh tế xuống dốc, không nên làm như vậy, anh phải chi tiêu nhiều hơn nữa”. Họ chỉ nghĩ mỗi đến việc chi tiêu cho nền kinh tế, họ không nghĩ đến phần tinh thần của chính mình. Ở đây bạn phải có một sự lựa chọn lớn lao, bạn đặt giá trị vào điều gì? Rèn luyện các phẩm chất nội tâm, phát triển tâm linh hay chỉ chạy theo chỉ số Jones [1]?

Để thực sự trau dồi các phẩm chất tâm linh thì không hề có có đường tắt, không có con đường nào là bằng phẳng, dễ dàng cả.

Ở Mỹ, họ quảng cáo cho một khoá thiền như thế này: chỉ với 1000 Đôla, bạn sẽ đắc đạo trong vòng 3 ngày, chỉ mất có 3 ngày thôi… Không có con đường tắt nào như thế cả đâu, bạn không thể mua sự giác ngộ được. Bạn phải phát triển các phẩm chất nội tâm một cách dần dần, dần dần thấu hiểu thật sâu sắc về tất cả những phẩm chất tốt đẹp và cả

những điều xấu xa trong chính mình.

Thậm chí, ngay cả khi thấy những điều xấu xa của mình, bạn cũng phải thật là cởi mở và có lòng bi mẫn. Với sự chấp nhận, bạn sẽ nhìn nó như một cái gì đó không thuộc cá nhân một người nào. Hãy nhìn tất cả tham lam, sân hận, cáu giận, ngã mạn, ghen tỵ như là những điều rất tự nhiên. Nếu cảm thấy có lỗi với mình và hối hận vì đã có những tư tưởng đó, thì bạn chỉ càng củng cố thêm cái ngã của mình mà thôi. Nếu có thể nhìn tâm tham lam, sân hận, ghen tức, tỵ hiềm và ngã mạn như là những điều hết sức tự nhiên, khi đó là bạn đã biết nhìn với tâm xả. Không việc gì phải buồn bực, chẳng việc gì phải hạnh phúc hay đau khổ về những điều đó cả.

Bằng chánh niệm và với tâm xả, nếu bạn thấy được mọi sự đều có đến và đi, cái sau thay cái trước, khi đó bản ngã sẽ hết đường dưỡng nuôi phiền não.

Phiền não không sợ bị ăn đòn, dù bạn có vùi dập nó đến đâu, nó cũng không bao giờ chịu thua, mà thậm chí sẽ còn trở nên mạnh hơn.

Phiền não, đó là những tham lam, sân hận, tỵ hiềm, ganh ghét, ngã mạn trong tâm ta, chúng rất sợ bị nhìn "chiếu tướng" trực diện, nhìn với một tâm xả bình thản, với trí tuệ, và nhìn như một cái gì đó rất tự nhiên, không phải là ai, không phải tôi, không phải của tôi, không phải tự ngã của tôi. Chúng ta phải luôn luôn có chánh niệm trong mọi lúc, và phải luôn luôn hành động chân chánh, thích hợp.

Là một thiền sinh, ngay cả khi không thực sự chú tâm vào một đối tượng nào, thì ít nhất chúng ta cũng phải thường xuyên duy trì chánh niệm ở một mức độ nhất định nào đó. Mỗi khi có suy nghĩ sanh khởi, chúng ta phải biết rõ chúng là loại nào và chỉ cần quan sát, sau một lúc chúng sẽ đi khỏi; nếu chúng vẫn không chịu đi, thì ta có thể chuyển hướng tâm vào một việc thiện nào đó.

Trong kinh điển nói rằng chúng ta nên học hiểu, nghiên cứu sách vở Phật Pháp. Có những lúc, các cảm xúc và phiền não trong ta nổi lên quá mạnh mà ta không biết phải làm gì. Trong những lúc khó khăn như vậy thì việc tìm đọc, nghiên cứu kinh điển, Phật Pháp sẽ giúp chuyển

hướng tâm bạn đến những tư tưởng thiện. Nếu không thể làm được điều đó hoặc bạn không muốn làm, thì có thể trao đổi, chuyện trò với một người nào đó thật chánh niệm và bình an.

Gần gũi với người chánh niệm và bình an sẽ giúp bạn chánh niệm và bình an hơn.

Điều này rất quan trọng.

Đức Phật đã giảng dạy rất nhiều về thiện tri thức (người bạn tinh thần), về lợi ích gần gũi với người chánh niệm và bình an.

Đây cũng là kinh nghiệm của bản thân tôi; ấn tượng đầu tiên của tôi với thầy tôi là thấy thầy rất chánh niệm và bình an trong mọi lúc, ngay cả khi thầy làm việc. Tôi thường kể với các bạn về người thầy đầu tiên của tôi là một nhạc sỹ, một nghệ nhân chế tác dụng cụ âm nhạc. Tôi vẫn thường nghĩ nhiều về thầy, thật là một con người chánh niệm. Tôi chưa bao giờ thấy thầy buồn bực chuyện gì cả. Chưa bao giờ thấy thầy vội vàng, luôn luôn khoan thai, ung dung, tự tại, làm mọi việc một cách rất chánh niệm, hoàn hảo và và thong thả. Trong bất cứ việc gì thầy làm, thầy luôn luôn làm thật hoàn hảo. Tôi chưa bao giờ nghe thấy thầy ba hoa về bất cứ cái gì, về bất cứ thành công hay những phẩm chất, tài năng nào của mình. Thầy cũng là một người rất có tài, nhưng không bao giờ thầy nói về bản thân mình hay về tài năng của mình. Thầy chẳng bao giờ nói chuyện tiền bạc.

Mỗi ngày, hãy chọn và làm một việc nho nhỏ nào đó trong khả năng của mình, để làm tăng trưởng thêm lòng tự tin. Sự tự tin, tự trọng và cảm giác xứng đáng là rất quan trọng. Nếu không cảm thấy xứng đáng, thì làm bất cứ việc gì, bạn cũng không thể đạt kết quả tốt đẹp, nhất là trong thiền, và cả trong các lĩnh vực khác cũng vậy.

Nếu bạn không tự tin, không tôn trọng chính mình, nếu bạn không cảm thấy mình xứng đáng với một cái gì đó, bạn sẽ không bao giờ có được nó.

Đừng quên điều đó, khi đã bắt đầu khởi sự là bạn đã làm được một nửa công việc và đã chiến thắng được một nửa rồi; hãy bắt đầu ngay từ

ngày hôm nay.

Bản chất của trí tuệ, của tuệ giác là: thấy việc tốt mà không chịu làm là đã tự đã đánh mất đi trí tuệ của chính mình.

Điều này rất sâu sắc; bạn phải hiểu thật rõ, nếu biết việc nào là việc tốt, chẳng hạn: tập hành thiền, bố thí, giới hạnh, tâm từ hay:

Bất cứ việc gì bạn biết là tốt, hãy làm ngay lập tức!

Khi biết là việc tốt mà không làm, tâm bạn sẽ bỏ qua ngay. Có thể một lúc nào đó có hứng làm, bạn nghĩ: "Được rồi, nhất định một ngày nào đó tôi sẽ làm việc đó", nhưng rồi bạn sẽ không làm gì hết cả. Bản chất của trí tuệ là như thế, tất cả chúng ta, theo một cách nào đó, đều rất thông minh và khôn ngoan. Nhiều lúc, ta biết rõ mình cần phải làm gì, nhưng rồi lại bị xao lãng vào việc khác và cuối cùng cũng chẳng làm được cái việc tốt cần làm ngay đó. Vì vậy, hãy làm ngay những điều bạn thấy là tốt đẹp, dù chỉ là một việc rất nhỏ nào đó, rồi bạn sẽ đào luyện được một trí tuệ thâm sâu, uyên áo.

Đặc biệt là những điều chợt lóe lên trong tâm khi bạn hành thiền. Bạn đang ngồi thiền, tâm rất an bình, tĩnh lặng. Bất chợt một tia sáng trí tuệ lóe lên trong tâm, bạn thấy mình đã phạm một sai lầm, hay thấy một việc cần làm ngay nhưng đã quên không làm. Hãy lấy một mẩu giấy và ghi lại ngay lập tức, đừng để nó lại rơi vào quên lãng; điều này rất quan trọng.

Về mặt tâm linh, bản chất tự nhiên của chúng ta vốn rất thông minh, nhưng chính sự xao lãng, thất niệm và đa sự đã làm chúng ta trở nên tham lam.

Chúng thường xuyên choán hết tâm trí chúng ta. Vì vậy, chúng ta thường hay quên làm việc tốt. Mỗi khi có những tia sáng trí tuệ loé lên trong tâm, hãy nắm bắt nó, lấy ngay một mẩu giấy và ghi lại. Rồi sau đó, hãy cố gắng thực hiện càng sớm càng tốt. Trong quá trình hành thiền, khi nhận ra mình đã làm hay nói điều gì sai, không hoàn toàn đúng sự thật; bạn phải sửa chữa ngay sai lầm ấy, càng sớm càng tốt.

Muốn đào luyện một trí tuệ uyên thâm, hãy thực hành ngay những

gì bạn thấy là đúng đắn.

Chỉ một việc này, nếu làm được, chắc chắn bạn sẽ trau dồi được những phẩm chất tâm linh thật sâu sắc.

Đây là điều Sư phụ đã dạy tôi từ nhiều năm trước và tôi thấy nó rất đúng trong quá trình tu tập của bản thân.

Có rất nhiều người đến gặp Sư phụ tôi, hỏi thầy vô số thứ, mỗi ngày người phải trả lời cả trăm câu hỏi. Thậm chí, một số người còn hỏi những câu rất vụn vặt như: "Tôi đau đầu gối, không biết có nên đi khám không?". Đại loại như vậy; họ đến hỏi bởi vì họ không thể tự quyết định được. Nhưng Sư phụ vẫn luôn luôn rất từ bi, luôn cho họ những câu trả lời họ cần. Nhiều lần Sư phụ tôi nói:

"Hãy chánh niệm nhiều hơn nữa, tâm sẽ nói cho bạn biết cái gì đúng đắn nên làm"

Nghe có vẻ rất đơn giản, đơn giản đến mức không thể tin được, nhưng nếu bạn làm những việc đúng đắn mà tâm mách bảo, nó sẽ nói cho bạn nhiều hơn nữa. Tôi gọi tâm là "*nó*", như một cái không thuộc về một người nào; tâm bạn không phải là cá nhân một con người nào cả. Nó sẽ nói cho bạn biết điều nào đúng đắn, nên làm, bởi vì, từ trong bản chất mỗi người, chúng ta đều biết cái gì là đúng, cái gì sai; hầu hết trong mọi trường hợp, chúng ta biết được điều đó.

Không chỉ con người mới thế. Tôi có đọc một cuốn sách tên là *Dạy học cho Coco,* kể chuyện huấn luyện một con tinh tinh. Họ còn làm một bộ phim về nó nữa. Tôi biết người huấn luyện con tinh tinh đó. Họ có rất nhiều người dạy thú, nhưng chỉ có một người huấn luyện viên chính, một nhà nhân chủng học, tôi nghĩ vậy. Một người dạy thú hết ca làm việc, đã bàn giao cho người tới thay mình rằng con tinh tinh bữa nay dở chứng, quậy phá lung tung, nó rất bướng bỉnh và khó dạy, đại loại như vậy. Con tinh tinh này rất thông minh, nó có thể hiểu được tiếng người. Nó giận lắm, nó nhảy tưng lên bởi vì có kẻ đang nói xấu nó. Rồi nó gào lên: "không phải…nói dối…nói dối", nghĩa là người dạy thú đó nói dối đấy. Sau khi người dạy thú ấy đi khỏi (nó không thích người này), người thay ca sau hiểu tính tình con vật hơn, cô ấy gần gũi và hiểu nó hơn người kia. Vì vậy, cô vỗ về cho nó bình tĩnh lại và hỏi nó điều gì đã xảy

ra, Coco trả lời "Tôi xấu", nó thú nhận như vậy. Ngay cả con tinh tinh cũng biết là nó xấu và biết là nó tự gây rắc rối cho mình. Thế thì một con người còn hiểu biết nhiều hơn đến chừng nào! Mặc dù biết rõ tốt xấu, nhưng chúng ta có luôn làm điều tốt, tránh điều xấu bao giờ đâu. Nếu biết mà không chịu làm, vậy thì cố biết nhiều hơn nữa phỏng có ích gì!

Dù có biết thật nhiều mà không chịu làm, thì cái biết đó cũng vô ích mà thôi!

Một hôm khác, khi người dạy thú đến, con tinh tinh lại tỏ ra rất bực bội. Người dạy thú hỏi có điều gì vậy, nó nói "Con mèo xấu" (nó có thể nói bằng cách ra hiệu, dùng ngôn ngữ cử chỉ), người dạy thú hỏi tại sao? Nó nói: "Con mèo cắn chết con chim". Nó có thể nói bằng cách ra hiệu, thậm chí cả với một câu dài như vậy. Bạn thấy không, một con tinh tinh còn biết rằng làm hại chúng sanh khác là điều không tốt, nó rất bực về chuyện đó, bởi vì nó thương xót con chim nhỏ kia. Ngày nọ, có nhiều khách tới thăm Coco, bởi vì giờ đây Coco đã trở nên nổi tiếng nên có rất nhiều người tới xem. Một vị khách ngó Coco và khen nó: "đẹp lắm!" (bằng ngôn ngữ cử chỉ) và khi được khen đẹp, bạn biết nó nói gì không? có đoán được không? Nó dùng hệ ngôn ngữ cử chỉ Mỹ để nói rằng: "Đồ nói dối". Nó gãi gãi vào mũi, thế là họ hiểu nó muốn nói "nói dối"; và nó không thích điều đó, bởi vì ngay cả một con tinh tinh, là một giống vật rất gần với người, cũng có thể hiểu được rằng nói dối là điều không tốt, giết hại là điều không tốt.

Chúng ta hiểu biết, nhưng nếu không chịu làm theo thì cố để tìm kiếm thêm hiểu biết cũng nào có ích lợi gì. Nếu thực hành ngay những điều bạn biết là đúng đắn, thì tâm sẽ cho bạn biết nhiều hơn nữa; điều này sẽ khích lệ ta thật nhiều. Lần đầu phát hiện ra sự thật này, tôi đã cảm thấy rất vui. Tôi có đầy đủ phẩm chất và khả năng để hiểu biết. Mỗi khi có người tới hỏi Sư phụ tôi rất nhiều câu hỏi, Ngài thường nói: "*Hãy cố gắng chánh niệm nhiều hơn nữa, rồi chánh niệm sẽ cho bạn biết điều nào là đúng đắn, nên làm*".

Nếu mỗi ngày bạn không làm được điều gì để thấy mình đang trở thành một con người tốt đẹp hơn, từ bi hơn, chia xẻ và quan tâm tới người khác hơn, chánh niệm hơn, hiểu biết hơn, thì chắc chắn một cảm giác thất bại sẽ đến với bạn. Trừ phi bạn làm được điều đó, bằng không bạn sẽ cảm thấy cuộc đời mình đã thất bại. "Tôi đang làm gì đây…không lẽ chỉ suốt đời quanh quẩn thế này thôi sao?". Khi càng lớn tuổi, bạn sẽ

cảm thấy sự thất bại này ngày càng rõ hơn. Còn nếu mỗi ngày chúng ta đều vun đắp đức tính tốt đẹp trong mình, chúng ta sẽ cảm thấy bản thân mình ngày một tốt hơn. "Ồ! Một ngày nữa đã trôi qua và tôi đã rèn luyện thêm được vài đức tính tốt đẹp nữa. Tôi đang trở nên hiểu biết hơn, từ ái hơn, quan tâm hơn, chia xẻ hơn, có tình thương và tấm lòng bi mẫn hơn", và điều đó sẽ làm cho bạn thật hạnh phúc.

Bước từng bước nhỏ mỗi ngày để tự hoàn thiện mình.

Phải thật kiên nhẫn và quyết tâm.

Khi bạn tiếp tục tiến lên, thì mọi việc sẽ trở nên dễ dàng hơn. Chỉ cần đi đúng hướng và không bao giờ dừng lại, chắc chắn bạn sẽ tới đích.

Thực ra, cái chúng ta biết cũng khá nhiều chứ không ít, nhưng nhiều người lại cứ thích trì hoãn: "Việc đó để sau này mình sẽ làm". Nhiều người thường hay trì hoãn như vậy, hy vọng rằng để sau này mới làm thì sẽ chuẩn bị được tốt hơn. Chúng ta cứ nghĩ rằng phải học thêm nữa, thêm nữa thì mới làm được…chúng ta cứ cho rằng có hiểu biết thêm nữa thì sẽ dễ dàng hơn, nhưng đó không phải là sự thực. Nếu thực hiện ngay điều bạn biết, nó sẽ giúp bạn học hỏi nhanh hơn. Vì vậy, biết và làm cần phải đi đôi với nhau. Cứ làm việc nào mà bạn biết cách làm đi đã, chỉ cần tiến một bước về phía trước thì sẽ có một việc khác xảy đến trợ giúp cho bước thứ hai thuận tiện, dễ dàng hơn.

Ẩn chứa bên trong bạn là một nguồn năng lực còn to lớn hơn cái bạn thấy được.

Nó đang chờ đợi bạn khai phá.

NGAY BÂY GIỜ!

Hãy làm ngay những gì bạn biết, rồi nó sẽ giúp bạn làm việc tiếp theo một cách dễ dàng hơn.

Nếu chúng ta sử dụng ngay những gì đang có trong tay, thì những cơ hội lớn hơn sẽ tiếp tục đến. Hãy sử dụng những hiểu biết của mình

ngay từ bây giờ; bạn sẽ có thêm nhiều hiểu biết mới, từ chính bản thân mình và từ những người thầy của mình. Thầy sẽ đến với bạn, hoặc bạn sẽ được đến nơi có người thầy của mình. Vậy hãy tận dụng ngay những gì dành để sử dụng cho ngày hôm nay: động cơ, hiểu biết, khả năng… Những nguồn lực của ngày hôm nay là đủ dùng cho nhiệm vụ của ngày hôm nay, cái bạn cần cho ngày mai rồi tự nó sẽ đến. Điều đó nghĩa là:

Đừng đợi đến ngày mai, đã biết hôm nay cần phải làm những gì, hãy làm ngay lập tức!

Đây là điều quan trọng nhất.

Tôi chỉ có được những hướng dẫn rất đơn giản từ thầy, chỉ ngồi thật thoả mái, hít vào thở ra thật sâu…cảm thấy thư giãn thoải mái hơn, giữ tâm trên hơi thở, rất đơn giản như vậy thôi. Sau đó thầy dạy cách rà quét (*scan*) khắp toàn bộ thân thể từ đầu đến các ngón chân, ghi nhận tất cả các cảm giác đang có trong thân. Với những chỉ dẫn đơn giản đó, tôi đã thực hành trong 6 năm, không có thêm một hướng dẫn nào khác; thế đã là quá đủ. Chỉ ngồi hít vào, thở ra, cảm giác thư giãn hơn nữa, sau đó rà quét khắp toàn thân, nhận biết bất cứ cảm giác nào đang có mặt. Có thể đó là cảm giác nóng hay lạnh, đau, căng, nhức mỏi hay cảm giác dễ chịu. Đôi khi có cảm giác rất dễ chịu, và tôi chánh niệm hay biết nó, thật thư giãn thoả mái…rất bình an…đôi khi các ý nghĩ xuất hiện…chỉ cần quan sát chúng…nhận chân bản chất của chúng rồi chúng sẽ đi mất.

Mọi thứ đều có đến và đi, chúng ta không cần phải xua đuổi, rồi nó sẽ tự biến mất.

Tôi cứ thực hành như vậy trong 6 năm trời, không vội vàng, rồi về sau một người thầy khác nói với tôi bạn có thể hành thiền cả trong lúc đi nữa! Tôi chưa bao giờ biết điều đó. Lúc đầu tôi cứ nghĩ hành thiền là phải ngồi bắt chéo hai chân, vì vậy tôi cố tập ngồi như vậy, thực ra điều đó cũng không khó đối với tôi. Điều đầu tiên tôi được nghe dạy về thiền là …bạn ngồi như thế này…để hai tay như thế này…và thiền, tôi cứ tưởng đó là tư thế duy nhất để hành thiền. Rồi sau đó, có người nói với tôi là: bạn có thể hành thiền trong khi đi, điều đó quả thật là một sự ngạc nhiên đối với tôi…Tôi hỏi “Thật sao? Làm như thế nào?”. Người đó thực

ra là một người bạn của tôi, chúng tôi cùng sống trong khu ký túc xá của trường đại học. Anh ở kế bên cạnh tôi, đôi khi chúng tôi cùng nói chuyện về Phật Pháp với nhau và anh ấy nói "Bạn có thể hành thiền trong lúc đi bộ"…"Anh làm thế nào?". Anh nói: "Bạn có thể chánh niệm theo dõi hởi thở trong khi đi…rất đơn giản… không cần phải đổi đề mục thiền, cố gắng chánh niệm theo dõi hơi thở trong khi đi", hoặc: "Bạn có thể chánh niệm theo dõi từng bước chân đi cũng được…". Khi mọi người đã lên giường đi ngủ, tôi đi bộ quanh khu ký túc xá để thử nghiệm cách hành thiền kiểu mới này và cảm thấy rất thích thú. Tôi rất thích thú với kiểu hành thiền như thế. Thật tuyệt vời, tĩnh lặng và thật mát mẻ. Tôi nghĩ lúc đó là vào tháng 12 và ở Bắc Bán cầu đang là mùa lạnh. Đi kinh hành xung quanh khu ký túc xá thật là thích…"Ồ, mình làm được, đúng là làm được như thế thật!".

Sau đó khi chúng tôi trao đổi với nhau về thiền, anh ấy nói: bạn có thể hành thiền ở bất cứ nơi đâu.

Không cần phải có một nơi riêng biệt để hành thiền, nếu có được một chỗ như vậy thì cũng tốt, nhưng nếu không có thì cũng chẳng sao, bạn có thể hành thiền ở bất cứ chỗ nào.

Ở phía đông của trường đại học, có một nghĩa trang lớn của người Hoa, một nghĩa trang rất lớn, chúng tôi leo qua đồi tới đó. Chỗ ấy thật là thích, cứ như là một công viên, thậm chí rất sạch sẽ. Chúng tôi ngồi hành thiền ở đó một lúc rồi trở về. Đôi khi, vào đêm khuya không thể ra nghĩa trang được nữa thì tôi tới sân tenis, ở đó có mấy hàng ghế ngồi và ban đêm chẳng có ai đến đó cả. Tôi ngồi hành thiền ở đấy, rất yên tĩnh.

Hãy học hỏi thêm một số điều mới mẻ chỗ này chỗ nọ, và áp dụng ngay lập tức.

Đó là điều quan trọng nhất phải làm, đừng đợi phải có thêm hiểu biết nữa.

Hãy làm những gì bạn thấy là đúng ngay bây giờ.

Nó sẽ giúp bạn hiểu thêm nhiều hơn nữa.

Khi bạn đã thực sự bắt tay vào làm, nếu có ai cho một lời khuyên, bạn sẽ hiểu được giá trị của lời khuyên đó, bởi vì bạn đã từng trải nghiệm qua điều đó rồi. Nếu bạn đang làm việc gì đó và bị vướng mắc, có người đến bảo bạn…"nếu anh làm thế này thì sẽ giải quyết được vấn đề", ngay lập tức bạn ứng dụng lời mách nước đó và vượt qua khó khăn. Bạn hiểu được giá trị của lời khuyên. Tuy nhiên, nếu bạn không làm gì, người khác cứ phải chỉ bảo cách làm cho bạn nhiều lần, bạn sẽ chẳng học được cái gì cả. Bạn không hiểu được giá trị của lời khuyên.

Điều này cực kỳ quan trọng, bạn phải chuẩn bị. Có rất nhiều việc chúng ta cần phải nghĩ đến. Loại thực phẩm bạn dùng cũng có ảnh hưởng đến thân và tâm bạn. Một thiền sinh cần phải ý thức được và nhạy cảm với điều đó. Mới đây, có một người nói với tôi là anh ta hành thiền rất tốt. Anh cảm thấy rất tĩnh lặng và bình an và anh ta hỏi tôi tại sao như thế? Thực ra, anh ta phải tự hỏi chính mình "Tôi đã làm đúng chỗ nào?", và nếu thiền không tốt bạn cần phải tự hỏi mình "Tôi đã làm sai chỗ nào?". Bạn cần phải nghĩ đến lượng thức ăn bạn ăn. Nếu ăn một bữa quá no trước khi ngồi thiền thì tôi đảm bảo với bạn rằng thời thiền đó không thể tốt được. Ngay cả loại thức ăn bạn dùng cũng vậy, chẳng hạn nếu bạn ăn quá nhiều dầu mỡ, đồ chiên rán, nó sẽ ảnh hưởng đến tâm bạn, làm bạn đờ đẫn, mệt mỏi. Nếu uống quá nhiều cà phê, nó sẽ làm tâm bạn bứt rứt, không yên. Điều đó còn phụ thuộc vào mức cân bằng thích hợp. Nếu bạn thích uống cà phê, chỉ nên uống một lượng vừa đủ để giữ tỉnh táo, nhưng đừng uống quá nhiều, nó sẽ làm bạn trạo cử.

Những chuyện bạn hay nói cũng rất quan trọng. Nếu bạn hay nói những chuyện khiến tâm trạo cử, không yên thì ngồi thiền cũng không thể tốt đẹp. Câu chuyện bạn nói có ảnh hưởng rất nhiều đến tâm bạn, đó là điều hết sức tự nhiên. Đó là lý do tại sao ở các thiền viện ở Miến Điện, và ở đây cũng vậy, thiền sư thường nhắc nhở thiền sinh không nên nói chuyện. Trong cuộc sống hàng ngày, chúng ta không thể không nói chuyện, nhưng bạn nên cẩn trọng về những điều mình nói và mức độ nói nhiều hay ít. Nếu có chánh niệm trong lúc nói chuyện, thì đối với những câu chuyện tầm phào vô bổ, chúng ta có thể cắt bớt đi.

Tôi không yêu cầu các bạn phải sống một cuộc sống lý tưởng, điều đó là không thể.

Tôi hiểu những khó khăn thường nhật của một người cư sỹ tại gia. Tuy nhiên, nếu có chánh niệm bạn sẽ hiểu được cách nói

chuyện và câu chuyện mình nói có ảnh hưởng đến tâm và sự hành thiền của mình như thế nào.

Nếu nói những chuyện bất thiện, những câu chuyện kích động lòng tham lam, sân hận, buồn phiền hoặc thất vọng, nó sẽ ảnh hưởng xấu đến thiền tập của bạn. Nếu có thể, hãy nói những chuyện tích cực, những điều khích lệ, sách tấn mình và ngay cả khi chuyện đó không có gì là vui, thì bạn vẫn có thể nhìn nhận nó từ một góc độ tích cực và học hỏi được điều gì từ nó…"*Đây là một bài học tôi cần phải học…nó đang dạy tôi phải nhẫn nại hơn, phải biết sống tri túc, biết đủ hơn nữa*". Ngay cả khi có người nói xấu bạn nữa…"Ồ phải, người này đang thử thách tấm lòng vị tha đại lượng của mình đây. Mình có thể tha thứ cho người ta được đến đâu, có thể giữ tâm xả được không". Nhìn sự việc với cách nhìn như vậy sẽ giúp ích cho thiền tập của bạn rất nhiều.

Sự bình an trong tâm bạn cũng phụ thuộc vào loại người bạn thường quan hệ. Gần gũi với những người từ bi, nhân hậu, hào phóng, chánh niệm và bình an sẽ rất ích lợi cho thiền tập.

Nhưng nếu tiếp xúc với những người thất niệm, tháo động, mồm miệng liến thoắng hoặc những kẻ xấu tính xấu nết, hay cáu kỉnh, sân hận, những kẻ tham lam, ngã mạn, bọn họ sẽ ảnh hưởng xấu đến bạn. Mọi việc xảy ra trong cuộc sống hàng ngày đều có tác động đến tâm chúng ta và ảnh hưởng đến thiền tập của ta.

Trong thiền, điều quan trọng là phải hiểu được thức ăn có tác động đến tâm như thế nào.

Hãy luôn để ý quan sát điều đó. Tôi thường để ý xem mình ăn cái gì và ăn bao nhiêu là vừa; đôi khi tôi phải ăn quá nhiều bởi vì không muốn đổ bỏ thức ăn thừa. Khi mọi người đổ thức ăn đi, tôi cảm thấy đó là điều không tốt. Nhưng tôi cố gắng thật cẩn thận, chỉ lấy vừa đủ và lấy loại thức ăn hợp với bụng dạ mình. Khi ăn phải loại đồ ăn không hợp, dạ dày tôi không tiêu hoá được. Thức ăn tồn lưu trong dạ dày rất lâu, khiến tôi không có đủ năng lượng, tâm đờ đẫn, mệt mỏi. Nếu bạn ăn phải loại thức ăn không hợp, nó sẽ trở thành thuốc độc đối với cơ thể. Chẳng hạn, tôi không ăn được bất cứ loại chế phẩm sữa nào bởi vì bụng tôi không tiêu hoá được chất lactose có trong sữa. Khi uống sữa hoặc

dùng các sản phẩm làm từ sữa, dạ dày tôi như bị đầu độc vậy.

Không chỉ thức ăn, mà cả những thứ ta thấy độc hại cho tâm mình cũng thế. Chúng ta chỉ chú trọng cái thân của mình. Chúng ta lo lắng quá nhiều cho cái thân, nhưng lại nghĩ quá ít đến cái tâm. Chúng ta thận trọng không để cơ thể bị đầu độc, thế nhưng rất nhiều người vẫn tự đầu độc mình, ăn uống những thứ không thích hợp, đủ thứ tạp nham. Cũng vậy, những gì chúng ta xem, những điều chúng ta nghe có thể đầu độc tâm trí, bởi vì đủ loại ý tưởng sẽ thâm nhập tâm; *ý tưởng là thuốc độc của tâm hồn*. Chúng ta phải thật thận trọng đối với tác động của các loại ý tưởng lên tâm mình, nhất là đối với trẻ em. Hãy cẩn thận về những gì chúng xem trên TV, những điều chúng nghe từ bạn bè, những loại ý tưởng chúng đang tiếp thu. Cần thận trọng về cách những điều thấy, nghe ảnh hưởng đến lên tâm bạn như thế nào. Một hành giả tốt cần phải cẩn thận về những điều đó.

Ăn mặc cũng quan trọng;

Khi hành thiền, tốt nhất là mặc loại quần áo rộng và giản dị, đừng ăn mặc quá sang.

Thức ăn có ảnh hưởng đến bạn, chuyện bạn nói, điều bạn nghe, cái bạn nhìn, quần áo bạn mặc, môi trường xung quanh đều có ảnh hưởng đến bạn. Tốt nhất là nên hành thiền ở một nơi thật thanh bình và sạch sẽ. Nơi hành thiền phải thật sạch sẽ, giống như ở đây, rất sạch, với một không khí yên tĩnh và thanh bình vì nơi đây có nhiều người đang tinh tấn phát triển tâm linh, điều này sẽ có ảnh hưởng tốt đến môi trường xung quanh.

Nhưng có lúc chúng ta cũng không có điều kiện lựa chọn, chỗ có được thì lại không thích hợp để hành thiền. Trong trường hợp đó thì phải làm gì? Tôi sẽ kể cho các bạn nghe tôi đã làm thế nào. Điều này rất có ích; tôi thực hành nó trong mọi lúc, mọi ngày. Tôi sẽ kể cho bạn một câu chuyện, qua đó bạn sẽ hiểu được ý nghĩa của nó. Một lần khi tôi đang ở Mỹ, sống trong một ngôi chùa với khoảng 7 hay 8 vị sư cùng khoảng hơn 20 người khác. Chỗ đó trước kia là một trường học, rồi nhóm thiền sinh này mua lại và cải tạo thành một ngôi chùa, thực ra là thành một trung tâm thiền. Ở đó, tôi là vị sư duy nhất nói được tiếng Anh và vì vậy phải nói chuyện rất nhiều, nói suốt ngày, từ 5 giờ sáng đến tận 11, 12

giờ đêm. Nhiều lúc tôi rất mệt mỏi và khổ sở, đôi khi có rất đông người lại gây ồn ào kinh khủng, điều đó gây khuấy động tâm trí tôi. Tôi nói với một người bạn rằng thật là khó hành thiền và nghỉ ngơi được ở đây, có lúc tôi cũng muốn nghỉ ngơi đôi chút, nhưng cũng không thể bịt tai lại trước tiếng ồn. Vì vậy, mỗi khi muốn nghỉ ngơi, tôi viết một mảnh giấy "Xin đừng quấy rầy" và dán trước cửa phòng. Nhưng có rất nhiều người cần nói chuyện với tôi, họ cứ đến và gõ cửa phòng. Họ còn lấy mảnh giấy xuống, đưa cho tôi và nói: "Có lẽ ông quên không gỡ nó xuống".

Tôi không có thời gian để nghỉ ngơi nữa…suốt cả ngày…nói…nói suốt…tôi chỉ muốn chạy trốn, đi khỏi chỗ đó, không thể chịu đựng thêm được nữa. Tôi nói với ông bạn: "Làm thế nào bây giờ? Tôi không thể chịu đựng như thế này mãi được". Bạn tôi nói: "Tôi rất thông cảm! Hay là ta đi vào rừng tùng đi". Ngôi chùa ở trong một rừng tùng, chúng tôi leo lên đồi, đó là một nơi thật tuyệt, chỉ cần ra khỏi chùa là đến rừng ngay, không có ngôi nhà nào xung quanh cả. Trong khu vực đó họ không cho phép xây dựng nhiều nhà cửa. Từ chỗ này phải đi tiếp một dặm mới gặp được một ngôi nhà nữa. Chúng tôi ra khỏi chùa, con đường rất đơn giản, chỉ có đá và sỏi dọc lên đỉnh đồi. Chúng tôi đi xuống rồi leo qua một quả đồi nữa và tìm thấy một chỗ rất đẹp. Người ta đã đốn hết cây, sau đó các nhánh cây con mọc lên từ các rễ cây, trông như những chiếc vòng, và trong cái vòng đó các mầm non đang nhú lên phủ đầy các khoảng trống, giống như một chiếc giường mềm mại. Chúng tôi trải toạ cụ trên đó và ngồi thiền. Ngồi thiền trong rừng tùng thật là thú vị, rất an bình và tĩnh lặng. Có khi chúng tôi nằm xuống đó, đánh một giấc ngon lành rồi quay về chùa.

Cách đó giúp tôi rất nhiều, nhưng đôi lúc không ra khỏi chùa được, thì việc tôi làm là ngồi trong phòng và tưởng tượng đang trở về với mái chùa thân yêu của mình ở Miến Điện. Tôi không nghĩ rằng sự tưởng tượng như vậy là vô ích…nó có tác động đến tâm tôi rất nhiều. Tôi ngồi đó…hít vào, thở ra…thư giãn, thư giãn thêm nữa…tâm dần dần trở nên yên tĩnh…Con đường dẫn đến ngôi chùa của tôi đi qua một cánh đồng lúa, ở hai bên là những thửa ruộng xanh mướt, rất thoáng đãng với tiếng gió thổi rì rào mát mẻ, tôi có thể nghe thấy cả tiếng chim gù xa xa. Tôi đi chầm chậm, tưởng tượng rằng mình đang thực sự thả bước đi trên con đường đó, cảm nhận được khí trời cùng với gió mát, với âm thanh và mùi hương trên đồng lúa, rồi sau đó đi qua một cây cầu gỗ nhỏ. Có một thác nước nhỏ ở gần cây cầu, trong tưởng tượng của tôi, tôi sẽ ngồi ở đó một lúc, nghe tiếng thác reo và cảm nhận ngọn gió thổi

mơn man, mát dịu. Từ đó tôi sẽ đi qua cây cầu và đi ngược lên ngôi chùa của mình. Tôi leo qua một sườn đồi thoai thoải, ở một bên đồi có một vách đá, khoảng giữa có một con đường đất nhỏ rộng khoảng 7-8 bước chân ẩn mình dưới tán tre và những lùm cây mới mọc. Tôi sẽ đi qua nơi đó, chầm chậm leo lên đỉnh đồi, trên đó có một khoảng trống bằng phẳng. Ở đó không có nhiều cây lớn nên có thể nhìn ngắm ra quang cảnh xung quanh. Tôi nhìn ra thật xa và thấy những ngọn núi ở phía đông, những ngọn đồi vùng Shan, rồi chậm rãi thả bộ đi xuống, cảm nhận tất cả mọi thứ đang hiện hữu quanh mình, rồi xuôi dốc đi xuống ngôi chùa của mình. Sườn đồi thoai thoải đổ xuống, càng tới gần chùa các lùm cây ngày càng cao lớn vì người ta không chặt cây trong khuôn viên chùa. Ở bên ngoài thì họ chặt. Càng vào trong khuôn viên chùa cây càng cao, càng nhiều bóng mát và càng yên tĩnh hơn, bởi vì tán cây hấp thụ tiếng ồn nên ở chỗ có nhiều cây cối sẽ thấy yên tĩnh và mát mẻ hơn. Tôi đi sâu vào trong chùa. Ở khoảng giữa sân, có một khoảng trống không có cây. Gần đó là chánh điện và thiền đường, không lớn như ở đây, chỉ nho nhỏ thôi. Tôi đi vào trong chánh điện và đóng cửa lại. Khi về đến chùa, ngay cả khi tôi thực sự về nơi đó, tôi cảm thấy như mình đã trút bỏ mọi ồn ào, xao xác của cuộc đời ở lại sau lưng…cái thế giới náo nhiệt, bận rộn đó… nơi đây, nơi chốn yên bình của tôi chẳng có liên quan gì với nó cả. Mái chùa của tôi nằm bên ngoài thế giới. Không hẳn là cô lập … nó vẫn có liên hệ với thế giới bên ngoài, nhưng cũng nằm ngoài thế giới đó; đó là điều tôi cảm nhận. Tôi bước chân vào chùa và cảm thấy mình đã để lại bên ngoài cái thế giới xô bồ, bận rộn. Tôi về lại chỗ của mình, đảnh lễ Đức Phật, ngồi xuống và hành thiền. Chỉ mất khoảng 5 phút để tưởng tượng nhưng sự tưởng tượng đó đã tác động đến tâm tôi rất nhiều. Nếu bạn không thể kiếm được một chỗ nào thích hợp thì hãy thử làm theo cách đó xem sao. Tưởng tượng mình đang ở một nơi thật lý tưởng để hành thiền. Hãy ung dung, thong thả, chầm chậm, chầm chậm. Khi tâm bạn tin vào điều tưởng tượng đó và chấp nhận nó, nó sẽ có tác động đến tâm bạn.

Bạn biết mình đang tưởng tượng, biết điều đó không có thật. Mặc dù nó không thật nhưng tác động của nó lên tâm bạn là có thật và đó là điều quan trọng nhất.

Khi ngồi thiền, tâm bạn trở nên thật tĩnh lặng và an bình. Nếu bạn tưởng tượng điều xấu, nó sẽ có tác động xấu đến tâm bạn, nếu tưởng đến điều tốt, nó sẽ tác động tốt đến tâm bạn, điều đó rất tự nhiên, bạn

hãy thử làm theo cách đó xem.

Tuần trước tôi đã nói về các tư tưởng thiện: hãy nghĩ đến bất cứ việc thiện nào. Chúng ta không thể tự ép buộc mình không được nghĩ ngợi, bởi vì các ý nghĩ đến và đi suốt ngày trong tâm, nhưng đôi lúc ta cũng có quyền lựa chọn hướng tâm mình đến những ý nghĩ thiện. Hãy cố gắng làm điều đó trong mọi lúc. Khi đã làm quen rồi, tâm sẽ ngày càng nhiều suy nghĩ thiện, và mỗi khi có suy nghĩ bất thiện, bạn sẽ thấy mình khó chịu, trạo cử, bất an và mệt mỏi…bản cảm thấy khác biệt ngay.

Một số người có thói quen suy nghĩ quá nhiều đến việc bất thiện, đến nỗi họ trở nên thích nghĩ việc bất thiện. Họ thích lúc nào cũng phải tức giận hoặc buồn bực một cái gì đó mới được. Tôi biết một số người như thế. Tôi hỏi một người rằng: “Tại sao ông cứ thích phải giận dữ mới được, chính ông đang tự làm cho mình giận đấy chứ, ông có biết điều đó không?”. Ông ta nói: “Đúng thế, tôi biết tôi đang tự làm cho mình giận dữ”. Tôi hỏi ông ta: “Tại sao ông lại phải làm vậy?”. Người này biết rằng ông ta đang tự làm cho mình tức giận, ông ta cố tình nghĩ đến những việc xấu, và ông ta nói: “Khi tức giận, tôi cảm thấy mình có sức sống hơn”. Có những người cố tình tự gây giận cho mình, để cảm thấy có nhiều sức sống hơn như vậy đấy. Người này cố nghĩ đến tất cả mọi điều tệ hại về chính phủ, về thời tiết, về đồ ăn thức uống, về mọi chuyện trên đài báo, TV, đối với ông ta thì luôn luôn lúc nào cũng có một điều gì đó rất là sai trái. Tôi hỏi: “Tại sao ông lại cứ muốn nhìn thấy những điều sai trái như vậy?”. Chúng tôi là những người bạn thân và có thể nói chuyện với nhau rất cởi mở. Ông ta nói “Nếu không biết cái sai, bạn sẽ là kẻ ngu ngốc!”. Ông ta đang muốn cố chứng minh điều gì ở đây? Ông muốn chứng minh rằng mình không phải là kẻ ngu, bằng cách bới lông tìm vết, cố vạch ra mọi điều sai trái.

Khi buồn bực, hãy cố gắng nhìn sâu vào tâm mình. Tại sao chúng ta phải làm như thế?

Làm vậy để cố chứng tỏ điều gì?

Mình được gì từ việc đó? Mỗi khi làm việc gì, chúng ta đều hy vọng sẽ đạt được một cái gì đó.

Vậy thì…chúng ta được gì từ những sự giận dữ và buồn bực

này?

Ông ta đang cố chứng tỏ rằng ông ta không phải loại ngu; ông cũng muốn mình năng động và nhiều sức sống hơn. Tôi nhận thấy một điều khác nữa là: người này không bao giờ làm việc thiện. Khi bạn thực sự thích làm việc thiện, việc lợi ích, dù đó là công việc thế gian hay việc hành thiền, bạn sẽ không có thời gian cho những tư tưởng bất thiện chen vào, không có thời gian để tìm lỗi kẻ khác.

Người nào không làm thiện, một cách tự nhiên, họ sẽ làm ác, bạn không thể chọn đứng giữa.

Hầu hết tất cả mọi người chỉ có 2 con đường để lựa chọn: thiện hay ác.

Khi đã quen giữ tâm an bình, tĩnh lặng và thư giãn, thì chỉ một chút suy nghĩ bất thiện sanh khởi cũng khiến bạn cảm nhận khác hẳn.

Bạn sẽ trở nên bất an, bức xúc và mệt mỏi.

Khi tôi nói về ngũ giới, có người hỏi rằng: "Tôi phải giữ 5 giới bao lâu mới là đủ để bắt đầu tập thiền?". Đây quả thực là một câu hỏi rất hợp lý, một câu hỏi rất hay. Một số người nói: trước hết phải hành giới (*sìla*), giữ 5 giới trong sạch trước khi tập hành thiền, nhưng phải giữ giới trong bao lâu? Thật là khó để trả lời bao lâu. Vì vậy, tôi mang câu hỏi này đến hỏi những người thầy của mình, và cũng cố gắng tra cứu xem kinh điển nói ra sao, và tôi đã tìm được một câu trả lời hợp lý:

Vấn đề không phải ở chỗ cần bao nhiêu thời gian; mà là ở thành tâm của mình. Nếu bạn quyết định ngay lúc này: "Tôi sẽ không hại chính mình, tôi sẽ không hại một ai nữa", thì kể từ lúc đó bạn đã có thể bắt đầu hành thiền được rồi.

Nếu trong tâm vẫn còn ý muốn não hại người khác, thì dù có hành thiền bạn cũng không thể đạt được định tâm, không thể có an lạc và tuệ giác thực sự, bởi vì bạn cần phải có tác ý không làm hại mình, hại người. Bạn phải quyết định trong tâm như vậy, đó là một điều cần phải làm. Quyết định một cách chân thành: "Tôi sẽ không tự hại mình và cũng

không hại một ai cả", hoàn toàn thành tâm, thành ý.

Khi đã quyết định như vậy, thì kể từ giờ phút đó bạn đã sẵn sàng để hành thiền. Tất cả đều phải đi cùng với nhau: giới hạnh, từ bi và tuệ quán, chúng phải đi cùng nhau, không thể tách rời từng thứ một. Chúng ta thường có xu hướng thích mọi thứ phải rạch ròi, tách bạch. Không, mỗi phần trong cuộc sống của chúng ta đều được nối kết với những phần khác, đây là điều rất quan trọng, nhất là đối với các thiền sinh. Mỗi phần trong cuộc sống đều có liên quan với tất cả những phần còn lại.

Bất cứ việc gì bạn làm cũng sẽ ảnh hưởng đến sự hành thiền của bạn, hoặc ảnh hưởng xấu, hoặc ảnh hưởng tốt. Sự thật này chính là cơ sở cho cuộc sống giác ngộ của chúng ta.

Có một người là thành viên Ban Hộ Tăng của một trung tâm thiền ở Miến Điện, anh ta là một nhà kinh doanh và công việc kinh doanh của anh ta không được chân thật cho lắm. Do vậy, một người bạn của anh đã chỉ ra điều đó: "Nhìn lại xem, anh đang hành thiền nhằm phát triển các phẩm chất tâm linh vì mục đích giải thoát, một việc làm cao quý và thánh thiện như vậy, thế mà khi làm ăn, tại sao anh không trung thực?". Anh ta cũng chỉ dối trá một chút chút thôi và tất cả mọi người đều làm như thế cả; anh ta không phải là hạng người thật xấu mà chỉ là một người xấu bình thường như tất cả những người khác. Anh ta nói: "Hai việc đó hoàn toàn khác nhau, khi đến thiền viện, tôi hành thiền và tinh tấn phát triển các phẩm chất tâm linh hướng tới giác ngộ giải thoát, nhưng trong công việc kinh doanh, thì kinh doanh là kinh doanh chứ, đó là một vấn đề khác!". Bạn không thể làm như thế được!! Hãy nhớ lấy điều này và hãy xem bạn đang làm gì, việc làm của bạn có phù hợp với lý tưởng tinh thần của mình hay không. Lý tưởng của bạn là gì, hãy luôn giữ lý tưởng ấy ở trong tâm và đối chiếu với những việc bạn làm, xem việc làm đó làm tổn hại hay hỗ trợ cho sự tu tập tâm linh của bạn.

Chính cách sống hàng ngày của chúng ta như thế nào mới là điều thực sự quan trọng.

Chúng ta sử dụng các nguồn lực của mình một cách ích lợi ra sao, đối xử với những người xung quanh với tình thương thế nào.

Hai chìa khoá cho một cuộc đời thành công là sự hoà hợp về tinh thần và sự phục vụ đối với đồng loại.

Hai việc đó luôn đi cùng với nhau. Nếu chúng ta làm hại đến người khác, dù bằng bất cứ cách nào, thì cũng sẽ tự gây hại lại cho sự tu tập tâm linh của mình. Giới hạnh có rất nhiều ý nghĩa. Giữ gìn ngũ giới, mỗi khi dùng cái gì chúng ta phải suy xét xem tại sao mình dùng nó. Khi ăn cái gì, chúng ta phải suy nghĩ xem "Tại sao mình ăn?". Khi mặc quần áo cũng vậy "Tại sao mình mặc những quần áo này?". Nếu không suy xét như vậy thì tâm tham sẽ làm chủ chúng ta, và rồi chúng ta sẽ ăn uống tham lam vô độ, mặc đồ với tâm tham đắm, mặc chỉ để khoe mẽ, chưng diện. Mỗi khi nghe hoặc nhìn một cái gì, hãy cố gắng chánh niệm, như vậy chúng ta sẽ không bị phản ứng một cách tự động nữa. Khi bạn ra phố, đi qua những trung tâm mua sắm, hãy cố gắng chánh niệm. Nhìn xem cái gì đang diễn ra trong mình. Con mắt chúng ta suốt ngày ngó chỗ này, liếc chỗ kia, còn lỗ tai thì cứ dỏng lên cố nghe cho thật nhiều. Lúc ấy thì chúng ta chẳng cố giữ chánh niệm tý nào cả và khi không có chánh niệm thì chúng ta càng bị trạo cử, bất an nhiều hơn.

Còn có nhiều sự việc cản trở sự thành đạt tâm linh. Một trong những việc đó là giết cha, giết mẹ. Một người đã phạm tội giết mẹ, giết cha sẽ không thể đắc đạo quả (*magga-phala*), người đó có thể hành thiền nhưng sẽ chẳng bao giờ chứng được các tâm siêu thế, bởi vì cực trọng nghiệp giết cha, giết mẹ, giết vị Thánh Alahán, gây thương tích cho Đức Phật sẽ ảnh hưởng rất xấu đến tâm. Tà kiến cũng rất quan trọng! Nếu người nào đó nghĩ rằng không có việc thiện, cũng chẳng có việc ác, mọi thứ đều như nhau cả, hoặc làm thiện không mang lại quả tốt, làm ác cũng chẳng chịu quả xấu, người nào còn tin vào những loại tà kiến đó thì sẽ không bao giờ thành đạt được bất cứ mục tiêu tâm linh nào. Tôi biết các bạn không có những loại tà kiến đó.

Nếu bạn đã thầm buộc tội, trách cứ một người nào đó, dù đó là bất cứ một thiền sinh nào ở đây, nếu đã trót nghĩ xấu về người đó, hãy nhớ và đến xin lỗi. Tự nói với chính mình rằng: "Tôi đã làm một việc sai trái". Có những suy nghĩ tích cực về nhau là điều rất quan trọng. Nếu bạn có suy nghĩ tiêu cực nào về người khác hay về một thiền sinh nào ở đây, thì những suy nghĩ xấu đó có thể cản trở sự tiến bộ của bạn. Thế nên tại sao khi vào ngồi thiền, trước hết chúng ta cần phải tăng cường tình cảm đồng đạo, sự gắn bó, hỗ trợ lẫn nhau và những tư tưởng từ bi, bác ái. Mỗi khi ngồi hành thiền cũng cả nhóm hoặc ngồi một mình, trước hết

bạn hãy nghĩ đến mọi người và rải tâm từ cho họ: "Tôi sẽ hỗ trợ họ cùng tu tập". Nếu bạn không giúp người khác tu tập, bạn sẽ cảm thấy mình trở nên cô độc và ích kỷ. Khi các thiền sinh buộc tội, trách cứ lẫn nhau, tôi nhận thấy rằng chính điều đó làm cho họ cảm thấy có lỗi, bất an và trạo cử. Nó sẽ phá hoại định tâm của họ.

Đây cũng là một điểm quan trọng; mấy ngày trước có người hỏi tôi một câu hỏi tương tự như vậy. Một số người đã hành thiền từ rất lâu rồi, nhưng hầu hết họ chỉ làm mỗi một việc, chẳng hạn như ngồi và liên tục giữ chánh niệm trên hơi thở ra, vào, chỉ mỗi việc đó.

Đức Phật dạy: "Cattāro satipaṭṭhānā" (MN i.56),

Tứ Niệm Xứ.

Chúng ta phải thực hành toàn bộ cả bốn niệm xứ chứ không phải chỉ có một. Để phát triển được tuệ giác thâm sâu uyên áo, chúng ta cần phải tu tập toàn diện cả 4 niệm xứ. Niệm xứ đầu tiên là *kāyānupassanā,* niệm thân – tôi sẽ đi sâu vào chi tiết sau, ngay trong niệm thân cũng có rất nhiều chi tiết, niệm xứ thứ hai là *vedanānupassanā,* niệm thọ. Niệm xứ tiếp theo là *cittānupassanā,* niệm tâm và *dhammānupassanā,* niệm pháp hay nói chung là niệm nội dung của bất cứ loại tâm nào. Cố gắng tu tập càng nhiều càng tốt cả 4 niệm xứ này.

Thiền Tứ Niệm Xứ** (Satipaṭṭhānā) **bao hàm tất cả chứ không loại trừ, thiền chỉ (**Samatha**) mang tính loại trừ: bạn chọn một đề mục và loại bỏ tất cả mọi đề mục khác.

Nhưng đối với thiền *Vipassanā,* ban đầu bạn bắt đầu với một đề mục rồi dần dần bạn tiếp nhận thêm ngày càng nhiều đề mục nữa, hay biết tất cả mọi thứ đang diễn ra trong thân và tâm mình, trong nhãn căn, nhĩ căn, tỷ căn, thiệt căn, thân căn và mọi chỗ.

Mỗi khi muốn học cách làm một việc gì, chúng ta phải học phương pháp làm từ một người nào đó. Chúng ta có đủ các pháp môn trong kinh điển Pāli và quanh ta cũng có rất nhiều vị thầy. Để học một phương pháp thì cũng không đến nỗi khó khăn lắm.

Tuy nhiên một điều quan trọng là phải xác định xem bạn đã thật sự

hiểu rõ phương pháp đó hay chưa. Bạn cần phải đặt nhiều câu hỏi.

Đừng chỉ nghe và ghi chép xong rồi bỏ đi; hãy đặt câu hỏi. Đó cách học tốt nhất. Dù trong thiền hay trong bất cứ môn học nào, người hỏi nhiều, ý tôi muốn nói là thực sự tư duy và đặt câu hỏi và thực sự lắng nghe, là người hiểu rõ hơn cả. Đặt nhiều câu hỏi hơn nữa, nhiều nữa, cho đến khi bạn thật sự hiểu rõ – đó là cách học hay nhất. Thảo luận cũng rất quan trọng. Học phương pháp; hỏi các câu hỏi để làm rõ phương pháp và thực hành; khi thực hành bạn sẽ thấy có nhiều khó khăn nảy sinh. Bất cứ lúc nào có khó khăn, hãy đến hỏi thầy, nói chuyện với thầy và nhận lấy những lời khuyên.

Trong hầu hết mọi trường hợp, nếu cứ tiếp tục thực hành bạn sẽ tự có câu trả lời, điều này rất đúng. Hầu hết thời gian chúng ta sống ở trong rừng và ở rất xa thầy. Chúng ta chỉ có thế gặp thầy mỗi tháng một lần. Vì thế khi hành thiền, mỗi khi gặp khó khăn thì lại nói: “Khi nào gặp thầy, tôi sẽ hỏi điều này”, rồi sau đó tiếp tục hành thiền và một ngày nọ câu trả lời hiện lên trong tâm, chúng ta không cần phải đến hỏi thầy nữa. Nhiều học trò của tôi cũng vậy, thỉnh thoảng tôi mới có dịp đến thành phố họ ở, và khi tôi đi khỏi đó thì họ gặp khó khăn. Họ bèn ghi lại những vấn đề khó khăn đang gặp phải, nghĩ rằng: “Tôi sẽ hỏi thầy khi nào thầy tới đây”, nhưng họ vẫn tiếp tục nhiệt tâm hành thiền, chân thành và toàn tâm toàn ý, rồi sau đó tự tìm ra được câu trả lời cho chính mình. Khi tôi đến và gặp lại họ, nhiều người thưa: “Bạch thầy, con đã ghi lại rất nhiều câu hỏi để hỏi thầy khi thầy đến, nhưng khi tiếp tục hành thiền thì con lại tự tìm được câu trả lời, nên bây giờ con lại chẳng có nhiều để hỏi nữa, chỉ có một hai câu thôi”.

Nếu cứ tiếp tục hành thiền, bạn sẽ tự tìm được câu trả lời cho chính mình.

Một người bạn tốt; một người thầy giỏi chính là một người bạn tốt của mình, một người thầy và một người bạn cũng giống nhau, không hề khác biệt. Đức Phật nói Ngài cũng chỉ là một người bạn tốt. Có một người thầy giỏi, một người bạn tốt, giữ liên lạc với thầy và hỏi thầy những vấn đề của mình, rồi nhận lấy những lời khuyên, tất cả những việc đó rất quan trọng. Nếu không có một người thầy, một người bạn, không có sự hướng dẫn thì sẽ rất khó để chúng ta bước đi trên con đường này. Chúng ta sẽ phạm phải rất nhiều sai lầm, sẽ nhiều lần lầm

đường, lạc lối.

Trong giai đoạn đầu hành thiền, chúng ta phải giữ tâm định trên một đề mục. Chẳng hạn như hơi thở ra, vào, cố gắng giữ tâm trên đề mục đó càng lâu càng tốt. Khi an trụ tâm tại đó, dần dần chúng ta sẽ phát triển được định tâm, tâm sẽ an trụ trên đề mục lâu hơn. Khi tâm đã tương đối tĩnh lặng, chúng ta có thể thấy được bản chất của cảm thọ, bản chất của đề mục. Ngay cả niệm hơi thở cũng có nhiều bước. Nếu thực hiện từng bước một, một cách hệ thống sẽ dễ phát triển chánh niệm và định tâm hơn nhiều.

Chẳng hạn, việc đầu tiên bạn cần phải ý thức được là mình đang thở. Khi biết mình đang hít thở, tức là bạn đã thực hiện được bước thứ nhất, bởi vì hầu như trong mọi lúc, mặc dù vẫn thở nhưng chúng ta chẳng hề biết điều đó. Vì sao? Bởi vì chúng ta mãi nghĩ ngợi chuyện này chuyện kia suốt, nghĩ…rồi lại nghĩ…Chúng ta nghĩ ngợi điều gì? Đôi khi cũng chẳng biết mình đang nghĩ gì nữa. Hầu như mọi lúc, chúng ta không biết mình đang nghĩ chuyện gì, điều đó diễn ra rất vô thức. Mỗi khi biết mình đang thở, nó sẽ giúp kéo tâm về với thực tại…"Tôi đang thở"…đó là một bước. Bước tiếp theo là thở vào biết là mình đang thở vào, thở ra biết mình đang thở ra, đó là bước tiếp theo… thở vào, thở ra.

Bước tiếp theo nữa là, bởi vì hít vào phải mất chừng 3 hoặc 4 giây nếu thở chậm, thở ra mất 2-3 giây nữa; trong khoảng thời gian đó tâm bạn đã có thể phóng ra ngoài rất nhiều lần rồi. Để giúp cho tâm không phóng ra ngoài nữa, ta sẽ thực hiện một biện pháp khác. Bạn có thể chia hơi thở ra làm 5 đoạn, nhờ vậy sẽ chánh niệm được 5 lần. Bạn có thể kéo tâm trở lại 5 lần khi hít vào và cũng chừng ấy lần khi thở ra. Bạn đếm tới 5; nó sẽ giúp bạn giữ chánh niệm tốt hơn trên hơi thở. Song cũng có người hiểu sai phương pháp này. Có người nói: một lần hít vào thở ra đếm 1, hít vào thở ra lần nữa đếm 2, nghĩa là thở bao nhiêu hơi thì đếm bấy nhiêu lần. Nó cũng có tác dụng giữ tâm bạn trên hơi thở, nhưng mục đích thật sự là để bạn cố gắng chánh niệm nhiều hơn trên hơi thở vào, nhờ vậy tâm bạn sẽ không phóng ra ngoài trong khoảng thời gian giữa hai hơi thở. Nếu bạn 5 lần chánh niệm trên hơi thở vào thì tâm sẽ khó phóng đi hơn. Có khi bạn hít vào, chánh niệm ở đoạn đầu hơi thở nhưng lại không chánh niệm được ở đoạn giữa và đoạn cuối, điều đó có thể xảy ra. Vì vậy, để tránh trường hợp đó, bạn hãy đếm nhiều lần, ít nhất là 5 lần, trên mỗi hơi thở vào, ra. Bạn có thể đếm nhiều hơn 5, nhưng chỉ tối đa là 10, bởi vì nếu đếm nhiều hơn 10 thì phải đếm

nhanh, việc đó làm tâm bạn trạo cử. Tuỳ theo mức độ dài ngắn của hơi thở mà bạn đếm, tối thiểu là 5 lần, và khoảng giữa từ 5 đến 10. Con số không quan trọng. Bạn cần phải hiểu mục đích của việc đếm hơi thở là để giữ tâm liên tục trên hơi thở. Đừng cố phải đạt đến con số đó, điều này rất quan trọng. Đừng cố đếm nhanh hơn để kết thúc vào đúng lúc hơi thở cạn hết; chỉ cần đếm thật tự nhiên và đều đặn.

Hãy giữ tâm mình ở đó, nhưng khi tâm đã an trụ được rồi, thì đặt vào đâu nữa?

Giữ tâm trên các cảm giác, chứ đừng đặt tâm trên khái niệm. Hơi thở thực ra là một khái niệm, một ý niệm; tiếng Pāli gọi là paññatti.

Tôi sẽ giải thích từ này lại nhiều lần. *Paññatti* và *paramattha* (khái niệm tục đế và thực tại chân đế), hai từ này cần phải giải thích nhiều, bởi vì trong nhiều trường hợp, thay vì phải đặt tâm trên *paramattha* thì thiền sinh lại đặt tâm trên *paññatti,* bởi vì đó là việc anh ta thường làm nhất từ trước đến nay- luôn luôn đặt tâm trên *paññatti*. Nhiều lần, tôi đã thử dịch từ này ra tiếng Anh và đã thảo luận với Đại Đức Ñāṇavisuddhi. Trong các bản dịch thì họ gọi *paññatti* là khái niệm. Khái niệm là gì? Khi nghe từ khái niệm, bạn hiểu thế nào? Một từ, một tên gọi, chúng tôi cố tìm nghĩa của nó nhưng không thể tìm ra một cách dịch thực sự chuẩn xác, do đó Đại Đức Ñāṇavisuddhi đã đề nghị dịch là "*designation*".

Tên gọi là *paññatti,* bất cứ tên gọi nào cũng là *paññatti* (khái niệm tục đế); hướng trong, hướng ngoài cũng là *paññatti*; khi bạn gọi một thứ gì đó là không khí thì cái tên gọi đó cũng là *paññatti*, bởi vì, thực ra cái bạn gọi là không khí đó chỉ là một tập hợp nhiều nguyên tố khác nhau.

Như vậy, khi tập hợp nhiều thứ lại với nhau, đặt cho nó một cái tên hoặc hiểu nó như là một sự vật, là bạn đang hiểu về paññatti, chứ không phải hiểu về paramattha thực sự.

Khi thở vào, hướng đi của hơi thở vào hay ra không quan trọng, việc đặt tên không quan trọng vì cả hai đều là *paññatti. Paramattha* (thực tại chân đế) là cái bạn đang trực tiếp cảm nhận. Bạn có cảm giác thế nào khi hít vào? Cảm giác đó, cảm nhận đó xảy ra ở đâu; cảm giác là cái có thật! Khi hít vào, thở ra, bạn cảm giác được những gì? Một cái gì đó xúc chạm nhẹ nhàng, cọ xát, đẩy qua đưa lại, những cảm giác này là những

cái thực để neo tâm bạn tại đó. Nhiệt độ cũng thế, nóng, lạnh…ở một chỗ nào đó xung quanh mũi, bạn cảm nhận có cái gì đang diễn ra khi hít vào, thở ra. An trụ tâm mình tại đó, cố gắng neo tâm ở đấy, nhiều lần kéo tâm về chỗ đó mỗi khi hít vào, thở ra. Làm như vậy một thời gian ngắn thôi, bởi vì đếm hơi thở cũng là một dạng *paññatti*. Các con số đều là *paññatti*, không phải *paramattha.* Chúng ta sử dụng số đếm chỉ để phân chia hơi thở thành các đoạn nhỏ để theo dõi hơi thở liên tục mà thôi. Giữ chánh niệm không gián đoạn trên hơi thở, đó là điều quan trọng nhất. Nếu đã hiểu mục đích của phương pháp, bạn có thể buông bỏ tất cả những thứ còn lại, chỉ thực hành như vậy thôi.

Giữ tâm ở chỗ luồng không khí ra vào, neo tâm liên tục tại chỗ tiếp xúc, không gián đoạn…hãy cố gắng hết mình!

Chỉ trong giai đoạn đầu, bạn cố gắng đếm hay niệm "vào" "ra" theo mỗi hơi thở, nhưng sau đó phải buông bỏ "vào, ra", buông bỏ việc đếm hơi thở và chỉ chánh niệm trực tiếp trên hơi thở, không xen một ý niệm nào.

Khi đã phát triển được một mức định tâm nhất định nào đó, bạn sẽ nắm bắt được bản chất vô thường của hơi thở…tôi muốn nói là cảm giác… bởi ngay cái chúng ta gọi là hơi thở thì cũng là *paññatti*. Cái chúng ta cảm nhận trực tiếp là các cảm giác. Hãy kiểm tra lại xem bạn có đang thực hành như vậy không. Tâm bạn đang ở đâu? Đang suy nghĩ điều gì? Nếu còn điều gì thắc mắc về vấn đề này, xin các bạn hỏi ngay và làm cho rõ, bởi vì nếu không trú tâm trên *paramattha*, thì dù có tĩnh lặng, an bình và tập trung, bạn cũng không thể thấy được thực tại chân đế.

Trong thiền tuệ có hai giai đoạn:

Giai đoạn đầu là làm tâm trở nên tĩnh lặng, phát triển định để tâm không tán loạn, bình ổn các suy nghĩ và giữ tâm trên một đề mục… đó là mục đích đầu tiên của thiền.

Giai đoạn thứ hai quan trọng hơn là tuệ tri mọi sự như chúng đang hiện hữu, dù gọi nó là thực tại chân đế hay bất cứ cái gì khác, hãy tuệ tri mọi sự việc đúng theo thực tướng của chúng…các cảm giác, suy nghĩ, cảm xúc… thấu hiểu chúng như thực sự chúng

đang là.

Nếu giữ tâm mình trên khái niệm tục đế (*paññatti),* chúng ta có thể đạt được tĩnh lặng, bình an và sự tập trung, nhưng sẽ không thấy được danh (*nāma)* như là thực danh, sắc (*rūpa)* như là thực sắc. Chúng ta không tiếp cận được với danh sắc, mà chỉ giữ được tâm mình trên các khái niệm tục đế mà thôi. Hình dáng, kích cỡ, to nhỏ đều là các khái niệm tục đế; đông, tây, nam, bắc cũng là khái niệm tục đế; tôi sẽ đưa thêm một số ví dụ về *paññatti*…Thứ Hai, Thứ Ba, Thứ Tư… cũng đều là các tên gọi.

Khi hành thiền, an trú tâm trên những điều bạn thực sự trực tiếp kinh nghiệm, tất cả mọi khái niệm sẽ biến mất.

Đôi khi, thậm chí bạn không biết mình đang ngồi ở đâu nữa, không biết ngồi quay mặt hướng đông hay hướng tây nữa; không biết được cả những điều ấy. Có lúc, một cảm giác rất lạ xảy đến; bạn không biết ngay cả bản thân mình nữa, bởi vì con người cũng là một ý niệm tự tạo trong tâm bạn. Tuy nhiên, để đạt đến mức ấy, chúng ta cần phải có tuệ giác sâu sắc về *anatta* (vô ngã). Khi đã phát triển được tuệ giác về vô ngã này, có lúc thậm chí bạn còn không biết tên mình là gì nữa. Phải nghĩ một lúc mới ra. Mất một lúc mới nhớ ra được mình tên là gì…nhưng những điều đó sau này mới xảy đến.

Nếu có câu hỏi nào về *paññatti* và *paramattha*, xin các bạn cứ hỏi, vấn đề này rất quan trọng. Chúng tôi đã thảo luận vấn đề này, đôi khi vào buổi tối, phải mất nhiều ngày đối với đề tài này, rất thú vị…Đại Đức Ñānavisuddhi và tôi …chúng tôi thường ngồi nói chuyện về *paññatti* và *parāmattha,* về đối tượng của thiền *Vipassanā*. Đôi khi nói chuyện rất lâu, quên mất cả thời gian…chúng tôi ngồi nói chuyện từ 9 giờ tối, nghĩ rằng chỉ nói khoảng 1 tiếng, nhưng sau đó thì quên mất thời gian bởi vì thời gian cũng là *paññatti*. Khi nhìn đồng hồ thì đã 11 giờ rưỡi. Nếu bạn có câu hỏi nào thêm thì cứ hỏi. Bây giờ là lúc dành cho các câu hỏi. Có câu hỏi nào không? Xin cứ tự nhiên…

Hỏi & đáp: Dài hay ngắn (của hơi thở) đều là *paññatti*. Đây là một câu hỏi rất hay, cám ơn bạn đã hỏi điều đó. Khi nghĩ dài, chúng ta muốn nói đến điều gì?

Điều quan trọng là đừng để bị kẹt trong ngôn từ.

Khi hơi thở dài thì hay biết toàn bộ quá trình hơi thở, từ khi bắt đầu cho đến lúc kết thúc.

Giữ tâm trên cảm giác xúc chạm của hơi gió, nơi luồng không khí ra vào xúc chạm với mũi và an trụ tâm tại đó, dù hơi thở dài hay ngắn cũng vậy. Chỉ trong giai đoạn mới tập thiền thì mới tập nhận biết hơi thở dài, hơi thở ngắn…chỉ trong giai đoạn đầu thôi. Biết mình đang thở, đó là bước đầu tiên; Biết đang thở ra, đang thở vào là bước thứ hai; Biết đang thở vào dài, đang thở ra dài, biết thở vào ngắn, thở ra ngắn là bước thứ ba; nhưng sau đó thì bạn buông bỏ cả ngắn lẫn dài, mà chỉ chánh niệm trên hơi thở từ đầu đến cuối một cách liên tục.

Đếm hơi thở không được quá 10…cũng không nên ép mình phải đếm đến một số chính xác nhất định nào đó. Đếm đến số mấy không quan trọng. Điều quan trọng là tâm bạn an trú ở đó…đây chỉ là giai đoạn mới bắt đầu.

Khi đã phát triển được một mức độ định tâm nhất định nào đó, hãy buông bỏ việc đếm hơi thở và chỉ canh chừng xem tâm mình có an trú tại đó hay không. Bởi vì, chúng ta có thói quen suy nghĩ quá nhiều và suy nghĩ thường xảy đến quá nhanh và dễ dàng đến mức khi hít vào dài, chúng ta chỉ biết mình đang hít vào mà thôi. Lúc đầu thì đếm 1,2,3,4,5,6,7,8…rồi chúng ta quên mất và nghĩ lan man đến một chuyện gì đó. Để tâm không tuột đi, chúng ta phải cố gắng bắt nó lại nhiều lần và buộc nó vào hơi thở; đó là mục đích của phương pháp đếm hơi thở…sau đó thì buông bỏ cả đếm và chỉ an trú trên hơi thở…

Nếu có thể trụ tâm trên hơi thở mà không cần đếm, thì đừng đếm nữa, bởi vì sau đó việc đếm hơi thở sẽ là một cản trở; đó chỉ là các con số… chúng ta không cần hiểu các con số … chúng ta chỉ cần thấu hiểu các cảm giác trên thân.

Hỏi & đáp: Đúng vậy, biết đang thở là *paññatti*; thở vào, thở ra là *paññatti,* đếm hơi thở cũng là *paññatti;* ngắn, dài cũng là *paññatti.* Điều này chỉ có ích trong giai đoạn đầu thôi. Khi có thể an trú tâm trên hơi thở mà không cần phải nghĩ đến một từ nào cả là tốt nhất…không cần nghĩ đến ngôn từ, bởi vì ngắn hay dài cũng là những khái niệm…nó là sự so

sánh… cái chính cần phải làm là trụ tâm trên hơi thở một cách liên tục; nếu bạn làm được điều đó rồi thì hãy buông bỏ tất cả mọi thứ còn lại! Ngắn dài, vào ra không thành vấn đề.

Hỏi & đáp: Chỉ là để giúp tâm bạn không bị tán loạn, giúp bình ổn tâm mà thôi. Chỉ trong giai đoạn đầu, khi bạn ngồi xuống một lúc, chỉ vài phút thôi, thử làm theo cách đó rồi buông bỏ nó. Bởi vì chúng ta đã bị xáo động khi làm bao nhiêu công việc, nên một cách tự nhiên, tâm bạn cũng bị tăng tốc theo…và suy nghĩ quá nhiều…Khi bạn ngồi thiền…chỉ hít vào…thở ra…và cố gắng đếm hơi thở một chút thôi…

Thử xem bạn có thể trụ tâm trên hơi thở được không, nếu làm được điều đó rồi thì hãy buông bỏ mọi số đếm, buông bỏ mọi ý niệm.

[1] Chỉ số Down-Jones để thể hiện mức độ phát triển kinh tế của nền kinh tế Mỹ – ND.

Chương 3: Con đường bước vào thiền Vipassana

Xin chào mừng các bạn đã đến với lớp học. Tôi rất vui khi gặp các bạn. Như tôi đã từng nói, hình ảnh đẹp nhất là hình ảnh một thiền sinh đang ngồi thiền, thật là đẹp. Từ khi còn là một cậu bé, mỗi lần nhìn thấy một người đang ngồi thiền là thế nào tôi cũng đứng nán lại một chút để xem; dáng ngồi thật tĩnh lặng, thân hình tĩnh lặng và cũng thật hài hoà và cao quý. Đối với tôi, dáng ngồi như vậy trông như một kim tự tháp, rất vững chãi, ổn định, không thể lay động; nó cũng thể hiện cả một chiều sâu nội tâm bên trong nữa: vững vàng và tĩnh lặng. Tư thế ngồi của thân cũng hỗ trợ cho tâm, nó làm cho bạn hướng về sự ổn định, tĩnh lặng và an bình.

Khi nhìn bức tượng Đức Phật đang ngồi thiền, hình ảnh đó làm tôi cảm thấy rất bình an. Tôi đã sưu tập được một số bức tranh, và một số hình ảnh về Đức Phật, trông voâ cuøng an lạc, thanh bình.

Trước khi nói về các đề mục hành thiền và các loại định khác nhau (*samādhi*), tôi muốn trả lời một số câu hỏi tuần trước, đó là những điều rất quan trọng cần phải ghi nhớ. Nó có ý nghĩa rất sâu sắc…nó đề cập đến bản chất của tâm …Tôi đã thử tìm trong một số sách thiền, một số hành giả có kinh nghiệm đã ghi chép lại. Họ đã khám phá ra sự tĩnh lặng trong thiền, nội tâm trở nên yên tĩnh, các tư tưởng hạ bớt dần, bạn không còn nhận biết được mọi thứ xung quanh nữa – tức là tâm đã ngày càng trở nên tập trung hơn…Sau đó, bạn đạt tới một trạng thái định tâm (*samādhi*) – nhưng cũng chỉ có thế. Bạn có biết điều gì xảy ra tiếp theo đối với một số người không? Chỉ là một trạng thái tâm tĩnh lặng mà thôi, họ chỉ là những người mới chập chững bước chân vào thiền… (Một người mới bước chân vào thiền không có nghĩa là một người mới tập hành thiền, một người còn chập chững trong thiền là người chưa vượt qua được ngưỡng đó. Như vậy, dù bạn đã tập thiền một thời gian rất lâu rồi, nhưng nếu chưa vượt qua được một trình độ nhất định thì bạn vẫn chỉ ở giai đoạn mới bắt đầu. Quả là xấu hổ khi ta hiểu được điều này, bởi vì chúng ta đã hành thiền rất lâu rồi và thích nghĩ là mình đã biết hết mọi thứ, rằng mình đã tiến được rất xa. Nếu vẫn chưa vượt qua được một trình độ nhất định nào đó, thì bạn vẫn còn đang chập chững ở giai đoạn mới bắt đầu mà thôi).

Như vậy, vừa khi sự tĩnh lặng trong thiền mới kịp đến với hành giả, bỗng nhiên người lính mới này đột ngột bị lôi tuột trở lại với thực tế. Thực tế ở đây là thực tại thông thường …như vậy…anh ta bị lôi tuột trở lại với thực tế phũ phàng bởi một cú sốc đột ngột toàn thân. Tại sao có hiện tượng này? Điều này xảy ra với một số người; trước đây nó cũng thường xảy ra với tôi. Đôi khi nó diễn ra như thế này…tâm tôi đang rất tĩnh lặng…thì đột nhiên tôi nghe thấy một tiếng động nào đó và bị sốc… rồi giật mình tỉnh dậy.

Khi hành thiền, bạn đi vào một thế giới khác, đi vào một thực tại khác và đây là điều bạn cần phải hiểu. Nó tương tự như trạng thái "xuất thần", một trạng thái thôi miên nhưng không phải là bị thôi miên thực sự. Nó rất giống như vậy. Một số bác sỹ hiểu rõ trạng thái này. Khi ngừng lại mọi suy nghĩ và tập trung chú ý vào một đối tượng, dần dần tâm bạn trở nên tập trung và bạn thể nhập vào một thực tại khác. Nhưng ở ngưỡng cửa thực tại đó, bạn sẽ thấy rất nhiều khó khăn. Tâm bạn cứ trở lui, trở tới hoài, bởi vì chúng ta đã quá quen với thực tại thông thường mất rồi. Chúng ta cảm thấy an toàn trong cái thực tại đó và muốn bám víu vào nó, không muốn buông bỏ …Đây chính là một loại phản ứng tự vệ. Chúng ta muốn bảo vệ bản thân mình.

Một trong những cách tự vệ của chúng ta là luôn duy trì ý thức về bản thân mình. Muốn biết hoàn cảnh xung quanh, biết những gì đang diễn ra quanh mình, biết tình trạng thân mình ra sao.

"Người tôi hiện giờ đang như thế nào nhỉ?". Khi bạn hành thiền và tâm trở nên rất tập trung, dần dần bạn sẽ quên mất mọi thứ xung quanh mình. Khi định lực đã mạnh, có lúc bạn còn mất ý thức về chính thân thể mình nữa. Tôi muốn nói là…bạn vẫn ý thức được các cảm giác, nhưng không ý thức được về hình dáng nữa. Có lúc hình dáng cơ thể biến mất vì hình dáng và kích cỡ cũng đều là khái niệm tục đế (*paññatti*). Tâm ta chỉ lắp ghép lại và gán cho nó một ý niệm; thực tại chân đế (*paramattha*) thì không có hình dạng, không có kích cỡ.

Nếu bạn thấy khó hiểu tôi sẽ cho bạn một ví dụ, ở trong vật lý học Newton. Khi đọc vật lý học Newton, bạn sẽ thấy trong đó có hình dáng, kích thước và sự chuyển động, có tất cả mọi thứ trong đó. Dựa theo vật lý học Newton, bạn có thể dự đoán được mọi thứ: dự đoán được sự chuyển động của các hành tinh, có thể dự đoán được thời gian, chẳng hạn là 10 năm sau, một hành tinh nào đó sẽ ở một vị trí xác định nào đó.

Chúng ta có thể dự báo trước được điều đó. Nó có hình dáng, kích thước và chuyển động theo quy ước thông thường. Nhưng khi nghiên cứu xuống các hạt hạ nguyên tử thì tất cả những quy ước đó không còn nữa. Ở đó không có hình dạng nào cả, bạn không thể đoan chắc về một điều gì mà chỉ có thể nói có một phần trăm xác xuất nào đó để cho một sự kiện nào đó có thể xảy ra. Chỉ là xác xuất có thể xảy ra, không có gì là chắc chắn cả.

Trong thiền, mọi việc cũng xảy ra y như vậy. Trong trạng thái ý thức thông thường, chúng ta ý thức được về mọi thứ xung quanh: hình dáng, kích cỡ, chúng sanh, con người, đông, tây, nam, bắc, thời gian, ngày tháng năm.

Khi hành thiền, chúng ta quên hết: bây giờ là mấy giờ, ngày nào, tháng nào, năm nào và đôi khi quên cả mình đang ở đâu nữa. Chúng ta không còn ý thức được về những điều đó nữa, bởi vì tất cả chúng chỉ là những khái niệm.

Bạn không biết mình đang ngồi ở đâu; đang quay mặt hướng nào. Đôi khi rất lạ, bạn không biết mình đang ở đâu nữa, điều đó thật là đáng sợ, nó giống như một loại bệnh tâm thần. Có người không thể nhớ ra mình là ai bởi vì họ bị bệnh tâm thần, nhưng đôi khi ở trong trạng thái này cũng vậy, khi đã vượt ra ngoài thực tại thông thường, thì việc bạn là ai cũng không thành vấn đề nữa.

"Tôi" chỉ là một ý niệm, bạn cũng mất hết tất cả những ý niệm đó.

Khi thể nhập vào trạng thái đó, bạn phải dội lại nhiều lần vì sợ …Tôi phải biết mình là ai chứ…Tôi phải biết những gì đang diễn ra ở xung quanh tôi chứ, bởi nếu không biết tôi sợ rằng mình sẽ không được an toàn. Chúng ta cố gắng cảm thấy an toàn bằng cách hay biết tất cả những gì đang xảy ra quanh mình, cố biết tất cả những gì xảy ra đối với thân mình, ý thức về thân hay cái ngã của mình, đó thực ra chỉ là khái niệm tục đế *paññatti* mà thôi. Đây là điều rất quan trọng cần phải biết, nếu không bạn sẽ càng cảm thấy sợ hãi…"Tôi sợ hành thiền"…Điều này đã từng xảy ra với tôi, đột nhiện giật nảy mình, tôi bừng tỉnh và vô cùng sợ hãi! Chúng ta sợ phải vượt qua thực tại thông thường này, mặc dù vẫn muốn chứng nghiệm được một điều gì sâu sắc hơn, vượt ra ngoài khuôn khổ thông thường. Mặc dù chúng ta hành thiền để đạt tới chỗ đó,

nhưng thời điểm vượt qua ngưỡng cửa của nó, chúng ta lại sợ và cảm thấy rất không an toàn.

Chúng ta cảm thấy an toàn bằng cách kiểm soát cơ thể mình và mọi thứ diễn ra xung quanh.

Một cách để kiểm soát là phải hay biết những gì đang diễn ra, ở xung quanh và trong cơ thể mình. Đây chính là một loại phản ứng tự vệ.

Khi bị căng thẳng một thời gian dài, chúng ta trở nên quen với điều đó và bám víu vào nó. Điều này thường xảy ra hơn đối với những người hay lo lắng, hồi hộp và luôn cảm thấy bất an.

Hãy tưởng tượng bạn đang ở trong rừng sâu, có rất nhhiều hổ báo, rắn rết và các loài thú hoang. Tôi đã từng sống ở trong rừng, chỗ đó cũng có hổ. (Bây giờ thì những thợ săn nói là hổ lại sợ người và thấy bóng người là chúng chạy trốn). Khi đến những nơi chúng ta chưa bao giờ đặt chân tới, chúng ta cảm thấy rất không an toàn, vì ở đó có nhiều hiểm nguy thực sự: hổ, rắn…Đối với hổ thì chúng ta còn có thể tự bảo vệ bằng cách ở trong một chỗ được che kín xung quanh. Nhưng còn rắn thì rất khó bởi vì chúng quá nhỏ, có thể luồn vào trong cốc, vì cốc làm bằng tre và có nhiều khe hở. Khi đang ngồi, chợt nghe thấy tiếng shi…shis…, bạn bỗng nhiên giật mình tỉnh dậy, vô cùng sợ hãi, cơ thể bạn phản ứng ngay lập tức: “Cái gì thế nhỉ?”. Bạn cảm thấy rất không an toàn. Khi phát hiện ra đó chỉ là một con thằn lằn thì OK, bạn quay trở lại hành thiền nhưng tâm vẫn không hoàn toàn tập trung vào thiền được, bạn vẫn phải cảnh giác. Nếu cứ phải giữ cảnh giác và cố gắng phát hiện những gì đang diễn ra xung quanh thì rất khó để phát triển được một tâm định thâm sâu (*samādhi*). Bạn vẫn phải tỉnh thức và chỉ có thể chánh niệm đến một mức độ nhất định nào đó mà thôi. Bạn không thể vượt qua được ngưỡng đó.

Để vượt qua được ngưỡng cửa đó, bạn cần có sự tin cậy và an toàn; điều này rất quan trọng.

Nếu được hành thiền cùng với một người mà bạn tin tưởng thì rất tốt: với thầy, một người trong gia đình hay một người bạn tốt chẳng hạn… Bạn cảm thấy an tâm “lỡ chẳng may có điều gì xảy đến với mình thì còn

có người ở xung quanh để giúp", đối với những người mới hành thiền, điều này rất quan trọng. Ở Miến Điện, khi chúng tôi hành thiền, các thiền sư hay nói: hãy giao phó sinh mạng của mình cho Đức Phật. Bạn cúng dường sinh mạng của mình đến Đức Phật một cách tượng trưng; sinh mạng này không còn là của tôi nữa, khi đã không còn là của tôi thì chẳng cần phải lo lắng cho nó nữa. Đây là một cách cúng dường tượng trưng. Cố gắng tìm một cách nào đó làm cho mình cảm thấy an tâm và tin tưởng vào môi trường xung quanh. Ở nơi đây, bạn không phải sợ hãi điều gì cả. Tất cả mọi người ở đây đều là thiền sinh, chỗ này rất an toàn và đảm bảo. Trước khi ngồi thiền, điều quan trọng là phải rải tâm từ một chút, bởi vì tâm từ (*mettā*) sẽ làm cho bạn cảm thấy được an toàn.

Đôi khi tôi sống ở trong rừng mà không có một mái nhà nào để trú ngụ, không có một chỗ nào để ở. Khi thì ngồi dưới một gốc cây, khi thì ở trong một mái lều giản dị được quây lại bằng mấy tấm y. Chúng tôi hành thiền và tu tập một tâm từ thật mạnh; tâm từ mạnh mẽ đó làm cho chúng tôi cảm thấy rất an toàn. Tôi đã ở trong rừng hơn 20 năm mà chưa hề bị thương tổn bởi một cái gì, có khi ở trong rừng sâu thực sự, chỉ có một vài căn lều ở quanh quanh để tới khất thực. Tôi muốn đi thật sâu, thật sâu vào trong rừng già, cách xa với nền văn minh, bởi vì nền văn minh này quá xáo động.

Khi tin cậy chính mình, bạn sẽ cảm thấy được an toàn hơn… hãy tự tin vào chính mình, tin vào sự tu tập của mình. Đối với những người mới, thì điều quan trọng là phải tìm một nơi thật an toàn!

Chúng ta đã quá quen bám víu vào chính mình, dính mắc với chính bản thân mình, cố gắng bảo vệ mình trong mọi lúc…Chúng ta khư khư giữ chặt lấy bản thân …Thử xem bạn có thực sự cảm thấy như thế này không: "Tôi đang cố kiểm soát, làm chủ thân tâm mình". Tất cả chúng ta đều cố để kiểm soát, nhưng trong thiền, nếu làm như vậy bạn sẽ không thể phát triển được tuệ giác thâm sâu và tiến xa hơn nữa.

Bạn phải học cách buông bỏ…

Để bất cứ việc gì đến thì đến, bởi vì những điều kinh nghiệm được trong thiền sẽ khác lạ đến mức nếu cố kiểm soát nó, bạn sẽ bị thụt

lui lại ngay.

Bạn sẽ không thể tiến lên một chút nào được nữa!

"Khư khư ôm chặt bản thân mình", chúng ta làm việc này một cách vô thức, đó mới chính là khó khăn và vướng mắc của mình.

Bởi vì, về mặt ý thức bạn cố gắng từ bỏ sự kiểm soát, cố gắng buông bỏ, nhưng trong vô thức thì bạn lại sợ và cảm thấy không an toàn. Vì vậy, bạn vẫn cố kiểm soát, cố làm chủ vì nỗi sợ, nỗi lo lắng, bất an này đã ăn sâu trong xương tuỷ chúng ta. Không biết là đã bao lâu, có thể đã hàng triệu năm, nó ăn sâu trong cấu trúc gien ADN của chúng ta rồi, tôi nghĩ vậy; Đây không phải là một việc dễ làm: chúng ta luôn phòng vệ một cách vô thức để chống lại nguy cơ tan rã về mặt tâm lý.

"Sự tan rã về mặt tâm lý" nghĩa là sao? Sự tập hợp cho chúng ta ý niệm ta là ai. Tan rã có nghĩa là *anatta*, vô ngã, không có ai làm chủ. Bạn có sẵn lòng đạt đến chỗ ấy không?

Không có cái gì là tự ngã, không có cái gì kiểm soát, làm chủ ta cả. Đó chỉ là tiến trình thân tâm đang diễn tiến! Khi bạn cố gắng kiểm soát là bạn đã ra khỏi nó. Bạn đã rớt ra khỏi thiền… Thiền là một hình thức đầu hàng.

Chúng ta luôn luôn muốn kiểm soát và làm chủ mình: "Tôi phải biết mình là ai, phải biết mình đang làm gì chứ", với thái độ đó thì đừng hòng chúng ta vượt qua cửa thiền được! Không có một cái "Tôi" nào, không có một cái "Tôi" nào đang hành thiền cả, bạn thậm chí cũng không thể làm chủ được sự hành thiền của mình nữa. Bạn chỉ thuần quan sát những gì đang diễn ra, chỉ đơn thuần quan sát mà không kiểm soát. Cũng giống như khi bạn nhìn ra đường. Bạn ngồi ngoài hiên, nhìn ra con đường trước mặt, bạn không thể kiểm soát được một chiếc xe nào trên đường cả. Chúng chỉ đến và đi, bạn chỉ ngồi và quan sát…Tôi biết những gì đang diễn ra nhưng tôi cũng chẳng có chút quyền hành gì với chúng cả. Bạn cần phải phát triển một trạng thái tâm như vậy, không kiểm soát. Đó là lý do tại sao tôi cố gắng nói với các bạn là đừng kháng cự, đừng kiểm soát, chỉ buông bỏ, chỉ là một người quan sát hoàn toàn khách quan.

Vào lúc chúng ta thấy mình mất quyền kiểm soát, vào lúc không còn cảm thấy cái "Tôi" đâu nữa, chúng ta thấy một nỗi sợ đang nhen lên trong mình. Nhưng đây không phải là điều xảy ra với tất cả mọi người. Nó chỉ xảy ra đối với một số người mà thôi. Rồi chúng ta buông bỏ để vào thiền…Mỗi khi thấy điều này, bạn hãy cố gắng trấn tĩnh lại và tự nhủ rằng không có gì nguy hiểm cả, không việc gì phải sợ. Hãy tự tin vào chính mình, tự tin vào sự tu tập của mình và tiếp tục. Chúng ta không còn khư khư bám chặt lấy mình nữa. Khi hành thiền, chúng ta không chấp giữ, không bám víu vào bản thân mình. Hãy kiểm tra lại xem bạn có đang làm như vậy không, có cố kiểm soát hay cố làm gì đó không. Bỗng nhiên, tâm ta cảm thấy mình đang bị nguy hiểm và một cú sốc đột ngột trong một phản ứng tự vệ đã buộc ta trở lại canh giữ bản thân mình. Đúng thời điểm vượt sang một thực tại khác, chúng ta lại giật mình tỉnh lại, lại muốn lấy lại sự kiểm soát. Đây là một loại phản ứng tự vệ của thân tâm. Cú sốc đột ngột này không thường xảy ra lắm, nhưng có thể rất sợ hãi. Chỉ cần tự nhắc nhở và khích lệ mình rằng: rồi nó sẽ biến mất. Khi bạn đã rèn luyện được một sự bình an và trí tuệ uyên thâm hơn, nó sẽ tự biến mất. Điều này sẽ còn xảy ra, trở tới trở lui lại một vài lần nữa.

Đôi lúc, người mới hành thiền có thể bị xen ngang bởi một nỗi hoảng sợ đột ngột. Hốt nhiên bạn giật mình bàng hoàng, giật nảy mình, nhưng trong một số trường hợp, thân vẫn rất tĩnh tại, không giật lên như vậy. Thân vẫn giữ nguyên tư thế nhưng tâm có phản ứng. Có lúc, người mới hành thiền giật mình hoảng hốt bởi một cảm giác hoảng sợ đột ngột ngay khi sự tĩnh lặng trong tâm vừa mới kịp đến với mình. Thiền đột ngột bị ngắt quãng, dừng lại; bạn giật mình tỉnh dậy. Đó là một số những phản ứng tự vệ vô thức. Những người thường xuyên bị căng thẳng và hay lo lắng, hồi hộp thường có cảm giác rằng nếu buông bỏ như vậy, có thể một điều gì thật khủng khiếp sẽ xảy đến với mình. Người đó cảm thấy rằng: "Nếu buông bỏ tất cả, mình sẽ không biết điều gì sẽ xảy ra cả, có thể một sự việc lạ lùng nào đó sẽ xảy đến và mình sẽ không thể kiểm soát được. Có lẽ mình nên quay lại với cách sống bình thường trước kia thì hơn"; trong số chúng ta có rất nhiều người như vậy đấy.

Đó là lý do tại sao để phát triển lòng tự tin và dũng cảm chúng ta cần phải tu tập, phải giữ ngũ giới trong sạch, điều đó sẽ làm bạn can đảm hơn.

Giữ ngũ giới trong sạch, bạn sẽ ít bị lo sợ, điều đó là sự thật. Nếu bạn tự tin mình là người giới đức và nhân hậu, nó sẽ đem lại cho bạn rất nhiều nghị lực và can đảm.

Bạn cũng nên tu tập tâm từ (*mettā*), khi bạn là người từ bi nó sẽ giúp tâm bạn trở nên rất tĩnh lặng và an bình. Chúng ta được bảo vệ bởi tấm lòng từ bi của chính mình. Đôi khi, bạn cảm thấy như có sự gia hộ nào đó bao phủ quanh mình, giống như những làn sóng radio hay một từ trường vậy. Bạn cảm thấy mình được bảo vệ bởi tâm từ của chính mình. Bất cứ người nào đến với ý định làm hại bạn, khi tiếp xúc với từ trường thiện tâm của bạn, họ sẽ thay đổi ý định…"Ồ, tôi sẽ không nói điều gì nữa, tôi sẽ không làm gì nữa", điều đó là sự thật! Hãy cố gắng tu tập tâm từ. Càng tu tập thiện tâm này, từ trường từ bi của bạn ngày càng mạnh và bạn sẽ được chính tâm từ của mình bảo vệ. Rất nhiều người hỏi tôi: "Làm cách nào để tôi có thể tự bảo vệ cho mình?"

Bạn bảo vệ chính mình bằng cách tu tập tâm từ, trau dồi chánh niệm. Cả hai đều có thể bảo vệ được bạn. Hãy đặt lòng tin vào Đức Phật, đặt lòng tin vào sự tu tập của mình.

Trước khi nhập định sâu, hãy ngồi xuống và suy tưởng về các phẩm chất tốt đẹp của mình. Rải tâm từ và niệm ân đức Phật, rồi tự nói với mình: "Tôi sẽ thể nhập sâu vào thiền, nhưng khi có bất cứ sự nguy hiểm nào, tôi sẽ tỉnh thức lại ngay". Bạn có thể quyết định như vậy, làm một vài lần, bạn sẽ thấy khi có điều gì xảy đến, bạn tỉnh thức được ngay lập tức. Điều này rất thực, bởi vì khi đến sống ở một số nơi, chúng ta cần phải làm như vậy, không chỉ để đề phòng nguy hiểm mà nếu muốn xuất định vào một giờ nhất định nào đó, bạn cũng có thể làm theo cách này. Bạn nhìn đồng hồ và thấy vừa đúng giờ mình đã quyết định trước, chỉ chênh lệch khoảng 1-2 phút.

Ngay cả khi ngủ cũng vậy, nhiều thiền sinh có thể làm được điều đó… Hành thiền xong, bạn muốn đi ngủ, một giấc ngủ tự nhiên như thường lệ, bạn tự nhắc mình: "Bây giờ tôi sẽ đi ngủ, nhưng 4 hoặc 5 tiếng sau tôi sẽ thức dậy". Sau khi quyết định trong tâm như vậy, bạn dần dần rơi vào giấc ngủ và sẽ thức dậy vào đúng thời gian đã định. Có thể bạn đã từng nghe hay đọc đâu đó về điều này. Điều đó là có thực, bạn có thể làm được. Bạn cũng có thể làm như vậy trong trường hợp có nguy hiểm, "Tôi sẽ tỉnh thức và sẽ biết cần phải làm gì". Trong một số trường hợp, hành giả nhập thiền một thời gian dài, đôi khi họ có thể ngồi thiền

cả ngày không đứng dậy, họ phải làm như vậy. Trong sách dạy thiền, người ta thường hướng dẫn bạn làm điều đó. Bạn phải quyết định trước như vậy, bởi vì rất có thể nhiều nguy hiểm thực sự sẽ xảy đến. Nếu bất chợt có cháy rừng thì sao? Đó là điều thường xảy ra, vì vậy bạn cần quyết định: "Nếu có điều gì nguy hiểm, tôi sẽ tỉnh thức lại ngay". Đây là một câu hỏi rất hay mà có người hỏi từ tuần trước. Hãy đặt những câu hỏi như vậy và cho tôi thời gian chuẩn bị để cho bạn một câu trả lời rõ ràng.

Tuần này tôi sẽ nói thêm một chút về *paññatti* và *paramattha*, sau đó sẽ giảng tiếp về 3 loại định khác nhau.

Paramattha là cái bạn kinh nghiệm trực tiếp mà không suy nghĩ về nó. Paramattha là đặc tính cố hữu của tiến trình thân tâm. Thực ra paramattha chính là các tính chất, bạn không thể biết bất cứ điều gì nằm ngoài các tính chất.

Hiện nay, các nhà khoa học đang cố khám phá xem cái gì là thực tại tuyệt đối. Cho đến tận giờ phút này, họ vẫn chưa tìm ra được nó, bởi vì càng đi sâu thì họ càng thấy việc đó là hão huyền; vật chất không có hình dạng, không kích thước. Hạt vật chất nhỏ nhất, hạt Photon chẳng hạn; ánh sáng cũng là các Photon, chỉ là những bó năng lượng không có khối lượng. Bạn có thể hình dung ra được một vật gì mà lại không có khối lượng không? Chỉ thuần túy là năng lượng, đó là ánh sáng; còn cái gì ở đằng sau nó nữa thì không một ai có thể nói được. Điều duy nhất chúng ta có thể biết về nó là các tính chất của nó, ngoài ra không thể biết được gì hơn.

Trong thiền cũng vậy, cái kinh nghiệm trực tiếp được là các tính chất.

Chẳng hạn khi sờ một vật gì đó, bạn cảm giác thế nào? Bạn cảm thấy nóng, đó là tính chất. Cảm thấy mềm, đó cũng là tính chất. Bạn cảm thấy có sự rung động, một chuyển động nào đó, đó cũng là tính chất. Nhưng chúng ta không thể sờ cái chân được. Cái chân là một cái gì đó được bạn ráp nối, tập hợp lại trong tâm. Bạn không thể nói về tính chất của cái chân được. Thậm chí bạn cũng không thể thực sự sờ vào cái chân ấy được nữa. Hãy cố gắng hiểu được điều này. Mới đầu thì rất khó hiểu. "Cái gì? Tôi không thể sờ được cái chân của tôi sao? Đây, nó

đây này!!!". Nhưng làm sao bạn biết được đấy là cái chân? Đó là vì bạn đã ráp nối từ nhiều ý niệm khác nhau lại mà thành ra cái chân. Nếu bạn sờ vào một vật gì đó, nhắm mắt lại… sờ vào cái gì đó… bạn có thể nói nó là cái gì không? Bạn có thể tả hình dáng của nó không? Không thể được, bạn chỉ có thể tả hình dạng của nó khi xúc chạm vào nó mà thôi…bạn thấy đó là một mặt phẳng…nhưng bạn không thể tả hình dạng của một quả bóng được! Làm thế nào để tả hình dạng một quả bóng?. Bởi vì bạn đã nhìn thấy nó và ráp nối, khâu kết các ý niệm lại với nhau, hoặc bạn có thể sờ và nói rằng…"Ồ, tôi biết hình dạng…nó là một quả cầu hình tròn… rỗng ở bên trong… dày chừng 1 cm…". Làm thế nào bạn có thể diễn tả được điều đó? Bạn phải tập hợp rất nhiều dữ kiện lại với nhau, nhưng nếu chỉ lấy một dữ kiện trong đó bạn sẽ không thể tả được về bất cứ cái gì, ngoại trừ các tính chất…Nó cứng…nó lạnh…không có gì hơn ngoài điều ấy.

Trong thiền chúng ta trở lại với cảm giác thuần tuý đơn giản này, không thêm bớt một điều gì.

Đó là điều tôi đã trình bày vào hôm thứ Sáu vừa qua, nhưng tôi cũng không hy vọng là mọi người có thể hiểu được một cách đúng đắn về nó…Không thêm bớt một điều gì cả, chỉ kinh nghiệm trực tiếp, đó là điều chúng ta đang cố gắng đạt đến, bởi vì đó cũng chính là điều đang thực sự diễn ra trong mọi lúc. Thời điểm chúng ta kinh nghiệm một điều gì đó, chúng ta cố gắng tập hợp, ráp nối lại nhiều ý niệm và xây dựng nên một khái niệm về nó từ những ký ức quá khứ, từ con mắt và từ các nguồn thông tin khác. Hãy cố gắng để hiểu được thế nào là thực tại chân đế *paramattha*, bởi vì đó là đề mục của thiền *Vipassanā*.

Trừ phi đặt tâm trên thực tại chân đế *paramattha*, còn không bạn sẽ không thể thực sự phát triển được một tuệ giác sâu sắc, uyên thâm. Bạn có thể phát triển định tâm thâm hậu bằng cách tập trung vào một đề mục nào đó: âm thanh hay hình dáng, màu sắc, một câu thiều nào đó, một ý niệm hoặc có thể tập trung vào đề mục hư không cũng được. Có lần, tôi cũng thử hành thiền với đề mục hư không, tập phát triển định tâm qua pháp hành *ānāpāna* (tập trung vào hơi thở ở mũi), rồi thử hành thiền định bằng cách nhìn dán mắt vào một cái đĩa đất màu nâu nhạt, cứ nhìn chằm chằm và an trú tâm vào đó, thậm chí khi nhắm mắt lại tôi vẫn thấy được cái đĩa đó trong tâm. Vì vậy, tôi thử nắm bắt hình ảnh hư không. Tôi lấy một mảnh ván và cắt một vòng tròn ở giữa và đặt nó lên trên cửa sổ, để không thể nhìn thấy cái gì bên ngoài nữa, không thấy

cây cối, nhà cửa. Tôi nhìn vào cái lỗ đó và thấy một khoảng trống. Khoảng trống nghĩa là … không có gì ở đó cả…, cứ giữ tâm ở cái lỗ hổng đó và nghĩ rằng không có gì ở đó cả…không có gì cả; và thật là lạ, tâm bạn bị hút sâu vào cái hư không đó và trở nên rất bình an, cực kỳ tĩnh lặng. Ngay cả đến bây giờ tôi vẫn thích thực hành theo cách đó; tuy nhiên tôi cũng không muốn tiếp tục nữa, bởi vì làm vậy sẽ không thể phát triển được tuệ giác thâm sâu; bạn chỉ có thể an trụ tâm ở đó và đạt được sự an lạc thôi. Bạn có biết tại sao nó lại an lạc thế không? Bởi vì chỗ đó không có cái gì cả, không có cái gì làm khuấy động tâm bạn cả… bạn không thể suy nghĩ về cái không có gì…nó là chỗ chấm hết của mọi thứ! Nó rất giống Niết Bàn nhưng không phải là Niết Bàn. Bạn chỉ nhìn vào hư không và cố gắng giữ ý niệm hư không đó trong tâm. Đôi khi bạn nhắm mắt lại và vẫn có thể nhìn thấy một cái lỗ sáng rực, bạn nghĩ về cái không…chỉ là không có gì cả…rất là khó nói về nó, nhưng thật sự rất an lạc. Điều tôi muốn nói ở đây là bạn có thể phát triển định (*sāmadhi*) bằng cách tập trung vào bất cứ một đề mục nào; có thể bạn chỉ cần ngồi và lẩm nhẩm tụng: “coca cola, coca cola…”…suốt cả ngày. Tâm bạn sẽ được an trụ…bất cứ câu nào, bất cứ âm thanh, hình dạng, hình ảnh hoặc một ý niệm nào; một khi đã an trụ tâm vào đó, bạn sẽ phát triển được định (*sāmaddhi*).

Ý nghĩa của định (sāmaddhi) là an trụ tâm vào một khái niệm, một cảm giác không biến đổi nào đó, hay thậm chí vào một ý niệm.

Khi muốn phát triển tuệ giác sâu sắc về thực tại, bạn phải tiếp xúc với thực tại đó.

Thực ra, chúng ta vẫn luôn tiếp xúc với nó, luôn luôn tiếp xúc. Song chúng ta lại quy đổi cái thực tại ấy ra thành khái niệm.

Chúng ta luôn làm việc đó trong mọi lúc.

Chúng ta thấy cái gì? Thực ra, chúng ta nhìn thấy thực tại, nhưng ngay lập tức lại hoán đổi nó ra thành khái niệm. Chúng ta chỉ nhìn thấy mỗi màu sắc: xanh, đỏ, tím, vàng- nhưng từ kinh nghiệm quá khứ, chúng ta biết đây là một con người và đây là một người mình quen. Nếu quên ký ức của mình, bạn sẽ không biết đó là ai; nếu nhìn một vật mà bạn chưa từng thấy bao giờ, bạn sẽ xây dựng nên một khái niệm nào đây? Chẳng hạn, mọi người mang đến đây rất nhiều loại hoa quả, bánh trái. Đôi khi,

tôi không biết những thứ này là gì, tôi phải hỏi mọi người…Cái này là gì? Tôi muốn biết mình đang ăn thứ gì. Khi không biết điều gì đó, nó làm chúng ta cảm thấy không được an toàn lắm, chúng ta muốn biết xem… cái này là cái gì…cách làm như thế nào…không biết nó có hợp với bụng dạ tôi không, tôi muốn biết…Mọi người mang đến nhiều thứ đặt ở đây… hoa quả, bánh ngọt…rất nhiều loại bánh, trông rất đẹp…có loại trông như con tôm hùm. Tôi nhìn thấy nó…cái gì đây ấy nhỉ?. Có lúc họ mang thịt lợn lại, nhưng nếu họ không nói thì tôi cũng chẳng biết nó là cái gì. Tôi có thể đoán được mùi vị của nó không? Không có cách nào biết được!!! Tôi có thể ngồi đó và nghĩ xem mùi vị của nó như thế nào, và dù có ngồi cả ngày cũng chẳng thể nào nghĩ ra được. Tôi có thể hỏi người khác rằng "Hãy nói cho tôi biết mùi vị của nó thế nào?". Dù người đó có nói cả ngày về mùi vị của nó thì tôi cũng chỉ ngồi đó để nghe mà vẫn chẳng hiểu nổi mùi vị thực của nó như thế nào. Cách duy nhất là bỏ vào miệng và ăn, bạn sẽ biết nó là cái gì.

Chúng ta luôn luôn tiếp xúc với thực tại, nhưng ngay lập tức chúng ta lại chuyển đổi nó ra thành khái niệm. Tôi nhìn thấy một loại hoa quả rất lạ chưa hề thấy bao giờ, quả kiwi. Lần đầu tiên tôi được ăn trái kiwi là ở đây, tại Australia. Tôi không biết nó là quả gì, nhưng tôi có thể thấy các loại mầu sắc và khi tập hợp tất cả các loại mầu khác nhau đó lại, tôi biết được hình dáng của nó. Trong hội hoạ có một kỹ thuật vẽ tranh bằng các chấm nhỏ li ti gộp lại gọi là trường phái tranh chấm (*pointillism*); bạn dùng một đầu bút thật nhọn chấm một chấm nhỏ, rồi sau đó tập hợp những chấm nhỏ đó lại với nhau và tạo thành một bức tranh. Hãy lấy ngay việc này làm ví dụ. Chúng ta chỉ nhìn thấy những chấm nhỏ, sắp xếp chúng lại và tạo ra một bức hình trong tâm. Chính là tâm ta tạo nên các loại hình dạng. Mắt không thể thấy được hình dạng. Đây cũng là một điều rất khó hiểu. Nếu bỏ màu sắc đi, thì có gì để mà thấy? Chẳng còn lại gì, mọi thứ đều biến mất. Đối với âm thanh cũng vậy. Chúng ta nghe thấy âm thanh, điều đó là thực, nhưng chúng ta không nghe được câu nói. Câu nói là cái chúng ta tạo nên trong tâm; do chúng ta học…đó là một quá trình học hỏi, nó phụ thuộc vào trí nhớ của chúng ta. Khi bạn đến một nước, nơi đó người ta nói một thứ tiếng bạn không hiểu nổi, bạn chỉ nghe thấy âm thanh nhưng không hiểu được ý nghĩa của những âm thanh đó.

Âm thanh là cái có thực, nhưng ngôn từ và ý nghĩa của ngôn từ là do ta tạo ra…Điều đó rất lợi ích, tôi không nói nó là vô ích. Nhưng nếu muốn phát triển được tuệ giác sâu sắc về thực tại chân đế, cái

vượt ra ngoài thực tại thông thường, chúng ta cần phải vượt thoát ra khỏi ngôn từ và ý nghĩa của nó.

Khi một hành giả đang hành thiền, rất chánh niệm và bắt đúng sát-na hiện tại, nếu có người bên cạnh nói điều gì đó, anh ta sẽ chỉ nghe thấy âm thanh mà không hiểu được ý nghĩa của lời nói, đây là một trong những cách kiểm tra.

Trong một số tu viện ở Miến Điện người ta cũng làm như vậy. Khi thiền sinh đã phát triển được một mức định tâm nào đó, thiền sư sẽ bảo: "Đi đến ngồi thiền ở giữa đám đông đang nói chuyện kia". Thiền sư cố ý đặt thiền sinh vào một nơi thật ồn ào, những chỗ như nhà bếp và nghe mọi người nói chuyện, nếu thật sự chánh niệm, bạn có thể nghe được âm thanh nhưng sẽ không hiểu được người ta đang nói gì. Điều đó không còn quấy rầy bạn được nữa, bởi vì nó không tạo nên được một ý niệm nào trong tâm bạn; chỉ có sự diệt…diệt mất…Đối với những người mới bắt đầu thì điều này rất khó. Thậm chí ở đây, khi có nhiều xe ô tô qua lại trên đường, bạn cũng bị quấy rầy: "Trời ạ, ở đâu ra mà lắm xe thế không biết". Khi thật sự chánh niệm, bạn vẫn nghe được tiếng động nhưng nó không thể quấy rầy bạn được nữa. Hãy cố gắng phát hiện điều đó nhiều hơn nữa, xem cái gì là *paramattha*, cái gì là *paññatti*.

Thậm chí bạn cũng không thể thấy được chuyển động. Đây cũng là một điều rất kỳ lạ và khó hiểu, bởi vì chúng ta thường nghĩ mình thấy được chuyển động. Chuyển động thuộc phạm vi nhận thức của cảm giác trong thân, không phải thuộc phạm vi nhận thức của con mắt.

Làm sao chúng ta lại nghĩ rằng mình thấy được sự chuyển động? Một cái gì đó hiện lên và biến mất, rồi một cái khác lại hiện lên và biến mất. Giả dụ như bạn có một màn hình máy tính và cài đặt một chương trình cho máy, sao cho khi một chấm rất nhỏ chợt sáng lên rồi biến mất, một chấm khác lại loé lên ở ngay bên cạnh chấm đó, cùng một chỗ đó nhưng ở sát bên cạnh chấm cũ; hiện lên rồi biến mất; một chấm khác lại hiện lên rồi biến mất. Nếu việc này xảy ra rất nhanh, khi đó bạn thấy gì? Bạn thấy một chấm nhỏ đang chuyển động, nhưng thực ra chấm sáng đó không hề chuyển động. Hãy cố hiểu điều này; không có cái gì chuyển động cả. Chúng ta không thể thấy được sự chuyển động; chỉ là một cái gì đó hiện lên rồi biến mất, rồi một cái khác hiện lên ở chỗ khác và biến mất. Bây giờ hãy lấy một ví dụ khác: thắp một ngọn nến. Bạn có thể di

chuyển ngọn lửa từ nơi này đến nơi khác được không? Chỉ nghĩ về ngọn lửa thôi, đừng nghĩ về cây nến, đặt sự chú ý vào ngọn lửa. Ngọn lửa là một cái gì đó đang cháy và luôn diệt mất, bạn không thể di chuyển ngọn lửa của cây nến từ nơi này đến nơi khác. Khi bạn mang nó đến đây thì ngọn lửa cũ đã biến mất từ lâu rồi, nhưng vẫn có cái gì đó giữ được tính liên tục, vẫn tiếp tục cháy…Cố gắng tiếp cận gần hơn nữa với ý niệm vô thường này.

Đó là lý do vì sao Đức Phật nói** "niccaṃ navāva sankhārā**", tất cả các pháp hữu vi đều luôn luôn đổi mới, không có cái gì là cũ cả.

Cũ nghĩa là một cái y hệt như vậy, không có gì là cái y hệt như vậy cả. Có thể bạn đã từng đọc triết học, tôi không nhớ rõ ai đã nói điều đó, nhưng có một người nói rằng: "Bạn không thể tắm hai lần trên cùng một dòng sông"; nhưng tôi thì tôi nói rằng: bạn thậm chí không thể tắm một lần trên cùng một dòng sông được. Đâu là dòng sông? Thế nào là con người? Khi chụp một tấm hình về dòng sông, bạn sẽ có được ý niệm về nó. Khi cho con người là một cái gì đó trường tồn thì bạn mới nói: người này lội xuống con sông ấy, anh ta lên bờ và không thể quay lại cùng một dòng sông đó nữa vì nước sông luôn trôi chảy. Ngay cả ý niệm về dòng sông cũng là một thứ được ráp nối, tập hợp lại trong tâm; ý niệm về con người cũng là thứ được bạn ráp nối, tập hợp lại và nó cũng luôn luôn biến đổi.

Lấy một ví dụ khác cho bạn hiểu rõ hơn. Hãy lấy một cái túi vải, bên trong đổ đầy cát mịn, buộc nó bằng một sợi dây và treo lên cao; khoét một lỗ dưới đáy. Điều gì sẽ xảy ra? Cát sẽ rơi xuống và bạn nhìn thấy gì? Bạn sẽ thấy một dòng cát thẳng. Cái dòng cát đó có thực không? Có phải thực sự có một dòng cát thẳng không?. Không, nó chỉ trông giống một dòng thẳng, khi đẩy túi cát lắc qua lắc lại thì bạn sẽ nhìn thấy gì? Bạn sẽ thấy một dòng chảy uốn qua uốn lại. Dòng chảy uốn lượn đó có thật không? Không, nó không có thật. Đó chỉ là những hạt cát rất mịn rơi xuống ở các điểm khác nhau, chỉ là một ảo ảnh về một dòng chảy uốn lượn qua lại, nhưng không có dòng chảy nào cả, chỉ có những hạt cát nhỏ li ti đang rơi…rơi…Nếu quên cái túi vải đựng cát đi và chỉ chăm chú nhìn vào dòng chảy thì bạn sẽ có một ý niệm rõ hơn, thực ra không có dòng chảy nào cả.

Thân thể chúng ta cũng y như vậy, luôn luôn sanh và diệt. Hình dáng không thuộc về phạm vi nhận thức của con mắt; Nó là một

thứ do tâm ráp nối lại mà thành.

Mùi cũng vậy; bạn có thể ngửi một mùi và nói "đây là hoa hồng", nhưng mùi thì không phải là hoa hồng. Hoa hồng là một ý niệm chúng ta tạo ra ở trong tâm. Mùi thì có thật, nhưng tên của nó là điều bạn học được ở đâu đó. Bạn gắn cái mùi này với hình dáng, màu sắc của hoa hồng, một bông hồng trong thực tại thông thường. Nếu không tập hợp các sự kiện lại, làm sao bạn hiểu được các cảm giác thuần tuý?. Đôi khi Sư phụ hỏi tôi "Đường có ngọt không?". Khi học thiền, Sư phụ thường hỏi đi hỏi lại tôi như vậy nhiều lần. Tôi nghĩ, đúng là một câu hỏi chỉ để mà hỏi…"Có chứ, đường thì phải ngọt chứ ạ"; Sư phụ hỏi: "Thật không?". Tôi nghĩ bụng: "Sư phụ muốn ám chỉ cái gì vậy nhỉ? Không hiểu Sư phụ hỏi cái gì, tại sao lại hỏi mình đường có ngọt không"; Sư phụ hỏi tiếp: "Danh từ "*đường*" là có thật hay chỉ là một khái niệm?". Tôi trả lời: "Tên gọi chỉ là tên gọi, là khái niệm". Khi ấy Sư phụ mới nói: "Cái tên gọi thì không ngọt…". Tôi nói "Đúng vậy, bạch thầy…tên gọi thì không thể ngọt được". Sư phụ hỏi tiếp: "Vậy thì cái gì ngọt?". Đương nhiên không phải là đường ngọt rồi. Bạn chỉ có thể nói là ngọt là ngọt, và thậm chí ngay cả ngọt cũng chỉ là một tên gọi mà thôi. Vậy nó là gì: nó chỉ là một cảm giác trên đầu lưỡi mà bạn gọi là ngọt, bạn chỉ tập hợp các khái niệm đó lại với nhau. Nếu bạn chỉ cho người khác thấy cái cảm giác đó, không nói cho họ biết tên gọi hay mùi vị của nó, rồi hỏi cái này có vị gì? Anh ta sẽ chịu chết không trả lời được.

Chúng ta tự tạo ra một thực tại của riêng mình, điều đó là cần thiết và quan trọng để cuộc sống của chúng ta được trôi chảy bình thường, nhưng nó sẽ trở thành một chướng ngại để hiểu biết về thực tại siêu thế.

Thực tại này cũng là một thực tại; tôi không phủ nhận thực tại thông thường đó. Đức Phật cũng thuyết giảng về nhiều cấp độ thực tại khác nhau. Trong đó có sự thật chế định hay là sự thật quy ước. Nó là sự thật, không phải điều giả mạo, nhưng muốn hiểu được *paramattha* (thực tại chân đế)-là một loại thực tại siêu thế, bạn phải vượt qua được sự thật chế định này. Song chúng ta lại thường bị mắc kẹt trong thực tại thông thường và không muốn buông bỏ nó. Chúng ta bị nhốt trong cái bẫy của sự thật chế định. Rất nhiều lần, nhiều vị thầy đã nói với tôi là chúng ta đang bị mắc kẹt trong các khái niệm, chúng ta bị cầm tù bởi các khái niệm. Lần đầu tiên nghe Sư phụ nói điều đó, tôi không hiểu được nghĩa của nó là gì. Chúng ta bị mắc bẫy, chúng ta bị cầm tù trong

khái niệm…nhưng tôi cũng cố để hiểu…Sư phụ muốn ám chỉ cái gì nhỉ? Làm sao chúng ta lại bị cầm tù trong các khái niệm? Phải đến vài tháng sau tôi mới bắt đầu hiểu ra được…

Quả vậy, chúng ta bị cầm tù trong các khái niệm; chính khái niệm là thứ gây hạnh phúc hay đau khổ cho bạn. Nếu bạn thực sự tiếp cận được với paramattha, không gì có thể làm bạn hạnh phúc hay đau khổ được nữa.

Tôi đã phát hiện ra một điều: tất cả các loại lý tưởng, tất cả các loại chủ nghĩa – chủ nghĩa cộng sản, chủ nghĩa dân chủ và cả chủ nghĩa Phật giáo nữa – tất cả thực ra chỉ là một ngục tù. Bất cứ chủ nghĩa nào…bởi vì chúng ta bị dính mắc vào các ý tưởng; chúng ta bị cầm tù, chúng ta mất tự do. Bạn thậm chí còn có thể sống tốt đẹp hơn ngay trong chính thực tại thông thường này, bởi vì bạn không bị nó cầm tù nữa; bạn luôn hay biết được những gì đang diễn ra; bạn có thể sống tốt đẹp; thích nghi được với mọi hoàn cảnh, mọi nơi chốn. Mọi sự sẽ dễ dàng hơn nhiều nếu bạn thấu hiểu được thực tại kia. Chúng ta quá coi trọng cái thực tại chế định này đến nỗi bị nó làm tổn thương; chúng ta không thể buông bỏ được nó vì nó làm chúng ta bị tổn thương.

Hãy cố gắng hiểu lý do tại sao chúng ta phải hành thiền. Chúng ta hành thiền để hướng đến mục đích gì, chúng ta đang cố hiểu về loại thực tại nào đây.

Đây chỉ là một bước chuyển từ thực tại quy ước sang loại thực tại khác…làm thế nào để diễn đạt điều đó được nhỉ…thực tại đích thực. Tôi không muốn dùng từ "thực tại tuyệt đối", bởi vì tôi đã thảo luận với Đại Đức Ñāṇavisuddhi về từ "tuyệt đối" này và chúng tôi cảm thấy rất rối, rồi cuối cùng phải bỏ không dùng nữa.

Tuyệt đối nghĩa là gì? rất khó để nói về nó. Nó là một thực tại sâu xa không do tâm tạo tác. Ngay cả khi đó, chúng ta cũng phải hiểu được thực tại này và thậm chí còn phải vượt qua nó nữa. Ở đó còn có một loại thực tại khác nữa nằm ngoài tiến trình tâm-vật lý này. Từ thực tại chế định này, chúng ta tiến tới thực tại chân đế *paramattha,* trong đó chỉ có các tiến trình, chỉ có các hiện tượng, không có gì tồn tại, không có chúng sanh nào. Từ đó, chúng ta tiến vào một thực tại khác nữa, nơi mọi hiện tượng không còn tồn tại…Đó cũng là một thực tại, rất khó hiểu

và thật khó diễn tả, nhưng điều đó sau này mới đến. Tôi sẽ cố diễn tả về nó và hy vọng sẽ không làm các bạn rối trí, bởi vì đó là những điều nằm ngoài giới hạn của ngôn từ. Sau này chúng ta sẽ nói về thực tại chân đế *paramattha* này thêm nữa.

Bây giờ tôi sẽ nói về 3 loại định (*sāmadhi)* khác nhau.

Loại định đầu tiên tôi muốn nói đến là an chỉ định (*jhāna*). Bạn đã từng nghe nói đến từ an chỉ định. An chỉ định là an trụ tâm vào một ý niệm nào đó, như là tâm từ (*mettā*) chẳng hạn.

Bạn tu tập tâm từ bằng cách nuôi dưỡng những tư tưởng từ ái…"Cầu mong cho tôi được hạnh phúc…cầu mong cho tôi được hạnh phúc… cầu mong cho tôi được an lạc". Sau đó một lúc bạn sẽ cảm thấy thực sự như vậy…"Tôi thực sự muốn hạnh phúc". Nhưng cũng thật là lạ… con người thật lạ lùng… Bạn có thực sự muốn được hạnh phúc không?

Chúng ta cần phải hỏi lại câu hỏi này nhiều lần: bạn có thực sự muốn được hạnh phúc không?

Hạnh phúc theo bạn nghĩa là gì, và bạn có biết làm cách nào để đạt được hạnh phúc đó không?

Bất cứ việc gì chúng ta làm mỗi ngày đây, chúng ta làm bởi vì nghĩ nó sẽ đem lại hạnh phúc cho mình. Chúng ta đã làm điều đó từ rất lâu rồi. Đến giờ bạn đã tìm thấy hạnh phúc đó chưa? Chúng ta có thể tu tập cho được hạnh phúc đó… "Tôi muốn được hạnh phúc". Và bạn cũng có thể chia xẻ ước muốn đó với những người khác…"Cũng giống như tôi, anh ấy cũng muốn được hạnh phúc, chị ấy cũng mong có hạnh phúc". Bạn đặt mình ngang bằng với người khác, không phân biệt. "Cũng như tôi muốn được hạnh phúc…anh ấy cũng muốn hạnh phúc…chị ấy cũng muốn được hạnh phúc, không có gì khác nhau cả! Tôi có thể cũng cầu mong như vậy cho người khác, không hơn không kém được không?". Bạn không thể nói là: "tôi mong cho người khác được hạnh phúc hơn tôi". Không, đó không phải là tâm từ thực sự, chúng ta phải đi cùng với nhau. Như vậy, sau một thời gian bạn sẽ thực sự cảm thấy rằng: "Ồ… tôi thực sự muốn người đó cũng được hạnh phúc". Mới đầu thì khó có thể có loại tâm từ đó đối với những người xa lạ, hoàn toàn không quen biết. Vì vậy, trước hết hãy nghĩ đến cha mẹ mình, thầy tổ, bạn bè, anh

em hay người bạn đời của mình.

Đến đây lại có một khó khăn nữa. Bởi vì, tôi đã từng dạy thiền tâm từ cho một số người và có người nói "Tôi không muốn nghĩ đến bản thân mình nữa". Tôi nói: "Hãy rải tâm từ đến cho chính mình; mong cho mình được hạnh phúc", người đó nói "Tôi muốn quên phứt bản thân tôi đi, tôi ghét chính tôi". Bởi vì trước kia bà ta đã làm nhiều việc rất kinh khủng… Bà ta là một người hung hăng và xấu tính xấu nết; bà ấy còn không thể tử tế với chính bản thân mình được nữa. Tôi hỏi bà ấy: "Bạn có thể rải tâm từ cho bố mẹ mình được không?". Bà ta đáp: "Tôi thù ghét ông bố tôi. Ông ta là kẻ rượu chè nghiện ngập. Ông ấy đã rời bỏ gia đình rồi chết, vì vậy chúng tôi phải sống rất nghèo khổ, khi còn nhỏ tôi cực khổ lắm; ông ta không hề quan tâm đến chúng tôi, không hề yêu thương chúng tôi". Tôi hỏi: "Thế còn mẹ bà thì sao?". "Ôi chào, bà ấy hả, sau khi bố tôi bỏ đi thì bà ta cũng cuốn gói chạy theo thằng nhân tình của mình luôn "…"Thế rồi điều gì đã xảy ra với bà sau đó?". "Tôi và em trai tôi đã phải cố vật lộn mà sống lay lắt qua ngày đoạn tháng, họa hoằn mẹ tôi cũng tạt qua và thí cho chút tiền ăn". Tôi nói "Thế còn thầy giáo thì sao?". Bà ta nói "Tôi không thể nghĩ gì về mấy ông thầy ấy cả, tôi không thể nghĩ họ đã làm điều gì tốt đẹp cho tôi cả". Đối với con người này, thật là khó để có thể rải tâm từ cho chính mình và người khác được; tôi cảm thấy thật sự nản lòng. Tôi nghĩ đây là một trường hợp rất lạ, bởi vì thường thì chúng ta nghĩ là mình yêu chính bản thân mình và ít nhất cũng yêu được một người nào đó. Ít nhất cũng có một người nào đó trên đời để chúng ta yêu thương, nhưng người đàn bà này nói không có ai trên đời mà bà ta có thể yêu thương được, bà ta không có tình thương với bất cứ một người nào trên đời. Cuối cùng, tôi hỏi bà ta: "Thế trên thế giới này, có một người nào bà có thể thực sự tử tế với họ được không?". Sau một lúc ngẫm nghĩ, bà ta đáp: "Ờ, có…tôi thương con chó của tôi, mà thực ra cũng không phải con chó của tôi, nó là con chó của người thuê nhà chung với tôi. Nó không phải là con chó của tôi thật, nhưng tôi thương con chó ấy". Tôi dần dần phát hiện ra rằng có một số người rất khó tu tập được tâm từ.

Thiền tâm từ rất quan trọng đối với thiền Vipassanā. Đó là lý do tại sao tôi cố gắng nhấn mạnh đến nó.

Không có tâm từ, trái tim bạn sẽ khô cằn, hoang vắng, thậm chí còn không thể thực hành nổi Vipassanā nữa.

Bạn cần phải có một nền tảng là tâm từ và cả đức tin, sự kính ngưỡng đối với Đức Phật, sự tự tin và tự trọng đối với chính mình, đối với thầy mình, tin tưởng vào sự tu tập của mình và pháp hành mình đang theo đuổi. Không có những điều này thì sự tu tập của bạn sẽ rất khó mang lại kết quả. Có khi bạn tự lừa dối mình với sự tưởng tượng: "Tôi hạnh phúc, tôi an lạc", nhưng rồi cũng không thể đi xa hơn được nữa, bạn chỉ tưởng tượng; điều đó không có thực. Bạn có thể trụ tâm vào bất cứ ý niệm nào, ngay cả tâm từ.

Đối với Đức Phật cũng vậy, đôi khi suy tưởng về các ân đức của Ngài khiến tâm tôi an định, nó làm tôi cảm thấy rất hạnh phúc, rất an lạc. ***Bởi vì trạng thái và tính chất tâm của bạn phụ thuộc rất nhiều vào đối tượng của tâm.*** Khi nghĩ về người mình ghét, bạn cảm thấy sân hận, giận dữ, không cảm thấy an lạc chút nào; khác hẳn khi nghĩ về một người thật từ bi, nhân hậu và an bình, một người nào đó như Đức Phật…chỉ cần tưởng tượng về một người như vậy. Tôi không được trực tiếp gặp Đức Phật và cũng không có quan hệ họ hàng gì với Ngài cả, nhưng tôi có mối quan hệ riêng với thầy tôi, người thầy dạy thiền đầu tiên của tôi. Tôi không biết bây giờ ông có còn sống nữa hay không. Thầy tôi là một người cư sỹ, một nhạc sỹ và nghệ nhân chế tác dụng cụ âm nhạc. Tôi nghĩ đến thầy mỗi ngày, bởi vì thầy đã đem đến một bước ngoặt lớn lao cho cả cuộc đời tôi. Thầy thật là tĩnh lặng và an bình trong mọi lúc. Một nhà sư tĩnh lặng và an bình không phải là quá hiếm, không phải là một điều gì quá đặc biệt; nhưng thật hiếm hoi khi thấy một người cư sỹ thật tĩnh lặng, thật an bình và nhân hậu đến vậy. Tôi không bao giờ thấy thầy buồn bực hay cáu giận chuyện gì cả, không bao giờ thầy coi thường, nổi giận hay nói xấu người khác…Thầy giữ ngũ giới trong sạch mà không cần cố gắng, và cũng chẳng bao giờ nói với ai về điều đó cả. Thầy rất nhân hậu, tử tế với mọi người nhưng thầy cũng không bao giờ nói về tâm từ. Đó quả thật là một điều đặc biệt; thầy không nói "Tôi là một người từ bi". Tất cả mọi người đều rất yêu quý thầy, nhưng thầy chẳng bao giờ thiên vị một ai cả. Thật là một con người rất đặc biệt, một người có trình độ phát triển tâm linh rất cao; thầy không dính mắc với bất cứ một ai, dù già hay trẻ, thầy đối xử với mọi người rất bình đẳng. Thầy không lập gia đình, sống một mình với bà mẹ già. Thầy nói: "chừng nào mẹ tôi còn sống tôi sẽ chăm sóc bà, sau khi bà mất tôi sẽ xuất gia". Thầy rất yêu thương mẹ, là con trai độc nhất của bà cụ, còn ông bố đã mất lâu rồi. Thầy chăm sóc mẹ một cách rất yêu thương, với tâm từ thực sự chứ không chỉ là một nghĩa vụ. Mẹ thầy cũng rất yêu thương thầy. Nhìn những con người như thế cũng làm cho bạn hiểu ra

được một điều gì thật sâu sắc trong cuộc đời. Điều đó nằm ngoài ngôn từ. Ngay cả nói về tâm từ cũng là một việc khó. Quan hệ giữa tôi với cha mẹ tôi rất xấu, nhiều lần tôi đã thực sự thù ghét họ vì họ đã không làm đúng mức và đầy đủ cho tôi. Con người này, thầy của tôi, yêu thương mẹ mình với tất cả tấm lòng và bà cụ cũng yêu thương con trai với tất cả trái tim, họ rất hy sinh vì nhau nhưng không quá dính mắc, điều này thật lạ…không quá dính mắc. Mỗi khi nghĩ về thầy lại làm tâm tôi thật bình an…một con người rất đặc biệt.

Một người thầy khác của tôi là một vị Sayadaw lớn tuổi, Ngài mất năm 90 tuổi. Ngài là một người dịu dàng, tốt bụng và ngọt ngào không tưởng tượng được. Ngài không bao giờ đối xử với ai một cách thiếu tôn trọng cả. Tôi chưa bao giờ thấy ngài buồn bực hoặc lo lắng điều gì. Đôi khi tôi cũng bị lo lắng, khi tôi đi Mỹ cùng với Ngài, ngày đi đã gần kề, chúng tôi đã có vé máy bay và lịch bay nhưng vẫn chưa làm được hộ chiếu…Tôi nói với Ngài: “Sayadaw, một tuần nữa chúng ta khởi hành mà đến giờ này vẫn chưa có hộ chiếu”; Ngài nói “đừng lo”, rất đơn giản – đừng lo. Làm sao Ngài có thể nói đơn giản như vậy chẳng hề vương chút âu lo nào được nhỉ? Mới đầu thì tôi rất khó hiểu được điều đó. Tất cả mọi người đều rất yêu quý Ngài. Ngài không nói được một chữ tiếng Anh. Rất nhiều người phương Tây khi nhìn thấy Ngài họ cảm thấy kinh ngạc…”Nhìn ông già kia kìa”, rất dịu dàng, rất nhẹ nhàng, ngay cả giọng nói của Ngài cũng không hề có một chút căng thẳng nào, một giọng nói thật ngọt ngào và êm dịu, thật tĩnh lặng, nhưng có rất nhiều nội lực và sức mạnh, không hề yếu ớt. Sự dịu dàng và mềm mại của Ngài đi cùng với sức mạnh và sự tự tin. Bạn không thể học được những điều như thế ở trong sách vở. Bạn phải ở cùng con người đó thì mới có thể cảm nhận được điều đó, Sư phụ tôi là như vậy đó và tôi rồi cũng có thể sẽ giống như Ngài. Những điều này sẽ mang lại cho bạn rất nhiều nghị lực và hy vọng.

Điều cực kỳ quan trọng là bạn phải học thiền từ một người thầy.

Mặc dù bạn có thể học những lời hướng dẫn hành thiền cơ bản từ bất cứ cuốn sách nào, những hướng dẫn cơ bản này cũng không khó lắm. Nhưng để thực sự tu tập được những phẩm chất cao thượng, bạn cần phải sống cùng một người thầy, người thầy đó thể hiện những đức tính sống động, một tấm gương sống về lòng từ bi, sự biết đủ, sự tĩnh lặng, bình an và giải thoát; người thầy đó là một người thật tự do, giải thoát. Bạn cần phải sống với một vị thầy như thế trong một thời gian dài. Tôi

sống với Sư phụ khoảng 5 năm. Càng sống lâu bên cạnh một người thầy như vậy, bạn sẽ càng học hỏi được nhiều, điều đó là thực tế; thầy không hề đóng kịch. Bất cứ người nào cũng có thể đóng kịch được. Khi xem phim, bạn có thể thấy một nhân vật trong vai một người thật trầm tĩnh và phát triển cao về tâm linh, nhưng đó chỉ là đóng phim…Chỉ khi bạn đã sống cùng người đó trong nhiều năm, khi đó bạn mới thật sự nhận chân được điều đó.

Khi niệm tưởng đến Đức Phật, bạn hãy tìm hiểu về Ngài nhiều hơn nữa, về sự thanh tịnh, giải thoát, về trí tuệ, lòng từ bi, xả kỷ vị tha của Ngài. Thường xuyên niệm tưởng sâu sắc đến các ân đức Phật, dần dần bạn sẽ cảm nhận được chúng…Bởi vì tâm thức chúng ta phụ thuộc vào đối tượng, bạn giữ gìn một biểu tượng cho mình, Đức Phật là một biểu tượng, một ý niệm cho chúng ta niệm tưởng, suy tư đến. Chúng ta suy tư đến hình ảnh đó…hình ảnh Đức Phật, sự thanh tịnh, giải thoát, sự tĩnh lặng, trí tuệ và lòng từ bi của Ngài…Càng suy nghĩ nhiều đến các ân đức của Đức Phật, tâm bạn càng thấm nhuần với những phẩm chất đó và bạn cũng cảm nhận được những phẩm chất đó ở trong chính mình, bởi vì càng suy tư về tâm từ bi của Đức Phật, bạn sẽ càng cảm nhận được nó. Những phẩm chất đó đã trở thành của bạn, bạn cũng khát khao đạt được chúng …"Tôi muốn được như vậy"… bạn đặt ra một mục tiêu cho mình…"Đây là lý tưởng của tôi…dù không bao giờ đạt tới lý tưởng cao thượng như Đức Phật, song ít nhất tôi cũng sẽ đạt tới một mức độ nhất định nào đó".

Những người đã giác ngộ, ngay cả đệ tử của Đức Phật, đều là những người đi theo bước chân Ngài.

Ngài là bậc đạo sư và chúng ta là đệ tử.

Ngài là bậc đã giác ngộ và bạn cũng sẽ giác ngộ;

Khi đắc đạo, bạn cũng sẽ được giác ngộ như Ngài.

Có ý tưởng rõ ràng về điều mình muốn làm và mục đích của mình, điều đó là rất quan trọng. Còn cứ mơ mơ, hồ hồ: "Ồ, cũng được, tôi cũng muốn hành thiền, tôi cũng muốn hạnh phúc", bạn sẽ không có một ý tưởng rõ ràng và sẽ không có đủ nghị lực. Càng xác định rõ ràng mục đích và lý tưởng của mình, bạn sẽ càng có thêm nhiều nghị lực, sẽ càng

đầu tư thêm thời gian và công sức vào việc mình làm. Hãy xác định rõ việc bạn muốn làm. Tôi chỉ đưa ra nhưng ý tưởng chung chung như vậy để bạn phát triển thêm.

Trước khi bạn hành thiền, hãy dành vài phút để suy tưởng về sự thanh tịnh, sự tĩnh lặng, bình an, giải thoát, trí tuệ và lòng từ bi của Đức Phật. Bạn sẽ an trụ tâm vào đó và sẽ cảm thấy thật tĩnh lặng và bình an. Sau đó, nếu hành thiền với một đề mục của thiền *Vipassana*, tâm bạn sẽ an trú trong đề mục được lâu hơn, bởi vì quán niệm về Đức Phật sẽ tạo điều kiện cho bạn buông bỏ những băn khoăn, lo nghĩ của thế gian. Bạn sẽ không còn cho những việc đó là quan trọng nữa… về chiếc xe ô tô của tôi, công việc của tôi, về chuyện này chuyện kia…những việc đó có thể đợi được…Có lúc, khi đang hành thiền bạn lại bắt đầu nghĩ…"Tôi phải trả tiền cho cái hoá đơn đó…tôi cần phải gọi điện, chuyện này rất quan trọng"…Đúng vào lúc bạn bắt đầu ngồi thiền là một cái gì đó quan trọng lại nảy ra trong đầu, phá rối và làm bạn bị xao lãng. Vì vậy tôi mới nói với các bạn là phải chuẩn bị cho tâm mình.

Sự chuẩn bị này rất quan trọng. Đừng nghĩ rằng việc đó làm bạn mất thời gian, bởi vì càng chuẩn bị tốt thì hành thiền sẽ càng dễ dàng hơn.

Bạn hãy buông bỏ tất cả …cái hoá đơn đó không quan trọng, cuộc điện thoại đó cũng không quan trọng, việc ấy có để đợi 2 tiếng nữa cũng được, hoặc bất cứ chuyện gì cũng vậy…Bạn sẽ tìm được cách giải quyết tốt nhất cho những vấn đề ấy, nhưng bây giờ là lúc phải gác tất cả mọi việc sang một bên… hãy buông xả tất cả mọi thứ như vậy.

Nghĩ về một người nào đó như Đức Phật, một người thật tự do và giải thoát, điều đó sẽ làm cho bạn dễ xả bỏ hơn.

Đối với tôi, thì hình ảnh đó là Sư phụ của tôi. Khi nghĩ đến Sư phụ, tôi có thể buông bỏ được mọi thứ. Tôi cảm nhận được sự giải thoát của người, sự buông bỏ, không dính mắc, sự tri túc biết đủ và ít ham muốn của người. Hãy chuẩn bị tâm mình như vậy.

Khi bạn đã thực sự an trú tâm vào đề mục, dù là một cái đĩa màu trắng hay nâu, hay thậm chí chỉ là một lỗ hổng, hoặc thiền tâm từ hoặc niệm tưởng ân đức Phật…Khi tâm bạn đã thực sự thể nhập và an trú trong

đó, không còn bị chi phối, xao lãng nữa, thì đó được gọi là an chỉ định (*jhāna*). *Jhāna* có hai nghĩa, một là an trụ và nghĩa thứ hai là thiêu đốt. Nó thiêu đốt phiền não, ít nhất cũng tạm thời.

Nếu bạn thực sự an trú tâm và quên hết mọi việc bên ngoài, tâm bạn thể nhập vào đề mục và an trú trong đó, nó không hề lay động. Đôi khi, bạn còn không thể hướng tâm mình đến một đề mục khác được nữa. Nó quay trở lại đề mục cũ và an trú tại đó, một mức định rất mạnh, nhưng để đạt được mức định như vậy là tương đối khó. Tuy nhiên, bạn có thể đạt được cận định khá dễ dàng. Cận có nghĩa là gần, bạn chưa nhập được vào an chỉ định nhưng đã đến rất gần. Khi đến đây, bạn chưa vào được trong phòng nhưng đã đến ngoài cửa. Cận định cũng như vậy, rất gần với an chỉ định, có nghĩa là tâm bạn có thể an trú liên tục trong đề mục vài phút rồi xao lãng một chút, rồi lại quay lại…chỉ xao lãng chút xíu…rồi quay lại… cứ tiếp tục như vậy. Đạt được mức định ấy là đủ để thực hành thiền *Vipassanā*.

Để thực hành thiền Vipassanā không nhất thiết phải đạt tới tận an chỉ định, song tâm bạn vẫn cần phải có một mức độ ổn định và yên tĩnh nhất định.

Thâm chí ngay cả khi không có được mức định đó, bạn vẫn có thể hành thiền với một đề mục *Vipassanā*. Ví dụ ta chú tâm vào hơi thở, một hơi…hai hơi…bạn có thể an trụ tâm như vậy một thời gian dài. Khi mới tập hành thiền, tôi thường cố thở thật sâu, rất không tự nhiên. Tôi biết thế là không tự nhiên, nhưng nó cũng có ích bởi vì khi thở sâu, tôi dễ an trú tâm vào hơi thở hơn. Bạn không thể chạy đi đâu được, bởi vì nó chiếm toàn bộ tâm trí bạn. Bạn an trụ trong hơi thở, nhưng cũng không thể làm như vậy lâu, bởi vì sau một lúc bạn sẽ mệt và người rất nóng. Khi mới hành thiền thì tôi chỉ ngồi tập thở sâu như vậy 10 phút. Lúc đầu thì rất mệt, nhưng sau một lúc thì không thấy mệt nữa. Thậm chí bạn còn không cảm thấy mình đang thở mạnh nữa. Rất tĩnh lặng, chỉ có cơ thể đang làm công việc hít thở. Tâm an trú cùng hơi thở. Bạn không còn nghĩ đến điều gì nữa. Không thể nghĩ được nữa.

Sau khi đã phát triển được một định tâm nhất định, bạn quay trở lại với hơi thở bình thường, bởi vì nếu cứ giữ hơi thở thô giả tạo này bạn sẽ chánh niệm trên các cảm giác thô rõ và định tâm của bạn cũng thô, vì định tâm cũng phụ thuộc vào đề mục. Khi đề mục thô thì định cũng thô. Khi thở bình thường, hơi thở của bạn trở nên rất nhẹ và nông. Nếu có

thể an trú trên hơi thở êm nhẹ và nông đó, định tâm của bạn sẽ trở nên mạnh hơn. Đề mục càng vi tế và bạn an trụ được trong đó thì định của bạn sẽ càng mạnh. Hơi thở giả tạo, không tự nhiên cũng có ích nhưng sau một thời gian bạn phải buông bỏ nó. Với hơi thở mạnh, nếu không phát triển được định, thì bạn cũng luyện được một mức độ tập trung nào đó. Sau một thời gian, bạn sẽ cảm nhận được luồng không khí ra vào, thực sự cảm nhận được, có thể đó chỉ là những cảm giác đơn thuần. Lúc đầu bạn nghĩ "Tôi đang thở". Không khí đang đi vào, đi ra. Tôi cảm nhận được nó ở gần lỗ mũi. Sau một thời gian bạn quên mất mình đang thở. Không còn "tôi" và không còn hơi thở nữa. Không còn hơi thở ra, không còn hơi thở vào. Không có cả mũi nữa. Chỉ có cảm giác và chánh niệm, nó trở thành cảm giác thuần tuý và chánh niệm thuần tuý, bạn không còn nghĩ đến cảm giác nữa. Bạn tiếp xúc trực tiếp với cảm giác đó và nó chỉ là cảm giác, không còn là luồng không khí nữa. Không khí là một ý niệm, mũi là một ý niệm, "ra" là một ý niệm, "vào" là một ý niệm, "Tôi đang hành thiền" cũng là một ý niệm. Tất cả chúng sẽ biến mất, tâm bạn tiếp xúc trực tiếp với một cảm giác. Bạn có chánh niệm đơn thuần, không thêm một điều gì, không thêm vào một ý niệm nào nữa. Thậm chí bạn cũng không nghĩ đến sanh và diệt nữa, không nghĩ đến cảm giác và ngay cả chánh niệm nữa.

Đừng nghĩ bất cứ điều gì, bởi vì bạn có thói quen suy nghĩ, hãy cố gắng học hiểu bằng cách sử dụng chính tiến trình suy nghĩ này. Tiến trình suy nghĩ diễn ra ở bán cầu trái của não bộ chúng ta, muốn có một ý tưởng rõ ràng, thú vị, chúng ta phải suy nghĩ và sử dụng bán cầu não trái. Nhưng thiền là trực giác. Do đó, khi hành thiền chúng ta sử dụng bán cầu não phải. Nếu hiểu cách thức hoạt động của hai bán cầu não, bạn sẽ hiểu mình đang làm gì khi hành thiền. Hãy hiểu rõ vấn đề này, khi thực sự hành thiền chúng ta không cố hiểu bằng tri thức. Không có tiến trình tri thức nào nữa. Suy nghĩ là một tiến trình tri thức. Bạn phải vượt qua nó. Nếu vẫn sử dụng hay viện đến sự trợ giúp của tư duy tri thức này, chúng ta sẽ bị mắc kẹt trong thực tại thông thường, bởi vì suy nghĩ là một hành động rất thông thường. Nếu thực sự muốn chứng nghiệm thực tại siêu thế, chúng ta phải buông bỏ mọi suy nghĩ.

Trước khi bắt tay vào thiền, hãy đọc thêm sách Phật Pháp, cố gắng tìm hiểu định (*samādhi)* là gì, danh (*nāma)* là gì, sắc (*rūpa*) là gì, vô thường (*anicca)* là gì, khổ (*dukkha*) là gì, vô ngã (*anatta)* là gì.

Nhưng khi thực sự hành thiền thì phải buông bỏ tất cả những điều

đó. Chỉ tiếp xúc trực tiếp với những gì đang hiện hữu. Hãy trở nên thật đơn giản!

Bạn phải càng đơn giản càng tốt. Chỉ cần luôn hay biết các cảm giác, đừng nghĩ nó là sanh hay diệt, nó là khổ hay vô ngã, thậm chí cũng đừng nghĩ nó là danh hay sắc. Không có bất cứ suy nghĩ nào, nếu bạn có thể duy trì được như vậy trong một thời gian dài, nó sẽ tự động xuất hiện, một cách trực giác. Ta sẽ hiểu được cái đang là, và "cái đang là" đó là cái mà bạn không thể diễn tả thành lời được. Bạn cũng không thể thực sự nói về vô thường được.

Thực tế, bạn cũng không thể suy nghĩ về vô thường, bởi vì khi thực sự chứng nghiệm được nó, bạn sẽ thấy nó là cái không thể diễn tả bằng ngôn từ.

Khi bạn cố suy nghĩ về nó thì nó đã không còn ở đó nữa. Vì vậy, khi hành thiền, bạn không thể nói: "Ồ, có một cái gì đó đang sanh và diệt, cái đó là vô thường". Lúc đó bạn không còn hành thiền nữa, mà đang sử dụng tiến trình suy nghĩ. Bạn đã bị rơi trở lại thực tại thông thường.

Điều này sẽ lặp đi lặp lại nhiều lần một cách tự nhiên trong quá trình thực hành của bạn, bởi vì chúng ta đã quá quen với suy nghĩ và phân tích mất rồi. Chúng ta cứ nghĩ rằng chỉ khi nào chúng ta suy nghĩ, tư duy về một điều gì đó thì ta mới có thể hiểu được nó. Chúng ta cố gắng để quay lại với suy nghĩ, quay lại với thói quen phân tích và tìm hiểu. Điều đó sẽ còn xảy ra nhiều lần nữa, mỗi khi nó quay lại, bạn chỉ cần nhìn và nói …"suy nghĩ"…Ngay cả khi bạn nghĩ: "đây là danh" thì đó cũng là một suy nghĩ, khi bạn nghĩ "đây là sắc", đó cũng là một suy nghĩ. Bạn nghĩ "đây là sanh và diệt, đây là vô thường", thì thực ra đó cũng là một suy nghĩ nữa mà thôi.

Hãy quan sát những tia suy nghĩ chợt xuất hiện trong tâm bạn. Càng quan sát bạn sẽ càng buông bỏ được chúng. Chúng sẽ không đi ngay lập tức, điều đó rất khó, nhưng dần dần chúng sẽ biến mất cho đến khi không còn một câu một từ nào khởi lên trong tâm nữa. Bạn có thể tiếp cận trực tiếp với cái đang là, hiểu được nó mà không cần phải khái niệm hoá nó.

Một khi đã có thể làm được điều đó, phần còn lại sẽ tương đối dễ dàng.

Cái khó ở đây là chúng ta luôn cố suy nghĩ về nó để rồi lại bị xao lãng, phân tán. Nếu chúng ta luôn luôn nắm bắt được các cảm giác, nắm bắt được tâm hay biết, thì những thứ còn lại sẽ đến tương đối dễ dàng.

Dần dần tôi sẽ giảng kỹ về các tầng tuệ của thiền *Vipassanā* (*vipassanā ñāṇa*) và cách thức chúng phát triển, chín muồi. Nó rất thú vị, rất tự nhiên, mặc dù tốt hơn cả là bạn không cần biết đến nó mà cứ tiếp tục hành thiền. Trước khi tập thiền, tôi cũng chưa từng đọc những điều này. Tôi chỉ vào rừng để hành thiền và Sư phụ tôi nói rằng không được đọc bất cứ một cuốn sách nào. Tôi thường xuyên đến nghe Sư phụ giảng pháp, sau một thời gian Sư phụ nói: "Từ giờ trở đi không đến nghe pháp nữa". Sư phụ thậm chí còn không cho tôi nghe pháp, "hãy đi đi và chỉ hành thiền thôi, nếu có câu hỏi nào thì hãy đến, còn không có điều gì cần hỏi thì cứ tiếp tục hành thiền". Đôi khi, tôi cố kiếm được một cuốn sách bởi vì tôi rất thích đọc sách, và dấm dúi giấu nó vào một góc nào đó, nhưng rồi một hôm Sư phụ chợt hỏi: "Con đang đọc sách đấy phải không?" "Dạ…dạ…chỉ đọc một chút…một chút thôi ạ"…Bởi vì tôi rất sợ bị Sư phụ hỏi. Sư phụ nói: "Không được đọc sách, con còn có rất nhiều việc để làm, rồi sau này sẽ có khối thời gian để mà đọc, bỏ sách đi, chỉ hành thiền thôi, luôn luôn hay biết thân tâm mình". Sau khi hành thiền được 3 năm, tôi mới bắt đầu đọc kinh điển Phật Pháp và tôi phát hiện ra rằng nó thực sự đúng…Những điều trong kinh điển nói, tôi đã chứng nghiệm được tất cả những điều đó và bây giờ tôi tìm thấy nó trong kinh điển. Tôi đã có thêm đức tin trong giáo pháp…điều đó là sự thực!

Khi hành thiền tôi làm gì?

Thực ra, tôi chỉ làm một việc hết sức đơn giản.

Tôi chẳng làm gì cả. Chỉ luôn cố gắng hay biết những gì đang diễn ra ngay trong hiện tại.

Khi phát hiện ra mình đang suy nghĩ, tôi cố gắng hay biết những suy nghĩ đó. Mới đầu thì tôi thường miên man nghĩ ngợi rất lâu rồi mới chợt nhớ ra: "Mình đang suy nghĩ"… tôi nghĩ bụng: "không biết mình bắt đầu nghĩ từ lúc nào nhỉ", rồi cố gắng truy ngược lại dòng suy nghĩ. Điều đó thật thú vị, xem một sự việc này kết nối với một sự việc khác ra sao, các suy nghĩ và ý tưởng nối liền với nhau. Tôi lần ngược trở lại được điểm bắt đầu: "Mình bắt đầu suy nghĩ lan man từ đây, và kết thúc ở chỗ này,

hai việc đó chẳng có liên quan gì với nhau cả!". Rồi dần dần khi mới bắt đầu suy nghĩ là tôi đã bắt được mình đang suy nghĩ ngay và nó liền dừng lại…Rất khó duy trì được trạng thái ấy! Phải hay biết về một cảm giác nào đó ngay lập tức, nếu không thì lại tiếp tục suy nghĩ về một việc khác nữa. Rồi dần dần về sau, tôi thấy được ngôn từ đang chầm chậm thành hình trong tâm. Rất thú vị, các ngôn từ, ý tưởng cứ chầm chậm xuất hiện trong tâm, câu này tiếp nối câu kia và rồi lại chấm dứt suy nghĩ!.

Sau đó tôi phát hiện ra rằng: mỗi khi nghĩ đến một câu, lại có một cảm xúc xuất hiện đi kèm với nó, điều này nằm ngoài ngôn từ. Sau đó, tôi lại phát hiện thêm: trước khi tôi nghĩ đến một điều gì đó thì trong tâm đã có một ý tưởng mơ hồ về điều đó rồi, dù là nghĩ về một người nào, về đồ ăn thức uống hoặc về một việc nào đó sẽ làm. Trước khi thành hình nên một câu chữ trong tâm, tôi đã có một cảm nhận mơ hồ rằng nó là gì rồi, có một cái gì đó đang đến, rất vi tế. Khi tôi hay biết được rằng có một cái gì đó đang trồi lên trên bề mặt ý thức, thì nó lại biến mất…và tâm tôi lại bình ổn trở lại. Bởi vì có một cái gì đó luôn đang nổi lên, nên tôi không ở trong trạng thái ổn định thực sự được. Luôn có một trạng thái trạo cử, bất an nào đó trong tâm. Có một cái gì đó luôn thúc đẩy, ba động ở bên trong. Khi hay biết được cảm giác này, hay biết cảm xúc hay một ý định làm cái gì đó, ngay cả uống một cốc nước thôi chẳng hạn, tôi có thể nhìn thấy tác ý muốn làm đó và rồi nó biết mất. Đôi khi, tôi còn thấy được cả hình ảnh một cốc nước ở trong tâm nữa. Khi muốn uống nước, tôi nhìn thấy hình ảnh một bình nước, cái cốc, cảm nhận được cảm giác khát và tôi chánh niệm hay biết điều đó. Khi đó nó biến mất và tâm tôi bình ổn trở lại. Suốt ngày, lúc nào cũng có một cái gì đó cuồn cuộn bên trong như một bình nước đang sôi. Bạn càng hay biết thì nó càng ổn định trở lại và rồi tôi chấm dứt mọi suy nghĩ, không làm gì nữa cả.

Chánh niệm luôn có ở đó.

Bạn không cần phải cố gắng chánh niệm về một cái gì…nó luôn luôn hiện hữu.

Như một tấm gương lớn, tất cả mọi thứ đi qua phía trước sẽ được phản chiếu trên mặt gương.

Tấm gương không phải cố nắm bắt bất cứ đối tượng nào cả.

Đối tượng trôi ngang qua, cảm giác xảy ra và tâm tự động chánh niệm, hay biết nó, rồi nó lại biến mất. Chánh niệm luôn có ở đó. Bạn không phải làm gì cả. Đến giai đoạn này, thiền không còn là một công việc bạn đang phải tiến hành nữa. Thiền là một cái gì đó diễn ra một cách tự động. Nhưng phải cần một thời gian để đạt được đến mức đó. Một người nói với tôi: "Ngài đã hành thiền từ rất lâu rồi và có lẽ Ngài đã quên rằng, đối với một người mới bắt đầu thì sẽ khó khăn đến mức nào"; tôi nghĩ đúng là như thế. Khi nghĩ lại, tôi mới nhớ ra rằng: khi mới tập thiền, tôi cũng đã từng muốn bỏ cuộc. Tôi cảm thấy rất thất vọng và nghĩ rằng: "Việc này có lẽ không phải là công việc dành cho mình mặc dù mình thực sự muốn làm". Tôi có thói quen suy nghĩ quá nhiều; tôi thích đọc tâm lý học, triết học, so sánh các loại tôn giáo, nó làm tôi trở nên suy nghĩ quá nhiều. Tôi cũng từng ước muốn mình sẽ trở thành một nhà văn nữa cơ. Đôi khi, tôi cũng ngồi vào bàn và viết một đoạn văn, một bài pháp, khi đó rất nhiều tư tưởng kỳ diệu nảy sinh trong óc tôi, nhiều dòng tư tưởng thật hay, thật tuyệt vời. Tôi nghĩ: "Ồ, điều này hay quá, mình phải viết về chủ đề này. Không ai có được những ý nghĩ ấy như mình! Mình có thể diễn giải khúc triết vấn đề này, mình đang rất có hứng viết". Thế rồi Sư phụ tôi nói: "Đừng có viết lách gì hết, ngay cả ghi chép trong quá trình hành thiền cũng thôi đi". Bởi vì, nếu bạn ghi chép, khi hành thiền bạn sẽ nghĩ: "A ha…điều này thật kỳ diệu, mình phải ghi lại mới được", và lúc đó thì thiền của bạn đã chạy đi đâu mất tiêu rồi. Bạn không thể vượt qua được mức ấy.

Thậm chí bạn còn phải buông bỏ cả chính tuệ giác của mình nữa."Đang có sự việc này diễn ra, OK, buông bỏ thôi!". Bạn có thấy mình đã buông bỏ bao nhiêu rồi không? Chúng ta bị dính mắc vào chính những hiểu biết của mình, vào chính những tuệ giác sâu sắc ấy.

Hỏi & đáp: Từ *khaṇika samādhi* (sát-na định) rất khó dịch. Hầu hết mọi người đều không hiểu rõ nghĩa của nó, bởi vì khi dịch là định trong từng sát na, thì từ "trong từng sát na" nghĩa là gì? Nó có cái tên là *khaṇika samādhi*, nhờ vậy chúng ta mới có thể nói về 3 loại định khác nhau. Trong thiền chỉ tịnh (*jhāna samādhi)*, an chỉ định (*apppanā samādhi)* hay cận định (*upacāra samādhi*), tâm tập trung vào một khái niệm không đổi nào đó. Đề mục của thiền định là một cái gì đó không thay đổi. Đề mục của *Vipassanā* là một tiến trình, không phải là một sự vật, điều đó

có nghĩa đề mục *Vipassanā* là một cái gì đó luôn biến đổi. Một cái gì đó biến đổi nghĩa là nó ở lại một chút rồi biến mất. Trong thời điểm hiện tại thì đề mục có mặt ở đó và chánh niệm cũng có mặt ở đó. Chánh niệm về đề mục có mặt bởi vì chánh niệm và đề mục sanh khởi cùng lúc. Khi đề mục không còn thì chánh niệm cũng không còn nữa. Nhưng khi một đề mục mới sanh khởi thì tâm cũng chánh niệm hay biết đề mục đó. Bởi vì đề mục chỉ tồn tại trong một khoảnh khắc ngắn ngủi nên một cách tự nhiên, chánh niệm hay định trên đề mục đó cũng chỉ tồn tại trong một khảnh khắc. Chánh niệm này lặp đi lặp lại nhiều lần trên các đề mục khác nhau; nó có thể rất ngắn nhưng liên tục biết đề mục.

Hơi thở ra và hơi thở vào là hai sự kiện khác nhau. Thậm chí ngay cả cảm giác trong cùng một hơi thở cũng luôn thay đổi. Mỗi hơi thở dài khoảng 2 đến 3 giây và nó có rất nhiều thay đổi. Mặc dù cùng là một sự việc lặp đi lặp lại nhiều lần, song vẫn có sự thay đổi. Ví dụ bạn sờ như thế này nhiều lần. Mặc dù lần nào bạn cũng cảm nhận như nhau, nhưng thực ra mỗi cảm giác đều mới. Nếu chánh niệm mỗi lần đụng vào thân mình như thế, bạn sẽ phát triển được sát na định (*khaṇika samādhi*), hãy cố gắng duy trì sát na định này trong một thời gian dài. Nó có thể vài giây rồi kéo dài đến vài phút, thậm chí vài giờ. Một số người khi đạt được một mức định thâm sâu trong thiền *Vipassana*, chánh niệm và đề mục dính liền với nhau như keo; nó giống như một thứ gì đó rất dính, khi ném vào tường nó dính chặt ở đó. Khi mới hành thiền thì giống như ném một quả bóng tenis vào tường. Nó chạm vào đề mục rồi bật trở lại. Nhưng sau một thời gian, khi ném nó vào dính lại luôn ở đó. Mặc dù đề mục luôn sanh diệt, nhưng chánh niệm liên tục hay biết sự sanh diệt đó. Bởi vì đề mục luôn thay đổi nên gọi là sát na định (*khaṇika samādhi*).

Điều đó không có nghĩa là chỉ nhờ có được vài phút định tâm mà đã có thể đạt được trí tuệ thâm sâu hay giải thoát. Nhưng chúng ta bắt đầu với chỉ một vài giây định tâm này và nới rộng thêm vài giây nữa, rồi thành một phút, hai phút, ba phút và hơn nữa. Duy trì được 1, 2 phút, bạn lại xao lãng đi vài giây, khi ý thức được điều đó thì lại quay lại; nó cứ diễn ra như vậy. Trong thiền chỉ tịnh (*jhāna samaddhi*), bạn có thể quyết định: “Tôi sẽ an trú trong đề mục này một tiếng không hề xao lãng”. Giống như tự thôi miên và tự tạo một ý tưởng gợi ý, sau đó bạn có thể an trụ trong đề mục suốt cả một giờ không hề lay động. Nhưng đề mục thiền *Vipassana* thì luôn luôn biến đổi. Đề mục thay đổi bao nhiêu lần không thành vấn đề, miễn là bạn luôn luôn hay biết là được,

thế là OK.

Khi đạt đến một trình độ nhất định trong thiền *vipasana*, bạn sẽ hay biết được nhiều đề mục tiếp nối nhau sanh diệt trước mắt, giống như ngồi trong nhà nhìn ra, bạn thấy nhiều chiếc ô tô nối đuôi nhau, từng cái một đi qua. Bạn không phải cố nhìn xem đó là xe Toyota, Mazda, xe màu xanh hay màu trắng. Bạn chỉ chánh niệm hay biết điều đó, cái này tiếp cái khác đi qua, không lựa chọn.

Trong giai đoạn đầu hành thiền, bạn chọn một đề mục thích hợp với mình -hơi thở, phồng xẹp (của thành bụng) hoặc cảm giác xúc chạm trong thân, bất cứ cái gì thích hợp- sau một thời gian bạn sẽ không còn lựa chọn nữa. Chỉ luôn hay biết!

Đề mục có thể luôn thay đổi, nhưng chánh niệm của bạn liên tục không gián đoạn. Trong thiền mọi thứ đều luôn biến đổi. Kinh nghiệm thiền không bao giờ giữ nguyên xi trong mọi lúc.

Đôi khi tâm bạn an trụ vào một đề mục và bạn thấy cùng một loại cảm giác-không phải là một cảm giác duy nhất, nhưng cùng một loại -chẳng hạn đụng chạm thế này, dù không phải là một cảm giác duy nhất, nhưng đều là một loại cảm giác sanh diệt. Bạn có thể biết đề mục, bạn có thể thấy cả tâm chánh niệm, cả hai đều sanh diệt rất nhanh. Đôi khi bạn hay biết được nhiều đề mục sanh và diệt, không phải cùng một loại cảm giác, mà là nhiều loại cảm giác sanh diệt rất nhanh. Nhưng dù nó sanh diệt nhanh đến đâu, bạn vẫn có thể bắt kịp, như một nghệ sỹ xiếc làm trò tung hứng, cùng một lúc tung và hứng nhiều quả bóng, nhiều chiếc vòng khác nhau. Chánh niệm cũng sẽ trở nên giống như vậy.

Đừng mong đợi sự hành thiền của bạn phải luôn giống hệt nhau. Có lúc chánh niệm rất rộng, lúc lại thu hẹp, trở về một đề mục duy nhất, một đề mục rất vi tế nào đó. Đôi khi, bạn cần phải hiểu là phạm vi chánh niệm của mình quá rộng, bạn không bắt kịp được nó và đánh mất định tâm của mình. Bạn bị phân tán, xao lãng. Lúc đó bạn phải biết rằng: “Bây giờ là lúc mình cần thu hẹp chánh niệm lại”. Khi thu hẹp dần phạm vi chánh niệm về một đề mục duy nhất, càng chú tâm đề mục ngày càng trở nên vi tế hơn và đến một lúc nào đó nó dường như biến mất, bạn không còn hay biết nó nữa. Điều này thỉnh thoảng sẽ xảy ra, định tâm quá mạnh, đề mục không còn hiện rõ nữa. Trong trường hợp đó, bạn cần phải

chọn thêm một đề mục khác, chánh niệm trên hai đề mục một lúc sẽ giúp bạn tỉnh thức hơn. Lúc khác tâm bạn lại bị thâu liễm, an trụ vào một đề mục duy nhất như thiền chỉ (*samatha)*. Bạn không còn thấy sanh diệt nữa, tâm an trụ và dính lại đó.

Trong định của thiền *Vipassana*, chỉ có tâm an trú, tĩnh lặng và an lạc thì không đủ. Chúng ta cần phải thấy được các đặc tướng của đối tượng.

Đề mục thiền có hai đặc tướng. Một là đặc tướng tự nhiên và hai là đặc tướng phổ quát.

Đặc tính tự nhiên, chẳng hạn như cứng, mềm, nóng, lạnh. Cái nóng và cái lạnh không giống tính chất nóng và tính chất lạnh, chúng khác nhau, nhưng có cái chung là đều sanh diệt. Đó là điểm chung. Đặc tính tự nhiên cố hữu này là đặc tính chung, dù là bất cứ cái gì, mọi thứ đều sanh diệt, chúng có cùng một đặc tính chung về phương diện đó.

Chương 4: Tiếp cận tuệ giác thứ nhất – Chánh niệm hay biết tâm và đối tượng

Tôi rất vui khi thấy các bạn đến đây học pháp. Nhìn thấy các bạn hành thiền khiến tôi rất hạnh phúc. Bạn muốn sự vui vẻ, và tất nhiên tất cả chúng ta ai cũng đều muốn vui vẻ và mãn nguyện. Chúng ta tìm kiếm sự thoả mãn, chúng ta cố gắng kiếm tìm nó trong suốt cuộc đời. Nếu hỏi rằng: "Mình đã tìm được một điều gì thực sự mãn nguyện, bền vững, mang lại thỏa mãn lâu dài cho mình chưa?" …hầu hết tất cả chúng ta đều nói "chưa tìm được". Chúng ta làm hết công này đến việc kia, và cảm thấy thoả mãn trong phút chốc, có thể trong vài giờ, có thể vài ngày, sau đó sự mãn nguyện đó cũng tan biến dần. Nếu muốn an vui, mãn nguyện và hoàn mãn (đó là điều khó làm nhất; hoàn mãn, thành đạt đầy đủ, không muốn thêm một điều gì nữa, không thiếu thốn một cái gì nữa; hoàn mãn là ngược lại với trống rỗng. Hoàn mãn là đầy và đủ, hoàn toàn mãn nguyện), nếu muốn hoàn mãn hãy tiếp cận với phần tâm linh của chính mình. Đừng đi ngóng vọng tìm những thứ bên ngoài để làm cho mình được mãn nguyện. Chúng ta cần rất nhiều thứ để sống, để sinh hoạt, để khoẻ mạnh.

Nhưng để được mãn nguyện thì đừng ngóng vọng đi tìm những thứ bên ngoài. Không có cái gì ở bên ngoài khiến bạn mãn nguyện được đâu.

Điều duy nhất làm cho bạn mãn nguyện là tiếp cận và sống thật sâu sắc với bản chất tâm linh của mình, một bản chất cao thượng và đẹp đẽ.

Con người chúng ta có thể nói là có hai loại bản chất khác nhau; một bản chất cao thượng và một bản chất hạ liệt. Nếu nghiên cứu Vi Diệu pháp (*Abhidhamma)* bạn sẽ thấy có hai loại tâm sở khác nhau. Một là các tâm sở "đẹp" (tịnh quang tâm sở) và một bên là các tâm sở "không đẹp". Chúng ta có đầy đủ cả 2 đặc tính đó. Chẳng hạn ích kỷ là không đẹp, hào phóng rộng rãi là đẹp; não hại người là không đẹp; tự chế là đẹp, thất niệm là không đẹp. Nhìn vào tâm mình bạn sẽ thấy, khi thất niệm, tâm bạn trở nên rất trạo cử, bất an, phóng đi hết chỗ này chỗ nọ

như một kẻ vô gia cư, lang thang vật vờ, không đi đến đâu cả, sống vạ vật đầu đường xó chợ, sở hành không lấy gì làm tốt đẹp.

Tâm không chánh niệm cũng như một kẻ vô gia cư, không an toàn, chẳng hạnh phúc. Khi có chánh niệm, bạn cảm thấy thực sự như đang ở trong nhà mình. Cho nên chánh niệm chính là ngôi nhà của bạn.

Khi chánh niệm, bạn ở trong nhà; khi thất niệm, bạn lang lang ngoài đường, chẳng đi đến đâu.

Hãy sống với phần tâm linh của mình, phần tốt đẹp trong con người mình…hãy chánh niệm.

Nếu bạn thực sự mong muốn một điều gì đó, thì sẽ luôn có cách để đạt được nó. Điều đó nghĩa là, nếu thực sự muốn chánh niệm, bạn sẽ có cách để làm điều đó. Không khó đâu…nếu bạn thực sự muốn chánh niệm…chúng ta cần phải làm rõ mục đích của mình. Bạn có thực sự muốn chánh niệm không? Trừ phi chúng ta ngày càng chánh niệm hơn, bằng không sẽ chẳng có cách nào để cảm nhận hạnh phúc, an vui và mãn nguyện được.

Thế giới này là nơi dành cho những cơ hội. Đúng vậy, chúng ta có mặt ở đây là một cơ hội, được sinh làm người ở trong thế giới loài người. Khi tôi đọc những câu chuyện về các vị Bồ Tát (*Bodhisattvas)*, tôi nhận ra rằng Bồ Tát không thích ở những nơi quá tốt đẹp và hoàn hảo. Vì sao vậy? Tôi nghĩ điều này cũng dễ đoán ra thôi! Bạn không có gì để học cả. Mọi thứ đều quá hoàn hảo, quá tuyệt vời rồi. Các vị Bồ Tát cố ý đến những nơi phải đương đầu với khó khăn. Khi tôi đọc câu chuyện về Đức Phật và người anh họ đã đem lại vô số phiền toái, rắc rối cho Ngài, người đó là ai? Đó là Devadatta (Đề-bà-đạt-đa), ông ta đã tạo ra rất nhiều rắc rối cho Đức Phật. Tôi rất biết ơn Devadatta về chính những việc làm đó. Điều này nghe có vẻ thật phi lý, vì sao? Bởi vì chính nhờ có Devadatta mà chúng ta mới hiểu rõ hơn những phẩm chất tốt đẹp của Đức Phật. Nếu không nhờ vậy làm sao chúng ta biết? Chính Devadatta, về một mặt nào đó, đã giúp cho Đức Phật thể hiện và phô bày sự toàn hảo của Ngài.

Thế giới này là một nơi rất tốt để học hỏi bởi vì nó đầy những khó

khăn và bất toàn.

Thế giới là một nơi đầy cơ hội, và tôi tìm kiếm cơ hội để học hỏi và trưởng thành. Mỗi một khó khăn là một cơ hội để học hỏi và trưởng thành. Nếu thực sự hiểu được điều này, bạn sẽ không bao giờ cảm thấy cuộc đời là vô nghĩa, dù cho bất kể chuyện gì xảy đến.

Dù mọi thứ tốt đẹp hay khó khăn, bạn vẫn luôn có thể học hỏi được điều gì đó và trưởng thành.

Thực ra chúng ta học hỏi và trưởng thành nhiều hơn khi đối diện với khó khăn và vượt qua nó một cách thành công, khéo léo.

Nếu chỉ phản ứng lại và tạo thêm những hành động bất thiện thì sẽ chẳng thể học hỏi và trưởng thành lên được.

Khó khăn là cơ hội để học hỏi, trưởng thành và trở thành một con người tốt đẹp hơn. Nếu nhìn cuộc đời này như là một quá trình học hỏi lâu dài, thì không có gì xảy ra trong đời là vô nghĩa cả.

Tất cả mọi thứ đều có ý nghĩa của nó.

Đó là điều chúng ta đang làm ở đây, giữ chánh niệm trong mọi lúc, suốt ngày…nhìn…nghe…rất nhiều việc và tâm chúng ta luôn phản ứng.

Chỉ nhờ quan sát cách thức phản ứng của tâm đối với những kinh nghiệm như vậy, chỉ nhờ làm vậy chúng ta mới học hỏi và trưởng thành lên được.

Từ bây giờ trở đi, hãy nghĩ rằng bạn là một học sinh suốt đời trong một trường học vĩ đại…học bạ của bạn là toàn bộ các quan hệ của bạn với thế giới bạn đang sống, từ khi chào đời đến khi nhắm mắt xuôi tay. Đó là một trường học không chính thức. Mỗi sự thử nghiệm là một bài học giá trị để học hỏi; mỗi kinh nghiệm đều là những điều giá trị để học hỏi. Bí quyết ở đây là hãy đơn giản biến bất cứ nơi nào bạn sống thành giảng đường học tập của mình.

Hãy học mọi thứ có thể học về bản thân mình và thế giới xung

quanh. Thực ra đó mới là sự giáo dục chân chánh: học hỏi về bản thân mình và thế giới quanh mình, về quan hệ giữa mình với thế giới đó. Thế giới bao gồm mọi sinh thể và cả những thứ vô tri. Đó chính là sự học hỏi cao nhất.

Đến giờ, chúng ta đã biết đề mục của thiền là thực tại chân đế (*paramattha)*, là tính chất tự nhiên của các hiện tượng thân tâm. Lấy một ví dụ, cái nhìn chẳng hạn…tất cả mọi người đều có thể nhìn, nhưng người hành thiền nhìn sự việc khác với người thường. Bạn làm gì khi hành thiền; chánh niệm về sự nhìn; bạn nhìn một cái gì đó và hoàn toàn cảm nhận được nó mà không hề suy nghĩ về nó. Điều này rất quan trọng, không suy nghĩ về nó. Suy nghĩ không phải là thiền *Vipassana*; nó có thể là thiền chỉ (*samatha*); phải thật rõ về hai loại thiền này. Một số người đọc thiền đâu đó rồi nói rằng khi ngồi thiền là phải suy tư về một việc gì đó. Đúng, đó cũng là một loại thiền, gọi là thiền chỉ (*samatha*); giống như thiền tâm từ (*mettā-bhāvanā*), bạn nghĩ về mọi người với tâm từ ái. Niệm Phật (*Buddhānussati-bhāvanā*) cũng vậy, bạn quán niệm về Đức Phật và các phẩm chất của Ngài, định tâm vào các ân đức đó, tâm bạn tự động an trụ và một mức độ nào đó, nó cũng có được các đức tính ấy. Ngay cả tâm từ cũng vậy. Khi đã quen rải tâm từ, có lúc ngay cả khi không nghĩ về người nào, bạn vẫn cảm thấy trong mình có một tình thương. Bạn có thể thể nhập vào trạng thái đó, đó thực ra là tâm từ ở trình độ cao; bạn không còn nghĩ về tâm từ nữa nhưng vẫn cảm nhận được nó. Bạn cảm thấy trong lòng rất ấm áp, nhân hậu, dịu dàng và rộng rãi.

Có loại thiền sử dụng suy nghĩ, và có loại thiền không dùng suy nghĩ, thiền Vipassana là không được suy nghĩ.

Nhưng chúng ta đã quá quen với suy nghĩ, đến nỗi ngay cả khi hành thiền *Vipassana*, suy nghĩ cũng chen vào, suy nghĩ về thiền hay về mọi việc. Chúng ta nhận xét, đánh giá kinh nghiệm của mình. Có một cái gì đó trong tâm rất thích bình phẩm, đánh giá, một bình luận viên, giống như khi xem chương trình thời sự hoặc trong một bộ phim, một bình luận viên luôn mồm diễn giải, bình luận về những điều đang xảy ra; tâm ta cũng y hệt như vậy. Nó luôn diễn giải mọi sự: cái này là cái này, cái này tốt, cái kia xấu. Trong tâm có một bình luận viên luôn mồm bình phẩm.

Bạn đang hành thiền, mọi việc đang tiến triển rất tốt đẹp, rồi bỗng nhiên

lại suy nghĩ: "Ồ, bây giờ thật tuyệt, mọi thứ đang diễn ra hết sức tốt đẹp".

Khi hành thiền chúng ta phải hiểu là không cần suy nghĩ; các suy nghĩ sẽ vẫn đến nhưng chúng ta không khuyến khích chúng, dù chúng có hay ho đến đâu chăng nữa. Hồi tôi mới tập thiền, nhiều suy nghĩ rất đẹp thường nảy sinh trong đầu, suy nghĩ này tiếp nối suy nghĩ khác, chúng kết nối với nhau rất khéo, rất thú vị. Tôi trở thành dính mắc với những ý nghĩ về Phật Pháp đến nỗi không thể buông bỏ chúng được. Tôi yêu thích chúng, tôi muốn ghi nhớ những suy nghĩ ấy, nhưng về sau nó trở thành một chướng ngại rất lớn đối với tôi. Tôi hành thiền với các bạn đồng tu, nhiều người trong số họ không phải là người trí thức cao, sách vở chẳng đọc nhiều, họ chỉ đọc một số sách Phật Pháp, các lĩnh vực khác thì hầu như chẳng biết tý gì và họ chẳng suy nghĩ nhiều. Vì còn trẻ nên tôi thích viết lách, thích viết những bài luận thật tinh tế, uyên áo những bài Pháp thật hay; vì ước muốn đó mà mỗi khi hành thiền các suy nghĩ rất hay về Phật Pháp cứ đến và tôi không thể buông bỏ chúng được. Tôi muốn phải viết chúng ra bằng được. Vì lý do đó mà tôi phải mất nhiều thời gian hơn tất cả các bạn đồng tu, những con người ít học, không phải dân trí thức. Họ tu luyện được định tâm sâu sắc hơn và tiếp cận được với thực tại, họ phát triển được mức định rất thâm sâu. Đôi khi tôi cảm thấy rất xấu hổ: "Những người không được học hành tử tế đó hóa ra lại tu tập giỏi hơn mình nhiều". Sự ganh đua bắt đầu khởi lên trong tôi, "anh ta tu tập giỏi hơn mình, nhất định mình cũng sẽ làm được như anh ta". Khi chúng tôi cùng đến gặp Sư phụ, người hỏi tôi: "Thiền của con thế nào rồi?"; "Không có gì đặc biệt", tôi đáp, "nhưng con cảm thấy an lạc hơn"; tôi chẳng có gì để nói cả ngoại trừ cảm thấy an lạc hơn một chút.

Một lần, một tuệ giác rất rõ ràng và đơn giản xuất hiện trong tâm tôi. Nó cho thấy trước nay tôi vẫn luôn còn sợ hãi, e ngại một điều gì đó. Tâm tôi trở nên thật tĩnh lặng, an lạc trong vài giây, sau đó tôi nhớ lại rằng chưa bao giờ trong đời mình được hưởng niềm hạnh phúc nào như thế. Đó không phải là một tuệ giác sâu sắc gì, thực ra cũng chẳng phải là tuệ giác (*ñāṇa)* nữa; đó chỉ là một sự tĩnh lặng và chánh niệm, một sự chánh niệm hoàn toàn, yên tĩnh và rất thoải mái, không nghĩ ngợi một điều gì cả, không nghĩ về quá khứ, không nghĩ đến tương lai, chỉ ở ngay trong hiện tại, chỉ là một sự an lạc, tĩnh lặng trong một vài giây ngắn ngủi. Khi ra khỏi trạng thái đó, tôi biết rằng trước nay mình chưa bao giờ cảm nhận được sự an lạc đó. Trong suốt cuộc đời, tôi luôn lo

sợ một điều gì đó. Tôi sợ mình không trở thành một người thành đạt, không yêu và không được yêu, rất nhiều lo sợ. Đôi khi nỗi sợ này rất mơ hồ; thậm chí bạn cũng không thể nói về nó được, nhưng bạn cảm nhận được điều ấy, cảm nhận rằng mình đang mang một nỗi sợ trong lòng. Dẫu sao, trong lúc hành thiền, không nên suy nghĩ điều gì, khi có suy nghĩ đến, hãy nhận biết rồi buông bỏ. Sau này, khi thực hành một loại thiền *Vipassana* khác là niệm tâm (*cittānupassanā*), thì bạn mới có thể nhìn thẳng vào nó. Nhưng đối với những người mới bắt đầu thì không nên theo dòng suy nghĩ, bởi vì nếu đi theo, nó sẽ tiếp diễn mãi không dừng.

Ví dụ, khi nhìn một vật gì đó, cái chúng ta thực sự nhìn thấy là gì? Chúng ta chỉ thấy được các mầu sắc, và các màu sắc này chỉ là những phản ứng của võng mạc mà thôi. Giải thích một cách khoa học thì đó là những phản ứng trên võng mạc được não bộ chúng ta chuyển ra thành màu sắc. Vậy thì cái gì đi đến đập vào võng mạc? Đó là sắc (*rūpa*). Sắc không phải ở bên ngoài, thực sự chúng ta cũng không biết có cái gì ở ngoài đó. Khi chúng ta nhìn, có một cái gì đó xảy ra trong mắt chúng ta, cả trong vỏ não và trong tâm nữa. Tất cả chúng đều kết nối với nhau. Đó chính là những hạt phôton với năng lượng và tần số khác nhau mà hệ thống thần kinh của chúng ta phản ứng và tạo ra các xung động điện với cường độ khác nhau, chính cái đó tạo nên màu sắc. Những người bị mù màu, dù bạn có đưa cho họ xem nhiều loại màu khác nhau họ cũng không thể thấy hết, cái họ nhìn thấy được chỉ là một vài mảng màu. Màu sắc thì vẫn có đó, nhưng họ không nhận biết được. Cái chúng ta cho là màu sắc và cái thấy, chỉ là các kinh nghiệm của chúng ta, không phải là một cái gì ở bên ngoài, hãy cố gắng hiểu điều này. Cái chúng ta nhìn thấy chỉ là kinh nghiệm của chính chúng ta mà thôi; chúng ta không thực sự thấy được những cái bên ngoài đó. Có thể bên ngoài có một cái gì đó, đúng là có một cái gì đó thật, nó là cơ sở cho kinh nghiệm của chúng ta nhưng thực sự chúng ta không biết nó là cái gì. Chúng ta kinh nghiệm thấy một cái gì đó rơi vào võng mạc và ở đó có phản ứng xảy ra, võng mạc sản sinh ra một xung động và hệ thống thần kinh truyền tải xung động đó về não bộ. Não bộ được kết nối với tâm, nên chúng ta diễn dịch và nhận thức kinh nghiệm đó. Rất khó giải thích về những điều này. Khi nhìn một người nào đó, thì đó là sự diễn dịch ở trong tâm chúng ta, không phải ở con mắt; con mắt không biết một thứ gì hết ngoài màu sắc.

Đức Phật đã cho một lời hướng dẫn thiền rất chính xác, "trong cái

thấy chỉ có cái thấy"

(*diṭṭhe diṭṭhamattaṃ bhavissati* ***~ Udn8)***

Chỉ có cái thấy, không thêm bớt, không diễn dịch.

Khi hành thiền chúng ta cố gắng làm điều đó; cố gắng chánh niệm về những gì mình nhìn thấy. Lúc đầu thì các suy nghĩ cứ miên man không dứt: cái này đẹp, cái kia hay. Sau một thời gian, bạn quan sát những ý nghĩ đang xảy đến, chúng sẽ chậm dần, chậm dần rồi dừng lại. Khi suy nghĩ dừng lại, lúc đầu bạn không cảm thấy mình kinh nghiệm được cái gì cả; kinh nghiệm này rất mơ hồ, chỉ không có một suy nghĩ nào nữa. Nó trở nên vô nghĩa; thực ra nó là vô nghĩa! Chúng ta tạo ra các ý nghĩa; ở một mức độ nào đó thì việc đó cũng quan trọng, nhưng khi hành thiền *vipassana*, chúng ta cố gắng chứng nghiệm một điều nằm ngoài kinh nghiệm thông thường, không phải là thực tại thông thường nữa, tự nhiên nhưng không thông thường.

Chúng ta tạo ra các ý nghĩa, chúng ta diễn dịch, và thực ra chúng ta hiểu sự diễn dịch của chính mình. Khi hiểu một điều gì, thì đó là sự diễn dịch của chính chúng ta. Chúng ta thống nhất sự diễn dịch của mình với nhiều người khác. Bạn diễn dịch sự việc theo một cách nhất định và tôi cũng diễn dịch sự việc theo một cách nhất định. Chúng ta có sự thoả thuận ở đây, và chúng ta nghĩ "đúng, đúng nó là như thế", nhưng thực ra đó chỉ là sự đồng ý về cách diễn dịch. Chúng ta không thực sự biết được cái gì có ở bên ngoài đó. Chúng ta chỉ đồng ý với nhau về cách diễn dịch.

Khi hành thiền, chúng ta trở nên rất đơn giản, tâm cực kỳ đơn giản. Suy nghĩ quả là phức tạp. Không có suy nghĩ, các kinh nghiệm và xung động giác quan sẽ trở nên rất đơn giản.

Chúng ta trở lại với mức đơn giản đó, chỉ nhìn sự việc mà không suy nghĩ về nó.

Nếu tôi nhìn vào tấm thảm như thế này, không suy nghĩ, mọi suy nghĩ dừng lại, tôi chánh niệm về cái mình đang nhìn: mẫu mã, màu sắc ra sao, thậm chí ngay cả hình thức, mẫu mã cũng là một sự tập hợp, ráp nối và tôi cũng chẳng nghĩ về tấm thảm nữa. Lúc đó không còn tấm

thảm nữa. Chỉ có cái mà tôi đang nhìn. Chỉ có các màu sắc khác nhau, nó không còn là tấm thảm nữa. Khi đạt đến trình độ đó là bạn đã tiếp cận được với thực tại chân đế *paramattha*. Với người mới tập thiền thì không dễ làm được điều đó.

Do vậy, khi nhìn chúng ta chánh niệm về đối tượng đang đến với con mắt, có thể nói như vậy, và khi chấm dứt mọi suy nghĩ, chánh niệm hơn nữa, bạn sẽ thấy rõ được tâm chánh niệm, cái đang biết đối tượng. Có một cái biết đang có một cái gì đó ở đây. Bạn chánh niệm về chính tâm chánh niệm của mình. Điều này rất quan trọng. Chỉ khi đó thì tiến trình mới được hoàn thành đầy đủ. Đối tượng, bạn hay biết đối tượng và thấy rõ được sự hay biết đó: hai sự việc đang diễn tiến. Điều này sẽ xảy đến dần dần. Đó là điều chúng ta đang cố gắng làm.

Một người mới hành thiền, khi nhìn một cái gì đó, ngay lập tức cái tâm liền suy diễn, đánh giá: "Ồ, cái này hay…tôi thích cái này, cái này đẹp." Đó có thể là một bức tranh, một quả táo, một chiếc ô tô, một người đàn ông hay một phụ nữ, bất kể là cái gì. Khi bạn nhìn thấy, ngay lập tức bạn đã suy diễn và đánh giá. Khi việc đó xảy ra thì bạn phải làm gì? Đừng buồn bực, thất vọng về điều đó. Nếu suy nghĩ đó đến, bạn hãy chánh niệm rõ biết nó ngay lập tức. Nếu bạn không thích điều gì đó: "Tôi không thích điều này, nó thật tệ", ngay lập tức bạn hãy thấy rõ suy nghĩ đó: không thích, thù ghét hoặc thất vọng. Cứ tiếp tục như vậy cả một thời gian dài…bạn suy diễn, đánh giá…bạn phản ứng, rồi lại suy diễn, đánh giá…bạn lại phản ứng, nhưng nếu bạn chấm dứt suy diễn, đánh giá bạn sẽ không còn phản ứng nữa.

Cứ tiếp tục thực hành như vậy một thời gian dài cho đến khi bạn hết phản ứng và suy diễn, đánh giá. Bạn sẽ thấy chỉ còn lại mỗi đối tượng và tâm hay biết.

Sau một thời gian, bạn sẽ nhận thấy rằng bởi vì có đối tượng nên mới có chánh niệm diễn ra. Khi nhắm mắt lại, chánh niệm về một cái gì đó, bạn vẫn có thể thấy một hình ảnh rất mơ hồ trong mắt mình, nhưng bạn không biết bất cứ cái gì ở bên ngoài. Mặc dù trí nhớ nói với bạn rằng có rất nhiều người đang ngồi ở đó, khoảng 60 người, nhưng đó chỉ là trí nhớ nói. Khi nhắm mắt lại, bạn không còn hay biết được đối tượng bên ngoài nữa. Khi mở mắt, bạn lại chợt có sự hay biết trở lại. Chánh niệm được tạo điều kiện bởi đối tượng: có đối tượng này thì có chánh niệm này. Khi quay nhìn xung quanh bạn cũng có thể thấy điều đó, bởi vì có

sự hay biết, nên có chánh niệm trên đối tượng diễn ra. Nếu không có sự hay biết này, bạn không thể thấy được đối tượng, không thể biết đối tượng.

Bạn phải nhìn từ cả hai phía: có lúc nhìn đối tượng và thấy có một đối tượng đang hiện hữu và đây là tâm chánh niệm biết đối tượng đó. Bởi vì có đối tượng nên có sự hay biết, bởi vì có sự hay biết nên bạn mới có thể nói có đối tượng hiện hữu.

Bạn cũng ý thức được cả tâm hay biết đó nữa.

Đối tượng này tác động đến tâm bạn như thế nào? Khi nhìn một vật xinh đẹp, nó thu hút sự hay biết của bạn, thu hút tâm trí bạn. Bạn muốn nhìn nữa, không muốn quay mặt đi, bạn muốn ở lại với đối tượng đó, với cảm giác đó. Bạn biết hình ảnh này, sắc thể (*rūpa*) này đang thu hút tâm trí bạn, vì vậy bạn hướng tâm đến đối tượng. Đó chính là tâm sở tác ý (trong *Abhidhamma* gọi là *manasikāra-tác ý tâm sở*), nó chuyển hướng và định hướng tâm bạn. Như vậy, bạn biết bởi vì có đối tượng nên tâm hướng về đối tượng đó. Khi nhìn không rõ một vật nào đó, bạn cố gắng chú ý nhìn cho rõ…Có cái gì đang ở đó. Điều gì khiến bạn phải cố nhìn như vậy? Sức thu hút của đối tượng; tâm bị hút về đối tượng. Bạn biết rằng đối tượng này có một sức hút nào đó. Nó đang thu hút tâm trí bạn.

Bất cứ điều gì diễn ra trong toàn bộ quá trình đó, hãy cố gắng bám sát nó! Thử làm lại: nhắm mắt, không còn thấy biết đối tượng bên ngoài nữa…rồi mở mắt ra; nếu làm như vậy một vài lần thật chánh niệm, bạn sẽ phát hiện ra rằng: khi vừa mở mắt, có một cái gì đó xảy ra trong tâm, ngay lập tức sự hay biết xuất hiện. Bạn kinh nghiệm được ngay sự xuất hiện của nó. Chúng ta có thói quen như vậy từ rất lâu, đến nỗi thực sự không để ý đến điều đó nữa. Khi tôi thử làm như vậy, tôi ngồi trên ghế nhìn ra ngọn đồi và cánh rừng trước mặt, mắt mở to và cố gắng theo sát chánh niệm về cái nhìn, hay biết về đối tượng và sắc màu. Khi nhắm mắt lại, mọi thứ biến mất! Đối tượng biến mất và sự hay biết cũng biến mất.

Chúng ta thường có xu hướng tin rằng: mặc dù mình nhắm mắt, nhưng bên trong vẫn có một người nào đó hay biết đối tượng, người đó luôn có mặt. Chúng ta gán cho nó tính liên tục. Làm thật chánh niệm, nhắm

mắt lại, đối tượng biến mất và tâm hay biết biến mất. Rồi ngay tại đó có một tâm khác khởi sanh, tâm này khác tâm trước, nó là một tâm mới. Như tôi đã nói với các bạn tuần trước, mọi thứ xảy ra trên thế giới này đều luôn luôn mới mẻ.

Tất cả các pháp do duyên cấu tạo đều luôn đổi mới! Không có cái gì là cũ cả. Luôn luôn mới, nghĩa là luôn luôn sanh diệt, bởi vì nếu không diệt thì nó không thể mới! Nó phải cũ; cái gì đã có lâu tất sẽ thành cũ. Nói luôn luôn mới nghĩa là nó sanh và diệt. Mới nghĩa là sanh và diệt.

Khi mở mắt điều gì sẽ xảy ra? Tâm có luôn ở đó không? Không, tâm không luôn luôn ở đó, nó sanh và diệt nhanh đến mức ta tưởng nó vẫn luôn còn ở đó, bởi vì nó là cùng một loại tâm. Vì cùng một loại tâm nên ta có cảm tưởng rằng nó vẫn nguyên xi không thay đổi. Nó không phải là một tâm; chỉ có giống nhau về thể loại tâm. Hai việc đó rất khác nhau. Khi đã thực hành một thời gian dài bạn sẽ chứng nghiệm được điều này…tâm chánh niệm tự thân nó là sanh diệt, luôn luôn có khoảng trống ở giữa.

Một người mới hành thiền thì không dễ làm được điều đó. Chỉ sau khi đã hành thiền một thời gian dài, rất nhiều ngày, bạn mới có thể kinh nghiệm được rằng luôn có khoảng trống ở giữa. Khi thấy vật gì đó như "thế này", nó trông có vẻ rất chắc, nhưng khi chánh niệm hơn, bạn sẽ không còn thấy nó là chắc đặc nữa. Tất cả mọi thứ đều dao động và biến dịch. Võng mạc của chúng ta cũng luôn luôn lúc mở lúc tắt, tắt mở, tắt mở…cứ diễn tiến hoài như vậy, rồi đến lúc bạn biết rằng có cái gì đó đang diễn ra trong mắt mình. Nó giống như nhìn vào màn hình TV, có các chấm sáng sanh diệt. Bạn sẽ ngày càng thấy rõ hơn điều đó. Một số người khi thực hành đến giai đoạn này phàn nàn rằng mắt họ có cái gì đó không ổn, "tôi không nhìn rõ mọi thứ, không thể nhìn tập trung được". Nếu điều đó xảy ra với bạn, chỉ cần tự nhắc mình: đó là điều tự nhiên. Khi càng chánh niệm, những việc bình thường chúng ta không cảm nhận được sẽ ngày càng trở nên rõ ràng hơn.

Khi nghe cũng vậy. Khi ngồi thiền, chúng ta nên học cách mở mắt hành thiền, nhưng với những thiền sinh ngoại quốc thì tốt nhất là nên nhắm mắt lại.

Đức Phật dạy hành thiền trong cả khi nghe, nhìn, nếm, ngửi, cảm giác trong thân và các suy nghĩ nữa, tất cả 6 căn, không bỏ sót điều gì. Hãy tự huấn luyện mình chánh niệm trên cả 6 xúc xứ như vậy.

Đối với người nước ngoài thì nhắm mắt lại tốt hơn. Khi ngồi thiền, bạn không thể tắt cái nghe đi được, bạn vẫn nghe thấy tiếng động. Lúc đầu thì bạn suy diễn: à, đây là tiếng xe tải, đây là tiếng đàn ông, đây là tiếng chân một người đang đi lại ngoài kia. Bạn cứ suy diễn như vậy. Mỗi khi suy diễn là bạn đã có phản ứng. Bạn không thích cái người nào đó cứ đi lại gần đó, "ai nói chuyện mà to thế nhỉ; ở đây ồn ào quá; xe cộ ở đâu ra mà nhiều thế không biết; tôi phải làm gì bây giờ đây", đủ loại suy nghĩ đến trong đầu bạn. Lúc đó chỉ cần rõ biết các suy nghĩ đang đến trong tâm, thấy rõ mình đang suy diễn và bình phẩm. Khi bạn chánh niệm hơn về các phản ứng và diễn dịch của tâm, nó sẽ ngày càng ít dần đi. Sau một thời gian, khi tâm mới bắt đầu diễn dịch và phản ứng, bạn nhận biết được ngay và nó liền chấm dứt. Làm nhiều lần như vậy, bạn sẽ không còn phản ứng nữa. Rồi sau một thời gian, khi nghe một điều gì đó, bạn không suy diễn nữa. Một thời gian dài không còn suy diễn, sẽ có một điều kỳ lạ xảy ra với bạn. Dường như bạn không còn kinh nghiệm mọi việc rõ ràng được nữa. Kinh nghiệm của bạn không còn mạnh như xưa.

Chính bởi vì các suy nghĩ, nên chúng ta kinh nghiệm sự việc một cách mạnh mẽ và ấn tượng hơn. Vì vậy, khi không còn suy nghĩ, chỉ còn sự hay biết, chúng ta không thực sự cảm nhận như trước nữa. Tôi muốn nói là mọi sự việc không còn mạnh mẽ, ấn tượng sâu đậm như trước nữa. Ngay cả với cái đau, khi ngồi thiền đầu gối bạn đau cứng, càng phản ứng lại bạn sẽ càng cảm thấy đau hơn. Khi không nghĩ đến nó nữa và chỉ hay biết, cảm nhận mà không cố làm gì nữa, không cố vượt qua, không suy diễn về nó, chỉ sống trọn vẹn với cái đau, sau một lúc bạn sẽ thấy cái đau nhạt dần đi. Không còn đau đớn như trước nữa. Chính tiến trình suy nghĩ của chúng ta đã làm phóng đại các cảm giác lên.

Khi bạn không suy nghĩ nữa và chỉ thuần hay biết, suy nghĩ sẽ mờ nhạt đi đến mức chúng ta cảm thấy mình bị mất mát một điều gì.

Chúng ta muốn bám víu vào một cái gì đó.

Chẳng hạn có một quả bóng lớn hình cầu, bạn có thể cầm nó bằng một tay được không? Không thể cầm được. Nó là một quả cầu bóng láng, trơn tuột. Nhưng nếu bạn gắn vào nó một cái quai thì có thể xách đi được nhờ vào cái quai. Tên gọi, nhãn hiệu, suy diễn cũng giống như cái quai. Với cái quai, chúng ta có thể cầm, nắm, xách mọi thứ một cách chắc chắn, không thể rơi hay tuột được, nhưng nếu không có quai, nó sẽ rất trơn và không thể cầm nổi. Khi dừng lại mọi suy nghĩ, bạn tiếp xúc được với thực tại, do vậy không thể bám víu vào cái gì được nữa. Nó trở nên trơn tuột và mơ hồ, đó là điều sẽ phải xảy ra.

Do đó, hãy ngừng suy diễn về tiếng động, chỉ hay biết nó và bạn sẽ thấy bởi vì có tiếng động nên có cái nghe diễn ra. Cái nghe diễn ra ở đâu? Lúc đầu thì bạn cảm thấy cái nghe xảy ra ở tai mình. Thậm chí bạn còn cảm nhận được sóng âm thanh đập vào thành tai nữa. Bạn thực sự cảm nhận được điều ấy. Nếu thật nhạy cảm, thậm chí bạn có thể cảm nhận được sóng âm thanh trên làn da mình nữa, không chỉ ở lỗ tai, mà nó còn va đập vào da bạn nữa. Bạn trở nên rất nhạy cảm với tiếng động và sau một thời gian, thậm chí tiếng động cũng thật sự trở thành một nỗi khổ đối với bạn nữa. Một người bạn của tôi là thiền sinh và cũng là một bác sỹ (tôi nghĩ các bác sỹ rất chịu khó làm việc, và vì vậy họ có thói quen làm việc chăm chỉ, cần mẫn. Thực tế để trở thành bác sỹ bạn phải làm việc thật chăm và khi hành thiền họ cũng rất chăm chỉ). Anh ấy nói: "Khi hành thiền, lúc đầu tôi nghĩ rằng tiếng động ở ngoài kia (anh ấy sống ở một khu đông dân có rất nhiều xe cộ, cũng ở một góc phố như ở đây) và nó đến với tôi, tôi cảm nhận được tiếng động ở tai mình". Về sau anh lại nghĩ: "tiếng động đang diễn ra trong tai tôi", sau một thời gian nữa, anh ấy nhận ra rằng tiếng động đang diễn ra ở trong tâm. Anh có thể cảm nhận được điều đó trong tâm. Tâm hay biết và đối tượng, chúng xúc chạm nhau, bạn cảm nhận được sự xúc chạm đó, tâm và đối tượng chạm nhau. Hãy cố cảm nhận điều đó. Hãy chánh niệm về tiếng động, về các loại âm thanh khác nhau. Đừng nghĩ về nó. Lúc đầu bạn nghĩ tiếng động nằm ở ngoài kia. Sau một thời gian, bạn phát hiện rằng tiếng động đang diễn ra trong lỗ tai. Về sau bạn lại cảm nhận nó ở trong tâm mình.

Không có tâm, không thể nhận biết được bất cứ điều gì. Bởi vì có tâm hay biết sanh khởi nên bạn mới thấy mình nhận biết được âm thanh.

Hãy cố gắng rõ biết toàn bộ cả quá trình, và trong quá trình đó bạn có

thể phản ứng lại bằng thích hay không thích, bạn cũng rõ biết luôn cả điều đó nữa…Tôi thích âm thanh này, không thích tiếng động kia. Mỗi khi bạn phản ứng như vậy, hãy chánh niệm hay biết điều đó…cái này nghe hay qúa, cái kia nghe thật dở, thật khổ khi cứ phải nghe mãi tiếng động này. Thường thì mắt chúng ta không cảm nhận được cảm giác dễ chịu (lạc thọ) hay khó chịu (khổ thọ). Mắt chỉ kinh nghiệm được các cảm giác trung tính (không khổ không lạc) mà thôi. Nhưng khi nhìn chúng ta lại suy diễn thêm và khi thích thì chúng ta cảm thấy vui vẻ hạnh phúc, không thích thì buồn bực đau khổ, điều đó không phát xuất từ nhãn thức; mà chính là từ tâm thức. Khi chúng ta không suy diễn nữa, khi chúng ta dừng lại chính nơi nhãn thức dừng, chúng ta sẽ không có bất cứ cảm giác khổ hay lạc nào cả. Tất cả mọi thứ đều trở thành trung tính, không khổ không lạc. Khi nhìn một vật nào đó, không có gì là khổ hay lạc ở trong cái nhìn ấy cả. Chỉ có sự suy diễn trong tâm khiến nó thành khổ hay lạc, dễ chịu hay khó chịu mà thôi. Khi nhìn một ánh sáng chói mắt như hàn điện chẳng hạn, nó sẽ làm mắt ta khó chịu, đau đớn. Vấn đề nảy sinh ở đây là đối tượng của con mắt đau hay sắc (*rūpa*) đau. Thực ra không phải võng mạc cảm nhận cái đau mà một bộ phận khác của cơ thể cảm nhận nó. Với tai cũng vậy. Tai chỉ nhận biết được âm thanh chứ không cảm nhận được cái đau, nhưng tất cả chúng lại đều xảy ra ở cùng một chỗ. Chúng hòa lẫn, hợp nhất với nhau.

Hãy cố gắng hiểu thật rõ những điều này, bởi vì đây là từ những bản chú giải cổ mà tôi muốn giải thích rõ.

Khi hành thiền bạn không cần phải suy nghĩ đến những điều này, chỉ cần cố gắng biết những gì đang diễn ra. Đừng suy nghĩ và cố tìm hiểu, mà chỉ cảm nhận nó một cách trực tiếp.

Cũng vậy đối với mũi và mùi hương, ví dụ đôi khi ngồi thiền bạn ngửi thấy có cái gì đó cháy, bởi vì hầu như lúc nào thiền đường cũng thắp hương. Một số người thích, nhưng một số khác lại không. Bạn ngửi thấy mùi hương và suy nghĩ về nó. Mùi này thơm quá, và khi không thích thì bạn nói: “sao mấy người lại thích cái thứ mùi kinh khủng này. Tại sao họ lại đốt những thứ này ở đây nhỉ? Nó có hại cho phổi”, bạn bắt đầu suy nghĩ. Khi bắt đầu nghĩ ngợi như vậy, hãy chánh niệm hay biết các suy nghĩ đó; thích hay không thích chỉ là sự suy diễn của chúng ta. Chúng ta đã quen ưa cái này, ghét cái nọ, đó là chính thói quen bị điều kiện hoá của chúng ta. Nếu bạn thực sự cảm thấy nó không tốt cho phổi của mình – một số người bị dị ứng với các loại mùi – thì có thể ngồi

ra một chỗ khác.

Điều quan trọng là đừng phản ứng, đừng suy diễn gì cả.

Khi ngửi một mùi gì, chỉ chánh niệm rõ biết nó: bởi vì có mùi đó nên mới có tâm biết đó; bởi vì một bộ phận trong thân nhạy cảm với mùi nên tâm hay biết này mới sanh khởi. Các giác quan, đối tượng và tâm hay biết (căn, trần, thức), khi hành thiền bạn có thể chánh niệm hay biết cả 3, nhưng đừng cố suy nghĩ về chúng. Bạn có thể chánh niệm về bất cứ phần nào trong 3 phần đó, và chỉ cần chánh niệm một phần là cũng đủ. Đừng cố phải thấy cho được cả 3 phần khác nhau này. Có người dễ thấy được phần này, người khác dễ thấy được phần khác, nhưng chỉ là cùng một tiến trình mà thôi. Bạn chỉ cần chánh niệm về một phần của nó là đủ. Nếu cố gắng quá mức bạn sẽ bị trạo cử và bạn sẽ bắt đầu suy nghĩ về nó.

Đối với thân cũng vậy, bạn cảm nhận được cái gì đó thì chỉ cảm nhận mà đừng suy diễn về nó.

Thông thường khi ngồi thiền chúng ta cũng chẳng có gì để nếm cả. Đôi khi có thể chúng ta cảm thấy có vị chua trong miệng nhưng không rõ rệt lắm, không quan trọng. Nhưng khi ăn, thấy vị ngon là chúng ta thích liền, không ngon thì lại không ưa. Có một phản ứng luôn luôn xảy diễn. Ngửi thấy mùi thức ăn là chúng ta đã thấy thích hoặc không thích. Thông thường trong khi ngồi thiền chúng ta không ăn, không cần thiết phải ăn lúc đó. Trong mọi lúc, chúng ta phải luôn cảm nhận, hay biết một điều gì đó trong thân. Chẳng hạn khi hít vào, thở ra, đó là một loại cảm giác; một luồng không khí xúc chạm nhẹ nhàng trong lỗ mũi, ra-vào, luôn có một cảm giác tại đó. Vậy chúng ta hãy cảm nhận trực tiếp cảm giác đó mà không nghĩ về nó, nó có thể là ngắn hay dài, nhưng mục đích chính là hay biết được cả quá trình. Trong kinh nói rằng: khi thở vào một hơi thở dài biết mình đang thở vào dài (*Dīghaṃ vā assasanto: dīghaṃ assasāmīti pajānāti*~**MN i.56**). Đọc chỗ này, có thể bạn sẽ cho rằng mình phải hiểu như sau: "tôi đang thở vào dài, tôi đang thở ra dài". Nếu cố làm như thế, tâm bạn sẽ bị trạo cử, không yên; như vậy là bạn đang làm quá mức. Đối với người mới bắt đầu thì chỉ cần nói "thở vào", hoặc chỉ "vào" và cảm nhận toàn bộ hơi thở từ khi bắt đầu cho đến khi chấm dứt.

Hãy cảm nhận chứ đừng suy nghĩ về nó.

Khi thực sự chấm dứt suy nghĩ và cảm nhận trực tiếp, ngay lập tức tâm bạn chuyển sang một kênh khác (trong TV của bạn cũng có nhiều kênh khác nhau như vậy).Cách thức hoạt động của tâm cũng thay đổi.

Bất cứ khi nào phải dùng đến ngôn từ là chúng ta đang hoạt động trong thực tại thông thường. Khi ngừng sử dụng bất cứ loại ngôn từ, hình dáng hay hình ảnh nào, tâm chúng ta sẽ hoạt động trong một kênh khác và trong thiền thì chúng ta làm việc ở trong một kênh khác như vậy. Chúng ta cố gắng hiểu mọi việc theo một cách khác, không theo cách thông thường mà chúng ta quen hiểu nữa. Ngay khi bạn sử dụng ngôn từ là bạn đã đang đem tâm trở về với cách thức hoạt động và nhận biết thông thường. Điều này thường xảy đến trong giai đoạn đầu hành thiền. Chúng ta không thể loại bỏ nó ngay lập tức được. Mỗi khi nó xuất hiện, hãy nhận biết nó.

Cũng vậy, suy nghĩ, niệm thầm chỉ có ích cho người mới bắt đầu hành thiền, sau một thời gian bạn phải buông bỏ nó.

Cũng giống như việc bạn phải dùng gậy chống để đi lại. Khi yếu mệt, bạn cần có một gì đó để chống: một cây gậy chống hay thậm chí một sợi dây để vịn. Những người tàn tật hoặc đang trong giai đoạn hồi phục sau một chấn thương, khi tập đi lại họ cần phải vịn vào một cái gì đấy để khỏi bị ngã. Họ vịn vào một sợi dây và đi chầm chậm. Nhưng khi đã đi lại bình thường được rồi thì không cần vịn dây nữa, họ buông bỏ nó, bởi vì nếu cứ tiếp tục vịn dây thì sao? Họ bị phụ thuộc vào nó và nó trở thành một chướng ngại. Chẳng hạn bạn phải dùng một cây gậy chống để tập đi. Mỗi bước đi bạn phải chống cây gậy xuống, và bước một bước tiếp và lại chống cây gậy xuống lần nữa. Nếu bạn yếu và đi rất chậm thì cây gậy rất có ích, nhưng khi đã học chạy mà vẫn còn làm vậy, mỗi bước lại chống gậy xuống đất một lần, bạn có thể làm như thế được không? Nếu cố làm như thế, bạn sẽ phải chạy chậm lại. Vậy lúc đó hãy vứt cây gậy đi. Nó rất có ích đấy nhưng bây giờ thì không còn cần thiết nữa.

Bạn cần phải thật khéo léo, thiện xảo trong cách thực hành của

mình.

Đối với người mới bắt đầu, niệm thầm rất có ích: "hít vào, thở ra, hít vào…thở ra…", nó rất có ích bởi vì tâm bạn thường hay tán loạn và trạo cử, không yên. Giữ tâm mình chỉ an trụ trên hơi thở thì khó, vì vậy bạn phải dùng cách niệm thầm để kéo tâm mình trở lại với hơi thở.

Khi đã học được cách an trú tâm trên hơi thở thì bỏ niệm "thở vào dài", chỉ niệm: "vào", "ra". Sau một thời gian thì "vào, ra" cũng bỏ nốt, không cần niệm gì nữa.

Đối với người mới tập thiền, có rất nhiều cách để phát triển định tâm và chánh niệm. Như trước đây tôi đã nói với các bạn, trong một hơi thở bạn có thể đếm một, hai, ba, bốn, năm, sáu cho đến mười. Hãy cố gắng làm như vậy. Khi thở vào, đếm thầm trong tâm, tối thiểu là 5 và tối đa là đến 10. Tại sao phải làm như vậy? Bởi vì bạn muốn giữ tâm trên hơi thở; hơi thở trước nối tiếp hơi thở sau. Nếu không làm như vậy thì giây trước bạn bạn còn biết hơi thở, giây sau tâm đã chạy mất, nghĩ ngợi một chuyện gì đó mất rồi. Để tâm không lang thang nghĩ ngợi chuyện này chuyện kia, bạn hãy cố gắng đếm. Nó rất có ích cho những người mới bắt đầu.

Sau một thời gian thì không cần đếm, không cần niệm, không cần làm gì nữa, chỉ sống trọn vẹn với từng hơi thở.

Khi hành thiền, bạn sẽ cảm nhận được nhiều cảm giác trên cơ thể. Có khi thấy nóng, có lúc lại lạnh, ngứa ngáy, lúc khác lại đau. Khi cảm giác trở nên rất mạnh, một cách tự nhiên tâm bạn sẽ hướng về cảm giác đó. Bạn không thể ngăn chặn tâm hướng đến đó được. Khi nó đi đâu, hãy theo sát nó, không sao cả. Trong thiền *vipassana*, bạn có thể thay đổi đề mục được. Miễn là luôn có chánh niệm hay biết đề mục, miễn là đừng suy nghĩ miên man là được. Vì vậy, định trong thiền *Vipassana* mới được gọi là *khaṇika samādhi*; hay có thể dịch ra là sát-na định (định trong từng khoảnh khắc). Sát-na định nghĩa là đề mục thay đổi, nhưng định tâm vẫn có. Một đề mục hiện hữu trong vài khoảnh khắc, bạn an trụ trên đề mục đó, khi đề mục đó biến mất, tâm bạn lại an trụ trên một đề mục khác, trong một vài khoảnh khắc, thực ra chỉ trong một khoảnh khắc và bạn cũng an trụ trong đó.

Sát-na định không có nghĩa là bạn chỉ chánh niệm trên đề mục trong một sát-na, mà nghĩa là định tâm chỉ kéo dài trong một sát-na. Định của bạn sẽ như thế này: 1 sát na…1 sát na…1 sát na… 1sát na, cứ tiếp diễn như vậy không gián đoạn. Không gián đoạn nghĩa là tâm không bị phân tán. Đó chính là *khaṇika samādhi* ***– sát-na định.***

Khi có bất cứ cảm giác nào xảy đến, dù đó là tiếng động hay cảm giác đau, không sao cả, hãy luôn theo sát và hay biết nó,

Khi hành thiền thì bất cứ điều gì diễn ra trong hiện tại cũng đều là đề mục thiền của bạn; không phải là điều xảy ra trước hoặc sau đó. Đây là một ví dụ rất hay: một ngày trời mưa, sấm chớp bão bùng, bạn hãy ra ngoài và nhìn lên bầu trời, có lúc bạn thấy tia chớp, nó chỉ kéo dài một vài giây rồi biến mất. Bạn không thể nói được hình dạng của nó sẽ như thế nào. Khi nó xảy đến bạn chỉ hay biết nó. Khi nó không có ở đó thì không có ở đó nữa, bạn không cần phải suy ngĩ về nó.

Hãy sẵn sàng, luôn luôn có mặt rồi đề mục sẽ đến và bạn rõ biết nó. Đừng chờ đợi cái gì sẽ đến tiếp, đừng cố tạo ra một kinh nghiệm nào, chớ làm cho kinh nghiệm thiền của mình phải tốt hơn.

Nhưng hãy sống với bất cứ cái gì đang diễn ra, sống hoàn toàn trọn vẹn với nó. Đó là điều quan trọng nhất của thiền: sống trọn vẹn với bất cứ cái gì đang hiện hữu.

Bạn không thể ngồi suốt cả ngày được. Cơ thể chúng ta cần vận động, cần phải tập thể dục, cần thay đổi tư thế. Điều này rất quan trọng, bởi vì Đức Phật dạy rằng, khi bạn giữ nguyên một tư thế quá lâu-tôi không biết thời gian bao nhiêu lâu mới là quá lâu, điều đó tùy thuộc vào từng người-thân sẽ bị đau đớn. Khi thân thể đau đớn, không thể chịu đựng nổi thì tâm sẽ trở nên tán loạn, trạo cử; khi tâm tán loạn thì không còn an lạc và tĩnh lặng, không còn định tâm nữa; không có định tâm thì không thể có tuệ giác; không có tuệ giác thì không thể giải thoát! Khi cơn đau đã đến mức không thể chịu đựng nổi thì bạn đừng cố chịu đựng nữa. Hãy thay đổi tư thế. Khi bạn thay đổi tư thế, hãy làm thật chánh niệm. Đang ngồi mà muốn dịch chuyển một chút, bạn có thể làm. Dịch chuyển một cách từ từ, chầm chậm và bạn có thể thấy cơn đau giảm dần, giảm dần. Bạn cảm nhận cơn đau bớt dần bớt dần từng chút

một; đừng đổi tư thế ngay lập tức mà quên chánh niệm về cử động và sự giảm bớt của cơn đau. Làm như vậy sẽ có một khoảng trống mà bạn không ý thức được, không chánh niệm được. Khi cơ thể bị đau đớn, tâm bạn không thích điều đó. Bạn muốn tống khứ, xua đuổi cái đau đi. Đây là một thói quen, nhưng nó cũng có ích, bởi vì nếu không làm một điều gì đó với nó, bạn có thể tự gây thương tổn cho bản thân mình mà không biết. Chẳng hạn khi cầm phải một vật gì đó thật nóng, chúng ta phải buông nó ra ngay lập tức, nếu không sẽ bị bỏng liền. Đây là một phản ứng bản năng sống còn mà chúng ta đã học được. Khi ngồi thiền chúng ta biết không có gì nguy hiểm ở đây cả.

Khi bạn bị đau, hãy sống với cái đau đó, kham nhẫn chịu đựng đến mức có thể được, quan sát xem tâm mình phản ứng như thế nào.

Đây là một quá trình học hỏi rất quan trọng.

Đức Phật đã cho một lời dạy thật là sâu sắc: **"hãy để cho thân đau chứ đừng để tâm đau"** (*āturakāyasa me sato, cittam anāturam bhavissatīti* ~ **SN iii.1**). Đó là điều bạn cần phải thực hành! Chúng ta không thể loại bỏ được tất cả mọi đau đớn trong thân. Khi ngày càng lớn tuổi bạn, biết rằng mình sẽ phải chung sống cùng cái đau. Những người bị thấp khớp, họ không có cách nào chạy thoát khỏi đau đớn được. Nếu bạn sử dụng quá nhiều thuốc, nó sẽ làm hỏng gan, thận và các bộ phận khác trong cơ thể. Nếu bạn muốn dùng thuốc thì cũng được; đó không phải là điều tôi đang nói đến ở đây. Đối với những cơn đau bình thường không gây tác hại nhiều lắm thì hãy cố gắng sống với nó và quan sát xem tâm mình phản ứng ra sao. Nhiều lúc, chúng ta thay đổi tư thế không phải vì đau đến mức không chịu nổi, mà bởi vì tâm ta nóng nảy, bứt rứt không yên. Chúng ta dịch chuyển, cựa quậy liên tục vì chúng ta không có thói quen kham nhẫn với cái đau.

Khi bạn cảm nhận cái đau, đừng nghĩ về nó, thậm chí cũng đừng dùng đến từ đau nữa, mặc dù trong giai đoạn đầu thì bạn có thể niệm thầm "đau, đau", nhưng tôi nhận thấy khi niệm đau nó lại càng trở nên đau hơn, bởi vì bạn đang diễn dịch nó ra là "đau". Đau là một cái gì đó bạn không thích. Vì vậy bạn phản ứng lại một cách tự động với từ "đau".

Nếu bạn không niệm đau mà chỉ quan sát cái đau, sống với cái đau bạn sẽ thấy nó rất thú vị, tâm bạn có thể an trụ tại đấy trong một

thời gian dài.

Tôi có mấy người bạn, họ rất sợ đau và không muốn hành thiên bởi vì họ nghĩ rằng hành thiền sẽ rất đau đớn. Dần dần họ cũng học thiền và sau một thời gian họ trải nghiệm cái đau và sống cùng với nó, họ phát hiện ra rằng nó rất thú vị. Cái đau đã cuốn hút tâm trí họ.

Nếu bạn sẵn lòng sống với cái đau thì nó cũng không đến nỗi không thể chịu đựng nổi đâu; còn nếu bạn không sẵn lòng, nó sẽ càng không thể chịu đựng được. Đó là cách tâm bạn nhìn nhận cái đau.

Mỗi khi cảm thấy đau đớn, hãy sống trọn vẹn với cái đau ấy, thực ra nó không giết bạn được đâu. Khi bạn thấy rằng: "đây đã đến giới hạn chịu đựng cuối cùng rồi" và không thể tiếp tục ngồi như thế này được nữa, lúc đó hãy thay đổi tư thế một cách thật chậm rãi, dịch chuyển từng milimét một và nhìn cái đau đang giảm dần đi, nhìn toàn bộ tổng thể, và nhìn cả cái tâm mình nữa. Khi đã bớt đau, tâm bạn trở nên thoả mái hơn một chút "Ồ…bây giờ thì thoải mái rồi…cảm thấy đỡ hơn rồi", rồi lại dịch chuyển thêm một chút nữa; thoả mái hơn nữa. Dịch chuyển thêm nữa và tìm được một tư thế ngồi không bị đau, bạn cảm thấy hạnh phúc, thoả mái và tiếp tục hành thiền; ngồi một tiếng hoặc thậm chí có lúc ngồi đến 2 tiếng. Ở Miến Điện một số người ngồi được 5-6 tiếng, có người còn ngồi lâu hơn. Có thể bạn không tin, nhưng có người ngồi được đến 24 giờ, không ăn uống gì cả.

Nhiều khi tôi thấy có người không thể ngồi được đến 1 tiếng, nếu muốn họ vẫn có thể tự luyện tập được, nhưng họ cứ nghĩ rằng họ không thể ngồi lâu hơn được. Nếu bạn nghĩ rằng đó là giới hạn cuối cùng của mình, thì khi đến chỗ đó, thân bạn sẽ phản ứng rất nhiều.

Khi bạn biết "tôi có thể làm được nhiều hơn thế này" tâm bạn sẽ không phản ứng. Dần dần bạn sẽ học được cách mở rộng giới hạn của mình.

Khi đã có thể ngồi được đến 3 tiếng, bạn sẽ thấy thiền của mình đạt tới trình độ sâu, rất sâu. Nó sẽ ngày càng trở nên rõ ràng hơn. Bạn ngừng lại mọi suy nghĩ và tiếp cận với thực tại ngày càng sâu sắc hơn. Bạn có thể thấy được những sự việc rất nhỏ nhiệm, vi tế đang diễn ra. Điều

quan trọng là phải tập ngồi thiền lâu hơn và cũng học cả thiền đứng nữa. Ở đây tôi không thấy ai đứng thiền cả. Tôi chỉ thấy mọi người ngồi trên sàn nhà hay trên ghế. Một lúc nào đó hãy thử thiền đứng xem sao, nếu bạn sợ ngã thì có thể đặt tay lên thành vịn hay một cái bàn, nó sẽ giúp bạn giữ thăng bằng. Thỉnh thoảng đứng thiền rất tốt. Đứng càng lâu càng tốt và sau đó bạn có thể đi kinh hành, khi đi bạn cũng phải đi một cách thật chánh niệm.

Hãy bắt đầu từ tác ý muốn bước đi. Khi bạn đứng một thời gian dài, cơ thể rất muốn thay đổi tư thế. Bạn rất muốn di chuyển và ý định đó rất mạnh. Bạn không thể đứng thêm được nữa. Hãy cảm nhận cái sức mạnh đó, sức mạnh của ý muốn di chuyển. Đôi khi bạn cảm thấy như là cơ thể mình đã thật sự bước đi rồi, mặc dù chân bạn không hề nhúc nhích. Bạn cảm thấy cơ thể đang kéo mình đi, có một cái gì đó đang lôi kéo. Bạn có thể cảm nhận được cái năng lượng đó ở trong thân và tâm của mình. Khoảnh khắc tâm bạn nghĩ đến việc di chuyển, ngay lập tức có cái gì đó đã xảy ra trong thân. Phần thân chuẩn bị cử động trở nên rất khác lạ. Tất cả hệ thần kinh và các cơ trở nên lập tức sẵn sàng để cử động. Bạn cảm nhận được năng lượng ở đó, máu, hệ thần kinh và các cơ căng lên và bạn chánh niệm hay biết được điều đó, rồi buông bỏ ý định ấy. Sau một lúc, chỉ vài giây sau, cái ước muốn đó, sự thôi thúc cử động đó lại trở lại và bạn hay biết rằng ý muốn ấy đang đến, bạn cảm thấy có cái gì đó đang thúc đẩy bên trong, và sau vài lần như vậy, bạn quyết định cử động.

Khi bạn di chuyển, hãy cử động một cách từ từ và quan sát được mọi cảm xúc, cảm giác và sự căng thẳng; bạn cảm nhận có một cái gì đó đang diễn ra trong các bắp thịt. Tiếp cận và nhận biết các cảm giác, chứ không phải dáng hình. Nếu niệm thầm "đi"…"đi"…"đi"…, đối với những người sơ cơ thì thế cũng được. Ở đây các bạn không phải là những người mới bắt đầu. Đây là lớp dành cho những thiền sinh trình độ cao, song tôi vẫn muốn nhắc lại về các giai đoạn ban đầu. Khi bạn niệm "trái, phải, trái, phải", thì đó chỉ là các danh từ. Bạn gọi thế này là "trái", thế kia là "phải", đó chỉ là những danh từ và bạn cũng nhận biết về hình dáng, cái chân này dài và tròn, đưa về phía trước, duỗi ra và cử động. Đối với những người mới bắt đầu thì thế cũng tốt. Sau một thời gian thì không quan sát hình dáng, tên gọi mà hãy quan sát chính các cảm giác khi bạn cử động, ***chính các cảm giác mới là đề mục của thiền***. Bạn cảm nhận ra sao trong các bắp thịt, và cảm thấy thế nào trong tâm? Nếu cố gắng làm thật chánh niệm, bạn sẽ nhận ra rằng: thậm chí để di

chuyển bạn cũng phải nghĩ một chút và phải cần sự phối hợp của toàn bộ cơ thể; không có sự phối hợp giữa thân và tâm bạn không thể di chuyển được, dù chỉ là một cm. Giả sử bạn đang đứng đó và quyết định bước đi, điều gì sẽ xảy ra? Bạn chuyển trọng tâm sang một bên chân; cái chân đó sẽ chịu toàn bộ trọng lượng cơ thể và bạn cảm nhận được sự phối hợp giữa hai chân với nhau.

Để di chuyển được không phải là chuyện đơn giản; phải có một quá trình rất phức tạp. Hãy tự gây hứng thú và nhiệt tâm cho mình. Đừng vội vàng làm điều gì cả. Cái bạn cần làm là quan sát những gì đang diễn ra trong cơ thể khi bước đi, dù chỉ là một bước chân. Hãy làm với một sự hứng thú sâu sắc.

Đang có điều gì diễn ra lúc này đây?

Khi làm như vậy bạn sẽ cảm thấy rất hứng thú, say mê và bởi vì có hứng thú nên tâm trở nên tĩnh lặng và chuyên chú. Bởi vì sự chuyên chú này, chính là *samādhi* (định), bạn cảm thấy có thêm năng lượng. Đôi khi bạn cũng có được một loại hỷ lạc nào đó, bởi vì hỷ rất gần với sự hứng thú, nhiệt tâm. Nếu không có hứng thú bạn sẽ không có được hỷ. Một cách dịch khác của *pīti* (hỷ) là hứng thú. Vậy hãy tự làm cho mình cảm thấy hứng thú và nhiệt tâm. Điều gì sẽ diễn ra khi mình bước? Hãy xem điều gì xảy ra trong toàn bộ thân và tâm mình, thậm chí ngay cả trước khi bạn cất bước. Nếu bạn làm như vậy, chẳng hạn đi từ chỗ này đến chỗ kia, hãy làm thật chậm, bạn có thể trở nên rất chuyên chú. Định (*samādhi*) sẽ trở nên rất mạnh. Một số người nói rằng đi kinh hành không tốt vì bạn không phát triển được định. Có thể người đó chưa từng thử bước đi với sự hứng thú sâu sắc. Nếu làm với sự hứng thú và nhiệt tình sâu sắc, bạn sẽ phát triển được một mức định rất mạnh.

Đức Phật nói rằng định thu được khi đi kinh hành mạnh hơn nhiều định thu được từ thiền toạ.

(cankamādhigato samādhi ciraṭṭhitiko hoti ***~AN iii.30)***

Đây là một điều quan trọng nên biết, bởi vì trong quá trình di chuyển, nếu chuyên chú, chánh niệm của bạn sẽ mạnh hơn.

Khi bạn thay đổi tư thế, khi nghe, khi nhìn, hãy cố gắng nắm bắt toàn bộ cả quá trình, mà không suy nghĩ về nó. Trong quá trình đó, bạn sẽ thấy có tác ý, quyết định, có thôi thúc, mong muốn sanh khởi trong tâm, ý muốn di chuyển, ý muốn nhìn, muốn nghe, muốn uống. Đôi khi đang ngồi thiền bạn chợt cảm thấy khát nước, bạn muốn uống nước; sự thôi thúc đó rất mạnh. Bạn cảm nhận được nó, có khi bạn thấy một cốc nước, nếu được uống cốc nước đó thì thật là thích! Có lúc đang ngồi thiền bạn cảm thấy ngứa chỗ nào đó trên thân và muốn gãi; trước khi gãi bạn có thể thấy được ý muốn gãi. Bạn quyết định đưa tay gãi, nhưng trước khi làm điều đó bạn cảm thấy rất khác lạ, bạn cảm nhận được sự thay đổi năng lượng trong tay mình, có một cái gì đó đang diễn ra ở đó. Bạn còn thấy được trong tâm cả hình ảnh tay mình đưa ra gãi nữa, nhưng cánh tay thực của bạn thì vẫn chưa nhúc nhích. Hãy hay biết tất cả những điều này. Cử động một cách chậm rãi, gãi rồi chầm chậm đưa tay về chỗ cũ và tiếp tục hành thiền.

Những điều tôi giảng ở đây thật ra rất đơn giản; nhưng thường những điều đơn giản lại rất khó làm. Chúng ta hay làm cho mọi việc trở nên phức tạp hơn. Để hành thiền thì rất đơn giản,

bạn có thể làm được không?

Bạn có sẵn sàng để trở thành đơn giản không?

Bây giờ tôi sẽ dành thời gian cho các bạn hỏi. Khi tôi nói về tâm và đối tượng, thực chất đó chính Tuệ Phân biệt Danh-Sắc (*Nāma-rūpa-pariccheda-ñāṇa)*, là tuệ giác đầu tiên. Không có chúng sanh nào cả, không có tên gọi-danh xưng, không hình dáng, chỉ có các cảm giác và tâm hay biết. Bạn rõ biết có một cảm giác và có một tâm hay biết. Cảm giác là một hiện tượng tự nhiên và tâm hay biết cũng là hiện tượng tự nhiên. Tâm này không phải là một chúng sanh, một người nào cả. Bạn không tạo ra nó. Do nhân duyên mà nó xảy đến. Khi bạn thấy được hai pháp này một cách rõ ràng thì đó chính là tuệ giác thứ nhất. Tôi sẽ nói kỹ về 4 tuệ giác đầu tiên để làm cho thật rõ ràng; tôi không muốn bỏ sót điều gì cả. Sau tuệ thứ tư, phần còn lại sẽ tương đối đơn giản. Có 10 tầng tuệ, trong đó 4 tuệ giác đầu tiên là những tầng tuệ quan trọng nhất.

Chánh niệm về đối tượng và tâm hay biết, thấy chúng chỉ là những hiện tượng tự nhiên, không phải chúng sanh, không phải đàn ông,

không phải đàn bà, đó là tuệ giác thứ nhất.

Hỏi & đáp: Đức Phật có giảng về thiền hành (đi kinh hành) và nói rằng nó sẽ đem lại định tâm rất mạnh, bởi vì luôn di chuyển nên bạn cần tăng thêm tinh tấn để nắm bắt, theo dõi được cả tiến trình. Với một đề mục ổn định thì sẽ nắm bắt được dễ dàng hơn nhưng bạn sẽ buông lỏng, dễ duôi. Với những đề mục thường xuyên thay đổi và chuyển dịch thì bạn phải cố gắng tinh tấn hơn. Một khi đã tăng trưởng được tinh tấn và chánh niệm, bạn sẽ ngồi thiền dễ dàng và đơn giản hơn.

Nếu tự mình làm, bạn sẽ hiểu tại sao. Có được một chỗ dài khoảng 10 bước chân là đủ để đi kinh hành, bởi vì mỗi bước chân cũng phải mất khá lâu. Làm với sự hứng thú sâu sắc, rồi ngồi xuống hành thiền và quan sát xem điều gì xảy ra. Bạn sẽ trở nên tĩnh lặng hơn, an lạc và chánh niệm hơn. Tôi gợi ý các bạn nên đi kinh hành trước rồi sau đó mới ngồi thiền; bạn sẽ cảm thấy khác hẳn. Đối với những người mới bắt đầu thì thực hành cả hai tư thế: toạ thiền và kinh hành là rất quan trọng. Nhưng sau một thời gian, khi đã phát triển được định tâm sâu sắc hơn, bạn có thể ngồi 2 tiếng và đi kinh hành 1 tiếng, sau một thời gian nữa thì ngồi 3 tiếng, đi kinh hành 1 tiếng, chỉ để tập thể dục cho thân và bạn sẽ đạt được định tâm sâu sắc hơn.

Hỏi & đáp: Do sự nhạy cảm của thân, thực ra là của làn da, và cả sâu bên trong các bắp thịt bạn cũng cảm nhận được một cái gì đó. Bất cứ cái gì bạn cảm nhận được trong thân, là do có sự nhạy cảm của thân. Sự nhạy cảm của con mắt, sự nhạy cảm của lỗ tai, của mũi; mũi nhạy cảm với mùi, lưỡi nhạy cảm với vị, mắt nhạy cảm với ánh sáng và màu sắc, tai nhạy cảm với các rung động của âm thanh, thân nhạy cảm với nóng lạnh, cứng mềm, rung động, căng cứng.

Hỏi & đáp: Đúng vậy, niệm thọ (*vedanānupassanā*) là chánh niệm về cảm giác đau, nhưng không chỉ mỗi đau, còn có thọ lạc (*sukhā-vedanā*), thọ khổ (*dukhā-vedanā*) và thọ xả (*upekhā-vedanā*). Điều tôi muốn nói ở đây là bạn cảm nhận cái đau nhưng không niệm thầm nữa. Trong giai đoạn đầu thì bạn cần niệm, nhưng sau một thời gian thì không cần làm như vậy nữa, chỉ sống với cái đau, dù nó là khổ (*dukhā*), lạc (*sukhā*) hay xả (*upekhā*), bạn sống với nó, cảm nhận nó. Cảm nhận cái đau là niệm thọ (*vedanānupassanā*); bạn cảm nhận trực tiếp mà không cần

niệm thầm, đặt tên cho nó.

Hỏi & đáp: Tôi hiểu…có 3 loại cảm thọ (*vedanā)*, trong thân bạn cảm nhận được cả 3 loại này, khổ (*dukhā*), lạc (*sukhā*) và xả (*upekhā*). Hầu như lúc nào trong thân ta cũng có một cảm giác đau nhè nhẹ, nhưng chúng ta không chú ý đến nó. Nếu chú ý chúng ta sẽ nhận ra nó. Khi không còn một cảm giác đau nào nữa bạn sẽ cảm thấy rất nhẹ nhõm. Đôi khi trong lúc hành thiền bạn cảm thấy rất an lạc, tĩnh lặng và thật nhẹ nhõm, tất cả mọi đau đớn đều biến mất: đó chính là thọ lạc (*sukhā-vedanā*). Lúc khác lại có thọ xả (*upekhā-vedanā*), không khổ cũng không lạc. Đối với nhãn căn, cảm nhận của con mắt, thì chỉ có thọ xả (*upekhā*). Đối với mùi cũng vậy; khi mùi bay đến mũi, bạn không hề thấy đau chút nào. Bạn chỉ biết rõ mùi đó, không có lạc hay khổ gì ở đây cả. Khi ngửi một mùi thật khó chịu, thân và tâm bạn phản ứng lại với mùi đó, đó lại là một tiến trình khác.

Tôi có một người bạn không may bị tai nạn, sau đó anh ta chẳng còn ngửi được mùi gì nữa. Anh ta có thể làm việc ở nơi rất hôi thối mà không hề phản ứng.

Hỏi & đáp: Bạn cảm thấy một bên chân nặng hơn phải không? Nghĩa là bạn cảm nhận được sức nặng khi nhấc chân lên chứ gì? Bởi vì nó có trọng lượng, bạn phải vượt qua trọng lực, vượt qua lực đối kháng, và bạn cần phải có một sự cố gắng nào đó để dở chân lên. Bạn thấy không, chúng ta đã quá quen với cử động đến nỗi thực sự cũng không biết phải tốn bao nhiêu sức lực để cử động nữa. Tôi sẽ cho bạn một ví dụ, cách đây cũng lâu rồi, mấy huynh đệ chúng tôi cùng thoả thuận là sẽ sắp đặt công việc sao cho một người trong nhóm có thể dành trọn cả tháng trời tịnh cư tu tập mà không phải động tay động chân làm bất cứ việc gì, chỉ để bình bát ở trước cửa rồi đóng cốc lại hành thiền. Một vị sư khác đến lấy bát, đặt cơm vào và đổ đầy bình nước, dọn dẹp, rửa ráy sạch sẽ rồi mang lại để chỗ cũ, trước cửa cốc. Đến giờ ăn, chúng tôi chỉ cần mở cửa mang bình bát vào ăn. Không có ai đến quấy rầy cả. Chúng tôi thực hiện như vậy suốt cả một thời gian dài, chỉ dành nhiều tiếng hành thiền rồi ra ngoài thể dục, đi lại vài phút, duỗi chân duỗi cẳng cho đỡ mỏi rồi lại vào ngồi thiền tiếp. Mắt nhắm, toàn thân thư giãn và sau một lúc, thậm chí chỉ mở mắt ra cũng rất khó. Phải thật cố gắng để mở mí mắt lên; bạn cần rất nhiều sức lực để mở mắt. Khi chúng tôi bắt đầu nói chuyện lại, phải mất rất nhiều sức chỉ để nói. Các cơ trên má trở nên thật mềm đến nỗi ngay cả cười cũng khó. Chúng ta đã quá quen

với những gánh nặng này của thân đến nỗi thực sự cũng không ý thức được về nó nữa.

Hỏi & đáp: Thực sự cũng không hẳn là như vậy. Lúc đầu, nếu thực hành trong một vài tháng, khi bắt đầu suy nghĩ lại, bạn sẽ thấy rất khó để suy nghĩ. Nhưng chỉ trong một thời gian thôi, bởi vì chúng ta làm đi làm lại nhiều lần. Tại chỗ tịnh cư của tôi ở Miến Điện, tôi sống ở đó một mình ít nhất là 4 tháng. Khi ra khỏi chỗ đó, lúc đầu bạn sẽ thấy hơi khó khăn vì bạn không muốn suy nghĩ nữa. Không cần thiết phải suy nghĩ. Nhưng khi phải nói điều gì, bạn vẫn biết chính xác điều cần nói mà không cần phải lòng vòng, nghĩ tới nghĩ lui. Bạn nói ngắn gọn, đi thẳng vào vấn đề, bạn sẽ rất sáng suốt. Khi muốn nói điều gì, bạn hiểu rõ điều mình muốn nói và nói rất rõ ràng.

Trước khi hành thiền, bạn quá chấp trước vào danh xưng, tên gọi, tư kiến và những liên tưởng của mình, nhưng khi đã hành thiền bạn biết chúng chỉ là những điều suy diễn và không còn coi chúng là quan trọng nữa. Nhưng bạn vẫn hiểu được ý nghĩa của chúng.

Bạn diễn dịch cũng vẫn theo cách như cũ, đúng đắn và hợp lý; bạn sử dụng chúng một cách hợp lý mà không quá chấp vào chúng. Bạn sử dụng chúng mà không bị cầm tù bởi các danh từ, tên gọi, khái niệm và tư kiến. Khái niệm, tư kiến và danh xưng là những nhà tù, chúng có lợi ích nhưng chúng cũng là ngục tù. Nếu thực sự muốn giải thoát nội tâm mình, chúng ta phải biết đâu là giới hạn. Đây cũng chính là một dạng của thực tại. Nó rất quan trọng đối với sự sống còn của chúng ta; nếu không nhận thức mọi thứ một cách đúng đắn thì chúng ta không thể sống sót. Trong quá trình tiến hoá, chúng ta đã học cách nhận thức sự vật một cách đúng đắn, hợp lý. Nhất là khi ở trong rừng, bạn đang ngồi thì chợt nghe một tiếng động, nếu không nhận thức đúng về tiếng động đó, ắt là bạn đã bị hổ xơi gọn. Khi nghe tiếng hổ gầm, bạn phải đóng cửa lại. Nếu cứ mở toang của thì chắc hẳn sẽ gặp rắc rối to.

Nhận thức mọi việc một cách đúng đắn rất lợi ích. Nhưng nếu muốn vượt ra khỏi thực tại thông thường, bạn cần phải để tất cả những điều đó ở lại đằng sau.

Hỏi & đáp: Đúng, điều đó đúng. Bạn có thể làm như vậy, nó rất có lợi cho việc phát triển những tuệ giác uyên thâm. Đối với những người mới

bắt đầu thì tôi sẽ không bảo họ làm như vậy, bởi vì tốt hơn cả là phát triển một cách dần dần. Nếu bỗng nhiên bạn bảo một người đến sống trong cái hang đó, trong một gian phòng nhỏ, không ra ngoài, chúng tôi sẽ mang thức ăn đến cho, cứ sống ở đó trọn 4 tháng thì chắc người đó sẽ phát điên lên mất. Chúng ta luôn luôn cố chạy trốn khỏi chính bản thân mình. Chúng ta không thể đối diện được với những gì ở bên trong chúng ta. Trong đó có biết bao nhiêu thứ trên đời, tất cả các loại ký ức, cảm xúc, tình cảm và khát khao; quá nhiều trong đó. Nếu đột ngột bạn làm như thế, mọi thứ sẽ bùng nổ ngay lập tức.

Hãy học cách làm việc đó dần dần.

Không dễ dàng để có thể sống với chính mình trong mọi lúc được đâu. Nếu bạn học được cách sống với chính mình, chỉ quan sát và buông bỏ, không phản ứng, bạn sẽ phát triển được một mức định thâm hậu và tuệ giác thâm sâu, uyên áo.

Hỏi & đáp: …thực ra nó đến một cách tự nhiên, bạn không phải cố ý làm gì cả. Nó tự xảy ra.

Nếu bạn có thể làm được chỉ một việc này, làm thật trung thực: rõ biết những gì đang diễn ra mà không suy diễn sai lầm bất cứ điều gì, phần còn lại sẽ tự xảy đến. Đó chính là nét đẹp của đường tu tập. Nếu bạn chân thành chánh niệm thì những thứ còn lại sẽ đến một cách tự nhiên.

Bất cứ khó khăn nào xảy đến, nếu chánh niệm hay biết nó, một vấn đề băn khoăn trong tâm… không biết phải làm gì bây giờ…hãy chánh niệm biết nó rồi xả bỏ. Nếu làm được như thế, tâm bạn sẽ trở lại yên tĩnh. Sau một thời gian, bạn sẽ biết phải làm gì, bạn sẽ thấy ra được điều phải làm mà không cần phải suy nghĩ.

Nhiều người học thiền với Sư phụ tôi, họ thường đến hỏi hết câu này đến câu khác. Sư phụ rất nhân hậu, rất kiên nhẫn trả lời mọi câu hỏi, nhưng sau đó Sư phụ thường nói thêm: ***"Hãy chánh niệm hơn nữa, rồi con sẽ tự tìm được câu trả lời cho chính mình".*** Đó thực sự là một điều rất quan trọng, bởi vì giờ đây, khi Sư phụ không còn ở trên đời nữa, thì ai sẽ là người trả lời các câu hỏi đó đây?

Tên thật của Sư phụ tôi là Trưởng lão Dhammanandiya.

Hỏi & đáp: Đúng, khi thật sự chánh niệm đôi lúc tâm bạn không còn nghĩ được nữa, nhất là khi bạn đã phát triển được một mức định và tuệ nhất định. Mặc dù bạn cố hướng tâm đến đối tượng khác, nó cũng không đến đó, nó sẽ quay trở lại! Bạn phải làm gì? Cứ mặc kệ nó, ngừng lại tại đấy một lúc, rồi sau khi cảm thấy đã sẵn sàng để làm công việc khác, thì hãy tiếp tục làm. Khi tâm chưa sẵn sàng thì đừng cưỡng ép nó. Điều này hơi giống với trạng thái bị thôi miên. Khi bị thôi miên, bạn không nên nhanh chóng xuất ra khỏi trạng thái đó ngay. Nó là một loại an định, và vì vậy bạn cần có thời gian và xuất ra khỏi nó một cách từ từ.

Trong thiền Vipasana, bạn có thể rất chú tâm.

Khi ở trong trạng thái đó, đừng tự ép mình

phải nhanh chóng xuất ra khỏi nó. Bạn phải từ từ.

Một vài phút là đủ để chuẩn bị tâm.

Suy nghĩ quả là một gánh nặng. Khi bạn thật tĩnh lặng và an bình, nếu không có một suy nghĩ lao xao nào khuấy động tâm, bạn có thể an trú trong trạng thái đó. Thật quả là thú vị khi viễn ly, tách mình ra khỏi thế giới.

Chương 5: Tuệ giác thứ nhất và thứ hai – Hay biết tâm và đối tượng; Phân biện nhân duyên

Xin chào mừng các bạn đã đến với lớp thiền, tôi rất vui khi gặp các bạn. Một số bạn đã đến đây khá sớm và ngồi thiền. Thật là vui khi nhìn thấy mọi người đến đây và hành thiền thế này. Điều đó cho thấy các bạn thực sự mong muốn tập thiền, các bạn thực sự yêu thích việc mình đang làm.

Tôi đến đây chỉ để giúp các bạn, chứ không hẳn là đến để dạy các bạn. Chỉ khi nào thực sự muốn học thì các bạn mới học được.

Thực ra không ai có thể dạy các bạn được cả, đây là điều rất quan trọng cần phải hiểu.

Vào bài giảng ngày hôm nay, tôi muốn bắt đầu bằng một câu hỏi, một câu hỏi rất đơn giản và câu trả lời cũng rất đơn giản. Nhưng hãy suy nghĩ một lúc đã. Gánh nặng lớn nhất mà chúng ta đang mang là gì? Hãy dành vài phút để suy nghĩ về câu hỏi đó. Hỏi đúng là điều quan trọng và sống với câu hỏi đó cũng là một điều rất quan trọng. Ý tưởng này: sống với câu hỏi, là rất quan trọng. Chỉ khi nào chúng ta sống với câu hỏi chúng ta mới có được câu trả lời sống động, và rồi chúng ta lại sống với câu trả lời đó. Chỉ khi đã sống với câu trả lời, chúng ta mới tìm ra được một câu hỏi khác sâu sắc và đầy ý nghĩa. Và rồi lại sống với câu hỏi đó.

Sống với câu hỏi là cách tốt nhất để tìm ra câu trả lời.

Các bạn có câu hỏi nào không? Các bạn có sống với nó không? Bất cứ câu hỏi nào cũng được, nhưng câu hỏi đó phải xuất phát từ cuộc sống của bạn; nó phải xuất phát từ trái tim bạn. Đó phải là một câu hỏi sống, không phải chỉ là một câu hỏi lý thuyết hay câu hỏi giả định; nó phải là một cái gì rất thực.

Người có câu hỏi thực và sống với câu hỏi đó sẽ sống một cuộc đời thật nghiêm túc, thật ý nghĩa và sâu sắc. Sau khi đã sống với

nó một thời gian dài, cuộc sống của họ sẽ cho họ câu trả lời.

Chính cuộc sống của bạn sẽ cho bạn câu trả lời; bạn không thể tìm được câu trả lời thực từ sách vở hay bất cứ người nào.

Họ chỉ có thể cho bạn những lời gợi ý mà thôi, nhưng để thấy được sự thật của câu trả lời bạn phải nhìn lại vào cuộc đời mình.

Sự thật của câu trả lời không nằm ở ngôn từ, nó nằm trong chính cuộc sống của bạn.

Xin hỏi lại, gánh nặng lớn nhất mà các bạn đang mang là gì? Bạn đã bao giờ tự hỏi chính mình câu hỏi đó chưa? Nếu chưa, thì bây giờ hãy tự hỏi mình đi, cái gì là gánh nặng lớn nhất mà mình đang mang? Bạn có thể đoán ra được không?

Đúng vậy, gánh nặng lớn nhất chúng ta đang mang chính là "cái tôi".

Bạn có cảm thấy được điều đó không? Nếu buông bỏ được "cái tôi" đó, bạn sẽ cảm thấy nhẹ nhõm ngay. Đó là gánh nặng lớn nhất! Vì vậy, trong thiền, việc đầu tiên cần học là phải thấy rằng chỉ có các hiện tượng tự nhiên đang hiện hữu: chỉ thuần tuý là những hiện tượng của thân, tâm mà thôi. Một hiện tượng thuộc về tâm rất khác biệt so với một hiện tượng của thân hay sắc.

Tuệ giác đầu tiên là thấy chỉ có các hiện tượng hiện hữu, không có gì là thường hằng, vĩnh cửu, không có chúng sanh, không có thực thể nào, không có "cái tôi", không bản ngã, không có người nào, chỉ có những hiện tượng thuần tuý mà thôi. Điều đó đem lại một sự nhẹ nhõm vô cùng, nó làm ta trút nhẹ tâm tư. "Cái tôi" này là sản phẩm của tâm trí, nó tự tạo gánh nặng cho chính nó. Tầng thánh đầu tiên đoạn trừ hoàn toàn cái tôi này, hay còn gọi là tà kiến chấp ngã (thân kiến)-*sakkāya-diṭṭhi*. Tầng thánh này chưa đoạn trừ được tham, đây là điều quan trọng cần ghi nhớ, và thậm chí sân cũng chưa được đoạn trừ, cả tật ganh đua, kiêu hãnh, ngã mạn nữa. Nó đoạn trừ tà kiến về "cái tôi". Đôi khi mọi người nói: "mấy người này hành thiền kiểu gì mà vẫn sân thế". Đúng, họ có thể vẫn còn rất tham, nhưng cái tham đó không có sự hỗ trợ của "cái tôi". Mặc dù tham, nhưng họ sẽ không đi ăn cắp hoặc lừa đảo người ta.

Họ có được cái mình muốn một cách chính đáng, bằng phương thức chính đáng. Bây giờ, tôi sẽ nói sơ lại những điều đã giảng tuần trước và đi tiếp từ đó.

Nāmarūpanaṃ yāthāvadassanaṃ diṭṭhivisuddhi nāma. ***~Vsm 587***

Nāmarūpanaṃ là một từ ghép, *nāma* và *rūpa* (danh và sắc). *Nāma* (danh) là một tiến trình, không phải là một thực thể hay một chúng sanh nào cả, nó không thường còn, vĩnh cửu. Nó luôn luôn có mặt ở đó. *Nāma* (danh) là một cái gì đó luôn sanh khởi. *Rūpa* (sắc) cũng không phải là một vật. Thực chất *Rūpa* là một tính chất. Hãy ghi nhớ điều này. Mỗi khi dùng từ sắc, chúng ta không để nói đến một vật nào mà đang nói về tính chất. Nóng là một tính chất, không phải là một vật thể, lạnh không phải là một vật thể, nó là một tính chất, một tiến trình. Nó là một thứ gì đó luôn luôn diễn tiến không ngừng. Nó có tính liên tục nhưng luôn sanh diệt, sanh và diệt. Vì thế nó được gọi là một tiến trình. Hai tiến trình này, danh và sắc (*nāma và rūpa*) hoàn toàn khác nhau, không phải là một. Đôi khi tôi nghe có người nói về cái bất nhị (không hai), rằng không có cái gì gọi là danh hay sắc cả, cả hai đều là một. Điều đó không đúng. Chúng không phải là một. Chúng rất khác nhau. Danh (*nāma*) là một loại tâm, hay biết. Sắc (*rūpa*) chỉ là một đối tượng không có tính chất hay biết này; nó không biết gì cả. Danh là tính hay biết; sắc không hề hay biết cái gì cả, nó chỉ là tính chất thuần tuý của vật chất mà thôi. Chúng là hai thứ khác nhau, tâm và vật chất.

Trong quá trình hành thiền, tâm trở nên rất tĩnh lặng, mặc dù đôi lúc vẫn có một vài ý nghĩ thoảng đến và đi, song tâm vẫn an trụ trên đề mục trong một thời gian dài. Nó bắt đầu tập trung vào một việc; nó không tập hợp các sự việc lại với nhau nữa. Tính không tập hợp, ráp nối các sự việc lại với nhau này rất quan trọng.

Khi tập hợp, ráp nối các sự việc lại với nhau chúng ta có một khái niệm, một khái niệm tục đế *paññatti****. Khi không tập hợp, chắp nối nữa, chúng ta nhìn sự việc chỉ đơn thuần như chúng đang là. Khi đó chúng ta sẽ thực sự thấy được tính chất, hoặc là danh*** *(nāma)* ***hoặc là sắc*** *(rūpa)****.***

Khi tâm trở nên thật tĩnh lặng và thấy được tính chất thuần tuý của sự vật, chúng ta có thể thấy nó đơn thuần chỉ là các tính chất, không phải

là một chúng sanh nào, không phải đàn ông, không phải đàn bà. Đây là tuệ giác đầu tiên, nó rất quan trọng. Trừ phi chúng ta đạt được tuệ thứ nhất này, bằng không sẽ không có hy vọng đạt được một tiến bộ nào. Chúng ta sẽ thấy: có cái tâm này hay biết đối tượng này. Ví dụ, tiếng động này chẳng hạn, khi tôi tạo ra một tiếng động, tiếng động chỉ đơn thuần là tính chất vật lý, nó là một tiến trình. Bạn có thể nghe tiếng chuông ngân lên rồi tắt dần.

Trước khi tôi đánh chuông thì chưa có sự hay biết về tiếng chuông này. Sự hay biết này xuất hiện bởi vì có tiếng chuông. Bạn có thể thấy hai cái này rất rõ, rất tách biệt với nhau. Và bây giờ thì sự hay biết mới xuất hiện. Nó không có sẵn ở đó để luôn hay biết tiếng chuông. Nó không đứng đó chờ nghe tiếng chuông. Sự hay biết xuất hiện khi tiếng chuông xuất hiện. Trước khi có tâm biết tiếng chuông, có một tâm hay biết khác, nó cũng là nhân duyên để cho tâm hay biết tiếp theo xuất hiện. Nhưng chúng không phải là một. Chúng ta cứ nghĩ rằng luôn có một cái gì đó nguyên vẹn không đổi trong mọi lúc, luôn có một cái gì đó ở đó. Đây là cách chúng ta tạo ra ý niệm về tính liên tục ở trong tâm. Các suy nghĩ tạo nên sự liên tục và chúng tạo nên ý niệm về sự nguyên vẹn, không thay đổi này. Khi chúng ta hoàn toàn dừng lại mọi suy nghĩ và chánh niệm, tập trung và chú ý vào bất cứ cái gì đang diễn ra trong hiện tại, ngay bây giờ chúng ta thấy có cái gì đó đang sanh khởi. Trước kia nó không có ở đó. Nó đang hiện hữu ngay trong hiện tại.

"*Nāmarūpānaṃ yāthāvadassanaṃ diṭṭhivisuddhi nāma*" (thấy danh sắc một cách đúng đắn như chúng thực sự đang là được gọi là kiến tịnh). Y*āthāva* nghĩa là một cách đúng đắn, một cách chân chánh, thích hợp, như nó đang là. *Dassanaṃ* là thấy. Thấy danh và sắc (*Nāma và rūpa*), các hiện tượng tâm lý và vật lý như chúng đang là, thấy một cách đúng đắn, thấy một cách thích hợp và chân chánh thì được gọi là *diṭṭhivisuddhi (*kiến tịnh). *Diṭṭhi* nghĩa là kiến (chứ kiến trong chánh kiến). *Visuddhi* là thanh tịnh, thanh lọc. Và chữ *nāma* thứ hai ở đây có nghĩa "được gọi là".

Khi thấy từ *Nāma* trong tiếng Pali chúng ta phải nhớ rằng nó có rất nhiều nghĩa, trong mỗi ngữ cảnh lại mang một nghĩa khác nhau. Trong một số trường hợp, có người dịch *nāma-rūpa* là tên gọi và hình thể (name and form), dịch như vậy là sai. Tôi đã trao đổi vấn đề này với Đại đức Ñāṇavisuddhi và chúng tôi phải bàn mất hai ngày mới xong. Chúng tôi đã xem xét lại rất nhiều cách dịch khác nhau của từ này. *Nāma*

không có nghĩa là tên gọi. Tên gọi là một khái niệm. Nhưng *nāma* cũng có một nghĩa là tên. Và trong trường hợp khác nó là "có nghĩa là". Chữ *nāma ở* đầu câu có nghĩa là tiến trình của tâm. Chữ *nāma* thứ hai ở cuối câu nghĩa là: "có nghĩa là".

Vậy câu Pāli này dịch ra như sau: *diṭṭhivisuddhi* (kiến tịnh) là thấy danh sắc như chúng đang là, thấy một cách đúng đắn, thấy một cách chân chánh và thích hợp mọi hiện tượng của thân tâm. Như vậy *nāma-rūpa* không có nghĩa là tên gọi và hình thể. Tên gọi là một khái niệm. Hình thể, dáng hình cũng đều là những khái niệm. Chúng không phải là thực tại.

Khi chúng ta hành thiền và phát triển Tuệ Phân biệt Danh Sắc (*nāma-rūpa-pariccheda-ñāṇa*), điều đó không có nghĩa là chúng ta biết tên gọi và hình thể; mà là chúng ta thấy được tiến trình của thân và tâm. Cách dịch sai lầm đôi khi làm chúng ta hiểu sai rất nhiều, gây nhầm lẫn và rối tung. Chẳng hạn chúng ta đang ngồi thiền, hít vào, thở ra, lúc đầu thì chúng ta biết hình dáng cơ thể ra sao, hình dáng của cái mũi thế nào, thậm chí đôi khi chúng ta còn tưởng tượng ra hình dáng của luồng không khí dài như một sợi dây, đang ra vào ra vào. Cái "dài" này là cái bạn tưởng tượng ra. Ở đâu ra mà có luồng không khí dài ra vào? Không có luồng khí dài nào cả. Nhưng đôi khi ta có cảm giác là như thế. Dần dần chúng ta sẽ vượt qua được tất cả những sự tưởng tượng về hình dáng và tên gọi này và sẽ đạt đến chánh niệm đơn thuần trên các cảm giác, về sự cọ xát, xúc chạm, đưa qua đẩy lại (của luồng không khí ra vào lỗ mũi) và sự xúc chạm này là một tiến trình, một tiến trình rất đơn giản. Thế mà ngay trong cái tiến trình đơn giản này, chúng ta vẫn chấp giữ tà kiến trong đó.

Để thanh lọc tà kiến, chúng ta phải thấy rõ tiến trình đơn giản này mà không lẫn lộn nó với bất cứ cái gì khác. Chúng ta phải thấy nó chỉ đơn thuần là những cảm giác mà thôi.

Rồi sau một thời gian, chúng ta thấy rằng có một cái tâm hay biết cảm giác này. Cảm giác đó có thể là nóng hay lạnh. Khi chúng ta thở vào, hơi thở hơi mát mát lạnh lạnh, thở ra hơi nóng nóng. Cái nóng, mát, lạnh, xúc chạm, đưa đẩy ra vào này…bạn chỉ chánh niệm hay biết nó, không suy nghĩ về nó. Chúng ta thấy rằng có 2 tiến trình khác nhau đang diễn tiến, không có tiến trình nào trong đó là một chúng sanh, một thực thể cả, và không có tiến trình nào kéo dài. Chúng sanh lên bây giờ

và cũng diệt mất bây giờ.

Trong giai đoạn đầu, chúng ta không chú trọng đến sự sanh và diệt, chúng ta chỉ chú trọng đến các tiến trình thuần tuý. Tiến trình vật lý này diễn ra không có tác ý, không do ý muốn của ai cả. Chẳng hạn, tóc không hề ý thức được rằng nó đang nằm ở trên đầu và tóc cũng chẳng muốn đi đâu cả; vậy thì ai muốn đi ở đây? Chính là Tâm. Cái phần vật chất này không có ý muốn, không có tác ý. Chỉ thấy rằng tâm đi đến đối tượng và với tới đối tượng. Chúng ta muốn nghe nên chúng ta chú ý lắng nghe, và cái chú ý này chính là một đặc tính của danh (*nāma)*, nắm bắt đối tượng, hay biết đối tượng. Có một cái không hay biết được cái gì cả, đó là tiến trình vật lý của thân, ngoài tiến trình thân ra còn có một tiến trình khác để hay biết đối tượng. Hai tiến trình này hoàn toàn khác nhau. Danh (*nāma*) sanh khởi bởi vì có đối tượng. Không có đối tượng thì không thể có bất cứ một tâm nào sanh khởi. Tâm không luôn sẵn sàng có mặt ở đó.

Chẳng hạn, khi tôi gõ vào chuông thế này, tiếng chuông không đi ra từ cái dùi này, nó cũng chẳng đi ra từ cái chuông. Điều đó nghĩa là tiếng chuông không phải lúc nào cũng luôn có mặt ở đó. Tuỳ thuộc vào việc tôi gõ mạnh hay nhẹ mà tính chất của tiếng chuông sẽ khác; nó không luôn ngồi chờ ở đó mà chạy ra từng tiếng, từng tiếng một. Nếu nó luôn ngồi chờ sẵn ở đó để đi ra, thì dù tôi có gõ mạnh thế nào chăng nữa, tiếng chuông chạy ra phải giống y như nhau. Nếu tôi thay đổi nhân duyên của nó thì quả cũng sẽ khác liền. Như vậy, tiếng chuông không ở cây dùi, không ở cái chuông, nó cũng không chờ sẵn ở đó. Nó xảy ra khi cây dùi đánh vào cái chuông, điều đó nghĩa là tất cả mọi sự việc đều là mới. Hiểu được rằng nó là một điều hoàn toàn mới mẻ là rất quan trọng. Cũng giống như vậy đối với cái nhìn, khi không có tâm chánh niệm, khi nhắm mắt, bạn không nhìn thấy cái gì trước mặt. Khoảnh khắc bạn mở mắt ra, có một cái gì đó đập vào mắt bạn và cái tâm hay biết – nhãn thức này sanh khởi. Nó sanh khởi vào đúng khoảnh khắc đó; bạn có thể thấy rõ hai sự việc khác nhau, đối tượng và tâm hay biết. Điều này được gọi là Tuệ Phân biệt Danh Sắc (*nāmarūpa-paricheda-ñaṇa*).

Một ví dụ khác, khi bạn muốn cử động, trước hết tâm thức sanh khởi, tác ý muốn cử động rồi sau đó tay hoặc chân mới đưa ra. Trong trường hợp tiếng động, thì tiếng động là tiền đề cho tâm sanh khởi, bởi vì có tiếng động nên có tâm biết sanh lên. Trong trường hợp cử động thì tác ý muốn cử động là tiền đề cho cử động diễn ra, tiến trình của thân làm

điều kiện cho tiến trình của tâm và tiến trình của tâm làm điều kiện cho tiến trình của thân. Nó vận hành theo cả hai chiều. Khi đói bụng, chúng ta muốn ăn, chúng ta lấy đồ ăn và bỏ vào miệng. Nhưng thực sự thì có ai đang ăn? Chức năng ăn được thực hiện do thân, do tiến trình của thân. Tay cầm thức ăn và đưa lên miệng. Nếu bạn không đưa tay ra mà chỉ ngồi đó rồi bảo thức ăn đi vào miệng mình, nó sẽ chẳng chịu đi đâu.

Tâm trù định và đưa ra hướng làm, đưa ra chỉ dẫn cho thân; như vậy tâm dự định và thân ăn.

Thân và tâm ăn, không phải "tôi" ăn, thân và tâm ăn nhưng chúng ta cứ nghĩ rằng tôi đang ăn.

Sự thực chỉ có các tiến trình thân tâm đang ăn.

Nếu bạn hiểu được đó chỉ là một tiến trình, bạn đã có được sự thanh tịnh về tri kiến (kiến tịnh).

Khi bạn muốn uống thì đó cũng là cùng một tiến trình như vậy. Khi bạn muốn đi cũng vậy. Bạn đứng đã khá lâu và cảm thấy mệt mỏi, chân tê cứng và muốn đi, tác ý muốn đi sanh khởi, "đi, đi", nó thúc đẩy thân bạn đi. Bạn quyết định bước, nhấc chân lên, đưa ra phía trước và đặt xuống…như vậy, thân và tâm đang đi, không phải một chúng sanh nào đang đi cả. Thấy theo cách đó là Tuệ Phân biệt Danh Sắc (*nāmarūpa-paricheda-ñaṇa*).

Thực sự thì không có chúng sanh nào cả. Có một loại thực tại trong đó chúng ta nhìn nhận chúng sanh là một thực tế, đó là *sammuti-sacca* (thực tại quy ước, hay thực tại chế định). Đừng lẫn lộn hai thực tại này với nhau. Trong thực tại chế định có các chúng sanh, có đàn ông, đàn bà. Khi chúng ta đã đến với *paramatha* (thực tại chân đế), chúng ta hành thiền vượt qua được chỗ đó và chỉ nhìn vào các tính chất thôi. Nhưng khi hành thiền thì chúng ta không được suy nghĩ về điều đó nữa. Điểm quan trọng là bạn phải cố gắng và tư duy trước khi hành thiền, nhưng khi đã vào ngồi thiền thì không được nghĩ về danh-sắc (*nāma-rūpa*) nữa. Khi bạn đã trở nên chánh niệm hơn, tâm đã an trụ nhiều hơn trong tiến trình, nó sẽ xuất hiện một cách tự nhiên, một cách tức thời, và tuệ giác sẽ có mặt một cách rất rõ ràng: hai tiến trình đang

diễn tiến.

Hiểu hoặc thấy được tiến trình danh-sắc (*nāma-rūpa*) một cách đúng đắn, một cách thích hợp nghĩa là thấy được rằng: "Đây là danh, đây là tiến trình tâm", điều này có nghĩa đây không phải là một chúng sanh nào cả. Đây là tiến trình của tâm. Và danh (*nāma*) nghĩa là chính tiến trình này. Nó không lẫn lộn với tiến trình của thân, không hoà trộn với nhau, không thêm vào. Thông thường chúng ta hay trộn lẫn mọi thứ vào với nhau và chúng ta có được một ý niệm mơ hồ về các sự việc. Nhưng ở đây chúng ta thấy một cách rất rõ ràng, minh bạch: đây là danh, chỉ là danh và không lẫn lộn với sắc. Mặc dù chúng có liên quan với nhau, nhưng chúng không phải là một, chúng là 2 tiến trình riêng biệt. Không có gì hơn thế. Danh chỉ là danh mà thôi. Không có gì hơn thế, và: "Đây là sắc, thuộc thân vật lý": nóng, lạnh, cử động, sức ép, nặng nhẹ, bất cứ cái gì, chúng chỉ là tiến trình của thân. Đến như thế này là thuộc về thân, không có gì hơn. Đến như thế này là thân vật lý. Thân không trộn lẫn với tâm, mặc dù nó có liên quan đến tiến trình của tâm. "Không có gì hơn thế".

"Chỉ thấy rõ đặc tính vốn có của tự nhiên", tự nhiên có rất nhiều đặc tính khác nhau; bạn chỉ cần thấy rõ các đặc tính khác biệt này. Hãy đoạn trừ phần lậu hoặc khi nhìn một tiến trình như một cái gì đó, như bản ngã hay "cái tôi", hãy đoạn trừ nó. Đoạn trừ lậu hoặc tà kiến về một "cái tôi" (ngã kiến), hay tà kiến về một linh hồn, một chúng sanh, một thực thể nào đó. Đoạn trừ tà kiến chấp rằng có một linh hồn cần được hiểu là quá trình thanh tịnh tri kiến (kiến tịnh). Khi hành giả đã đạt đến tuệ *nāmarūpa-paricheda-ñaṇa* (Tuệ Phân biệt Danh Sắc), tầng tuệ giác này chính là kiến tịnh (*diṭṭhivisuddhi*). Kiến tịnh xuất hiện cùng với tuệ giác đầu tiên.

Tuệ giác thứ hai là Tuệ Phân biện Nhân duyên (*pacaya-pariggaha-ñaṇa*). *Paccaya* nghĩa là nhân duyên, *pariggaha* nghĩa là nắm bắt, hiểu biết. *Ñaṇa* nghĩa là tuệ. Từ nắm bắt trong tiếng Anh có nhiều nghĩa. Một trong những nghĩa đó là nắm cái gì đó trong tay, giữ chặt nó, nhưng nó cũng có nghĩa là hiểu biết. Như vậy, hiểu biết, nắm bắt được nguyên nhân của các hiện tượng, thấy rõ, hiểu rõ nhân duyên của chúng, thấy được mối liên quan giữa chúng với nhau. Đầu tiên chúng ta thấy đối tượng chỉ là đối tượng và tâm chỉ là tâm, rồi dần dần khi tuệ giác này chín muồi, không suy nghĩ về nó, hành giả bắt đầu nhận ra

rằng: do có đối tượng này nên mới có tâm này sanh khởi.

Đối tượng này chính là nhân sanh khởi tâm này. Tâm không tự nó sanh khởi, không ai tạo ra nó cả. Tâm không thể sanh khởi mà không có nguyên nhân; nó sanh khởi chỉ vì có một nguyên nhân khiến nó sanh khởi. Tuỳ thuộc vào trình độ nhận thức hay hiểu biết của hành giả mà mỗi người nhìn thấy được một khía cạnh khác nhau của nhân duyên, có người thấy được nhiều, có người thấy ít, nhưng điều đó không quan trọng. Vấn đề thực sự là ở chỗ: không cần biết cái gì sanh khởi, miễn là bạn thấy được rằng nó sanh khởi do một nguyên nhân. Lấy lại ví dụ tiếng động, tâm hay biết tiếng động sanh khởi bởi vì có tiếng động, điều này rất rõ ràng. Nhưng chúng ta nghĩ rằng: tất cả mọi người ai cũng biết điều đó, tại sao chúng ta cần phải đi hành thiền để làm gì? Không phải chúng ta hành thiền để phát hiện ra điều đó. Chúng ta chỉ biết điều đó trên bề mặt kiến thức thôi, nhưng thực tế thì khác xa.

Hiểu biết về kiến thức không loại bỏ được ngã kiến. Chúng ta nghĩ rằng chính mình nghe tiếng động, "Tôi nghe thấy tiếng động". Nhưng trong thiền thì "cái tôi" này không còn nữa.

Bạn thấy rõ tâm biết này sanh khởi ngay trong hiện tại, bởi vì có tiếng động này, không có "tôi" nghe. Có lúc bạn hiểu được rằng: bởi vì có tai nên có cái nghe; cái nghe là một tâm. Tiếng động và tai, màng nhĩ là bộ phận cảm nhận của tai, là nhân tạo ra cái nghe. Khi đã hành thiền một thời gian, bạn sẽ hiểu rằng: "chỉ khi nào chú ý, tôi mới nghe được tiếng động"; tôi sử dụng chứ "tôi" ở đây theo nghĩa quy ước thông thường. Xung quanh chúng ta có rất nhiều tiếng động, tiếng người nói.v.v..nhưng chúng ta không chú ý thì cũng không nghe thấy.

Chúng ta hiểu được rằng: tâm hướng về đối tượng, tác ý hướng tâm** (manasikāra); **không có sự chú ý chúng ta không thể nghe được.

Khi ngủ, mặc dù màng nhĩ vẫn hoạt động, xung quanh vẫn có tiếng động nhưng chúng ta không nghe được, bởi vì không chú ý. Đây là một ví dụ rất rõ. Ngay cả khi chúng ta thức và đang rất tập trung đọc sách, nếu có ai đó bên cạnh gọi tên, chúng ta vẫn không nghe thấy bởi vì chúng ta không chú ý. Tiếng động, tai thâu nhận và sự chú ý tạo duyên

cho cái nghe xảy ra.

Cũng tương tự đối với cái nhìn, chúng ta nghĩ rằng chính mình nhìn, nhưng khi đã phát triển được tuệ giác này, khi nhìn chúng ta thấy rõ là có tâm hay biết, chúng ta biết bởi vì có đối tượng nên mới có tâm biết này. Sau một thời gian, không hề suy nghĩ, hiểu biết đó sẽ đến với bạn: bởi vì đôi mắt có khả năng cảm nhận nên chúng ta thấy. Đôi khi có người đến nói với tôi: "Thật là kỳ lạ, chúng ta nhìn". Bỗng nhiên người đó phát hiện ra một điều đáng ngạc nhiên là chúng ta nhìn. Bạn đã bao giờ kinh nghiệm được điều đó chưa? Điều đó thật là tuyệt vời, thật là kỳ diệu; đột nhiên chúng ta cảm nhận sự việc theo một cách hoàn toàn mới.

Tại sao lại không nhìn? Một triết gia, Wittgenstein, bạn đã bao giờ nghe đến tên ông chưa? Ông cùng thời với Bertrand Russell. Thực ra là học trò của Russel và thay thế Russel giữ chức giáo sư. Wittegenstein đã nói nên một điều thật là sâu sắc và ý nghĩa, ông nói: "Tại sao không phải là vô thể, thay vì hữu thể?"[1]. Nếu bạn thực sự hiểu được điều này, có lúc bạn sẽ rất sốc; thật đáng ngạc nhiên làm sao, khi cứ luôn luôn phải có một cái gì đó! Thật đáng ngạc nhiên khi có những nụ hoa, có những hàng cây, có những con côn trùng và muông thú, có con người và có các hành tinh. Sao chẳng phải là không có gì nhỉ? Tại sao cứ phải có một cái gì đó hiện hữu? Chính cái gì đó ấy mới thực là điều đáng ngạc nhiên. Cũng tương tự như thế, hành giả bắt đầu phát hiện ra rằng: cái nhìn đang diễn ra và điều đó thật đáng ngạc nhiên. Hành giả thấy rằng nhìn là một tiến trình mới mẻ, một kinh nghiệm mới mẻ. Hầu hết thời gian chúng ta chỉ loay hoay, bận rộn làm công này việc kia một cách rất vô thức, như trong một giấc mơ; rồi bỗng nhiên chúng ta tỉnh dậy và thấy rằng…có một cái thấy và điều này thật ngạc nhiên làm sao. Bạn cảm nghiệm được cái nhìn như một điều hoàn toàn mới mẻ. Nó đập vào bạn, quất vào bạn. Tôi cảm thấy rất vui khi có người đến và nói rằng: "Ồ, thật đáng ngạc nhiên, chúng ta nhìn, chúng ta nghe, chúng ta suy nghĩ". Tại sao điều đó lại xảy ra?

Etass'eva pana nāmarūpassa paccayapariggahaṇena

Tīsu addhāsu kankhaṃ vitaritvā ṭhitaṃ ñāṇam

Kankhāvitaraṇa-visuddhi nāma.

Etass'eva pana nāmarūpassa: về cái danh-sắc mà chúng ta vừa nói đến trong vài khoảnh khắc trước đây.

paccayapariggahaṇena: thấy được nguyên nhân của nó.

Tīsu addhāsu: quá khứ, hiện tại và tương lai. Khi hành thiền chúng ta chỉ chú tâm vào hiện tại mà thôi. Chúng ta không quan tâm đến quá khứ bởi vì nó đã qua mất rồi. Chúng ta không chú ý đến tương lai vì tương lai thì chưa đến. Nhưng khi hiểu được hiện tại một cách đúng đắn thì chúng ta cũng hiểu được quá khứ và tương lai.

kankhaṃ vitaritvā: Khi thấy rõ danh-sắc sanh khởi do nhân duyên, bởi vì có nguyên nhân khiến nó sanh khởi, thấy rõ điều này sẽ xoá sạch mọi hoài nghi; *kankhaṃ* nghĩa là hoài nghi. *Vitaritvā* nghĩa là vượt qua. Chúng ta vượt qua hoài nghi. Chúng ta có những hoài nghi nào? Chúng ta nghĩ về "cái tôi" này, "Trong quá khứ có tôi không? Trong tương lai tôi sẽ sinh về đâu?". Nhưng khi đã thấy rõ danh-sắc, tiến trình và nguyên nhân làm cho danh-sắc sanh khởi, chúng ta sẽ hiểu được rằng: cái đang diễn ra trong hiện tại cũng đã diễn ra trong quá khứ và cũng sẽ diễn ra trong tương lai, nếu có đủ nhân duyên cho nó diễn ra. Nếu có nhân duyên nó sẽ diễn ra, nếu không có nhân duyên nó sẽ không diễn ra.

Khi chúng ta nêu câu hỏi: "Trong quá khứ tôi ở đâu?", đó là một câu hỏi vô nghĩa. "Liệu tôi sẽ còn quay lại nơi đó nữa không?". Một số người hỏi cái gì xảy ra đối với một vị A-la-hán sau khi chết. Nếu chúng ta nêu câu hỏi này với ý niệm về một con người, câu hỏi này là một câu hỏi vô nghĩa. Trong thực tế không có cái gì là "tôi" cả, mà chỉ có những tiến trình. Nếu bạn hiểu cái tiến trình đang diễn ra bây giờ và nhân duyên khiến nó diễn ra như vậy, bạn sẽ biết rằng: bất kể những gì xảy ra, dù chúng ta gọi một người là đàn ông, đàn bà, mẹ, cha, thế này hay thế nọ, nếu bỏ qua tất cả tên gọi và khái niệm mà chỉ nhìn nó như là những tiến trình, bạn sẽ thấy rằng: trong quá khứ cũng có tiến trình danh và tiến trình sắc sanh diệt, cũng y hệt như cách chúng đang sanh diệt bây giờ. Hiểu biết cái hiện tại một cách hoàn toàn sẽ xoá bỏ được hoài nghi về

quá khứ và tương lai. Nó cũng xoá bỏ sự hoài nghi: "Ai là người sáng tạo ra những điều này?". Nó xảy đến không báo trước, không vì một lý do nào cả, không nguyên nhân, hay là có ai đó làm cho tất cả mọi thứ xảy ra? Đây là một vấn đề cũng được làm sáng tỏ, bởi vì chúng ta không biết ai đã tạo ra nó. Thực ra nó chỉ là nhân quả tự nhiên mà thôi.

Điều này đôi lúc còn tuỳ thuộc vào mức độ hiểu biết của hành giả, nếu đã được học về Pháp duyên khởi (*paṭiccasamuppāda-thập nhị nhân duyên*), hành giả sẽ bắt đầu thấy ra sự thật. Nhưng nếu chưa được học thì cũng không thành vấn đề. Nguyên lý cơ bản của Pháp duyên khởi là: bởi vì có nhân này nên có quả này, nếu không có nhân ấy sẽ không có quả ấy. Nhân diệt thì quả diệt. Tóm lược ngắn gọn thì đây chính là 12 nhân duyên. Nếu là người có kiến thức uyên thâm, hành giả sẽ hiểu rằng: vì có tiếng động, có tai và vì có sự gặp gỡ, hội tụ của âm thanh, tai và tâm thức (thanh trần, nhĩ căn và nhĩ thức) mà có xúc. Vì có xúc nên có thọ (*vedanā*); một thọ lạc hoặc thọ khổ nào đó sẽ xảy ra. Bởi vì có cảm thọ lạc hoặc khổ, tham hoặc sân sẽ sanh khởi. Chúng ta có thể thấy sự thật một cách rất rõ ràng, có thể không nhìn thấy được toàn bộ tổng thể, nhưng chúng ta cũng thấy rõ được một phần của nó. Nếu trước đây chúng ta chưa bao giờ nhìn hoặc nghe thấy cái gì đó và cũng không mong đợi sẽ nhìn hoặc nghe thấy nó, thì tâm tham đối với nó có thể sanh khởi được không? Thậm chí nó là gì bạn còn không biết thì làm sao lại có tâm tham với nó được. Vậy tham sanh khởi như thế nào? Do trước kia bạn đã từng nghe hoặc nhìn thấy nó. Bởi vì có sự tiếp xúc nên có thọ (*vedanā*), bởi vì có thọ nên có tham ái (*tanhā*).

Phụ thuộc vào mức độ hiểu biết của hành giả mà trong lúc hành thiền, bất ngờ một tia sáng trí tuệ chợt loé lên trong tâm, rất ngắn và rất nhanh, không hề suy nghĩ, thậm chí có khi đó chỉ là một từ Palī ngắn hoặc một từ tiếng Anh, nếu bạn nói tiếng Anh. Đừng suy nghĩ quá nhiều về những tư tưởng này, cho dù chúng rất sâu sắc và đầy ý nghĩa. Nếu bạn tiếp tục thả theo dòng suy nghĩ, nó sẽ làm gián đoạn chánh niệm và sự quan sát của bạn. Trong quá trình hành thiền, những tư tưởng này sẽ đến lại nhiều lần, hãy quan sát chúng, suy nghĩ…tư duy… Tư tưởng nảy sinh trong những lúc này có thể rất mạnh, rất nhiều năng lực, rất sâu sắc, rất rõ ràng và cũng rất khích lệ, vì vậy mà đôi khi chúng ta cứ muốn nói mãi về chúng; không thể ngưng được. Nếu điều đó xảy đến với bạn, điều quan trọng là phải hiểu rằng: nếu bạn buông mình theo chúng, bạn sẽ bị mất chánh niệm liền. Trong các khoá thiền tích cực hoặc ở nơi nào cũng vậy, nếu bạn thực sự muốn phát triển tuệ giác sâu

sắc thì đừng suy nghĩ hoặc nói chuyện về nó, mặc dù thật là khó kiềm chế để không nói hay không nghĩ. Chúng ta đã phát triển được những tuệ giác sáng suốt đến vậy và cảm thấy rất hạnh phúc về điều đó, cảm thấy rất nhẹ nhõm và vì vậy muốn bạn bè, người thân của mình cũng được như vậy. Bạn biết nếu người đó hiểu được, họ sẽ cảm thấy nhẹ nhõm bởi chính bạn đã tự mình cảm nghiệm được trạng thái nhẹ nhõm, buông xả đó.

Gánh nặng của "cái tôi". Một khi đã thấy rõ danh-sắc, thấy nguyên nhân danh-sắc sanh và diệt, bạn sẽ cảm thấy cực kỳ nhẹ nhõm.

Rất nhiều niềm vui, hạnh phúc, hỷ lạc và đức tin.

Bạn đặt lòng tin vào Đức Phật.

Có người nói với tôi, lần đầu chứng nghiệm điều này, anh cảm thấy rất nhiều hỷ lạc trong mình và ngay lập tức nghĩ đến Đức Phật: "Quả thực, Đức Phật nói rất đúng". Nhiều người, trong giây phút đó đã cúi xuống đảnh lễ Đức Phật, với lòng kính tín thực sự, một đức tin chân thành đã phát khởi trong tâm. Một người bạn khác cũng là một thiền sinh giỏi, khi ngồi thiền và đạt được một tuệ giác sâu sắc đã nói: "Con thành kính đảnh lễ Đức Phật, người đã thuyết dạy pháp chánh niệm này". Một phong cách đảnh lễ rất mới, rất đậm cá tính; không phải vì một lý do nào khác, mà chỉ vì Đức Phật đã thuyết dạy pháp hành chánh niệm này thôi.

Trong kinh điển có nói đến nhiều loại hoài nghi khác nhau, nhưng hành giả không nhất thiết phải kinh qua tất cả. Loại nghi đầu tiên là hoài nghi rằng: trước kiếp này có "tôi" hiện hữu không? Đây là một loại hoài nghi. Trước kiếp này có phải không có "tôi"? Đây thực ra cũng là một câu hỏi từ góc độ khác mà thôi. Nếu có một "cái tôi" thì cái tôi đó như thế nào? Hình dáng ra sao, là đàn ông hay đàn bà? Đủ các loại hoài nghi mà con người có. Tuần trước, tôi đã kể về một người bạn của tôi, trước kia anh ta là một phụ nữ còn bây giờ lại là một người đàn ông.

Đừng tự mãn mình là đàn ông, cũng đừng buồn khổ khi thấy mình là một phụ nữ.

Không có ai tốt hơn ai cả đâu. Tốt hay xấu là ở sự tu tập, ở trí tuệ

và ở chính cái tâm của mình.

"Tôi là một phụ nữ?", "Tôi là đàn ông?", "Tôi là người châu Âu hay châu Á?". Có rất nhiều loại hoài nghi, nhưng khi đã hiểu thật sâu sắc những điều này, bạn sẽ biết rằng những danh từ đó chỉ là những điều chế định, là những thứ đã xảy ra trong quá khứ. Khi có đầy đủ nhân duyên thì quả sẽ trổ thôi mà.

"Tôi có tái sinh tiếp không?" "Hay sẽ không tái sinh nữa?", cũng cùng một loại nghi. "Có linh hồn nằm bên trong tôi, hay ở một nơi nào đó bên ngoài?", cũng là một loại nghi khác. Khi nhìn thật sâu vào trong tiến trình thân tâm này, bạn sẽ thấy rằng mọi thứ đều sanh và diệt. Không có gì là một thực thể trường tồn, vĩnh cửu cả, mọi thứ đều vô thường, sanh và diệt. Vậy thì "cái tôi" này từ đâu đến?

Khi chúng ta nói tái sinh, nó rất khác với từ đầu thai-chuyển kiếp (*reincarnation*), mặc dù đôi khi chúng ta sử dụng hai từ này như thể với cùng một ý nghĩa. Hai từ này không hoàn toàn giống nhau. Đầu thai có nghĩa là một thực thể thường còn nào đó có một thân thể mới. Nó có nghĩa một linh hồn chuyển sang một thân mới; thực ra không có cái gì là linh hồn di chuyển sang một thân mới cả, chỉ có tâm, tiến trình của tâm và tiến trình của thân. Trong kinh điển nhiều lần giải thích điểm này rất chi tiết. Nó chiếm đến hai tập sách về thiền. Nếu tôi giảng lại mọi chi tiết thì sẽ mất thời gian rất lâu. Vậy hãy cố gắng hiểu điều này trong bất kỳ trường hợp nào như ngửi, nếm, thân xúc chạm, nghe âm thanh và nhìn như tôi đã giải thích ở trên. Hãy lấy đó làm ví dụ và hiểu các tiến trình khác trong thân và tâm mình.

Nói tóm lại, đối với một số người có hiểu biết sâu sắc, họ thấy được Pháp duyên khởi ngay từ lúc đầu. *Avijjā* (vô minh) có nghĩa là si ám hay không hiểu biết, không hiểu biết cái gì? Không hiểu biết chân lý, không hiểu biết thực tại. Bởi vì không hiểu biết nên chúng ta nghĩ rằng: nếu tôi làm việc này, tôi sẽ đạt được một cái gì đó – và cái đó sẽ làm cho tôi hạnh phúc. Điều này được gọi là "không hiểu biết"; bởi vì: ***thực ra không cái gì trên đời có thể làm cho chúng ta thực sự hạnh phúc được cả.***

Khi nghĩ về điều đó, nó sẽ làm bạn thật thất vọng và chán chường; chúng ta đã tự đánh lừa mình quá lâu rồi. Hãy tỉnh dậy và trưởng thành

lên! Đã bao giờ bạn tìm được một thứ gì làm mình thực sự mãn nguyện mãi chưa? Suốt cuộc đời chúng ta đi tìm cái đó, cái làm cho mình thực sự mãn nguyện, thực sự hạnh phúc, bạn đã tìm ra nó chưa? Liệu thực sự là có một cái gì đó như thế không?

Tin rằng có một cái gì đó sẽ làm cho ta hạnh phúc, rồi làm mọi công này việc kia với hy vọng nó sẽ làm mình hạnh phúc, đó là ảo tưởng, đó chính là vô minh** (avijjā); **không hiểu biết về Tứ Diệu Đế là vô minh.

Tôi muốn diễn đạt một cách thật đơn giản để các bạn hiểu được vấn đề. Chẳng hạn, ở đây vào mỗi Chủ Nhật chúng ta đều có làm phước bố thí, cúng dường (*dāna*); mọi người đến và cúng dường cho tôi. Mỗi ngày mọi người đều đến và cúng dường, đó là một việc làm tốt đẹp; tấm lòng hào phóng thật là tốt đẹp! Chúng ta cần giúp đỡ lẫn nhau, cần bố thí cho nhau. Chúng ta bố thí tiền bạc, bố thí thức ăn, bố thí quần áo, chúng ta bố thí thời gian, sự quan tâm, chúng ta bố thí kiến thức, dạy học cũng là bố thí, đó là một việc tốt nên làm. Nhưng bạn mong đợi điều gì từ những việc làm đó? Sự mong đợi này rất quan trọng. "Tôi cúng dường vật thực này đến vị Tỳ khưu đáng kính này, nhờ phước báu của thiện nghiệp đó, mong rằng tôi sẽ được tái sanh làm một người giàu sang, tôi sẽ hạnh phúc, tôi sẽ mãn nguyện"; đó là ảo tưởng. Nó có mang lại phước báu thật, nhưng sẽ không thực sự mang lại hạnh phúc cho bạn được đâu.

Ngay cả khi làm phước bố thí, đôi lúc chúng ta cũng làm với rất nhiều vô minh (*avijjā*), vì nghĩ rằng nó sẽ mang lại hạnh phúc thực sự, sự mãn nguyện thực sự cho mình. Tại sao chúng ta làm phước bố thí? Khi làm phước thí, chúng ta mong đợi điều gì?

Tốt nhất là hãy nguyện rằng: "Do năng lực của phước thí này, nguyện cho tôi có cơ hội được tu tập và liễu ngộ được chân lý", đó là điều thực tế chúng ta có thể hy vọng đạt được.

Nhiều câu chuyện trong kinh điển cho thấy, có người chỉ nhờ bố thí một chút của mà sau đó đã thu lại được rất nhiều phước báu. Đó là một sự đầu tư tốt đẹp. Nó đặt cơ sở trên lòng tham và "cái tôi"; Tôi sẽ thu lại được rất nhiều, đây là một cú đầu tư béo bở. Hãy nhìn sâu vào trong đó, bởi vì khi bạn mong đợi quá nhiều, thì đó chính là lòng tham. Bạn

làm phước bố thí, nhưng việc phước đó lại bắt nguồn từ lòng tham, từ tà kiến ngã chấp, chấp vào "cái tôi" của mình. Chính vì tà kiến đó, có lúc chúng ta làm việc tốt, rồi lúc khác ta lại ngu ngốc đi làm việc xấu, việc bất thiện: ăn cắp, sát sanh. Tất cả đều bắt rễ từ niềm tin rằng: nếu có được cái đó, nó sẽ làm ta hạnh phúc; chẳng hạn như uống rượu, sử dụng chất gây nghiện rồi tin rằng nó sẽ làm cho ta hạnh phúc. Dù là việc thiện hay bất thiện, nhưng nếu không hiểu biết một cách sâu sắc, chúng ta sẽ làm với sự tin tưởng rằng: "Tôi sẽ được một cái gì đó".

Khi hành giả hành thiền thật sâu sắc sẽ thấy được:

Avijjā-paccayā sankhārā;

Sankhārā-paccayā viññāṇaṃ

(Vô minh duyên hành, hành duyên thức) và toàn bộ tiến trình Thập nhị Nhân Duyên diễn tiến.

Để giải thích Thập nhị Nhân Duyên cần phải có một lớp học khác mới có thể giảng giải thật sâu về nó. Bởi vì Tuệ Phân biện Nhân Duyên này (*paccaya-pariggaha-ñāṇa*) đang nói về nhân và quả, và Thập nhị nhân duyên cũng nói về nhân quả nên chúng có liên quan với nhau.

Sau đây là trích dẫn một đoạn kinh thật thú vị và sâu sắc:

Kammam ṅatthi vipākamhi. Pāko kamme na vijjati,

Aññamaññaṃ ubho suññā, Na ca kammaṃ vinā phalaṃ

Kammañ ca kho upādāya tato nibbattate phalaṃ.

Na h'ettha devo brahmā vā saṃsārasśatthi kārako,

Suddhadhammā pavattanti hetusambhārapaccayā ti.

~Vsm 603

Kammam ṅatthi vipākamhi. Pāko kamme na vijjati: Trong nhân không có

quả, trong quả không có nhân. Cái này không ở trong cái kia. Hai cái không phải là một. Nếu bạn nghĩ rằng nhân ở trong quả hoặc quả ở trong nhân thì bạn phải có cả hai thứ cùng một lúc. Chúng không đi cùng mà tách biệt nhau.

Aññamaññaṃ ubho suññā: Có cái này thì không có cái kia, cái này không ở trong cái kia; cái kia không ở trong cái này; chúng loại trừ lẫn nhau.

Na ca kammaṃ vinā phalaṃ: nhưng không có nhân thì cũng chẳng có quả. Đây là một bài kệ (*gāthā*) rất hay; rất sâu sắc và ý nghĩa.

Kammañ ca kho upādāya tato nibbattate phalaṃ: Do nghiệp nên có quả xảy ra.

Na h'ettha devo brahmā vā saṃsārasśatthi kārako: Không có Đấng Sáng tạo nào tạo ra vòng luân hồi cả (*saṃsāra*).

Suddhadhammā pavattanti hetusambhārapaccayā ti: chỉ thuần tuý là pháp, thuần tuý là tự nhiên đang diễn tiến, bởi vì có đầy đủ nhân duyên thích hợp.

Tuỳ thuộc vào trí thông minh và hiểu biết của hành giả mà nhiều ý nghĩ như vậy sẽ hiện khởi trong tâm…nó sanh khởi bởi vì có đủ nhân duyên. Trong giai đoạn này, rất nhiều suy nghĩ sẽ sanh khởi trong tâm hành giả, một cách tự nhiên, bởi vì bạn bắt đầu nhận ra được những điều thật sâu sắc, thật chí lý. Những suy nghĩ kết nối, xuất hiện nhiều lần trong tâm, điều rất quan trọng cần nhớ là không được suy nghĩ quá nhiều về nó. Do đã phát triển được một mức định tâm và chánh niệm nhất định, nên bạn có thể thấy mọi sự việc rõ ràng, minh bạch, khiến bạn tư duy rất sâu sắc.

Bạn có thể sẽ dính mắc với tuệ giác của chính mình, "Ồ, bây giờ tôi đã thấy rõ, quả đúng là như vậy".

Bạn lặp đi lặp lại những điều như vậy và cứ muốn suy nghĩ hoài về nó.

Người đã đạt được 2 tuệ giác này được gọi là một vị tiểu Tu-đà-hoàn (*Culasotāpanna)*. Tu-đà-hoàn nghĩa là người đã nhập vào dòng Thánh. Một vị Tu-đà-hoàn thực sự là người đã thành đạt được đạo-quả (*magga-phala)* lần đầu tiên (Nhập lưu đạo tuệ và Nhập lưu quả tuệ). Đây vẫn chưa phải là đạo-quả, song người đã thấu hiểu về danh-sắc và nguyên nhân của danh-sắc là người đã đoạn trừ được rất nhiều tà kiến loại thô về một thực thể thường còn, về bản ngã, về "cái tôi". Do sự thanh tịnh đó, vị này rất giống một vị Thánh Tu-đà-hoàn thực sự. Vì vậy vị ấy được gọi là vị tiểu Tu-đà-hoàn.

Đây là một bài kệ khác rất hay:

Iminā pana ñāṇena samannāgato vipassako

Buddhasāsane laddhassāso laddhapatiṭṭho niyatagatiko.

~Vsm 605

Hành giả (*vipassako*) đã đạt (*samannāgato)* đến sự hiểu biết này, với tuệ giác này (*ñāṇena*), đã được nhẹ nhõm (*laddhassāso*), nghĩa là trước kia hành giả phải mang một gánh nặng, còn giờ đây đã được trút bỏ khỏi gánh nặng đó. Hành giả đã có một nơi để nương tựa (*laddhapatiṭṭho*), một tuệ giác sâu sắc để nương tựa. Một người đã đạt đến và duy trì được tuệ giác này được gọi là *niyatagatiko*, nghĩa là người sẽ không bị tái sanh vào cảnh giới thấp kém (khổ cảnh) nữa. Sự tái sanh tùy thuộc vào phẩm chất tâm linh của chính bạn, phẩm chất của tâm thức bạn. Tuệ giác sâu sắc này có năng lực vô cùng lớn và đem lại cho bạn sự thanh tịnh về tri kiến, và do kiến tịnh, phẩm chất tâm của bạn trở nên cao thượng đến mức không thể tái sanh vào cảnh giới thấp kém được nữa.

Cuộc đời bạn phụ thuộc vào phẩm chất tâm của chính bạn.

Hai cái đó phải tương xứng với nhau. Một phẩm chất tâm thấp kém, hạ liệt sẽ bị tái sanh vào một cảnh giới thấp kém, hạ liệt, với một chất lượng sống cũng thấp kém, hạ liệt. Khi đã phát triển được một tuệ giác sâu sắc, một trí tuệ sáng suốt và có giới đức trong sạch, có sự thanh tịnh của một nội tâm trong sáng, của tuệ giác; khi đó phẩm chất tâm của bạn sẽ trở nên cao thượng đến mức không thể bị tái sanh vào khổ

cảnh. Nhưng nếu để mất giới đức, nếu bạn để mất định tâm và trí tuệ thì điều đó sẽ không chắc chắn. Nếu có thể duy trì tuệ giác này, nó sẽ đem lại cho bạn sự nhẹ nhõm, thanh thản vô cùng lớn bởi vì bạn sẽ không còn bị rơi vào khổ cảnh nữa.

Tôi có một người bạn cũng là một thiền sinh, không biết bây giờ có còn hành thiền nữa không vì anh rất bận. Tôi hy vọng là anh ấy vẫn tiếp tục. Một lần, anh ấy thể nhập được vào tuệ giác này, anh đến và nói với tôi rằng: "Trước khi tôi hiểu được điều này, tôi cứ nghĩ rằng khi muốn điều gì thì tôi phải có bằng được nó, nếu không có nó tôi sẽ không thể hạnh phúc, tôi phải tìm kiếm và phải có bằng được ". Cái "phải" này, cái phải có là một gánh nặng thật nặng. Bây giờ anh nói: "Mặc dù tôi vẫn còn rất tham (thực tế anh ta cũng là một người tham lam), nhưng mỗi khi tâm tham xuất hiện trong tôi, tôi biết được đây là tham, còn trước kia thì tôi cứ nghĩ rằng tôi thực sự mong muốn cái đó". Nếu bạn đồng hoá "cái tôi" này và cái mong muốn ấy với nhau, nó sẽ trở thành một rắc rối lớn. Nhưng khi bạn không tự đồng hoá mình với nó, bạn thấy đó chỉ là một tiến trình, một nỗi khát khao, một mong muốn mãnh liệt đang trỗi dậy mà thôi. Anh ấy nói: "Bây giờ thì tôi hiểu rằng: không cần phải làm gì với nó cả". Lúc đầu thì anh nghĩ rằng nếu không đạt được cái đó, anh sẽ chẳng thể hạnh phúc, "Tôi muốn điều này và tôi sẽ hạnh phúc nếu tôi đạt được nó, nếu không có được nó, tôi sẽ không hạnh phúc". Bây giờ thì anh nói rằng: chỉ cần quan sát nó và cảm nhận được một sự thanh thản, nhẹ nhõm vô cùng lớn. Chỉ cần làm được như thế thôi là bạn đã buông bỏ được đến 90% nỗi khổ của mình rồi. Bạn có thể thấy được tâm tham và sự khao khát, mong cầu như chúng thực sự đang là.

Không có sự hỗ trợ của tà kiến về "cái tôi" thì bất cứ loại phiền não nào cũng sẽ bị suy yếu. Phiền não sẽ trở nên rất mạnh mỗi khi chúng được "cái tôi" tiếp sức: "tôi tức giận, tôi buồn bực, tôi muốn trở thành người tốt".

Mỗi khi những suy nghĩ đó sanh khởi trong tâm, nếu bạn đừng lùi lại, tách ra, không tự đồng hoá với nó và chỉ nhìn nó như một tiến trình của tâm thức, nó sẽ mất sức mạnh. Bạn có thể duy trì được phẩm hạnh của mình và sự quân bình, thanh thản trong tâm, và nếu thấy mình thực sự cần, bạn sẽ tìm ra một phương cách thích hợp để có nó.

Giữa cái chúng ta cần và cái chúng ta muốn là một khoảng cách

rất lớn. Cái muốn thì vô cùng, cái thực sự cần thì rất ít.

Bạn sẽ không thể tin nổi là để sống hạnh phúc, chúng ta chỉ cần rất ít đến thế nào đâu. Một lần tôi đã kể chuyện về Sư phụ tôi, chắc có bạn vẫn còn nhớ. Sư phụ sống ở một nơi rất nhỏ hẹp. Người là một nhà sư học vấn cao rộng, uyên thâm, đặc biệt xuất sắc. Tôi thực sự may mắn là đã được gặp những vị thầy của mình. *Họ thực hành những gì họ dạy và dạy những gì họ thực hành.* Họ không dạy những thứ trong trí óc hoặc từ sách vở, họ dạy từ chính cuộc đời của mình. Sư phụ tôi sống một cuộc sống hết sức đơn giản. Chỗ ở của người trống không, chỉ là một căn phòng trống. Ngài ngủ trên một tấm ván gỗ, trải chiếc khăn để làm gối. Không có thảm, không có một thứ gì trên sàn nhà cả. Sư phụ trải một tấm y trên sàn và nằm ngủ tại đó. Không có một thứ đồ đạc gì, trong chỗ ở của thầy hoàn toàn không có một thứ gì cả. Nhiều người đến thăm thấy Ngài chẳng có một thứ gì cả. Họ nói nghe đồn vị sư này không có một thứ gì, nhưng chỉ khi đến tận nơi và xem xét chỗ ở của Ngài, họ mới thực sự thấy Ngài chẳng có một thứ gì thật. Thầy ăn ngày một bữa, ăn chay, hầu như chỉ có một ít cơm, một ít salad cà chua, búp đậu, rất ít đậu luộc và một chút xíu các loại rau khác. Người ta dâng cúng Sư phụ nhiều bánh và bích quy nhưng Người không dùng tới. Sư phụ nói những thứ đó không hợp bụng dạ Sư phụ. Chỉ ăn ngày một bữa, thầy làm như vậy suốt hơn 40 năm và vẫn rất khoẻ mạnh. Tôi biết Sư phụ đã 20 năm và Ngài chỉ bị ốm có 2 lần, nguyên do là bị ngộ độc thực phẩm. Một lần là do có người dâng cho Sư phụ đồ ăn không hợp và lần thứ hai có người băm nhuyễn thịt lợn làm đồ ăn, người đó không biết Sư phụ không ăn thịt cá nên trộn lẫn thịt vào rau mà Ngài không biết. Sư phụ ăn món đó và bị tiêu chảy. Thật là kỳ lạ, nếu bạn kể với bác sỹ rằng có một người chỉ ăn một bữa ăn đơn giản như vậy mỗi ngày mà vẫn khoẻ mạnh, thì tôi nghĩ rằng 99% bác sỹ sẽ nói người này ắt sẽ bị đủ các loại bệnh suy dinh dưỡng, nhưng Sư phụ lại không có một triệu chứng suy dinh dưỡng nào như thế cả. Tôi không thể được như Sư phụ, nhưng Sư phụ đã sống như vậy đấy. Tất cả tài sản của Sư phụ chỉ đựng vừa trong một gói nhỏ.

Giữa cái chúng ta muốn và cái chúng ta cần là một khoảng cách vô cùng lớn, nhưng ngày nay người ta ngày càng gia tăng cái muốn của mình lên nhiều hơn nữa.

Nếu bạn hiểu tâm mình, hiểu được tâm tham này, hãy từ bỏ nó. Bạn có thể khiến cuộc sống của mình trở nên đơn giản và dễ dàng.

Cuộc sống sẽ không còn là một gánh nặng nữa!

Thực ra gánh nặngcủa cuộc sống không lớn đến vậy; Gánh nặng của lòng tham lớn hơn nhiều!

Tôi nghĩ có lẽ nên chấm dứt bài giảng hôm nay ở đây và để cho các bạn nêu một vài câu hỏi. Trong buổi học tới tôi sẽ nói về tuệ thứ ba và tuệ thứ tư. Tuệ thứ ba và tuệ thứ tư rất quan trọng, tuệ thứ nhất và tuệ thứ hai cũng quan trọng. Chúng là nền tảng. Không hiểu được hai tầng tuệ đầu tiên chúng ta sẽ không thể tiến tiếp được.

Hỏi & đáp: Nếu vẫn tiếp tục thực hành, bạn có thể gìn giữ được nó. Chính sự thực hành sẽ giữ gìn chúng. Một khi đã đạt được tuệ giác đó, bạn sẽ thấy được tầm quan trọng của nó. Tuệ giác đó cũng có thể giúp cho cuộc sống của bạn trở nên rất đơn giản. Khi không có tuệ giác, chúng ta làm cuộc sống của mình trở thành phức tạp; bạn làm quá nhiều việc không cần thiết, suy nghĩ quá nhiều một cách không cần thiết, nghe, nhìn, ăn uống, đi lại đây đó suốt ngày.

Một khi đã đạt tới tuệ giác này, nó sẽ cho bạn thấy việc nào là quan trọng trong cuộc đời, việc nào là không quan trọng.

Bạn sẽ nhìn nhận hai việc đó một cách khác hẳn.

Hầu hết chúng ta thường gộp chung tất cả mọi việc lại với nhau và nghĩ rằng việc nào cũng quan trọng như nhau cả, chúng ta tham gia vào đủ mọi việc đến nỗi không còn thời gian cho chính mình nữa, thậm chí hành thiền cũng không được. Rất nhiều nỗi lo toan, tính toán của chúng ta: nào là con cái, vợ, chồng, nào là công ăn việc làm là không cần thiết. Một khi đã đạt được tuệ giác này, sự lo lắng của bạn sẽ còn rất ít. Bạn chỉ còn lo tính những vấn đề trước mắt thôi. Chỉ khi đau ốm bạn mới phải lo tính đến điều đó và đi khám bác sỹ. Nhưng bạn sẽ không ngồi đó mà lo nghĩ đến những điều sẽ xảy ra trong 10 năm hay 30 năm nữa. Bạn chỉ làm những việc cần phải làm và bạn sẽ buông bỏ được rất nhiều, rất đơn giản.

Đó là lý do tôi nói: hầu hết các thiền sinh, những thiền sinh thực thụ, những người gìn giữ được tuệ giác sẽ sống một cuộc sống

rất đơn giản; họ không thể sống phức tạp.

Một người bạn của tôi là một thiền sinh giỏi, rằng nói cô rất ngại mua sắm thêm đồ đạc mới trong nhà, bởi vì chính thứ đồ mới ấy sẽ choán chỗ trong tâm trí, sẽ làm cô thêm mất thời gian với nó. Mọi người khi đi dạo phố, họ nhìn ngó những cửa hàng đầy những thứ đồ đẹp đẽ, những thứ đồ đạc hữu ích và tiện lợi…"tôi muốn cái này, tôi muốn cái kia"…không bao giờ ngừng lại. Cô này nói rằng mỗi khi đi xuống phố và nhìn vào các cửa hàng, cô thấy chỉ toàn là những đồ tạp nham, vô giá trị. Ai cần những thứ đó làm gì? Ai tạo ra những nhu cầu ấy cơ chứ? Người ta thường tạo ra nhu cầu và cố thuyết phục bạn tin rằng bạn thật sự cần đến nó và nếu bạn không có nó, bạn sẽ không hạnh phúc nổi; thế là bạn bị nó lừa bịp! Người nào hiểu được tiến trình tâm này một cách sâu sắc sẽ biết rằng họ không cần những thứ đó.

Bạn có thể bỏ bớt đi được rất nhiều thứ, hãy để cho cuộc sống của bạn thật đơn giản và bạn sẽ có thêm thời gian để hành thiền.

Điều quan trọng là phải giữ gìn được các tuệ giác đã có và cách duy nhất để làm được điều đó là tiếp tục thực hành.

Nếu bạn có thể tiến ngày càng xa hơn, sâu hơn nữa và thành đạt được giai đoạn giác ngộ đầu tiên, lúc đó sẽ không còn đường quay trở lại nữa. Chừng nào còn chưa đạt đến tầng giác ngộ đầu tiên này, chúng ta vẫn cứ phải tiếp tục thực hành.

Hỏi & đáp: Tôi đã nói danh (*nāma*) có rất nhiều nghĩa. Chúng ta đã biết rằng *nāma* có nghĩa là danh xưng, tên gọi; *rūpa* (sắc) có nghĩa là hình thể; *nāma* là tiến trình tâm, *rūpa* là tiến trình của thân. Hãy sử dụng nghĩa của nó tuỳ theo từng ngữ cảnh. *Nāma* cũng có rất nhiều nghĩa, rất dễ nhầm lẫn. Khi bạn biết nó có nhiều nghĩa và bạn biết sử dụng đúng nghĩa trong ngữ cảnh đó, thì nó sẽ không làm bạn bị rối nữa.

Hỏi & đáp: Nói một cách ngắn gọn thì tuệ giác đầu tiên là để thấy có một tiến trình thân, nó không phải là một chúng sanh và có một tiến trình khác, tâm, tiến trình tâm lý. Hai tiến trình này khác biệt nhau; tiến trình thân không phải là tiến trình tâm, tiến trình tâm không phải là tiến trình tâm nhưng cái này làm duyên cho cái kia. Ví dụ nghe một tiếng động, thì tiếng động làm duyên cho cái nghe, lỗ tai làm duyên cho cái nghe, tiếng

động và tai, tức màng nhĩ, là sắc (*rūpa*), thuộc tiến trình thân. Bạn chú tâm nghe tiếng động và tâm nghe (nhĩ thức) này là danh (*nāma*). Một ví dụ nữa: khi bạn muốn cử động, tác ý muốn cử động sanh khởi, đó là danh, rồi sau đó cơ thể mới cử động. Ngay cả nhắm mắt hoặc mở mắt thì cũng có tác ý nhắm hoặc mở. Tác ý và tâm sanh khởi cùng với nó là danh. Tuệ thứ hai rất gần với điều này. Bạn thấy rằng danh này sanh khởi bởi vì có sắc này, và sắc này, tiến trình thân, sanh khởi vì có tiến trình tâm này, tuỳ thuộc vào từng trường hợp mà hai cái này làm duyên cho nhau. Thấy nhân duyên, thấy được nó sanh khởi là do nhân duyên, đó chính là tuệ thứ hai. Tôi chưa giảng về tuệ thứ ba và tuệ thứ tư, nhưng bởi vì các bạn muốn biết nên tôi sẽ giải thích sơ qua một cách rất ngắn gọn. Tuệ thứ nhất là Vô ngã (*anatta)*, thấy danh và sắc như là một tiến trình, không phải một chúng sanh, không phải một thực thể, không phải một linh hồn, cái đó nghĩa là vô ngã. Nó không do ai tạo ra, do đó đây cũng là *Anatta-ñāṇa* (Tuệ Vô ngã). Tuệ thứ ba nhìn thấy cả 3 đặc tướng Vô thường (*anicca*), Khổ (*dukkha)* và Vô ngã (*anatta*), thấy tiến trình sanh và diệt. Chỉ đến tuệ thứ ba hành giả mới bắt đầu thấy được vô thường thực sự, sanh và diệt, nhưng chưa thực sự đến mức chín muồi. Tuệ thứ tư chú trọng nhiều hơn đến vô thường (*anicca*), không phải đến khổ (*dukkha*) và vô ngã (*anatta*). Mặc dù cả 3 đặc tướng đều đi cùng nhau, song tuệ này chú trọng nhiều hơn đến sự sanh diệt. Tuần tới tôi sẽ nói chi tiết hơn về tuệ thứ ba và tuệ thứ tư. Nhờ việc giảng đi giảng lại như thế này, tôi hy vọng là vấn đề sẽ trở nên rõ ràng hơn.

Hỏi & đáp: Ngay cả đối với 2 tuệ đầu tiên này cũng không thể đạt được chỉ nhờ đọc sách. Rất dễ hiểu khi nói về chúng, nhưng đó không phải là tuệ giác thực sự, đó chỉ là kiến thức. Khi chứng nghiệm nó bạn mới hiểu được, bởi vì vào thời điểm đó bạn không còn suy nghĩ về nó nữa. Bạn thực sự thấy nó một cách rất rõ ràng. Mức độ rõ ràng, minh bạch của nó thật đáng kinh ngạc.

Hỏi & đáp: Tôi biết một số người không đọc nhiều lắm cũng đã đạt tới tuệ thứ nhất, nhưng rất khó để tiến vào các tầng tuệ sâu hơn. Họ phải thấy được suy nghĩ chỉ là suy nghĩ, không có chúng sanh nào ở đó cả. Tôi biết một người như vậy. Anh ta chưa từng đến bất cứ một thiền viện nào cả, nhưng khi nói chuyện với tôi, cách anh ta nói về nó khiến tôi cảm thấy người này đã đạt được tuệ giác sâu sắc thực sự, rằng mọi thứ thật sự chỉ là những tiến trình. Anh ta nói chỉ có những suy nghĩ,

chúng không phải là tôi, chúng đến rồi chúng lại đi.

Hỏi & đáp: Tiểu tuệ giác, theo như tôi hiểu ý của bạn là như vậy, đúng không…Đức Phật có nói về 3 loại trí tuệ. Đầu tiên là bạn có hiểu biết nhờ nghe người khác nói hoặc đọc trong sách vở. Đó là một loại tiểu tuệ giác. Thứ hai là khi tư duy một cách sâu sắc, bạn đạt được tuệ giác sâu hơn và thứ ba là loại tuệ giác thực sự của thiền tập. Hai mức trí tuệ đầu bạn chỉ cần đọc, nghe và suy nghĩ là có thể đạt được. Bạn có thể loại bỏ được khá nhiều tà kiến chỉ nhờ nghe, đọc sách vở và nghiền ngẫm, tư duy, đặt câu hỏi và làm sáng tỏ mọi điều. Đó là lý do vì sao chúng ta đến đây để tiếp thu những trí tuệ loại nhỏ này. Nghe và đọc có thể đem lại cho bạn trí tuệ sâu sắc nhưng vẫn còn một bước nữa phải đi: trí tuệ thiền tập (*ñāṇa*). Đây là cái đẹp trong giáo pháp của Đức Phật. Đức Phật cũng công nhận có kiến thức hoặc hiểu biết thu được từ nghe, đọc và từ tư duy, và hầu hết mọi người chỉ dừng lại ở chỗ này, nhất là các triết gia Phương Tây, họ chỉ dừng lại ở đó. Đức Phật đã tiến thêm một bước xa hơn: đó là trí tuệ thiền tập.

Hỏi: …*nhưng sẽ không thể có được tuệ giác thực sự sâu sắc nếu chúng ta không hành thiền?*

Đáp: Đúng thế! Thế nên Đạo Phật mới có ý nghĩa thực tiễn và thiết thực. Nếu thực sự muốn hiểu được danh, sắc, vô thường, khổ, vô ngã thì không có con đường nào khác.

Con đường duy nhất là phải thực sự hành thiền, phải thực sự chánh niệm. Đó chính là chỗ thậm thâm vi diệu của Phật Pháp.

Hỏi & đáp: Thiền an chỉ định (*samatha*) là nền tảng, một nền tảng rất vững mạnh, rất tốt nếu bạn có thể phát triển được nó.

Hỏi & đáp: Đức Phật hàng ngày đều nói về chánh niệm, và chánh niệm chính là thiền *Vipassanā*. Đức Phật đã nhiều lần nói đi nói lại rằng phải nhìn một cách sâu sắc. Tứ Niệm xứ (*satipaṭṭhāna*) chính là thiền *Vipassanā*. Bốn niệm xứ này có 4 loại đề mục khác nhau. Trong thực hành, chúng ta không thể phân loại rạch ròi như vậy, bởi vì chúng hoà lẫn với nhau. Khi bạn hành thiền với đề mục hơi thở thì đó là niệm thân (*kāyānupassanā*); và khi có suy nghĩ, bạn quan sát suy nghĩ, đó chính là niệm tâm (*cittānupassanā*). Bạn cảm nhận một cảm giác trên thân,

hoặc là dễ chịu hoặc khó chịu, đó là niệm thọ (*vedanānupassanā*). Có khi tâm bạn rất tĩnh lặng, và bạn thấy, à, đây là sự tĩnh lặng, lúc đó đã trở thành niệm pháp (*dhammānupassanā*). Khi bạn chánh niệm và biết mình đang có chánh niệm, đó cũng là niệm pháp.

Nu là dạng rút gọn của từ *anu,* nghĩa là lặp đi lặp lại, *passanā* nghĩa là nhìn: nhìn đi nhìn lại nhiều lần. Khi thoáng nhìn qua cái gì đó, bạn sẽ không thực sự chắc chắn về cái mình vừa nhìn thấy, nhưng nhìn đi nhìn lại nhiều lần, nó sẽ trở nên rõ ràng hơn.

Có một vật đậy kín trong cốc, tôi mở cho bạn xem trong một giây ngắn ngủi và đậy lại ngay rồi hỏi bạn xem đó là cái gì, bạn sẽ không thể trả lời chắc chắn nó là cái gì. Nếu có thêm thời gian để nhìn lâu hơn, bạn sẽ biết nó là cái gì. Cũng như vậy, tâm phải luôn an trú, lặp đi lặp lại trên những tiến trình này-thân, thọ, tâm, pháp.

Hỏi & đáp: Không có nhân duyên thì không có cái gì sanh khởi được cả. Khi bạn có một cảm giác dễ chịu, thì đó cũng là do nhân duyên… chẳng hạn, cái rõ nhất là cảm giác khó chịu. Nếu bạn tự véo mình một cái thì có một cảm giác khó chịu. Bởi vì có cái véo, nên có cái xúc chạm, và bởi vì nó cứng nên bạn cảm thấy đau. Khi ngồi trên một cái đệm thật mềm mại bạn thấy rất dễ chịu. Với con mắt, bạn chỉ có cảm giác trung tính, thọ xả, không dễ chịu cũng không khó chịu, nhưng khi bạn thấy nó là dễ chịu hay khó chịu thì khi đó đã là một tiến trình khác, tiến trình của tâm. Khi bạn thích cái mình nhìn thấy thì đó không còn là nhãn thức nữa. Cái thích này là một tâm khác. Khi bạn thấy một cái gì, cái thấy thuần tuý đó là nhãn thức, và ngay trong sát na đó, bạn còn không biết được mình nhìn thấy cái gì nữa, chỉ có một cái thấy thuần tuý. Bước tiếp theo là xác định cái mình thấy và rồi quyết định xem có thích nó hay không.

Tâm là danh, đối tượng là sắc-trong trường hợp này là màu sắc. Khi nhìn thì chúng ta chỉ nhìn thấy được mỗi màu sắc mà thôi, nhãn thức chỉ nhận biết được màu sắc; nó không thấy đàn ông, đàn bà hay bất cứ cái gì khác, chỉ là màu sắc. Bước tiếp theo diễn ra trong tâm là sự diễn dịch. Khi tâm diễn dịch, nó không còn là nhãn thức nữa mà là ý thức. Nhờ kinh nghiệm quá khứ bạn mới biết được cái mình đang nhìn là cái gì. Bởi vì trước kia bạn cũng thích, nên bây giờ bạn mới thích. Nếu nhìn thấy một vật hoàn toàn mới, không biết nó là cái gì, bạn sẽ không thể khởi yêu ghét. Bạn chỉ nghĩ: cái này là cái gì nhỉ?. Như vậy, nó là quy

định quá khứ. Chẳng hạn ở Miến Điện rất nhiều người thích ăn loại mắm cá, nghiền vụn như bột. Nó dinh dính và rất nặng mùi. Mọi người rất thích món đó, còn tôi thì rất ghét. Đó là quy định, là điều kiện hóa.

Thấy mà không lẫn với bất cứ điều gì, không lẫn với ký ức; đó chính là nhãn thức.

Nó không yêu cũng chẳng ghét, chỉ có ký ức đi cùng với suy nghĩ khiến nó trở thành thích hay không thích.

Khi bạn nhìn thấy cái gì mình thích, đó là do quy định quá khứ. Khi thấy một vật bạn chưa hề biết, bạn chỉ có mỗi cái tâm này: "Nó là cái gì ấy nhỉ?"

Bạn không quyết định có thích hay không.

Yêu hay ghét là do bị điều kiện hóa.

Chúng ta có thể hoá giải được nó.

Chẳng hạn, bạn đã sống ở đây từ nhiều năm, song trước khi đến đây, có rất nhiều điều bạn chưa từng biết. Đến giờ, sau một thời gian dài đã quen với đồ ăn thức uống, với những điều tai nghe, mắt thấy ở đây bạn lại đâm ra thích chúng. Trước kia thì bạn không biết là mình có thích hay không. Có khi chúng ta ăn món gì đó mà cũng không chắc là mình có thích hay không nữa. Nhưng khi ăn lại nhiều lần, dần dần quen khẩu vị thì lại bắt đầu thích. Chẳng hạn, trước khi đến đây tôi chưa bao giờ uống sữa đậu nành, bây giờ tôi thử uống một chút và bắt đầu quen với vị của nó. Tôi bắt đầu thích và bây giờ tôi đang phát triển tâm tham của mình lên.

Hỏi & đáp: Đó là một câu hỏi rất hay. Chưa phát triển đầy đủ năng lực của tuệ thứ nhất thì bạn chưa thể chuyển sang tuệ tiếp theo được; một tuệ giác này sẽ dẫn đến tuệ giác tiếp theo khi nó đã sẵn sàng, khi nó đã được phát triển đầy đủ và đủ nội lực để dẫn đến tuệ giác tiếp theo. Nhưng chúng ta không thể tự chuyển sang tầng tuệ khác được. Chúng ta không thể làm được điều đó, nó sẽ tự xảy ra. Cám ơn bạn rất nhiều

về câu hỏi đó.

Đừng vội vàng. Đứng lại tại chỗ mình đang đứng và phát triển cho đủ độ sâu sắc, bạn không thể tự ép buộc mình quá mức.

[1] Nguyên văn: Tại sao không phải là không gì cả, thay vì cứ phải có một cái gì.

Chương 6: Tuệ giác thứ ba – Tuệ tri vô thường, khổ, vô ngã bằng kinh nghiệm trực tiếp

Xin chào mừng mọi người đã đến với lớp học của chúng ta. Rất hay khi các bạn đến sớm một chút và hành thiền khoảng 10 phút, để bình ổn lại những xáo động của thân tâm.

Khi tâm tĩnh lặng và bình an, nó sẽ tiếp nhận tốt hơn. Tiếp nhận tốt hơn nghĩa là thâu nhận và tiếp thu được nhiều hơn.

Khi tôi còn trẻ, đang học đại học, trước khi nghiên cứu một bài học khó tôi thường hành thiền trong 10 phút, xong rồi tôi mới đọc sách và học bài. Nó giúp ích cho tôi rất nhiều. Nếu không có thiền, có khi tôi ngồi đọc sách, đọc qua nhiều trang rồi mà vẫn không biết là mình đang đọc nữa. Vì vậy, mỗi lần học bài, nhất là khi nghiền ngẫm một vấn đề hóc búa nào đó, tôi thường hành thiền khoảng 5-10 phút. Khi thi cử, tôi không mang theo sổ sách gì cả. Chỉ mang theo một cái bút, bút chì, chứng minh thư, thước kẻ, chỉ có thế. Một số người thích vùi đầu vào đọc sách, ôn bài cho đến phút cuối cùng. Tôi không làm thế, chỉ giữ cho tâm thật nhẹ nhàng, tĩnh lặng và bước vào phòng thi. Khi chuông reo, tôi vào phòng thi, ngồi vào chỗ của mình và sau khi nhận đề thi, tôi thường lật úp đề bài xuống. Tôi không đọc đề bài ngay lập tức. Tôi chỉ ngồi ở chỗ của mình và hành thiền khoảng 5 phút mà không nhắm mắt, không nghĩ đến bất cứ một điều gì cả, không nghĩ về việc thi cử nữa, chỉ hít vào thở ra, bình ổn tâm trí. Rồi tôi từ từ mở đề bài, đọc rất chậm rãi, không vội vàng, rồi trả lời mọi câu hỏi một cách chậm rãi. Nếu bạn làm một cách chậm rãi và chánh niệm, bạn sẽ mất ít thời gian hơn để hoàn thành. Đó là bí quyết để làm mọi việc một cách thư giãn, thanh thản và dễ dàng, không vội vàng, hấp tấp trong khi vẫn có thể hoàn thành nhanh chóng, tốn ít thời gian hơn.

Hãy học cách để trở nên hiệu quả hơn, không chỉ trong một việc mà trong tất cả mọi việc bạn làm, và cách tốt nhất là hãy tĩnh lặng và bình an.

Nếu vội vàng, hấp tấp, xáo động, trạo cử, bạn sẽ tốn nhiều thời gian hơn để hoàn thành.

Nếu bạn sáng tạo, bạn có thể vận dụng thiền trong mọi công việc. Mọi việc sẽ có chất lượng tốt hơn.

Chất lượng là điều rất quan trọng trong cuộc sống của chúng ta, không có chất lượng chúng ta sẽ không cảm thấy mãn nguyện với cuộc sống của mình.

Làm sao bạn có thể bằng lòng, mãn nguyện nếu không thấy chất lượng? Nếu chỉ chạy theo số lượng, bạn sẽ không có sự trân trọng đối với những việc bạn làm hoặc đối với những gì bạn đang sử dụng. Khi muốn làm việc gì đó, muốn sử dụng những thứ chất lượng tốt, tôi sẽ sử dụng nó một cách trân trọng, nhẹ nhàng và cẩn thận, nó sẽ dùng được rất lâu. Chất lượng cả trong các mối quan hệ nữa, không phải là những quan hệ tầm thường, mà phải hiểu nhau thực sự cặn kẽ, thực sự tôn trọng và chăm lo cho nhau, trân trọng nhau. Hãy chú tâm nhiều hơn nữa trong tất cả công việc bạn đang làm. Hãy tự hỏi mình xem "Làm sao tôi có thể làm việc này với một thái độ tốt nhất, với chất lượng tâm cao nhất?". Bằng cách đó, bạn sẽ tìm thấy sự mãn nguyện rất lớn trong bất cứ công việc gì bạn làm.

Nếu bạn có một chất lượng tâm cao thì bất cứ công việc gì bạn làm cũng sẽ có chất lượng cao.

Bây giờ chúng ta sẽ nói tiếp về thiền *Vipassana*. Tuần trước chúng ta đang dừng lại ở tuệ thứ hai, là tuệ thấy rõ các hiện tượng của thân và tâm tạo điều kiện lẫn nhau. Cái này là nhân của cái kia. Các hiện tượng tâm lý là nhân duyên cho các hiện tượng thể lý, và các hiện tượng của thể lý làm nhân duyên cho các hiện tượng tâm lý. Khi hành giả phát triển được tuệ giác sâu sắc về quan hệ nhân duyên giữa các hiện tượng của thân tâm, và nếu tuệ giác đạt đủ sức mạnh, đủ rõ ràng, tâm sẽ chuyển tiếp lên một cách tự động. Hành giả sẽ bắt đầu thấy mọi thứ sanh khởi. Lúc đầu thì hành giả chỉ thấy được các tính chất tự nhiên mà không thấy được có cái đang sanh khởi ngay trong hiện tại. Mỗi khi chú tâm, hành giả có thể thấy có cái gì đó đang diễn ra nhưng không thể thấy được thời điểm bắt đầu diễn ra. Có lúc chỉ thấy được một cách rất mơ hồ, khi nó đã diễn ra thì hành giả mới nhận biết hiện giờ có cái đang diễn ra, nhưng vị ấy không thấy được ngay từ khi bắt đầu xuất hiện. Khi tuệ giác đã phát triển mạnh hơn, hành giả sẽ thấy có cái đang xuất hiện và rồi lại một cái khác…xuất hiện…rồi một cái khác xuất hiện tiếp…Sau một thời gian hành giả thấy rằng có cái xuất hiện, ở lại một lúc rồi lại

biến mất.

Mọi thứ trở nên dịch chuyển một cách chậm chạp; các ý nghĩ, các cảm giác trở thành những chuyển dịch chậm, cứ như bạn đang xem một đoạn phim quay chậm. Hành giả có thể thấy sự sanh khởi, trụ lại một lúc rồi diệt mất; có cái gì đó đang thay đổi một chút và rồi diệt mất. Sự thay đổi này cũng là một khía cạnh của vô thường.

Hành giả bắt đầu thấy sự việc sanh khởi, kéo dài trong một khoảnh khắc ngắn ngủi và rồi diệt mất. Làm sao bạn có thể tìm thấy được sự hài lòng, mãn nguyện trong đó? Hành giả sẽ thấy tất cả mọi thứ là không đáng hài lòng, không đáng mãn nguyện.

Ở giai đoạn này, khi nghe nhạc, hành giả sẽ nghe một nốt nhạc sanh lên và diệt mất, một nốt khác sanh lên và diệt mất, không liên tục với nhau. Hành giả không thể thực sự thưởng thức được âm nhạc và sẽ nghĩ rằng: "Trước đây tôi cứ nghĩ nó thật là hay, nhưng bây giờ thì thấy chẳng có ý nghĩa gì cả". Chúng ta sẽ không thể thưởng thức được một cái gì nếu nó không có tính liên tục.

Ở giai đoạn này hành giả bắt đầu thấy: "Làm sao chúng ta có thể hưởng thụ được thứ gì, mọi thứ đều không tồn tại lâu". Dù đó là dễ chịu hay khó chịu, hành giả bắt đầu nhận ra mọi thứ đều sanh lên, tồn tại trong một khoảnh khắc rất ngắn ngủi và rồi diệt mất. Bởi vì chúng sanh diệt lên chúng không đáng hài lòng, không mãn nguyện.

Tôi sẽ đọc cho bạn một câu kinh Pāli trong bộ Vô Ngại Giải Đạo (*paṭisambhidāmagga):*

Atītāgatapacuppannānaṃ dhammānaṃ sankhipitvā

vavatthāne paññā sammasane ñāṇaṃ. **~Pts i.54**

Dhammānaṃ nghĩa là các hiện tượng của thân và tâm; *Atītā* là quá khứ; *Anāgata* là tương lai; *Pacuppannānam* là trong hiện tại.

Bạn có thể thấy là nó không theo đúng thứ tự: quá khứ, tương lai và hiện tại. Điều này cho thấy là bạn không phải quán sát những sự việc

này theo đúng thứ tự như vậy. Bất cứ cái gì đã diễn ra trong quá khứ, sẽ diễn ra trong tương lai hoặc đang diễn ra trong hiện tại, hành giả tiếp thâu tất cả (*sankhipitvā* là thâu nhận toàn bộ nguyên khối) và *vavatthāne* nghĩa là thấy nó là vô thường, khổ, vô ngã. Tuệ giác này (*paññā*) được gọi là *Sammasana-ñaṇa* (Tuệ Thẩm Sát), quán sát các hiện tượng của thân và tâm, thấy vô thường, khổ và vô ngã.

Chúng ta bắt đầu từ đâu? Chúng ta bắt đầu ở trong hiện tại, nhìn bất cứ cái gì đang diễn ra trong thân tâm mình, ngay trong hiện tại, thấu hiểu chúng chỉ là các hiện tượng tự nhiên thuần tuý, chỉ là các tính chất tự nhiên mà thôi. Chúng ta chỉ có thể thấy được tính chất, không thể thấy được khái niệm và cũng không thể kinh nghiệm trực tiếp được các khái niệm. Chúng ta chỉ có thể nghĩ về chúng mà thôi. Như vậy, chúng ta kinh nghiệm tính chất, như cứng mềm, nóng lạnh, lực ép, sự chuyển động, độ nặng nhẹ và nhiều tính chất khác. Chúng ta có thể kinh nghiệm được các tính chất này mà không hề suy nghĩ về chúng. Đối với các đặc tính của tâm cũng vậy, tham có đặc tính riêng của nó, muốn đạt được một cái gì, khao khát thèm muốn một cái gì, không cần phải đặt tên cho chúng, bạn có thể cảm nhận được…nỗi khao khát, thèm muốn, sân hận, bất bình, muốn phá hoại, muốn xua đuổi…Bất cứ tính chất nào có trong thân và tâm, chúng ta có thể thấy nó chỉ như là một tính chất, không phải một chúng sanh nào; chỉ là một tiến trình, không phải một chúng sanh. Chúng ta nhìn chúng chỉ như là những nhân duyên tác động qua lại lẫn nhau, chúng sinh lên do bởi một nhân duyên nào đó. Sau một thời gian, bạn sẽ thấy nó sanh lên, kéo dài trong một thời gian ngắn ngủi rồi lại diệt mất.

Khi đã thấy được điều này trong hiện tại, chúng ta sẽ hiểu rằng trong quá khứ nó cũng xảy ra như thế. Bất kể là trong quá khứ xa xăm nào, nó cũng đã phải xảy ra y hệt như vậy. Hoàn cảnh có thể đổi khác, nhưng nếu nhìn vào tính chất: nóng lạnh, cứng mềm.v.v…hoặc bất cứ tính chất tâm nào: hạnh phúc, đau khổ, tham lam, sân hận, ngã mạn, ghen tuông, tỵ hiềm, ngay cả trí tuệ, ngay cả tâm từ, bất cứ tính chất nào, bạn sẽ phát hiện ra là chúng đều sanh và diệt. Chúng có mặt như vậy bởi vì có đầy đủ nhân duyên để chúng sanh khởi. Không có chúng sanh nào ở đây cả. Hành giả cũng thấy ở tuệ này có rất nhiều suy nghĩ khởi lên, bởi vì giờ đây hành giả đã thấy được toàn thể, thấy cả 3 đặc tướng vô thường, khổ, vô ngã trong cả 3 thời quá khứ, hiện tại, vị lai. Hành giả thấy được toàn cảnh của bức tranh và cũng giản lược nó.

Bất kể những gì đã xảy ra trước đây, tất cả đều là những tiến trình thân tâm, chỉ là các hiện tượng.

Bất cứ điều gì xảy ra, dù tốt hay xấu, tất cả đều sanh và diệt. Chúng như vậy bởi vì có đầy đủ nhân duyên để chúng sanh khởi và bởi vì đoạn diệt là bản chất tự nhiên của chúng.

Để mọi thứ sanh khởi thì cần phải có một nguyên nhân, nhưng diệt thì không cần nguyên nhân nào cả. Chẳng hạn để tạo ra một âm thanh bạn cần phải tạo nhân cho nó. Phải có một người đánh chuông. Một người đánh chuông và có một âm thanh phát ra, bạn nghe tiếng chuông ngân, nhỏ dần nhỏ dần rồi mất hẳn. Như vậy, để nó diệt chúng ta không cần phải tạo một nguyên nhân nào, đó là tự nhiên. Tôi nghĩ trong vật lý học cũng có một định luật tương tự như vậy. Định luật nhiệt động học thứ hai nói rằng mọi vật đều tan hoại, đó là thuộc tính của chúng. Chúng ta không cần phải tạo nhân cho nó.

Hành giả bắt đầu nhìn thấy tất cả mọi thứ diễn ra trong vòng luân hồi (*saṃsāra*) trong một thể khối thống nhất, chỉ trong một thoáng nhìn. Bất cứ một hiện tượng nào của thân tâm, chúng sanh khởi bởi vì có đầy đủ nhân duyên và rồi diệt mất. Nhưng hoàn cảnh thì có thể khác, hoàn cảnh là tục đế (*paññatti*). tiến trình là chân đế (*paramatha*), là cái có thực. Khi bạn diễn dịch, suy diễn về một tiến trình thì nó đã trở thành một câu chuyện, một bối cảnh. Trong thiền chúng ta không diễn dịch, suy diễn bất cứ sự việc gì, chúng ta không liên hệ, ráp nối các sự việc lại với nhau, chỉ nhìn vào từng khoảnh khắc, từng hiện tượng một cách riêng biệt. Khi bạn có thể thấy được từng khoảnh khắc, từng hiện tượng một cách riêng biệt, bạn sẽ thực sự thấy được bản chất của nó. Nếu bạn liên kết, ráp nối các sự việc với nhau, nó sẽ trở thành một ý tưởng.

Khi hành giả đã phát triển được Tuệ Phân Biện Nhân Duyên (*paccaya-pariggaha-ñāna*), thấy được nhân duyên các hiện tượng thân tâm sanh khởi, tuệ giác sẽ trở nên mạnh mẽ và sẽ tự động tiến triển lên cao. Hành giả thấy được sự sanh diệt, bất toại nguyện, bất như ý và cũng thấy không có gì kiểm soát được tiến trình ấy cả. Những hiện tượng tự nhiên này không tuân theo ý muốn một ai. Bạn không thể nói: “mong sao cơ thể tôi đừng động đậy”, nó luôn luôn chuyển động, luôn luôn có những rung động và chuyển dịch rất vi tế xảy ra trong khắp cơ thể. Khi có tiếng động, bạn không thể nói: “mong sao tôi không nghe thấy gì hết”. Nếu có tiếng động, có lỗ tai và bạn chú ý thì sẽ nghe thấy. Nếu có đầy

đủ nhân duyên, nó sẽ sanh khởi. Điều tương tự cũng xảy ra đối với bất cứ hiện tượng tự nhiên nào, chúng không xảy ra theo ý muốn của chúng ta. Đôi khi chúng ta nghĩ rằng nếu có thần thông, mình sẽ toàn quyền điều khiển được các hiện tượng tự nhiên. Có thể bạn đã từng nghe kể, thời xa xưa, có người đã đầu tư thời gian, công sức để phát triển được những năng lực tâm linh hùng mạnh và dường như họ đã có thể điều khiển, làm chủ được tự nhiên. Nhưng khi cái chết đến, họ lại chẳng thể làm chủ và kiểm soát được nó.

Mỗi người rồi đều phải chết, ngay cả Đức Phật cũng không tránh khỏi cái chết; con người không thể ngăn chặn được cái chết đến với mình.

Chúng ta chỉ có vẻ như là kiểm soát, làm chủ được mà thôi. Hãy nhìn những hiện tượng vi tế đang diễn ra trong thân tâm mình, bất cứ chỗ nào trong thân tâm này, liệu bạn có thực sự làm chủ được nó không? Hãy thử bảo tâm bạn ngừng mọi suy nghĩ trong vòng một phút xem có được không. Chúng ta đã suy nghĩ liên miên không dứt trong bao nhiêu năm trời; hãy thử bắt tâm mình không được suy nghĩ trong vòng 60 giây thôi xem nào. Bạn không thể làm được điều đó. Không phải cứ muốn mà đã làm được, mà đó là do nhân duyên, điều kiện. Sự thực hành cũng là một nhân duyên. Bởi chúng ta đã thực hành từ rất lâu nên có thể giữ tâm tĩnh lặng trong một lúc, điều đó không có nghĩa là chúng ta đã kiểm soát và làm chủ được nó. Nhưng bằng cách liên tục tạo điều kiện cho nó (*āsevana-paccayo*), bạn có thể khiến cho điều gì đó xảy ra.

Trong tầng tuệ này, hành giả bắt đầu thấy và chấp nhận rằng tất cả mọi sự là vô thường (*anicca*). “Tôi đã được nghe điều này rất nhiều lần trước đây, và cứ nghĩ mình đã hiểu được nó và tôi tin vào điều đó, thế nhưng, chỉ đến bây giờ tôi mới thực sự thấy được nó là vô thường, thực sự là bất toại nguyện”. Làm sao bạn có thể tìm thấy một cái gì là thực sự và toại nguyện mãi trong những hiện tượng ấy cơ chứ? Chúng ta cũng thấy không thể thực sự làm chủ được nó, chỉ có vẻ như làm chủ được thôi. Chúng ta không thể kiểm soát được cái thân này để nó khỏi bị già. Nếu tôi có thể làm chủ được nó, thì tôi đã bảo nó lúc nào cũng chỉ ở độ tuổi 25 mà thôi. Giờ đây tôi đã gấp đôi tuổi ấy rồi, nhưng vẫn mới chỉ đi được một nửa cuộc đời, nghĩa là nếu có thể, tôi sẽ sống được đến 100 tuổi. Nếu chăm sóc bản thân tốt thì có thể còn sống được lâu hơn, nhưng không thể làm chủ được, không bao giờ thực sự làm chủ được nó cả. Điều đó không có nghĩa là chúng ta không chăm sóc

bản thân mình đâu bạn nhé!

"Khi nào chết thì chết, tôi chẳng thèm quan tâm…" đó không phải là một thái độ đúng đắn.

Hãy chăm sóc bản thân mình, làm cho mình khoẻ mạnh, sống lâu và học hỏi nhiều hơn nữa. Chúng ta đã đầu tư rất nhiều vào cuộc đời này, hãy thu lại được nhiều lợi ích nhất từ nó.

Khi chúng ta thấy rõ mọi thứ đang sanh khởi trong hiện tại, ngay khi ấy một ý nghĩ khởi lên "Điều này thật đúng, sanh và diệt, bất toại nguyện, quả thực là như thế". Và khi nhiều lần nhận ra như vậy, chúng ta sẽ thấy mình không thể thực sự làm chủ được điều gì. Mọi thứ đều sanh rồi diệt. Chúng ta không thể ra lệnh cho nó: "sanh lên bây giờ và đừng diệt đi nhé". Và chúng ta cũng không thể nói: "đừng sanh" được; nó vẫn cứ sanh. Khi nhận ra được những điều này, những quán chiếu hay suy tư về pháp thường khởi lên, rất nhiều lần. Điều quan trọng là không được để suy nghĩ quá nhiều. Điều này sẽ còn xảy đến nữa, ngay cả trong các tầng tuệ sau này. Mỗi khi đạt được một tuệ giác mới, bạn lại bắt đầu suy nghĩ về nó, bởi vì nó rất mới mẻ và bạn cảm thấy phấn khởi. Bạn cảm thấy mình đã đạt được một cái gì đó. Mặc dù vậy, nếu suy nghĩ về pháp khởi lên, hãy quan sát ngay suy nghĩ ấy, suy nghĩ về Phật Pháp, suy nghĩ về vô thường, khổ, vô ngã. Trong một số trường hợp, một khoảnh khắc quán chiếu rất ngắn ngủi sẽ khích lệ, sách tấn bạn rất nhiều, tuy nhiên bạn không nên khuyến khích suy nghĩ.

Hãy khuyến khích cái thấy thực sự, ngay trong hiện tại.

Đây là một điều rất quan trọng nữa:

Ekasankhārassāpi aniccatāya diṭṭhaya' sabbe sankhārā aniccā'ti avasesesu nayato manasikāro hoti.

~KvuA 160

Nếu bạn thấy một pháp là vô thường (*aniccatāya diṭṭhaya*), ngay cả khi đó chỉ là một pháp hữu vi (*Ekasankhārassa pi*), nhưng nếu bạn thấy nó sanh diệt, thực sự thấy được điều đó; bạn sẽ tin rằng tất mọi thứ khác

cũng y như vậy. Điều này cũng giống như bạn muốn đập đổ một bức tường, nhưng bức tường lớn quá, bạn không thể với tới mép trên của nó được. Khi đó, bạn đục một viên gạch ở giữa bức tường đi. Khi đã lôi được một viên ra thì những viên sau sẽ dễ dàng hơn.

Vì vậy, đừng cố hiểu tất cả mọi thứ ngay một lúc.

Hãy cố gắng hiểu được một việc trước đã, bất cứ một hiện tượng tự nhiên nào trong thân như cảm giác của hơi thở hay một cử động nào đó chẳng hạn. Cố gắng giữ tâm bạn trên một đề mục càng lâu càng tốt.

Càng giữ tâm trên một đề mục lâu thì càng thấy rõ, càng thấy sanh diệt rõ ràng hơn.

Một khi thấy được sanh diệt trên một phương diện của hiện tượng tự nhiên, nó sẽ mở rộng ra các phương diện khác (*avasesesu nayato manasikāro hoti*). Đừng vội vàng; cứ để nó tự xảy ra, bạn chỉ việc giữ tâm mình trên một đề mục càng lâu càng tốt. Khi bạn thấy được một hiện tượng vô thường, bạn sẽ tin rằng "*sabbe sankhārā aniccā"*, tất cả các pháp hữu vi (các hành) đều vô thường. Điều đó có nghĩa là không nhất thiết phải thấy tất cả pháp hữu vi (*sankhārās*-các hành). Chúng có quá nhiều, chỉ có Đức Phật mới có thể thấy được tất cả các pháp ấy. Người đa văn túc trí, căn tánh lanh lợi có thể thấy được rộng hơn, đa dạng hơn, thấy nhiều pháp sanh diệt, nhiều phương diện của vô thường, khổ, vô ngã hơn. Điều đó tuỳ thuộc vào mức độ thông minh, khả năng tư duy, học hỏi và kiến thức của hành giả.

Càng chất chồng kiến thức, càng suy nghĩ sẽ tiến càng chậm. Dù bạn có thật nhiều kiến thức Phật pháp, nhưng khi bước vào hành thiền thì không nên suy nghĩ về chúng nữa.

Một số người hiểu nhầm về điểm này; họ cứ nghĩ là họ có thể chỉ cần nghĩ về vô thường, khổ, vô ngã là được. Họ vừa lần xâu chuỗi vừa lầm rầm niệm vô thường, khổ, vô ngã cả ngàn lần, tin tưởng rằng làm vậy họ sẽ hiểu hay thấy được vô thường, khổ, vô ngã. Bạn không thể làm như thế được. Bạn không thể nghĩ về vô thường, khổ, vô ngã. Bạn chỉ có thể thấy nó. Nhưng thường thấy được nó rồi bạn lại bắt đầu suy nghĩ về nó; đừng suy nghĩ. Một số người nghĩ rằng để thấu hiểu vô thường, khổ, vô ngã một cách đầy đủ, hành giả cần phải hiểu tất cả mọi

việc xảy ra trong quá khứ. Ở Miến Điện có một thiền viện khuyến khích cách thực hành như vậy. Họ khuyến khích thiền sinh phát triển thiền an chỉ định thật thâm sâu, đến tận tứ thiền, và luyện tâm để lần ngược trở lại quá khứ, nhớ lại những kiếp trước. Họ nhớ lại một kiếp và thấy điểm cuối của kiếp ấy, thấy khoảnh khắc cuối cùng, tâm cuối cùng rồi tâm đầu tiên của một kiếp sống mới; lại tiếp tục nhớ lại kiếp ấy cho đến tận tâm cuối cùng, rồi lại đến tâm đầu tiên của một kiếp khác. Rất ít người thành công theo cách này và thực sự điều đó cũng không cần thiết; bạn phải mất nhiều tháng trời, bỏ ra 20 tiếng mỗi ngày để ngồi thiền. Không thể phát triển được một mức định cao đến vậy nếu chỉ ngồi mỗi ngày mấy tiếng. Phải hoàn toàn tập trung, không được xao lãng, phân tán và bạn có thể hướng tâm mình vào một đề mục rồi dẫn nó đi bất kỳ chỗ nào bạn muốn. Chỉ đối với chư tăng, những người không phải làm bất cứ công việc gì, có sức khoẻ và có khả năng ngồi lâu và tập trung được trong nhiều tháng, thì điều này còn có thể khả thi. Đối với cư sỹ tại gia thì không dễ làm được điều đó và cũng không cần thiết phải làm như vậy.

Trong giai đoạn tuệ giác này, những bài pháp thật hay có thể khởi lên trong tâm bạn. Nhờ vào định lực và tuệ giác đang phát triển, tư duy trở nên rất sâu sắc, vi diệu. Các suy nghĩ về Pháp rất sâu sắc và bạn có thể thấy được toàn bộ quãng đời mình, thấy được mọi ý nghĩa của nó, thấy những gì đã xảy ra, thấy được sự giả tạm, huyễn ảo của mọi thứ trên đời. Bạn thấy mình đã phải chịu đau khổ ra sao vì những cái đó, và với tâm xả, bạn nhìn chúng chỉ như là những hiện tượng mà thôi, không phải một cá nhân nào, không thuộc về bạn, không phải tôi hay của tôi. Khi đã có thể nhìn mọi việc với tâm xả như vậy, bạn sẽ thấy rằng: không cần thiết phải phấn khích, xúc động về những thứ đó. Điều đó đem lại cho bạn một sự nhẹ nhõm, thanh thản vô cùng lớn, cực kỳ nhẹ nhõm. Thậm chí một số loại bệnh thần kinh cũng biến mất hẳn. Tất cả chúng ta đều bị bệnh thần kinh theo nhiều cách khác nhau; hãy tin điều đó đi. Một cơ thể hoàn toàn khoẻ mạnh là điều không thể có; các bác sỹ biết rõ rằng ngay cả một nội tâm lành mạnh cũng không thể có, nhưng điều đó không có nghĩa là bạn bị điên; bạn bình thường, không lành mạnh một cách bình thường. Khi có được loại tuệ giác này, tâm bạn trở nên rất lành mạnh.

Để thực sự lành mạnh phải có sự hiểu biết rõ ràng, ngoài ra không có cách nào khác để có được một nội tâm lành mạnh.

Một số người bị bệnh trầm cảm, khi họ hành thiền đạt tới trình độ này, bệnh trầm cảm hoàn toàn biến mất.

Tôi nhắc các bạn lại một lần nữa là không được suy nghĩ quá nhiều, nhất là suy tư về khổ. Khi thấy vô thường, bạn suy nghĩ về nó, thế thì cũng còn được, bạn sẽ thấy vô thường nhiều hơn nữa; vô thường sẽ trở nên ngày càng rõ hơn và bạn thấy tin tưởng vào điều đó. Khi thấy khổ, bạn thấy trên đời này không có cái gì là toại nguyện cả; trong một phút giây thoáng qua, bạn hiểu được điều đó rất rõ ràng. Nhưng nếu bắt đầu suy nghĩ về nó, bạn sẽ đánh mất tâm xả và sự quan sát tách rời và bị lôi theo, "những suy nghĩ đau khổ" đó sẽ làm bạn bị trầm uất trở lại; với sức đẩy của định lực, bạn sẽ bị nó cuốn trôi. Định (*samādhi*) có thể được sử dụng theo cách có lợi hoặc có hại. Điều rất quan trọng là đừng nghĩ nhiều về khổ.

Khi thấy hiện tượng này, hành giả thấy rõ không có gì là một tự ngã trường cửu hay một linh hồn cả.

Mọi thứ đều luôn biến dịch.

Tất cả chỉ là những tiến trình.

Nếu sắp xếp thật chính xác, bạn sẽ thấy chỉ có hai danh mục: một là thân và hai là tâm; tiến trình tâm lý và tiến trình vật lý; cả hai tiến trình đều sanh và diệt tức thì. Trước khi hành thiền chúng ta cũng có ý nghĩ mọi sự không bao giờ tồn tại lâu. Niềm vui năm ngoái của tôi, bây giờ đi đâu mất rồi? Chúng ta có thể hiểu hạnh phúc không bao giờ kéo dài. Thế còn đau khổ thì sao? Đau khổ cũng không tồn tại lâu. Nhìn, nghe… không kéo dài. Điều này rất rõ ràng, nhưng trong thiền, khi có âm thanh, đó là một tiến trình vật lý, bạn nghe thấy ngay lập tức và cũng ngay lập tức, bạn thấy nó diệt mất. Chúng ta thấy nhĩ thức, đó là một tiến trình tâm hiện khởi ngay lúc này và cũng đoạn diệt ngay tức khắc. Thấy được cả hai, sanh diệt cùng nhau, điều đó làm chúng ta tin tưởng: nó đúng là vô thường, thực sự là bất toại nguyện, là khổ; chúng ta không làm chủ được, nó thực sự là vô ngã, chỉ là một tiến trình. Chúng ta có thể thấy nó sanh lên bây giờ và cũng diệt đi bây giờ.

Không có cốt lõi bên trong (*asārakatthena*). *Anatta* có rất nhiều nghĩa. *Sāra* có nghĩa là lõi ở phần giữa. Cắt một cây lớn, đến giữa thân cây

bạn sẽ lấy được phần lõi cây, phần đó cũng được gọi là *sāra*, lõi cứng, phần cốt; *asāraka* nghĩa là không có cốt lõi, không có cái gì bền vững.

Cái gì là vô thường cũng là khổ, cái gì vô thường và khổ, nó cũng là vô ngã.

Bởi không thể làm chủ được, nên nó cũng là khổ; khổ là trung tâm. Bởi vì vô thường nên khổ, bởi vì vô ngã nên nó cũng là khổ.

Nếu chúng ta có được mọi điều mình muốn chắc hẳn chúng ta sẽ không thấy nó là khổ.

Có một từ quan trọng nữa: *Udayabbaya-pīḷan. Pīḷana* là áp bức, làm thương tổn. *Udaya* là sanh, *vaya* là diệt. Sự sanh diệt này thực sự giống như một sự tra tấn. Chỉ nghĩ thì khó mà hiểu được, nhưng khi hành thiền bạn thấy mọi thứ sanh diệt liên tục, nó là một sự tra tấn (*pīḷana*), nó không mang lại bình yên. Bạn sẽ còn thấy lại nỗi khổ sanh diệt này (*udayabbaya-pīlana)* khi đạt tới tầng tuệ cao hơn, nhất là ở tầng tuệ cao nhất, bạn có thể thấy ngay cả tâm chánh niệm -khi đó đã trở nên rất sắc bén và rõ ràng-bạn thấy các hiện tượng sanh diệt rất nhanh, song rất chính xác, và bạn cảm thấy ngay cả biết vô thường cũng là một nỗi khổ. "Tôi không muốn biết điều này nữa, tôi không muốn thấy nó nữa, sanh diệt này thật là một sự áp bức, tra tấn". Trước khi biết điều này, mỗi khi nghe một âm thanh dễ chịu, chúng ta nghĩ: "Ồ, hay quá, tôi thích nó", nhưng khi đã đạt tới tuệ giác thâm sâu này thì ngay cả nghe cũng là khổ. Đến một lúc nào đó, chúng ta sẽ không còn muốn nghe bất cứ thứ gì nữa. Chúng ta không muốn nhìn, không muốn nghe, không muốn cảm nhận, và thậm chí không muốn biết bất cứ điều gì nữa. Biết đến vậy đã là quá đủ! Song bạn không thể chặn được nó. Bạn vẫn phải hay biết hết cái này lại đến cái khác, mọi thứ cứ sanh diệt. Bạn không thể chạy trốn khỏi chúng, không có lối thoát. Bạn thấy sanh diệt như là một sự tra tấn. Nhưng đừng nghĩ đến nó. Khi bạn thấy, bạn sẽ hiểu điều đó. Tôi chỉ cho các bạn một lời gợi ý mà thôi.

Đôi khi bạn cũng thấy được tâm này; chúng ta muốn được hạnh phúc, muốn làm cho mình hạnh phúc. Khi thấy những suy nghĩ ấy trong tâm, bạn quan sát và nó liền biến mất.

Bạn có thể thấy chính suy nghĩ cũng sanh diệt. Làm sao suy nghĩ có

thể làm cho người ta hạnh phúc được? Ở đó chẳng có ai cả. Ngay chính suy nghĩ cũng vô thường.

Có rất nhiều suy nghĩ thường đến trong đầu chúng ta. Khi thấy được tâm sanh và diệt, chúng ta thấy nó sanh lên rồi diệt đi, song bản chất của tâm đó không hề thay đổi, tính chất tự nhiên và cá biệt của nó vẫn không hề thay đổi. Điều này nghĩa là khi có một tâm tham sanh khởi, nó không thể thay đổi tính chất để trở thành một loại tâm khác. Trước khi nó kịp chuyển sang một tính chất khác-một điều không thể làm được-nó đã diệt mất vẫn với tư cách là tâm tham đó. Tham sanh khởi với tính chất của tham và diệt đi cũng chỉ là tham. Tôi thấy một số sách giảng về các loại tâm, tâm sở và trí tuệ, họ nói rằng bạn có thể cải biến tâm sân thành tâm từ, điều đó là không thể! Bạn không thể biến ghét thành thương được, bạn không thể biến sân hận (*dosa*) thành từ ái (*mettā*) được; sân sanh khởi và diệt đi chỉ như là sân.

Tâm từ sanh khởi như là tâm từ và diệt đi cũng chỉ là tâm từ đó; nó không thể thay đổi bản chất. Tính chất tự nhiên, cá biệt của nó không hề thay đổi; nó chỉ luôn sanh diệt; chính vì thế nó mới là vô thường.

Rất nhiều người nhầm lẫn ở điểm này, ngay cả trong số thiền sinh; nhiều người nghĩ rằng họ có thể biến đổi tâm này thành một tâm khác được. Trong định nghĩa về vô thường (*anicca*), họ nói rằng thực tại chân đế (*paramatha*) không biến đổi. Có một câu Pāli nói rằng *paramatha* không bao giờ biến đổi. Một số người hiểu nhầm ý nghĩa của câu này. Nếu thực tế *paramatha* không thay đổi thì nghĩa là nó phải là thường hằng, vĩnh cửu. Không, không phải như vậy, nó không thay đổi về bản chất, nhưng nó vẫn luôn sanh diệt. Sanh diệt, vô thường và không thay đổi về bản chất không hề mâu thuẫn với nhau. Đây là một điểm rất quan trọng, nhất là cho những người có tiềm năng trở thành thiền sư để hướng dẫn người khác.

Hỏi & đáp: Đó là một câu hỏi rất hay, rất cảm ơn bạn đã hỏi điều đó. Chúng ta hiểu Hydro nghĩa là gì? Chúng ta cho rằng Hydro là một cấu trúc giả thiết, một mô hình của một nguyên tử với một hạt neutron, một hạt proton và một điện tử, nhưng khi chúng ta nhìn vào một nguyên tử hydro này, chúng ta sẽ thấy ngay cả một nguyên tử cũng luôn biến dịch. Bởi vì chúng biến đổi quá nhanh nên dường như chúng vẫn y như cũ. Nếu nhìn sâu hơn vào cấu trúc nguyên tử của Hydro, bạn sẽ thấy ngay

cả hạt điện tử này cũng luôn luôn thu nhận thêm photon và phát ra những photon mới. Luôn luôn cho và nhận, nhận vào photon và cho ra photon, vì thế mức năng lượng của hạt điện tử luôn thay đổi. Chúng ta không thể nghĩ về điện tử như một vật thể cố định. Tôi đã từng nhiều năm học và nghiên cứu vật lý và tôi rất thích môn này. Tôi còn nhớ một nhà vật lý học, một người tôi rất thích, đó là Richard Feynman, nhà bác học đoạt giải thưởng Nobel và là một thành viên của NASA[1], ông mới mất gần đây (tôi biết có nhiều nhà vật lý học khác cũng nói y hệt như vậy). Ông nói: "Điện tử không phải là một vật thể, nó là một mô hình giả thiết, chỉ có năng lượng và năng lượng đó luôn luôn biến đổi". Nếu nhìn sâu vào hạt nhân cũng vậy, bạn sẽ thấy ngay trong bản thân hạt nhân, những hạt neutron và proton cũng luôn luôn cho và nhận năng lượng. Không có gì là giữ nguyên cả, song nếu nhìn toàn thể bức tranh thì dường như nó vẫn giữ nguyên không hề biến đổi. Nếu nhìn vào chỉ số năng lượng, bạn sẽ phát hiện ra là nó luôn thay đổi. Chúng ta không thể nghĩ về bất cứ cái gì như là một "vật thể" được, cả vũ trụ này là một tiến trình, không phải là vật thể. Khi nhìn một cái gì đó như là một vật thể, nó dường như không hề thay đổi, nhưng nếu nhìn vào điện tử, các hạt neutron, proton như là một tiến trình, bạn sẽ thấy chúng luôn luôn biến đổi. Khi kết hợp với nhau cũng vậy, chúng cũng biến đổi. Thậm chí chúng còn thay đổi cả về bản chất, tính chất tự nhiên và cá biệt của nó nữa. Tính chất tự nhiên và cá biệt của Hydro và Oxi không giống nhau, khi kết hợp hai nguyên tố này sẽ được một tính chất mới. Ngay cả cái mới đó cũng không giữ nguyên trong mọi lúc.

Trong thiền *Vipassanā*, chúng ta chỉ nói về các tính chất, chứ không đề cập đến một "sự vật" nào, bởi vì không có cái gì là một "sự vật" cả. Chúng ta không bao giờ có thể nói về một "sự vật" nào đằng sau các tính chất được. Chúng ta chỉ có thể nghĩ về chúng mà thôi.

Mục đích của thiền Vipassanā là: hành thiền để trở nên buông xả, yếm ly, tách rời. Chúng ta dính mắc vào mọi thứ và đó là lý do chúng ta đau khổ.

Chúng ta dính mắc vào những gì? Chúng ta dính mắc với những điều mình kinh nghiệm được. Chúng ta không thể dính mắc vào những điều mình chưa hề biết. Chúng ta dính mắc vào hình sắc, âm thanh, mùi vị. Bất cứ cái gì có liên quan đến "cái tôi", chúng ta cũng dính mắc. Khi xem xét những kinh nghiệm trực tiếp trong cuộc sống hàng ngày của mình, chúng ta sẽ thấy không có kinh nghiệm nào bền lâu. Đây là điểm

rất quan trọng.

Không cần phải thấy ra được: không có gì tồn tại lâu, mà điều cần phải thấy được là không có kinh nghiệm nào tồn tại lâu cả.

Kinh nghiệm là vô thường; bạn có đồng ý về điểm này không? Đây là điều quan trọng nhất cần biết, ngoài kinh nghiệm ra thì còn có cái gì mà ta có thể thực sự chắc chắn được? Chúng ta không thể chắc chắn về bất cứ một điều gì cả. Ngay cả các lý thuyết vật lý cũng đang còn phải xác định và thay đổi. Các nhà vật lý học thậm chí còn không thể chắc chắn là điện tử có tồn tại hay không nữa. Tôi được học hành để trở thành một kỹ sư điện tử và tôi suy nghĩ: "điện là cái gì nhỉ?". Người ta nói điện là các hạt điện tử đang chuyển động, còn tôi nói: "vậy điện tử là cái gì?". Tôi đã nhìn sâu, nhìn sâu hơn nữa vào những hạt điện tử này và cho đến tận bây giờ tôi vẫn không thể tìm ra được câu trả lời thực sự. Điều này đối với tôi vẫn còn rất thú vị.

Trong thiền Vipassanā, chúng ta nhìn vào kinh nghiệm trực tiếp, bởi vì đó chính là cái chúng ta bị dính mắc.

Chúng ta hiểu thế nào về cái "tôi"?

Chỉ là những kinh nghiệm được ráp nối lại với nhau và chúng ta gọi nó là "tôi".

Không có kinh nghiệm sẽ chẳng có cái "tôi" nào cả.

Khi một tâm bất thiện khởi lên, hành giả thấy nó như là một tâm bất thiện và nó diệt mất cũng như là một tâm bất thiện, không hề thay đổi bản chất. Không thay đổi về bản chất là một điểm hết sức quan trọng. Điều đó nghĩa là: tâm bất thiện không trở thành tâm thiện và ngược lại, tâm thiện không thể biến thành tâm bất thiện. Ở tầng tuệ này, hành giả sẽ thấy điều này rất rõ ràng và sâu sắc.

Khi thấy được sanh diệt, bạn sẽ thấy mỗi khi một tư tưởng đau khổ sanh khởi trong tâm, rồi nó cũng phải diệt. Bạn không cần phải làm gì với nó. Ngay cả đối với tâm tham, bạn cũng chỉ cần

quan sát, rồi nó cũng sẽ diệt mất.

Không cần phải làm gì cả. Bạn không bắt buộc phải hành động, cũng không cần phải tuân lệnh nó.

Bạn có quyền lựa chọn.

Nếu bạn thấy rằng điều này là đúng đắn, nên làm thì hãy thực hiện. Song bạn cũng không bị bắt buộc phải làm điều đó; nếu không như vậy thì hẳn là chúng ta sẽ buộc phải làm rất nhiều việc trên đời.

Chúng ta bị bắt buộc, không có sự lựa chọn, chúng ta thấy cái gì đó và khởi tâm tham, khi đó không còn lựa chọn nữa. Chúng ta nghe điều gì đó và khởi buồn bực, khi đó cũng không có lựa chọn. Nhưng khi nhìn được tâm mình, chúng ta sẽ có quyền lựa chọn.

Không tham lam, không buồn bực; chúng ta được tự do. Đó quả là một sự tự do vô cùng lớn.

Ở giai đoạn này, có rất nhiều điều quan trọng cần phải ghi nhớ. Thứ nhất là không được suy nghĩ quá nhiều. Nhìn kỹ hơn vào sự diệt của các hiện tượng, bởi vì chúng ta đã thấy được cả 3 quá trình sanh, trụ và diệt. Ở thời điểm này, hãy chú ý đến sự diệt. Khi nó diệt mất, sẽ có một khoảng trống và một đối tượng khác xuất hiện, đối tượng đó diệt và lại có một khoảng trống, một khoảng cách tiếp theo.

Chú ý hơn đến sự diệt của các hiện tượng, bạn sẽ phát triển chánh niệm sắc bén hơn, sự quán sát của bạn cũng trở nên sâu sắc hơn.

Trau dồi chánh niệm sắc bén hơn là điều rất quan trọng. Nếu bạn suy nghĩ quá nhiều, chánh niệm sẽ bị cùn nhụt đi.

Bạn cũng nên chọn môi trường, tạo điều kiện, hoàn cảnh thích hợp để hỗ trợ cho tuệ giác được vững mạnh hơn. Nơi bạn sống và thực phẩm bạn ăn rất quan trọng. Ăn loại thức ăn thích hợp và ăn vừa phải; ngủ quá nhiều cũng làm cho chánh niệm mất sắc bén. Bạn cần ngủ vừa đủ, ít nhất là 4 tiếng mỗi ngày, mức như vậy là tương đối đủ. Người hành

thiền thường chỉ cần ngủ 4 tiếng mỗi ngày mà vẫn khoẻ mạnh. Không nhìn, không nghe những đối tượng không thích hợp. Nghĩa là, khi bạn thực sự muốn hành thiền thì đừng xem TV, đừng đọc sách báo hay làm bất cứ điều gì gây xáo động cho tâm. Không nghe quá nhiều thông tin. Tránh nói chuyện; chúng ta không thể nào sống mà không nói chuyện, nhưng trong thời gian hành thiền tích cực thì càng ít nói càng tốt, nếu có nói thì chỉ nên nói về Pháp. Điều này sẽ giúp bạn phát triển chánh niệm sâu sắc hơn. Giao du với những người chánh niệm, những người thành tâm giữ chánh niệm. Nếu bạn quan hệ với những người không thực tâm thực hành mà chỉ thích nói về nó thôi, chánh niệm của bạn sẽ mất đi sự sắc bén và tính liên tục. Khí hậu thích hợp cũng rất quan trọng. Nếu bạn sống ở nơi quá nóng bức thì cũng khó phát triển được định và niệm thâm sâu, ở nơi quá lạnh cũng không thích hợp. Nhiệt độ nên vừa phải, dễ chịu. Không đi đến những nơi có thể trở ngại cho sự hành thiền của bạn. Bạn phải xem xét xem "đó có phải là nơi thích hợp để mình đến không, đi vào thời gian ấy có thích hợp không?". Ngay cả đi đến những nơi thích hợp, bạn cũng phải cân nhắc đến thời gian. Đi vào lúc nửa đêm chẳng hạn thì cũng không thích hợp. Điều bạn nói và người bạn nói chuyện cùng là rất quan trọng. Bạn cũng cần phải điều chỉnh các oai nghi, tư thế của mình cho phù hợp. Nằm quá lâu cũng làm mất sự sắc bén của chánh niệm. Hãy cố gắng điều chỉnh những điều này. Giữ gìn sự tỉnh thức, sáng suốt và quân bình.

Một cách tự nhiên hành giả sẽ nhận ra rằng có chánh niệm trong hiện tại sẽ giúp mình thấy mọi việc rõ ràng hơn. Điều này rất dễ nhận thấy. Nếu bạn giữ tâm mình ngay trong hiện tại, nó sẽ an trú ở đó nhiều hơn, chánh niệm và tỉnh giác sẽ mạnh hơn.

Đôi lúc tâm trở nên lười biếng (điều này có xảy ra), hành giả phải tự sách tấn mình. Tự sách tấn mình là rất quan trọng. Nếu bạn có một người bạn tốt, một người thầy tốt, họ sẽ giúp bạn có thêm tinh tấn tu tập. Song tự sách tấn, khích lệ bản thân vẫn là điều quan trọng nhất. Hãy nghĩ rằng bạn đang có một cơ hội rất tốt để được hành thiền. Tôi đã từng gặp nhiều người, một vài người trong đó thực ra là bạn tôi, tôi khuyến khích họ hành thiền, rất nhiều lần họ nói: "Tôi bận quá, tôi phải làm việc rất nhiều, phải cáng đáng bao nhiêu là trách nhiệm, tôi mới được thăng chức mấy ngày trước và đang phải học cách gánh vác trách nhiệm mới, tôi không có thời gian đâu".

Một người nói với tôi là ông ta không có thời gian; ông ta lớn hơn tôi

một tuổi và đã chết 5-6 năm nay rồi. Tôi luôn giục giã, nhắc nhở ông ta: "hãy tập thiền đi, hành thiền ngay đi, khi mà anh vẫn đang còn có thời gian", ông ta luôn trả lời là quá bận, không có thời gian. Một ngày nọ, ông ta chợt thấy vô cùng mệt mỏi; không còn chút sức lực nào. Ông ta đến bệnh viện khám và phát hiện ra bị ung thư thận. Ông phải mổ và cắt một bên thận, sau đó phải nghỉ một thời gian dài, rồi xuất gia, cố tập hành thiền trong một tháng và cảm thấy khá hơn một chút, có thể là do phẫu thuật cộng với thuốc thang và cũng có thể là do hành thiền. Ông quay trở lại làm việc và nghĩ rằng thế LÀ căn bệnh ung thư đã được chữa khỏi. Ông ta lại bận túi bụi và không có thời gian để hành thiền nữa. Khoảng 2 năm sau ông ngã bệnh trở lại và đi khám, lần này một quả thận còn lại bị ung thư nốt và ông phải nhập viện. Mỗi tuần hai lần tôi đến bệnh viện thăm ông, có khi chỉ được một lần, và khích lệ ông ta hành thiền; bạn có biết ông ta làm gì ngay cả lúc đang nằm trên giường bệnh không? Ông ta nằm xem TV. Thật là một con người đáng thương; ông ta ngày càng yếu hơn và tôi bảo ông hành thiền. Có lúc, tôi ngồi sát bên cạnh và nói: "hãy hành thiền ngay bây giờ đi". Tôi chỉ dẫn cho ông ta cách thực hành, ông ta cố gắng hành thiền và nói rằng lúc đó ông cảm thấy rất hạnh phúc và bình an, tôi nói: "Tôi phải đi bây giờ đây; hãy cố gắng hành thiền mỗi ngày một vài lần như thế nhé!". Sau đó tôi hỏi vợ ông ta xem ông ta có chịu hành thiền không, bà ấy nói ông ta không thiền mà chỉ nằm xem TV thôi. Ông ta ngày càng yếu dần. Tôi đến thăm lại nhiều lần nữa và rồi ông ta nói: "Tôi muốn hành thiền, tôi muốn hành thiền", nhưng vì phải uống quá nhiều loại thuốc, chúng làm ông rất lờ đờ, buồn ngủ và không thể tỉnh táo được. Ông nói "Tôi đã cố gắng hành thiền, nhưng mà buồn ngủ quá". Ngay trước khi ông ta chết, tôi đến thăm một lần nữa và ông ta nói: "Đối với tôi, bây giờ đã quá muộn để hành thiền được nữa rồi"…đã quá muộn! Điều này rất quan trọng, bạn biết không…

Mấy tuần trước, có một người đàn ông đến đây tìm tôi, giữa đêm khuya, anh ta nhấn chuông gọi cửa. Tôi nghĩ chắc phải có chuyện gì quan trọng lắm mới có người gọi cửa vào giờ này. Tôi thấy có hai người đàn ông, tôi mở cửa và hỏi họ vì sao lại đến đây. Một người nói: "Đây là một người mới đến và anh ta muốn tìm hiểu một chút về thiền". Tôi nghĩ, được thôi, nếu anh ta thực sự muốn học thì tôi sẵn sàng dạy anh ta. Chúng tôi đi vào nhà và ngồi trong phòng khách này. Tôi nói chuyện với anh ta và chỉ dẫn anh ta cách hành thiền. Anh ta nói "Tâm tôi rất xáo động, bất an và tôi không thể ngồi được". Tôi bảo anh ta đi kinh hành lên xuống chỗ này, đi kinh hành thì dễ hơn ngồi thiền, bước từng bước

một cách chánh niệm. Tôi hỏi: “Anh đang nghĩ gì thế?”. Anh ta đáp: “Tôi đang nghĩ đến ngày mai”; “Anh nghĩ về cái gì của ngày mai?”. Anh ta nói anh ta có một vụ kiện ở toà và ngày mai anh phải có mặt ở đó. Anh ta rất bất an, và đến đây vào giữa đêm khuya để tập thiền, đó có phải là quá muộn không?

Trước khi bất cứ điều gì xảy đến, cứ hành thiền đi đã; hãy rèn luyện tâm mình trở nên bình an, sáng suốt và buông xả. Rồi ngay cả khi những việc như vậy xảy đến với cuộc đời bạn, bạn sẽ có thể đối phó được với chúng; trong một số trường hợp bạn còn có thể cải thiện được tình hình nữa.

Do đó, điều rất quan trọng là phải tự sách tấn mình, “Bây giờ tôi đang mạnh khoẻ, nếu muốn tôi có thể thu xếp được thời gian”. Điều đó phụ thuộc vào bạn; nếu bạn thực lòng mong muốn thì sẽ tìm ra được thời gian. Nếu không thích, bạn sẽ tìm ra được cả trăm lý do để biện hộ. Có lúc, đang hành thiền, bạn cảm thấy hơi mệt mỏi. Bạn đang hành thiền, và cũng thực lòng muốn hành thiền, song cơ thể trở nên mệt mỏi. Trong trường hợp đó thì hãy nghỉ ngơi, nhưng đừng buông chánh niệm, đừng quá đắm chìm trong ngủ nghỉ!

Một điều nữa rất quan trọng, nhất là đối với các thiền sư, mỗi thiền sư có một quan điểm khác nhau và đôi khi cũng có nhiều tranh luận xảy ra, điều này đúng…điều kia sai…và vân vân…

Một quan điểm trong đó, tiếng Pāli là “*lakkhaṇam āropetvā*“**~Vsm607**; *lakkhaṇam* nghĩa là vô thường, khổ, vô ngã. *Āropetvā* nghĩa là đặt lên hàng đầu. Một số người cho rằng câu này nghĩa là bạn phải suy nghĩ, tư duy về nó. Bạn thấy các hiện tượng thân tâm và suy nghĩ về chúng: À, đây là vô thường, đây là khổ, đây là vô ngã, nhiều người nghĩ rằng thế mới đúng. Nghĩa của “*lakkhaṇam āropetvā*” trước hết là: để đặt một cái gì đó lên hàng đầu, bạn phải có sẵn một cái gì ở đó đã. Vậy bạn đã có được gì ở đó? Bạn đã phát triển được Tuệ Phân Biệt Danh Sắc (*nāma-rūpa-pariccheda-ñāna*), thấy được các hiện tượng thân tâm, thấy chúng sanh khởi do nhân duyên, và trên nền tảng đó, bạn phát triển tuệ giác sâu sắc hơn, thấy được tiến trình thân tâm này là vô thường, khổ, vô ngã, cả 3 đặc tướng. Điều đó không có nghĩa là bạn suy nghĩ về chúng mà là nhìn một cách sâu sắc và phát hiện ra, chứ không phải suy nghĩ. Khi đã đạt đến trình độ đó, tư duy về những điều này là rất tốt, suy nghĩ trở nên rất sáng suốt và chính xác. Ở giai đoạn này, khi đi kinh

hành bạn có thể cảm nhận mọi cử động đều biến mất. Bạn thấy các cử động chia thành từng đoạn một, không phải là một cử động duy nhất. Tâm chánh niệm đang hay biết cử động, mỗi lần biết một cử động rồi nó liền biến mất. Khi bạn giơ tay, bạn có thể thấy nhiều đoạn cử động nhỏ biến mất. Khi đi kinh hành, bạn dịch chuyển và quan sát, nó liền biến mất. Tôi muốn nhắc lại nhiều lần để các bạn hiểu là chuyển động biến mất chứ không phải là hình dáng biến mất. Chuyển động tự thân nó không có hình thể, dáng điệu. Chuyển động biến mất, các cảm giác biến mất, khi bạn cử động một phần thân sẽ có một vài cảm giác xảy ra: lỏng mềm, căng cứng, các cảm giác này cũng biến mất. Bạn cử động thêm một chút nữa và cảm giác lại biến mất. Chuyển động tự thân nó cũng là một loại cảm giác.

Khi ăn uống cũng thế, đưa thức ăn vào miệng; mọi cảm giác trong cử động đều biến mất. Khi nghe cái gì đó, cái nghe cũng biến mất. Chẳng hạn khi rung chuông, bạn có thể nghe thấy rất nhiều âm thanh biến mất, chứ không phải chỉ một âm thanh. Mọi thứ đều trở nên đứt đoạn, rời rạc, không liên tục, không có cái gì là liên tục cả. Thật ngạc nhiên nữa là, trong giai đoạn này khi uống nước chẳng hạn, bạn lấy một cốc nước và uống, nếu đó là nước sinh tố bạn sẽ cảm thấy ngon hơn, và theo dõi xem điều gì xảy ra; nó chảy dần xuống dạ dày, bạn có thể cảm nhận được nó đang chảy xuống. Bạn có thể cảm nhận được cảm giác ở dạ dày, sau vài phút bạn sẽ cảm nhận được hiệu quả của nước sinh tố trên khắp cơ thể. Bạn cảm nhận nó thấm vào từng tế bào, cảm nhận được từng sự thay đổi, bạn có thể thấy năng lượng thay đổi trong từng khoảnh khắc. Mỗi khi ăn, bạn có thể cảm nhận được hiệu quả tác động của thức ăn; khi thời tiết thay đổi bạn có thể cảm nhận được cơ thể mình cũng có sự thay đổi. Khi nói đến cơ thể, tôi không ám chỉ về hình thể mà nói đến cảm giác. Thậm chí ngay cả với suy nghĩ cũng thế, khi suy nghĩ, bạn có thể thấy tác động của nó trên toàn bộ cơ thể, mọi tế bào trong cơ thể bạn đều tham gia vào tiến trình suy nghĩ. Thân và tâm đều tham gia vào tiến trình suy nghĩ, chúng hoạt động cùng nhau; chúng ta không bao giờ có thể tách biệt hoàn toàn giữa thân và tâm. Mỗi ý nghĩ đều có tác động đến mọi tế bào trên cơ thể bạn và bạn có thể cảm nhận được điều đó, điều đó không phải là giả thuyết. Nó rất thú vị, sâu sắc và vi diệu. Khi đạt đến trình độ thấy biết sâu sắc như vậy, bạn sẽ thấy khó tìm được cuốn sách nào hay để mà đọc nữa. Bạn sẽ thấy nhiều cuốn sách được viết ra đơn thuần chỉ là những suy nghĩ. Nếu bạn nhạy cảm đến mức cảm nhận được mọi tác động của suy nghĩ lên cơ thể, bạn sẽ rất ngại suy nghĩ và không để suy nghĩ chen vào

nữa. Bạn sẽ chánh niệm hơn và ngày càng ít suy nghĩ tiêu cực hơn. Nếu chánh niệm hơn, bạn sẽ không còn chìm đắm quá mức trong suy nghĩ nữa.

Đôi khi chúng ta suy nghĩ miên man quá nhiều. Tôi có một người bạn luôn luôn tức giận và buồn bực, không bằng lòng với bất cứ việc gì, với bất cứ người nào. Nhiều lần tôi hỏi: "Tại sao lúc nào cô cũng tự làm mình sân hận như thế? Cô có ý thức được mình đang làm thế không?". Cô ta trả lời: "Dạ, có, tôi biết mình đang làm điều đó". "Vậy tại sao cô lại phải làm như thế?". Cô ta đáp: "Khi tức giận, tôi cảm thấy có nhiều sức sống hơn, không tức giận, tôi cảm thấy bị trầm cảm". Luôn trách cứ người khác và thấy mình thông minh hơn họ, quả thực cô ta rất thông minh và đấy chính là rắc rối của cô ấy. Bởi vì rất thông minh nên cô nghĩ rằng mình thông mình hơn người và có thể thấy rõ mọi cái sai. Quan điểm của cô ấy là: nếu không thấy được những điều sai trái, thì bạn là kẻ ngu ngốc. Cô ta rất thông minh, nhưng cô ta luôn đau khổ. Cái nào tốt hơn, thông minh hay hạnh phúc? Nếu bạn được chọn thì đừng chọn thông minh.

Đừng luôn đi tìm kiếm cái sai.

Điều quan trọng là khi thấy cái sai bạn phải biết nó. Bất cứ điều gì trên đời cũng không đáng để chúng ta phải buồn bực. Trên đời này thiếu gì những kẻ xấu xa và sai trái, tự làm khổ mình về những điều đó đâu có ích lợi gì.

Phương pháp thiền này diễn giải và chú trọng về cách thức tâm tác động đến thân chúng ta. Vật chất ảnh hưởng đến thân ra sao, chánh niệm tác động đến thân thế nào, bạn có thể nhận thấy sự khác biệt khi có chánh niệm và khi thất niệm. Bất chợt bạn nhớ chánh niệm trở lại và cảm nhận thân tâm trở nên thư giãn, thoải mái hơn, vi tế hơn và ít xáo động, bất an hơn. Bạn có thể thực sự cảm nhận được điều đó và sẽ nhận ra rằng có chánh niệm thì vẫn tốt hơn.

Không có cách sống nào tốt hơn thế!

Cách sống tốt nhất là luôn luôn chánh niệm.

Mỗi khi thất niệm, thân tâm bạn sẽ bất an, xáo động và stress

nhiều hơn.

Hành giả sẽ nhận thấy khi cái gì đó diệt đi, nó không đi đến một nơi nào, cũng không thu về một chỗ nào cả.

Mọi thứ đều sanh và diệt, chúng đi đâu?

Không đi đâu cả, chỉ biến mất đi mà thôi.

Trước khi sanh chúng ở đâu?

Chẳng ở đâu cả.

Chúng chẳng từ đâu đến và cũng chẳng đi về đâu.

Điều này rất thâm sâu, vi diệu. Khi tự mình thấy được điều đó, bạn sẽ hiểu được sự thâm sâu, vi diệu của nó. Mỗi sát na tâm, mỗi hiện tượng, không phải là hình thể mà là cảm giác, kinh nghiệm, không đến từ một nơi nào, cũng chẳng đi về đâu. Trước khi bạn kinh nghiệm điều gì thì cái kinh nghiệm ấy ở đâu ra? Chẳng từ đâu cả. Sau khi ta kinh nghiệm thì kinh nghiệm ấy đi về đâu? Chẳng về đâu cả! Ở đây chúng ta đang nói về việc kinh nghiệm trực tiếp các hiện tượng, không phải một sự việc trừu tượng, mà là kinh nghiệm trực tiếp thực sự. Âm thanh là một kinh nghiệm trực tiếp, cái nghe là một kinh nghiệm, xúc chạm là một kinh nghiệm, chuyển động là một kinh nghiệm, tất cả kinh nghiệm sanh khởi trong hiện tại và cũng diệt mất trong hiện tại.

Anidhānagatā bhaggā puñjo n'atthi anāgate,

Nibbattā ye pi tiṭṭhanti āragge sāsapūpamā.

~Vsm 625

Chúng không đến từ một nơi nào và cũng chẳng đi về đâu.

Anidhānagatā bhaggā: nghĩa là khi diệt, chúng không đi đến một nơi nào, không tụ về nơi chốn nào.

puñjo n'atthi anāgate: Trước khi đến, chúng không có ở một kho chứa nào.

Nibbattā ye pi tiṭṭhanti: Khi diễn ra rồi, nó không ở lại.

āragge sāsapūpamā: Như để hạt cải đầu kim, sẽ trụ được bao lâu? Nó sẽ rơi rụng ngay tức thì.

Có rất nhiều bài kệ như vậy, rất hay và sâu sắc nhưng tất cả đều diễn tả cùng một ý nghĩa. Ngay cả nghiệp (*kamma*) cũng sanh và diệt. Có một loại hình năng lượng rất khó diễn tả bằng ngôn từ. Ngay chính năng lượng này cũng không phải là một vật thể, nó luôn luôn trong dòng biến động. Phải mất một số thời gian mới đủ để diễn tả về nó. Có người hỏi tôi cũng chính câu hỏi đó mấy ngày trước đây. Chẳng hạn, một đĩa máy tính, bạn có thể chứa rất nhiều thông tin ở trong đó, đủ thứ âm thanh và hình ảnh. Khi chuyển nội dung văn bản, âm thanh và hình ảnh từ đĩa vào máy tính, thực tế trong cái đĩa đó không hề có âm thanh. Ngay cả băng cát-xét cũng không có âm thanh trong đó. Hiện tượng này được giải thích là trong đĩa chứa những ký hiệu mã hoá dưới dạng điện từ. Chúng ta chuyển âm thanh thành dòng điện, rồi chuyển từ dòng điện thành các ký hiệu điện từ. Nhập mã điện từ này vào máy tính và nhìn vào trong đĩa, bạn sẽ thấy chỉ có hai ký hiệu, hai thông tin, có-không, ON-OFF chỉ có hai ký hiệu và bằng cách kết hợp hai ký hiệu này bạn có thể tạo ra được bất cứ điều gì trong máy tính. Trong đĩa máy tính chỉ có duy nhất những sự kết hợp khác nhau của OFF-ON, ON-OFF và đĩa máy tính đó được làm bằng chất liệu gì? Có thể chỉ làm bằng nhựa, bên trên phủ một lớp sắt nhiễm từ rất mịn. Tôi không biết chính xác, nhưng nó phải là một hợp chất sắt, nếu nhìn sâu vào hợp chất sắt này, chúng chỉ là các nguyên tử, và nếu nhìn sâu hơn vào nguyên tử bạn sẽ thấy các hạt điện tử đang luôn thay đổi, biến dịch. Song mặc dù những nguyên tử trong đĩa máy tính luôn luôn thay đổi, nó vẫn duy trì được một sự liên tục nào đó, và có thể truy xuất dữ liệu từ đó.

Nói về nghiệp là một điều rất khó. Đó là lý do tại sao Đức Phật nói rằng khó nhất là nói về nghiệp. Trong vòng luân hồi (*saṃsāra*), nếu nói không có chúng sanh nào thì làm sao con người có thể trôi lăn trong luân hồi? Bạn nói không có ai cả, nhưng rồi lại nói con người trôi lăn trong vòng luân hồi? Tôi muốn thảo luận riêng về vấn đề này vào một dịp khác; đây là một chủ đề rất thú vị. Trong giai đoạn này hành giả thấy được tiến trình thân tâm, cả hai đều sanh và diệt, chứ không phải chỉ có một tiến

trình sanh diệt. Hay biết các cảm giác và tâm chánh niệm, cả hai đều sanh diệt, điều này được gọi là "phương pháp quán sát song hành". Lúc đầu hành giả thấy rằng: "Tôi đang hành thiền". Đây là một cảm giác rất thực. "Tôi đang ngồi đây hành thiền và đang cố gắng rất tích cực", nhưng khi tuệ giác đã phát triển thâm sâu hơn, hành giả bắt đầu thấy ngay cả cái tâm tôi gọi là thiền này (thiền là gì? Đó là một tâm; tâm chánh niệm), tâm chánh niệm này cũng chỉ thoáng qua; lúc có lúc không. Thiền không phải là một cái gì đó lớn lao. Nó chỉ là một cái tâm thay đổi từng sát na. Thấy được ngay cả tâm chánh niệm này cũng vô thường, khổ, vô ngã, không có cái "Tôi" nào đang hành thiền cả, chỉ khi đó hành giả mới phát triển được tuệ giác thực sự về vô ngã. Trước đó, hành giả có thể thấy đối tượng sanh diệt. Thấy suy nghĩ sanh diệt, nhưng chưa thấy được tâm chánh niệm, tâm thiền sanh diệt.

Ai đang hành thiền?

Đó chỉ là tâm, một chuỗi các tâm.

Khi thấy chỉ có một chuỗi tâm chánh niệm, một chuỗi tâm thiền, không phải một chúng sanh, không phải "tôi"; chính cái thấy đó mới làm hoàn chỉnh hiểu biết về vô ngã, bằng không hiểu biết sẽ không đầy đủ.

Đạt được đến chỗ này là rất quan trọng.

Chỉ khi hành giả đạt đến đây mới có thể lột bỏ được tà kiến, thực sự buông bỏ tà kiến. Không phải tôi đang hành thiền, cái gọi là hành thiền chỉ là một chuỗi tâm chánh niệm. Trừ phi đạt tới chỗ này, bằng không hành giả sẽ không thể tiến triển lên giai đoạn tiếp theo được.

Tôi dự định sẽ giảng xong hai tầng tuệ trong ngày hôm nay, nhưng cuối cùng ngay cả một tuệ cũng không hoàn thành được. Tôi muốn cho các bạn một hiểu biết cơ bản thật rõ ràng, rành mạch bởi vì, nếu bạn không hiểu được những điều cơ bản thì giảng những cái cao hơn cũng chẳng ích lợi gì. Một khi đã hiểu đầy đủ phần này thì những phần còn lại sẽ tương đối dễ dàng. Đó là lý do tại sao tôi nói với các bạn là tôi sẽ giảng thật kỹ về 4 tầng tuệ đầu tiên, những tuệ còn lại sẽ nói rất ngắn gọn. Nó sẽ không khó, chỉ giảng thêm về cùng một chủ đề mà thôi. Bốn tuệ giác

đầu tiên là quan trọng nhất.

Một điều cần phải hết sức cảnh giác là hành giả thường rất hay tự mãn về sự tiến bộ trong thiền và các tầng tuệ mà mình đã đạt được.

"Tôi biết, tôi hiểu, những người khác không thể biết được bằng tôi", đó là một loại ngã mạn.

Hãy quan sát cái tâm đó: "Tôi biết tôi có thể hành thiền được mà, tôi là một thiền sinh giỏi, tôi có thể trụ tâm trên đề mục liên tục suốt một thời gian dài", đó cũng là một loại tự mãn, ngã mạn và tự hài lòng với mình. Kiêu mạn và tự mãn thường đi liền với nhau. Khi những suy nghĩ đó sanh khởi, hãy nhân cơ hội đó, quan sát nó cho kỹ. Khi thấy được nó, bạn sẽ vượt qua được và thậm chí sẽ được tự do hơn. Ngay cái "Tôi", "Tôi biết", "Tôi có thể", tự nó đã giới hạn, đóng khung bạn lại rồi. Nếu thực sự muốn được tự do, hãy quan sát ngay những suy nghĩ đó. Chắc chắn chúng sẽ đến.

Kiêu hãnh, tự hào về bất cứ thành công nào của mình và nghĩ rằng mình tốt hơn người khác, đó chính là cái "Tôi", cái "ngã". Trong một số trường hợp, sự kiêu mạn này đeo bám rất chặt. Đó là lý do ngã mạn (*māna*) chỉ có thể hoàn toàn bị đoạn trừ ở đạo quả thứ tư; chỉ một vị Alahán mới không còn ngã mạn. Ngã mạn là sự so sánh. Bạn so sánh mình với người: "Tôi thiền giỏi hơn, tôi có thể, tôi biết", hãy nhìn những suy nghĩ đó sanh khởi trong tâm; nếu thấy được nó đến và đi như vậy, dần dần quá trình tự đồng hoá mình với suy nghĩ ấy sẽ không còn nữa. Chúng ta luôn luôn tự đồng hoá mình với mọi thứ. Sự tự đồng hoá này được gọi là ngã mạn (*māna*) hay tà kiến (*diṭṭhi*). Khi thực hành một cách miên mật, và vượt qua được những điều này, mọi việc trở nên suôn sẻ, dễ dàng hơn, bằng không nó sẽ trở thành một rào cản, một loại chướng ngại.

Một điều cần lưu ý nữa là sự dính mắc.

Chúng ta thường dính mắc vào những thời tọa thiền tốt đẹp, vào những kinh nghiệm tốt. Chúng ta dính mắc vào sự sáng suốt, thấy biết rõ ràng.

Thật là thích khi mình sáng suốt, thấy biết rõ ràng. Khi bạn đã có được nó mà lại bị mất, bạn sẽ cảm thấy rất bực bội vì sự thấy biết rõ ràng đem lại thoả mãn rất lớn, thật là bực mình khi khi không còn sáng suốt nữa. Chúng ta bị dính mắc vào sự sáng suốt này, đó lại một loại tham (*lobha*). Bất cứ một loại dính mắc nào, hãy quan sát suy nghĩ đó, quan sát sự dính mắc vào sự sáng suốt, vào kinh nghiệm tốt trong thiền.

Tôi sẽ tạm dừng ở đây, tuần sau sẽ chỉ nói về một tuệ giác thôi. Tốt hơn cả là kiên nhẫn và dần dần đi sâu vào chi tiết đối với bốn tầng tuệ đầu tiên. Nếu bạn có câu hỏi nào, có điều gì chưa rõ, xin cứ việc hỏi.

Hỏi & đáp: Thực tại chân đế (*paramatha*) không đánh mất hay biến đổi tính chất, đặc tính vốn có của nó. Ví dụ: nóng chuyển thành lạnh. Điều đó là không thể; nóng sanh lên và diệt đi cũng chỉ là nóng. Cứng không thể chuyển thành mềm được, mặc dù chúng là một chuỗi liên tục, nhưng nó không thể sanh ra là một thứ này rồi biến thành một thứ khác được. Khi một cái khác sanh khởi thì nó là cái hoàn toàn mới. Tất cả các pháp do duyên sinh (các pháp hữu vi) đều luôn luôn mới. Chúng sanh lên và diệt đi mà không hề đánh mất tính chất vốn có của mình. Mọi thứ sanh và diệt trong một thời gian rất ngắn đến nỗi chúng không có đủ thời gian để chuyển đổi thành thứ khác.

[1] NASA: Cơ quan nghiên cứu không gian của Mỹ.

Chương 7: Tuệ thứ tư – Kinh nghiệm sự sanh diệt của các hiện tượng. Phân biệt đạo và phi đạo

Hôm nay, tôi bắt đầu giảng về tuệ giác thứ tư, *Udayabhaya-ñāna*, Tuệ Sanh diệt. Ở tuệ thứ ba, khi hành thiền bạn đã thấy cả ba đặc tướng của các hiện tượng tự nhiên là vô thường, khổ và vô ngã. Mọi thứ sanh bởi vì có nhân duyên khiến chúng sanh khởi, chúng diệt bởi vì bản chất của chúng là hoại diệt. Chúng ta không thể muốn nó không sanh hay đừng diệt được. Không có gì là một thực thể trường tồn cả, không cốt lõi, không thực thể, không linh hồn; tất cả chỉ là tiến trình; đây là một điểm độc đáo của Phật Pháp. Bằng cách này hay cách khác, con người vẫn muốn tin rằng có một cái gì đó thường hằng, vĩnh cửu, có một cái không bao giờ thay đổi. Trong tất cả giáo pháp của Đức Phật, không có một cái gì là một "sự vật" cả, chỉ có những tiến trình. Khi nói về "sự vật", xin bạn cố gắng hiểu đúng theo nghĩa chúng ta muốn nói.

Từ "sự vật" có rất nhiều ý nghĩa.

Không có một "sự vật" nào cả, chỉ có những tiến trình. Đây là một điều hết sức sâu sắc và quan trọng. Đó chính là chỗ Phật Pháp khác xa tất cả mọi tư tưởng tâm linh và tôn giáo khác.

Trong giáo lý của các tôn giáo khác, bạn thường nghe nói về vô thường theo cách này hay cách khác, và cả sự bất toại nguyện nữa. Khi nói về vô thường, họ nói về sự vô thường của hình thể hay dáng điệu. Chẳng hạn bạn đánh vỡ chiếc ly thành nhiều mảnh, mọi người nói rằng: "Ồ, đúng là vô thường", nhưng chẳng lẽ trước khi vỡ nó là thường còn hay sao? Không, không phải vậy. Ngay cả trước khi vỡ nó cũng đã là vô thường.

Vô thường diễn ra trong mọi lúc, hầu như không thể nhận ra.

Nếu nghĩ về hình thể, khi hình thể đó còn nguyên vẹn thì chúng ta lại cho nó là thường còn. Trong giáo pháp của Đức Phật, vô thường không có nghĩa là vô thường của hình thể, mà là tính vô thường của các tính chất: nóng, lạnh, cứng, mềm…Những tính chất này luôn luôn thay đổi.

Như vậy, ở tuệ giác thứ ba chúng ta thấy được cả 3 đặc tướng một cách tổng quát. Và cũng chính ba đặc tướng vô thường, khổ, vô ngã này sẽ trở nên ngày càng sâu sắc hơn khi tiến lên những tầng tuệ cao hơn. Tầng tuệ thứ tư được gọi là *Ubadayabbaya-ñāṇa,* Tuệ Sanh diệt. *Udaya* nghĩa là sanh và *vaya* nghĩa là diệt, biến mất. Một cách định nghĩa khác của vô thường là "*hutvā abhāvatṭṭhena aniccā*" (**Vsm.628**). *Hutvā* nghĩa là "sau khi đã sinh ra" – tức là diễn ra, sanh khởi. *Abhāva* nghĩa là không còn tồn tại nữa. Ở tuệ giác này, vô thường không có nghĩa là hiện hữu dưới một hình thức khác. Vô thường có nghĩa là sự biến mất hoàn toàn. Đây chính là chỗ mọi người thường nhầm lẫn và bối rối, họ hay hiểu nhầm về điểm này.

Thay đổi chỉ là một mặt của vô thường (nói một cách chung chung). Còn vô thường thực sự nghĩa là không còn tồn tại nữa.

Khi còn ý niệm về một cái đang thay đổi nhưng vẫn tồn tại dưới một dạng nào đó, chúng ta vẫn còn chấp thủ vào ý tưởng về một cái gì đó trường tồn. Mặc dù nó hơi khác so với cái trước đó, song chúng ta vẫn nghĩ rằng chúng chỉ là một; do đó vô thường thực sự có nghĩa là "không còn tồn tại nữa".

Ở tầng tuệ này, hành giả đã phát triển được một mức định rất mạnh, chánh niệm rất mạnh và rất ít suy nghĩ. Đôi lúc bạn cũng suy nghĩ song đó chỉ là suy nghĩ về các hiện tượng đang quán sát, không phải nghĩ về các vấn đề khác. Ở giai đoạn này, hành giả hầu như chấm dứt mọi suy nghĩ về việc khác. Song thỉnh thoảng hành giả cũng có nghĩ đôi chút về thiền và các kinh nghiệm của mình. Trước khi đạt đến trình độ này hành giả có rất nhiều suy tư, lo nghĩ không biết mình đang hành đúng hay sai. Đây có phải là danh không? Đây có phải là sắc? Đây có phải là vô thường? Đây có phải là khổ? Sự phân vân này vẫn tiếp diễn. Nhưng khi đạt đến giai đoạn này, mọi suy nghĩ này đều biến mất. Tiến trình hành thiền trở nên rất tự nhiên và không cần nhiều cố gắng, vì vậy tâm hành giả trở nên rất quân bình. Hành giả đã có tâm xả (*upekkhā*); đã phát triển được một sự quân bình rất mạnh. Tâm xả này có nhiều đặc tính và phương diện; một trong những đặc tính đó là không sợ hãi, cũng không thích thú. Thích thú là một loại tâm tham, ưa thích. Không phấn khích, không hạnh phúc cũng không đau khổ. Tâm trở nên rất yên tĩnh và cân bằng.

Quá trình hành thiền trở nên tự động, không cần nhiều cố gắng. Tâm an

trụ trong đề mục hầu như suốt thời gian. Đôi lúc nó cũng phóng đi đây đó. Hành giả nhận ra, chỉ thế là đủ để kéo nó quay lại, không cần phải vật lộn với nó nữa. Trước khi đạt đến giai đoạn này, tâm chỉ muốn phóng đi lang thang, nghĩ ngợi việc gì đó. Bạn kéo nó quay lại và chỉ vài giây sau nó lại phóng đi tiếp. Đó là một cuộc chiến đấu, chúng ta phải vật lộn với chính tâm mình. Nhưng sau một thời gian, tâm lắng dịu lại và an trụ ở đó; chúng ta không còn phải chiến đấu với những ý nghĩ của mình nữa. Sự tinh tấn cũng trở nên rất cân bằng. Trước đó chúng ta không có đủ tinh tấn và không có nhiều nhiệt tâm, hứng thú lắm. Nhưng ở giai đoạn này, tinh tấn trở nên cân bằng, vừa phải và đầy đủ. Trước kia chúng ta cố gắng quá mức, dốc vào đó quá nhiều sức lực và tâm trở nên xáo động, trạo cử. Tinh tấn và cố gắng quá nhiều gây ra trạo cử; tinh tấn và cố gắng quá ít khiến tâm lờ đờ, chậm chạp và lười biếng. Ở giai đoạn này, sự tinh tấn rất cân bằng, chỉ vừa đủ để giữ chánh niệm và để sự hành thiền tiếp diễn đều đặn. Hành giả có thể ngồi thiền rất lâu không khó khăn, bởi vì ở giai đoạn này trong tâm không còn xáo động, bất an nữa. Hầu như mỗi khi hành giả không ngồi yên được thì đó là dấu hiệu của tâm xáo động, bất an chứ không phải chỉ là do cái đau trong thân. Ngay cả ở giai đoạn này, cái đau vẫn đến và đi, nhưng bởi vì tâm đã được lắng dịu và không có trạo cử nên cũng không có mong muốn làm gì nữa. Tâm chỉ gắn chặt trong thiền, quan sát mọi thứ sanh và diệt ngay tại chỗ, ngay trong sát na hiện tại. Đề mục thiền cũng trở nên ngày càng vi tế hơn; chúng xuất hiện rất nhỏ nhiệm và vi tế. Trước kia, thường có những suy nghĩ và cảm giác thô ráp xuất hiện, nhưng giờ đây các cảm giác trở nên êm dịu và vi tế. Các suy nghĩ trở nên rất chậm, rất mịn và vi tế.

Như vậy, ở đây tâm có 6 đặc tính: không sợ hãi, chẳng phấn khích; không ưa, chẳng ghét, không hạnh phúc cũng chẳng đau khổ (nghĩa là không phấn khởi, hứng thú về bất cứ điều gì); thiền trở thành tự động, tinh tấn trở nên cân bằng, có thể ngồi lâu không gặp khó khăn; đề mục thiền trở nên rất vi tế và không bị xao lãng, tán tâm. Có nhiều loại xả (*upekkhā*) khác nhau. Loại xả này được gọi là tâm xả với 6 đặc tính.

Như vậy, tầng tuệ này được định nghĩa như sau:

Paccuppannānaṃ dhammānaṃ vipariṇāmānupassane

Paññā udayabbayānupassane ñāṇaṃ.

~Pts i.57

Từ *paccupappanna* rất quan trọng. Nó có nghĩa là hiện tại, ngay trong hiện tại. Quan sát tiến trình thân tâm ngay trong hiện tại, không phải là suy nghĩ về cái xảy ra trước đó. Một số người cho rằng: cứ nghĩ về quá khứ để thấy tất cả những gì từng xảy ra đều đã qua mất, họ cảm thấy như vậy là đã hiểu được vô thường. Nhưng đó không phải là trí tuệ thực sự, không phải là tuệ giác đích thực về vô thường.

Tuệ giác đích thực về vô thường phải diễn ra ngay trong hiện tại, trong chính những gì đang diễn ra bây giờ!

Do đó, *paccuppannānam* là đang diễn ra ngay bây giờ. *Dhammānaṃ* (từ Dhamma-pháp, có rất nhiều nghĩa), ở đây nghĩa là tiến trình thân tâm. Thấy được sự diệt (*vipariṇāmānupassane*) của những pháp đang diễn ra ngay trong hiện tại (*paccuppannānaṃ dhammānaṃ*) và thực sự tuệ tri nó (*paññā*-với trí tuệ) được gọi là *udayabbayānupassane ñāṇaṃ* hay là *udayabbaya-ñāṇa,* Tuệ Sanh diệt.

Ở giai đoạn này, mỗi khi hành giả chú ý, hay biết một đối tượng sanh lên, sự sanh khởi trở nên rất rõ và nó biến mất ngay lập tức.

Tâm hay biết rất sắc bén và rõ ràng, thấy rõ sanh và diệt, sanh ngay lập tức, diệt ngay tức thì. Hành giả thấy nó sanh ở đây và diệt cũng tại đây, mà không biến đổi trở thành khác.

Jātaṃ rūpaṃ paccuppannaṃ tassa nibbattilakkhaṇaṃ

Udayo vipariṇāmalakkhaṇaṃ vayo

~Pts 54

Đặc tính sanh khởi (*nibbattilakkhaṇaṃ*) của sắc diễn ra trong hiện tại (*jātaṃ rūpaṃ paccuppannaṃ tassa*) được gọi là *udayo;* đặc tính diệt của nó được gọi là *vayo*. Hai đặc tính này (*udayo* và *vayo*) đi liền với nhau tạo thành từ *udayabbaya*.

Thực tế có nhiều loại hiện tại (*paccuppanna, **Vsm.431***). Có một loại được gọi là *santati-paccuppannam*, nhìn nhận mọi thứ như là một nhóm, một hợp thể. Chẳng hạn khi chúng ta nghe một tiếng động (chuông ngân)…phải vài giây sau nó mới biến mất. Tiếng chuông đầu tiên chúng ta nghe "boong!" rồi dần dần tan biến. Nếu nhìn nhận như một tổng thể, tiếng chuông kéo dài đến vài giây, điều này được gọi là *santati; santati* nghĩa là một chuỗi, coi cả một chuỗi chỉ như một sự việc duy nhất. Đây là một cách hiểu rất thô thiển về vô thường. Nhưng nếu chú ý hơn nữa vào âm thanh, bạn sẽ nghe thấy tiếng chuông ngân, rất nhiều tiếng ngân nhỏ, tiếng sau sanh lên tiếp nối tiếng trước, càng về sau càng nhỏ dần; thanh âm mới sanh lên trong từng khoảnh khắc. Mỗi giây có nhiều thanh âm sanh lên và nhiều thanh âm diệt đi. Nếu suy nghĩ trên lý thuyết, bạn có thể thấy các rung động âm thanh xảy ra vào khoảng một ngàn lần mỗi giây, rất ngắn ngủi, rất nhanh. *Khaṇa-paccuppanna* (sát na hiện tại) rất ngắn ngủi. Song các hiện tượng của vật chất và tâm sanh diệt nhanh đến mức chúng ta không thể kinh nghiệm hay nhìn thấy được. Đức Phật nói tiến trình thân sanh diệt vào khoảng 1000 tỷ lần trong mỗi giây! Kinh nghiệm được điều này là một điều không thể làm được đối với một người bình thường. Tiến trình tâm còn diễn ra nhanh gấp hai lần. Tuy vậy, nếu trong một giây chúng ta kinh nghiệm được 10 lần vô thường, thì có thể cho rằng mình đã hiểu được vô thường. Thông thường chúng ta thấy được khoảng hai lần mỗi giây, nhưng khi rất định tĩnh và tập trung, thời gian sẽ kéo dài ra, mỗi giây có thể trở thành một khoảng thời gian dài. Có lúc, hành giả cảm thấy như mình đã ngồi được cả tiếng đồng hồ, nhưng nhìn đồng hồ mới thấy chỉ được 5 phút. Ở một giai đoạn khác trong thiền, bạn ngồi 3 hoặc 4 tiếng đồng hồ, song lại có cảm giác là mới ngồi được khoảng 1 tiếng mà thôi.

Thời gian trở nên rất không thực;

Nó có thể dài ra khi chánh niệm nhanh nhạy và sắc bén. Có lúc, khi bạn thể nhập một trạng thái định thâm sâu, thời gian biến mất.

Sự biến dạng của thời gian bắt đầu xảy ra từ giai đoạn đầu của

tầng tuệ này.

Ở giai đoạn này, khi kinh nghiệm một điều gì đó, bởi vì đôi khi bạn có thói quen suy nghĩ và ghi nhận bằng cách định danh, bạn cố đặt tên cho nó, nhưng khoảnh khắc bạn cố đặt tên thì nó đã không còn ở đó nữa. Do đó, bạn có cảm tưởng là mình không thể đặt tên cho mọi thứ được nữa, chỉ có thể thấy chúng, quan sát chúng mà không suy nghĩ, không làm một cái gì hết. Đối với những người mới đến, thiền sư dạy phải ghi nhận mọi thứ: nghe, nghĩ… Song khi đã đạt đến chỗ này, ngay khoảnh khắc bạn cố ghi nhận, nó đã không còn ở đó nữa. Bạn không thể ghi nhận được, bạn buông bỏ việc ghi nhận và chỉ giữ chánh niệm và nhìn thật sâu.

Ở giai đoạn này, bạn chỉ nhìn và thấy, không ghi nhận cái gì, bạn không thể ghi nhận được nữa, bởi vì ghi nhận thì chậm còn thấy thì rất nhanh.

Trong giai đoạn này, có lúc hành giả thấy được ánh sáng rực rỡ (*obhāsa*), đó là dấu hiệu của một nội tâm rất định tĩnh, tập trung. Ánh sáng này có thể có nhiều hình dạng và màu sắc khác nhau. Đôi khi là một ngôi sao sáng rực xuất hiện rồi biến mất rất nhanh, có lúc nó xuất hiện từ một bên di chuyển ngang qua trước mặt làm hành giả rất thích thú. Lúc khác hành giả lại thấy ánh sáng rực rỡ lớn rộng ra như một mặt trăng. Trong thiền an chỉ định (*samatha*), hành giả cũng chứng nghiệm được loại ánh sáng như thế này. Nó là một dấu hiệu của sự tập trung và sức mạnh của tâm.

Có lúc dường như thời gian trôi rất chậm, điều đó nghĩa là tâm bạn đang làm việc rất nhanh. Giữa những tiến trình tâm, luôn luôn là ở cuối tiến trình, có một khoảng trống được gọi là dòng tâm hữu phần-*bhavanga* (hoặc hộ kiếp tâm). Khi hành giả có quá nhiều *bhavanga*, thì thường có một khoảng trống lớn. Trong một giây chẳng hạn, nếu có nhiều khoảng trống xen vào giữa, hành giả chỉ có thể kinh nghiệm được một số ít đối tượng. Ít khoảng trống, hành giả sẽ kinh nghiệm được nhiều hơn. Khi kinh nghiệm được nhiều đối tượng, nhiều sự việc, bạn cảm thấy thời gian dường như chậm lại. Nếu nghiên cứu lượng tử và thuyết tương đối, bạn sẽ dễ dàng hiểu được điều này.

Khi tâm làm việc nhanh hơn, bạn có cảm giác dường như thời

gian chậm lại, điều này rất thực. Trong một giai đoạn khác của thiền, khi tâm vượt khỏi thời gian, vượt khỏi các hiện tượng, khoảnh khắc đó bạn không thấy sanh diệt nữa, đối với bạn thời gian không tồn tại – phi thời gian.

Có một cảnh giới, trong đó thời gian không còn hiện hữu.

Một đặc điểm khác của giai đoạn này là tuệ giác (*ñāṇa*) trở nên rất rõ ràng, thấy rõ tâm chỉ thuần túy là một tiến trình, không phải chúng sanh. Bạn không suy nghĩ về điều đó, bạn chỉ thấy nó đang diễn ra, nó chỉ là một tiến trình, không phải một chúng sanh nào. Khi kinh nghiệm một tiến trình thân, bạn cũng thấy y như vậy, rất rõ ràng, không chút nghi ngờ, không gợn chút suy nghĩ. Bạn thấy nó chỉ là một tiến trình tự nhiên, bạn thấy sanh diệt rất rõ ràng, không cần cố gắng, nó rất đơn giản và minh bạch. Hiểu biết rất sắc bén và rõ ràng, tuệ giác sáng suốt, thật kỳ diệu. Hành giả ngạc nhiên là mình lại có thể thấy được điều đó một cách rõ ràng đến thế. Phần lớn thời gian chúng ta thường rất lơ mơ, chậm hiểu, rối trí, chúng ta không thấy được cái gì rõ ràng cả. Song ở giai đoạn này, không suy nghĩ, chúng ta hướng tâm đến việc gì đó và thấy nó rất rõ ràng, như nó đang là. Có lúc chúng ta cảm thấy rất hạnh phúc và thoả mãn.

Hỷ (*pīti*), rất nhiều hỷ và nhiệt tâm, đôi khi hỷ lạc thấm nhuần khắp cơ thể. Tâm trở nên tĩnh lặng đến mức mọi suy nghĩ đều chấm dứt, sự quan sát trở nên rất rõ ràng, tuệ quán trở nên rất sắc bén và sáng suốt. Lúc đó sẽ có một loại hỷ lạc sanh lên. Tuy nhiên quá nhiều hỷ lạc cũng làm cho tâm xáo động và điều này có thể trở thành một loại phiền não. Đó chính là lý do những trạng thái này được gọi là *vipassanupakkilesā,* tùy phiền não của thiền *vipassana*. Tự thân chúng thì không phải là phiền não. Nếu chúng ta chú ý và không để bị dính mắc vào chúng, không tự hào, tự mãn về những trạng thái này, chúng ta sẽ không hiểu sai về các kinh nghiệm đó. Khi đó chúng chỉ sanh lên rồi diệt mất, chỉ là các hiện tượng.

Song nếu chúng ta tự mãn và dính mắc vào những trạng thái này, có lúc còn lầm tưởng chúng là Niết Bàn; khi đó nó sẽ trở thành một loại phiền não, một tri kiến sai lầm.

Sau đó là đến *passadhi*-an tịnh; thân và tâm trở nên rất mát mẻ, thực sự

mát mẻ, mát đến mức bạn tưởng như mình đang ngồi trong phòng máy lạnh, có lúc bạn có thể cảm nhận được những giọt nước mát lạnh trên thân, thậm chí nhiệt độ cơ thể cũng giảm xuống. Trong chùa tôi ở, tôi có một cái nhiệt kế, máy đo huyết áp và máy đo nhịp tim. Thỉnh thoảng tôi buộc chúng vào người và đo huyết áp, nhịp tim và nhiệt độ cơ thể, quả thực nhiệt độ cơ thể, huyết áp và nhịp tim có giảm xuống, điều đó cho thấy sự chuyển hóa trong cơ thể đã chậm lại. Chỉ có tâm là hoạt động tích cực, nhưng không phải là suy nghĩ.

Điều đó cho thấy suy nghĩ tiêu tốn nhiều năng lượng hơn. Lo lắng cũng làm tốn rất nhiều năng lượng. Nếu bạn không suy nghĩ cũng chẳng lo lắng, tâm sẽ trở nên rất sắc bén và chỉ sử dụng một mức năng lượng tối thiểu.

Bạn cũng kinh nghiệm được s*ukha* – lạc, bởi vì lúc đó tâm không dính mắc hay suy nghĩ bất cứ điều gì. Tâm rất an lạc và giải thoát. Điều này nghe có vẻ ngược đời. Làm sao người ta lại cảm thấy an lạc khi thấy mọi thứ đều sanh diệt tức thì như vậy?

Bạn cảm thấy an lạc vì bạn hoàn toàn tách biệt và buông xả.

Sự buông xả mang lại niềm an lạc thực sự.

Dính mắc là một gánh nặng.

Hầu hết mọi người đều cảm thấy hạnh phúc

khi đạt được điều mình muốn. Song hạnh phúc thực sự là không mong muốn gì cả.

Điều này rất khó mà hiểu được. Nếu không hành thiền mà chỉ nghĩ về nó, chúng ta sẽ không thể tin điều đó. Ở giai đoạn này, bạn không còn mong muốn bất cứ điều gì. Không muốn gì cả ngoài những nhu cầu thiết yếu hàng ngày.

Bạn cũng có cả *adhimokkha:* ý chí quyết tâm và đức tin sâu sắc. Ở giai

đoạn này, hành giả có đức tin thực sự sâu sắc vào Pháp.

Điều này quả thật đúng. Pháp hành này thực sự dẫn tới tuệ giác thâm diệu và giải thoát.

Bạn không còn một chút nghi ngờ nào nữa; hoàn toàn vượt qua mọi nghi ngờ.

Rồi đến *paggaha*: bạn có rất nhiều tinh tấn và không cảm thấy lười biếng một chút nào. Cơ thể không còn nặng nề nữa. Bạn chỉ muốn tiếp tục hành thiền, không chút mệt mỏi, không hôn trầm, không dã dượi buồn ngủ. Một số người còn không ngủ tý nào, họ có thể hành thiền cả ngày lẫn đêm. Khi bạn đặt lưng xuống ngủ, đừng trù định trước là mình sẽ phải ngủ, mà hãy chánh niệm càng nhiều càng tốt cho đến khi bạn rơi vào giấc ngủ, thế là đủ. Cơ thể bạn cần phải ngủ. Sau vài giờ bạn thức dậy và cảm thấy sẵn sàng hành thiền ngay, không còn lơ mơ buồn ngủ chút nào nữa.

Upaṭṭhānaṃ: chánh niệm rất sắc bén, rất mạnh. Chánh niệm và định khác nhau, mặc dù một mặt nào đó chúng tương tự nhau. Khi bạn có định, tâm an trụ ở tại một điểm, song bạn không thực sự thấy được sanh diệt một cách sắc bén. Khi thực sự chánh niệm, bạn thấy sanh diệt rất sắc bén, và tâm luôn an trú quan sát tiến trình. Thiền an chỉ định (*samatha*) đem lại cho bạn định tâm thâm hậu, song không đưa đến tri kiến và trí tuệ sáng suốt. Khi tâm rất chánh niệm, định cũng tăng trưởng. Tâm càng tập trung, nó an trụ trên một đề mục càng lâu. Khi tập trung hơn nữa, tâm sẽ trở nên thuần túy chánh niệm trên đề mục và an trụ ở đó. Đôi lúc bạn mất chánh niệm, nhưng tâm không hề bị xao lãng, phân tán. Tâm trở nên rất tĩnh lặng, định tĩnh mà vẫn rất chánh niệm theo dõi đề mục. Trong trường hợp đó, nếu hay biết điều này đang diễn ra thì hãy cố gắng gia tăng thêm chánh niệm bằng cách hay biết thêm những đề mục khác. Nếu cùng lúc chánh niệm trên hai đề mục, bạn sẽ giữ vững được chánh niệm và tỉnh giác hơn nữa.

Khi chánh niệm rất mạnh, bạn có thể hay biết được rất nhiều thứ đang diễn ra cùng một lúc,. Bạn không còn phải cố gắng biết một hay hai đề mục nữa, không phải cố gắng hay biết bất cứ cái gì, không cần lựa chọn đề mục mà chỉ đơn thuần chánh niệm. Khi có chánh niệm, bạn sẽ thấy mọi thứ đi tới đập vào tâm chánh niệm, đối tượng đập vào tâm

chánh niệm. Nhưng khi có quá nhiều đối tượng tới và chánh niệm không thể xử lý nổi tất cả mọi thứ, tâm sẽ trở nên trạo cử, xáo động. Khi bạn thấy tâm mất đi sự rõ ràng, minh bạch thì hãy cố gắng thu hẹp đề mục lại, định tĩnh trở lại và chú ý vào một hoặc hai đề mục thôi. Bạn cần phải có một chút điều chỉnh.

Lúc đầu chúng ta cố gắng chú ý đến một đề mục và tâm cứ phóng đi, lang thang đây đó. Chúng ta nhận ra sự phóng tâm đó, đưa nó trở lại an trú vào một đề mục khác. Chúng ta phải thực hành thật chuyên cần, tích cực. Song ở giai đoạn này tâm luôn luôn an trụ ở đó, nó luôn luôn hiện diện.

Đôi khi bạn thấy chánh niệm như một chiếc gương, mọi thứ đi qua trước mặt gương đều được phản chiếu trong đó, bạn hay biết nó một cách tự động.

Không còn phải lo giữ chánh niệm nữa.

Chánh niệm (*sati*) và tỉnh giác (*sampajañña)* rất mạnh trong giai đoạn này, ngay cả ở giai đoạn trước nó cũng đã mạnh rồi. Mạnh nghĩa là chánh niệm luôn có mặt và sẵn sàng trong mọi lúc. Bạn không còn phải lựa chọn đề mục nữa. Chánh niệm luôn có đó và nó tự động hay biết bất cứ cái gì sanh diệt trong sát na hiện tại. Bạn hành thiền rất dễ dàng.

Một điều nữa, mà thực ra là quan trọng nhất, đó là *nikanti*: sự dính mắc. Tất cả 9 loại kinh nghiệm trên ít nhiều đều xảy ra với mỗi thiền sinh. Đây là dấu hiệu cho thấy tâm đã trở nên định tĩnh và chánh niệm hơn. Đó là lý do tại sao có lúc bạn thấy ánh sáng, có lúc tuệ giác rất sắc bén, có lúc rất nhiều hỷ, an tịnh, an lạc, hạnh phúc, nhiều đức tin và tinh tấn… Những kinh nghiệm này rất tốt. Không có cái gì sai trong đó cả, song nếu bạn dính mắc vào một trong những kinh nghiệm này, khi đó nó sẽ trở thành phiền não, nhiễm ô. Bản thân ánh sáng không phải là ô nhiễm. Tuệ giác rõ ràng không phải là ô nhiễm. Chúng rất thanh tịnh và rất tốt đẹp. Chỉ khi bạn dính mắc với chúng thì chúng mới trở thành nhiễm ô.

Có khi bạn dính mắc với cái thấy biết rõ ràng và sắc bén này, bạn hãnh diện về nó và muốn có lại kinh nghiệm đó. Cái muốn đó chính là nikanti ***(dính mắc) và đó là nhiễm ô.***

Bất cứ kinh nghiệm nào đi kèm sau đây đều có thể gây ra sự dính mắc, tham ái (*taṇhā*), ngã mạn (*māna*) và tà kiến (*diṭṭhi*). Khi thấy những loại ánh sáng rực rỡ, có khi là một chùm sáng tỏa rộng không có hình dạng nhất định, chúng ta thấy tâm mình rất sáng suốt và bởi vì tâm tỉnh thức nên chúng ta mới kinh nghiệm được sự sáng suốt này. Một số người lầm tưởng rằng mình đã đắc đạo. "Bây giờ tôi đã đắc đạo, tâm tôi vô cùng trong sáng, vô cùng an lạc, tĩnh lặng và giải thoát", tuệ giác vô cùng sắc bén, nó không thể nào tốt hơn thế. Nếu lầm tưởng như vậy thì đó là tri kiến sai lầm, tham ái (*taṇhā*), ngã mạn (*māna*) hoặc tà kiến (*diṭṭhi*) sẽ sanh khởi, đây chính là nhiễm ô. Có tất cả 10 loại ô nhiễm trong thiền *Vipassanā* (10 tùy phiền não); 9 loại đầu bản thân nó không phải là nhiễm ô, chỉ có loại thứ 10 mới thực sự là nhiễm ô. Xin hãy hiểu điều này. Bởi vì có tâm xả (*upekkhā*), tâm ta trở nên quân bình đến mức không cần phải cố gắng hành thiền nữa. Quá trình thiền tập tự diễn tiến. Đôi lúc chúng ta nghĩ rằng mình không cần phải làm gì cả, chỉ thư giãn buông xả thoải mái. Lúc đầu làm như thế, bạn sẽ cảm thấy rất tốt đẹp; bạn không phải cố gắng, thật thư giãn và thoải mái, vô cùng an lạc, tĩnh lặng và giải thoát. Nhưng sau một thời gian, tâm bạn mất tinh tấn, nó trở nên lờ đờ và buồn ngủ, mất đi sự sắc bén và chánh niệm và sau đó sẽ mất định tâm. Mỗi khi trải qua kinh nghiệm này, điều quan trọng là phải tự nhắc mình rằng bản thân điều đó không phải là nhiễm ô. Chỉ có sự dính mắc vào nó, sự tự mãn hoặc thấy biết sai lầm mới là nhiễm ô.

Các loại ánh sáng rực rỡ có thể xuất hiện trong thiền an chỉ định (*samatha*), chỉ nhờ vào sự tập trung đơn thuần, và chúng cũng có thể xuất hiện trong tuệ giác *Vipassanā*; sự hiểu biết trở nên rất rõ ràng và sắc bén đến mức bạn cảm thấy bên trong mình rất sáng suốt. Thực ra, chúng ta đã kinh nghiệm được những điều này ngay từ lúc đầu thực hành *Vipassanā*. Ngay ở tuệ giác thứ nhất, khi tâm tĩnh lặng và sáng suốt, niệm và định đã tương đối mạnh, thỉnh thoảng chúng ta cũng kinh nghiệm được trạng thái nhẹ nhàng hay hỷ lạc, hứng thú này rồi. Tuy nhiên, ở giai đoạn này, nó mạnh đến mức một số người, tùy vào tính cách của mỗi cá nhân, đã nhìn thấy nhiều hình ảnh khác nhau như hình ảnh Đức Phật hãy những khung cảnh bình an.

Bản thân tôi là người yêu thích khung cảnh thiên nhiên, tôi yêu thiên nhiên, bởi vậy tôi thường có xu hướng nhìn thấy hầu hết những cảnh núi rừng, ao hồ, có lúc nhìn thấy một mặt hồ sáng trong như một tấm gương. Tùy thuộc vào đặc điểm tính cách của mỗi người, các hình ảnh như vậy thường xuất hiện trong tâm, rất sắc nét và sống động, như thể

bạn đang ở chính nơi đó vậy. Trong một số trường hợp, bạn có thể diễn dịch và hiểu được những hình ảnh này, song sự diễn dịch không quan trọng. Bạn cũng có thể tìm hiểu được cả tính cách của mình nữa. Một người có bản tính tự nhiên là sân sẽ nhìn thấy các hình ảnh ghê rợn như xác chết, những khuôn mặt xấu xí. Người có nhiều đức tin có thể thấy những hình ảnh Đức Phật rất đẹp; có khi còn nhìn thấy Đức Phật đang sống, rất thực, đang cử động, làm việc này việc kia nữa. Thật ra bạn không thấy được Đức Phật thật, mà chính tâm của bạn tạo ra hình ảnh đó.

Khi thấy những thứ như vậy, bất kể là thấy cái gì, chỉ hay biết và nhận rõ chúng, đừng diễn dịch, tìm hiểu bất cứ điều gì, bởi vì khi diễn dịch là bạn đã suy nghĩ. Khi suy nghĩ bạn sẽ mất niệm và định, chánh niệm sẽ thoái hóa.

Khi kinh nghiệm được các loại ánh sáng này, bạn cảm thấy rất nhẹ nhàng. Bạn nghĩ rằng, vì mình đã đắc đạo nên những ánh sáng này xuất hiện, đó là sự hiểu biết sai lầm, bởi vì hành giả cảm thấy rất an lạc và thích thú nên tâm tham sanh khởi. Có lúc, các suy nghĩ cũng xuất hiện, hành giả thấy các hiện tượng sanh diệt và suy nghĩ: ồ…đây thực sự là vô thường. Ngay cả khi bạn suy nghĩ, chánh niệm vẫn rất sắc bén và chúng ta nghĩ "sự hiểu biết của mình rất sắc bén". Bạn tự đồng hóa mình với sự hiểu biết đó. Nó trở thành sự hiểu biết "của tôi", trí tuệ "của tôi", tuệ giác "của tôi", và cái "của tôi" này chính là nhiễm ô. Tuệ giác không phải là nhiễm ô, song cái "của tôi" trở thành nhiễm ô.

Một trạng thái hỷ rất mạnh sẽ xuất hiện; nó có thể tràn ngập khắp cơ thể, hoặc chỉ một phần của thân, giống như những đợt sóng. Đôi lúc bạn có cảm giác thân thể mình đang trôi bồng bềnh, hay không có trọng lượng, có lúc toàn thân biến mất, chỉ còn lại tâm, còn lại chánh niệm ở đó. Hành giả có thể không còn ý thức và không hay biết được những gì xung quanh nữa. Trong một số trường hợp, hành giả thấy tất cả các hiện tượng thân tâm dừng lại và biến mất, nên vội cho đó là đắc đạo. Một đặc điểm của sự giác ngộ là thân hành và tâm hành đều diệt, song ở giai đoạn này thì chưa phải là giác ngộ thực sự. Trong một sát na ngắn ngủi tâm chợt dừng lại, có một khoảng trống nào đó, song ngay lập tức bạn lại chánh niệm trở lại và thấy rằng có một khoảng trống vừa qua.

Sự khác nhau giữa hiện tượng này và sự đắc đạo thực sự là sau

khi thấy khoảng trống đó, độ sắc bén và sáng suốt của bạn vẫn như cũ, bạn thấy lại cũng vẫn những hiện tượng y hệt như cũ, theo một cách như cũ không hề thay đổi.

Sau khoảnh khắc giác ngộ thực sự, khi nó xảy ra, tâm sẽ chậm lại một chút, không còn sắc bén như cũ nữa. Mặc dù niệm và định vẫn có đó, nhưng tâm không còn sắc bén và nhanh như trước nữa. Như vậy, khoảng trống này không phải là sự giác ngộ thực sự.

Đôi khi sự an tịnh rất mạnh, thân và tâm trở nên rất an tịnh và rồi trở thành mất nhận thức, chỉ trong một khoảnh khắc rất ngắn. Có lúc định rất sâu và đề mục thiền trở thành mờ nhạt và biến mất, tâm trở nên trống rỗng, không hay biết gì nữa. Thân vẫn giữ nguyên như vậy, rất tĩnh lặng, không lay động cũng không đổ gục xuống. Khi buồn ngủ thì thân thường đổ rũ xuống. Nhưng với loại định này, thân không hề đổ xuống, mặc dù có lúc bạn cũng bị buồn ngủ. Bởi có tâm xả và quân bình, bạn không còn phải lo lắng gì đến thiền nữa. Lúc đầu thì bạn lo lắng rất nhiều: “Tôi có chánh niệm không? Tâm tôi có còn ở đây không? Tâm có bị phóng đi đâu không?”. Có rất nhiều suy nghĩ và lo lắng cho thiền tập, song ở giai đoạn này, bạn không còn suy nghĩ hay lo lắng bất cứ điều gì nữa.

Tâm trở nên rất an tịnh và thư giãn, thư giãn hơn nữa và rồi sau một lúc không còn ý thức. Khi quá thư giãn, bạn sẽ trở nên mất ý thức. Đôi khi đó chỉ là một giấc ngủ say thực sự! Giấc ngủ này rất khác với giấc ngủ bình thường. Thông thường khi bạn ngủ thì thân không thể giữ được tư thế ngồi, nó sẽ trở nên ẻo lả, mềm rũ ra. Khi bạn hành thiền, tâm có thể rất tĩnh lặng và an lạc, định rất mạnh, khi buồn ngủ thân không hề rũ xuống, mà vẫn giữ nguyên được tư thế cũ. Khi bạn thức dậy, tâm vẫn rất trong sáng, rõ ràng và không hề cảm thấy lờ đờ, mệt mỏi. Bạn lại sẵn sàng để hành thiền tiếp. Nhiều người tôi biết, và ngay cả tôi đôi khi cũng kinh nghiệm được điều đó, sau khi ngồi thiền nhiều tiếng trong ngày, có lúc bị rơi vào giấc ngủ, đôi khi rất lâu. Khi thức dậy tâm vẫn rất tươi mới, sảng khoái, trong sáng và tỉnh thức và khoảnh khắc thức dậy, bạn tự động hành thiền trở lại. Thông thường khi người ta thức giấc, họ không thực sự biết là mình đã tỉnh. Các ý nghĩ mơ màng còn tiếp diễn cả một lúc lâu rồi họ mới tỉnh dậy được; song đối với các thiền sinh thì ngay khi họ vừa thức dậy, tâm đầu tiên sanh khởi là hành thiền ngay; thiền sinh sẵn sàng để hành thiền. Đó là một điều rất tốt.

Điều ngạc nhiên hơn nữa là ở giai đoạn này một số người có thể hành thiền cả trong giấc mơ nữa. Bạn đã bao giờ nghe nói đến điều đó chưa? Bạn có thể hành thiền trong mơ được không? Sư phụ tôi thường hỏi kiểm tra tôi thế này: "Con có hành thiền trong khi mơ không?". Tôi đáp: "Bạch thầy, con vẫn chưa được ạ". Sư phụ nói: "Được rồi, vậy hãy cố gắng chánh niệm hơn nữa, chánh niệm hơn, hành thiền nhiều hơn nữa". Tôi cố gắng hành thiền nhiều hơn, và rồi một lần tôi đã hành thiền được trong mơ. Tôi cảm thấy rất hạnh phúc bởi vì đã có cái để trình với Sư phụ. Chúng ta thường muốn làm thầy mình hài lòng và muốn thầy nghĩ thật tốt về mình. Vì vậy tôi vội tìm đến cốc của người, ngồi chờ bên ngoài cho đến khi Sư phụ đi ra và nói: "Con có điều này muốn trình với thầy". Hồi đó tôi còn rất trẻ và vẫn còn rất trẻ con nữa, rất ấu trĩ, nhưng bởi vì rất vui nên tôi phải nói cho thầy biết. Sư phụ ngồi nghe rất hài lòng, mỉm cười và nói: rất tốt, chánh niệm của con đã mạnh hơn rồi đó.

Thậm chí chúng ta còn có thể hành thiền một cách vô thức nữa, nó trở thành một thói quen.

Trong giấc mơ, chúng ta thường mơ thấy những việc mình làm ban ngày.

Một bác sỹ có thể mơ đang mổ xẻ, khám bệnh, tiêm thuốc hay tiếp bệnh nhân. Người bán hàng có thể nằm mơ đang bán hàng cho khách. Một sinh viên thì mơ thấy mình đang làm bài thi. Có lần tôi cũng nằm mơ đang làm bài thi, thật kinh khủng, tôi quên mất điều gì đó và không thể trả lời câu hỏi thi được! Điều tự nhiên là chúng ta hay mơ thấy những việc thường làm. Như vậy, hành thiền trong giấc mơ là một dấu hiệu cho thấy hành thiền đang trở thành một thói quen của bạn. Giây phút vừa thức dậy là bạn đã sẵn sàng hành thiền. Sau một thời gian, bạn sẽ không còn nằm mơ nhiều nữa, rất ít khi bạn mơ, bạn ngủ và khi thức dậy là đã sẵn sàng hành thiền ngay; ở khoảng giữa không có giấc mơ nào cả.

Một vị Alahán không còn nằm mơ nữa.

Mơ là dấu hiệu cho thấy vẫn còn có một loại tâm si nào đó, có một cái gì đó vô thức vẫn đang xảy ra.

Si có nhiều nghĩa: ngu đần, mê lầm, rối trí, muội lược và ảo tưởng. Đối với một vị Alahán thì không còn có cái gì là vô thức nữa.

Vô thức và hữu thức đã trở thành một.

Đối với hầu hết mọi người, vô thức nhiều hơn hữu thức. Rất nhiều ý nghĩ vô thức vẫn tiếp diễn ngay cả khi chúng ta đang thức. Nhưng đối với người hành thiền, những ý nghĩ đó sẽ trở thành hữu thức.

Đó chính là cách hành giả có thể chuyển hóa vô thức của mình, đây là một quan điểm hết sức kỳ lạ đối với các nhà tâm lý học. Đó chính là cách thiền tác động đến tính cách của con người. Không có cách nào để làm được điều này hiệu quả hơn hành thiền. Nhiều loại bệnh tâm thần, suy nhược thần kinh đã biến mất; bạn không cần phải làm bất cứ việc gì với chúng. Đây thực sự là một cách rất tốt để phát triển các đức tính tốt và vượt qua những thói quen xấu của mình. Rất nhiều người hành thiền đến giai đoạn này đã bỏ thuốc lá. Hút thuốc thực ra không phạm một giới nào cả, nhưng nhiều người đã bỏ. Thậm chí họ còn bỏ không uống quá nhiều trà và cà phê nữa. Bất cứ loại dính mắc hay nghiện ngập nào cũng đều bị từ bỏ. Thực ra bạn cũng không cần phải cố để bỏ, mà chỉ vì không thấy thích nữa. Rất nhiều người tôi biết, trong đó có cả một số bạn bè của tôi, trước đây nghiện rượu và hút thuốc rất nhiều, nhưng sau đó họ bỏ tất cả.

Cũng trong giai đoạn này, nhiều chứng bệnh trong cơ thể biến mất, không chỉ là bệnh thần kinh mà các bệnh của thân cũng khỏi hẳn. Trạng thái an tịnh, khinh an và hỷ lạc có tác dụng chữa bệnh rất hiệu quả. Vì vậy bạn thường nghe nói nhiều người đã khỏi bệnh nhờ hành thiền. Nhiều chứng bệnh sợ hãi, lo lắng vô cớ, mất ngủ cũng được chữa khỏi hẳn. Khi có nhiều sự tĩnh lặng và an tịnh trong tâm, hành giả sẽ không thích đi đến những nơi đông người, ồn ào, náo nhiệt nữa. Họ cố tránh mọi hoạt động và những xáo động không cần thiết. Họ chỉ muốn tránh đi thật xa, sống ở một nơi thật yên tĩnh và bình an để tập trung hành thiền.

Ở giai đoạn này, ngay cả khi đi, bạn cũng có cảm giác như người mình không có trọng lượng. Bạn nghĩ đến việc bước chân và chân đã sẵn sàng bước tới. Bạn chánh niệm hay biết điều đó nhưng không có cảm

giác về sức nặng. Bước này tiếp nối bước kia, bạn cảm thấy như mình đang đi trên không khí vậy, cảm nhận mỗi sự xúc chạm của chân với sàn nhà. Bạn cảm nhận được cảm giác xúc chạm nhưng không cảm nhận được trọng lượng của chân, bạn có thể bước đi rất nhanh, có cảm giác như mình đang chạy. Không đau, nhức, không cảm thấy nóng nực. Tâm không hề xao lãng. Sau đây là một bài kệ trong kinh Pháp cú (*Dhammapada*), một bài kệ rất hay:

Suññāgāraṃ paviṭṭhassa, santacittassa bhikkhuno,

amānusī ratī hoti, sammā dhammaṃ vipassato.

~Dhpd 373

Hành giả hành thiền ở một nơi thanh vắng (*suññāgāraṃ paviṭṭhassa, santacittassa bhikkhuno*). Vị ấy cảm nhận được hỷ lạc và hạnh phúc cao thượng vượt ra ngoài hạnh phúc thế gian (*amānusī ratī hoti*); bởi vì vị ấy đã được nếm hương vị của chánh Pháp (*sammā dhammaṃ vipassato*).

Yato yato sammasati, khandhānaṃ udayabbayaṃ,

labhati pīti pāmojjaṃ amataṃ taṃ vijānataṃ.

~Dhpd 374

Mỗi khi quán sát ngũ uẩn, thấy được sanh diệt (*yato yato sammasati, khandhānaṃ udayabbayaṃ*), vị ấy cảm nghiệm được hỷ lạc và vị ngọt của Pháp (*labhati pīti pāmojjaṃ*). Đó là liều thuốc bổ cho những người có trí (*amataṃ taṃ vijānataṃ*). Họ cảm nghiệm được đây chính là con đường đưa đến giải thoát và tin tưởng pháp hành này chính là pháp hành dẫn đến giải thoát.

Bạn đã chắc chắn về điều đó. Đó là lý do tôi nói với các bạn khi đạt đến giai đoạn này là bạn đã đi đúng đường, đã ở trong chánh đạo. Bạn đã thực sự học được cách hành thiền; pháp hành của bạn đã vững mạnh.

Giai đoạn này được gọi là *balava-vipassanā; balava* nghĩa là rất vững mạnh. Trước giai đoạn này được gọi là *taruṇa-vipassanā*; *taruṇa* có nghĩa là còn non yếu, chưa lớn mạnh, chưa chín muồi. Ở giai đoạn này tuệ quán *Vipassanā* đã chín muồi.

Một điều khác có thể làm hành giả xao lãng ở giai đoạn này là: vì có rất nhiều đức tin trong pháp hành, đã kinh nghiệm được hỷ lạc, sự nhẹ nhàng khinh an và giải thoát, nên vị ấy muốn kể cho những người khác và khuyến khích họ hành thiền.

"Hành thiền đi, bỏ hết mọi công việc đi, những việc đó bạn đã làm quá lâu rồi, bỏ hết đi mà hành thiền".

Vị ấy muốn khuyến khích và dạy dỗ mọi người. Nhưng nếu làm như vậy, bạn sẽ phá hỏng thành quả thiền tập của mình. Đừng dừng lại để đi dạy dỗ người. Hãy tiếp tục thực hành.

Cũng đừng đi khuyến khích người khác. Bạn có thể làm việc đó về sau này. Nhưng thật khó để không làm điều đó; rất khó cưỡng lại.

Ở giai đoạn này bạn nhận rõ tâm chánh niệm và đề mục, chúng đến với nhau và xúc chạm nhau. Đề mục đến và quất vào tâm. Sự tiếp xúc giữa tâm và đề mục trở nên rất rõ. Trước khi đạt đến giai đoạn này chúng ta không hiểu được *phassa*-xúc là gì. Chúng ta đã nghe và suy nghĩ về nó nhưng chưa thực sự kinh nghiệm được nó. Tuy nhiên, ở giai đoạn này chúng ta thực sự nhận biết rõ ràng sự tiếp xúc giữa tâm và đối tượng. Đôi khi tâm đi đến với đối tượng. Ví dụ, ở trước giai đoạn này giống như ném một quả bóng tennis vào tường. Nó đụng vào tường và bật trở lại. Khi đạt đến đây, nó giống như ném một quả bóng rất dính. Khi đụng phải đối tượng, nó liền dính chặt ở đó. Chánh niệm không hề xao lãng hay lang thang đi đâu cả. Trước kia, chúng ta phải cố gắng tìm đề mục để chánh niệm,đến giờ chúng ta không phải làm điều đó. Đối tượng tự đến với tâm, đến với chánh niệm và chánh niệm luôn có sẵn ở đó. Tuy nhiên, bởi vì có quá nhiều hứng thú, hỷ lạc, tinh tấn và sáng suốt nên chúng ta bị dính mắc vào trạng thái đó và không muốn ngừng hành thiền, mặc dù về một mặt nào đó thì rất tốt, vì chúng ta không lười biếng hay xao lãng nữa, song mặt khác chúng ta lại bị dính mắc với nó. Hầu hết chúng ta không nhìn ra được đó là dính mắc.

Chúng ta chỉ nghĩ "Tôi rất hạnh phúc khi hành thiền, tôi thích hành thiền". Làm sao phân biệt được?

Khi không còn kinh nghiệm được những điều ấy nữa, chúng ta cảm thấy không vui, "Tôi muốn có nó nữa, làm thế nào để tôi có lại được?". Đây là những dấu hiệu cho thấy bạn đang bị dính mắc vào nó.

Bạn càng muốn có, lại càng khó đạt được.

Nó là một thứ rất xảo quyệt.

Ở giai đoạn này, điều quan trọng là bạn phải quan sát tác ý của mình. Nhìn rõ tâm mình để thấy:

"Bây giờ tôi đang cố làm điều gì?

Có phải đang cố để lấy lại trạng thái đó không?"

Đôi lúc, bạn phải ra ngoài, kiếm cái gì đó ăn chẳng hạn, và không nhiều thì ít bạn cũng bị phân tán, xao lãng mất một lúc. Khi ăn xong, bạn quay lại hành thiền và mong là sẽ trở lại được trạng thái cũ, sự mong đợi đó là một chướng ngại.

Mỗi khi hành thiền chúng ta phải tự nhắc nhở mình: "Tôi không cố gắng làm điều gì cả. Tôi không cố đạt đến chỗ nào. Không cố kinh nghiệm lại những điều đã kinh nghiệm trước kia; chỉ chánh niệm trên cái đang diễn ra bây giờ!". Điều này rất đơn giản.

Cái chúng ta làm không phải là cố để đạt được cái gì hay đến được một chỗ nào đó. Cái chúng ta làm là Ở ĐÂY VÀ BÂY GIỜ, chú ý vào bất cứ những gì đang diễn ra trong hiện tại.

Tuy vậy, mặc dù đã được thiền sư cảnh báo nhiều lần, nhưng khi mọi việc diễn ra như thế chúng ta vẫn bị dính mắc, vẫn hiểu sai về nó. Đây là một điều chúng ta phải vượt qua. Điều quan trọng nhất là không được kẹt lại ở đó. Khi điều này xảy đến, nếu bạn ở bên cạnh thiền sư thì hãy trình pháp với thiền sư, thiền sư sẽ nói: "Hãy nhìn xem, con đang bị

dính mắc đấy, trước hết hãy quan sát chính sự dính mắc ấy đã". Thiền sư sẽ không nói: bạn phải từ bỏ dính mắc, bởi vì nếu chưa nhìn ra dính mắc thì làm sao mà từ bỏ được? Dính mắc xảy đến một cách rất vô thức. Điều đầu tiên bạn cần làm là phải nhận thức được nó đã.

Lời khuyên này có ý nghĩa rất lớn. Chúng ta muốn vượt qua được bất cứ điều gì thì trước hết phải ý thức được nó đã. Không ý thức được nó, chúng ta sẽ không thể vượt qua được, dù nó là cái gì chăng nữa. Thiền sư sẽ khai thị cho bạn: "Hãy nhìn vào tâm mình để thấy được sự dính mắc đó". Nếu bạn thấy được nó, một thời gian nó sẽ yếu đi và biến mất, nhưng nó sẽ còn quay lại, bạn nhìn, nó biến mất và rồi lại quay trở lại. Sau một vài lần nó sẽ đi hẳn và không còn quay lại nữa.

Bạn sẽ hiểu ra dính mắc vào những trạng thái an lạc, những kinh nghiệm tốt này không phải là chánh đạo. Dính mắc là tà đạo, bất kể là dính mắc vào cái gì. Ngay cả kinh nghiệm trong thiền, một khi dính mắc vào chúng là bạn đã đi vào đường tà. Nếu thấy và vượt qua được những dính mắc đó, bạn sẽ hiểu rằng: chú ý vào bất cứ những gì đang diễn ra trong hiện tại, nơi thân tâm mình, đó là chính chánh đạo.

Tri kiến này được gọi là Đạo Phi đạo Tri kiến Tịnh (*Maggāmagga-ñāṇadassana-visuddhi)*. *Magga* là đạo, con đường; *amagga* là phi đạo, thấy được đâu là đạo, đâu là phi đạo. Thấy được hai điều này một cách thật rõ ràng chính là một loại thanh tịnh của tâm, Tri kiến tịnh-*ñāṇadassana-visuddhi; visuddhi* là thanh tịnh hóa.

Tất cả chúng ta, lúc này lúc khác, đều có khi lạc vào đường tà, nhưng cũng không sao, điều đó sẽ phải xảy ra, chúng ta thấy rõ điều đó và rồi lại quay lại chánh đạo. Phạm sai lầm, học được một bài học từ đó, tự sửa mình và tiếp tục làm điều đúng đắn, tốt đẹp. Đó là cách chúng ta học hỏi và trưởng thành.

Không phạm sai lầm và không sửa chữa sai lầm chúng ta sẽ không thể học hỏi và trưởng thành được. Như vậy phạm sai lầm thì cũng được, không sao cả! Song đừng để sai lầm cũ lặp đi, lặp lại hoài.

Tôi sẽ tóm lược một cách ngắn gọn lại như sau. Ở giai đoạn đầu của

thiền tập, trước tiên bạn thấy được tính chất tự nhiên của các hiện tượng thân, tâm. Sau đó, chúng ta sẽ thấy một cách tổng quát vô thường, bất toại nguyện và không có linh hồn, không có thực thể thường hằng vĩnh cửu nào, không thể làm chủ và trống rỗng. Sau nữa, chúng ta thấy sanh diệt một cách rất sắc bén và rõ ràng. Sau đó bạn sẽ thấy được sự diệt. Khi mới thấy sanh diệt, chúng ta chỉ thấy được sự sanh nhưng không thấy sự diệt. Trước khi thấy một hiện tượng cũ diệt đi, chúng ta đã thấy một hiện tượng khác sanh lên; nó cứ tiếp tục như thế; một sự việc sanh lên, rồi lại một sự việc khác nữa sanh lên. Sau đó chúng ta thấy sự sanh diệt, rồi đến một khoảng trống, rồi đến một sanh diệt nữa, rồi lại một khoảng trống. Chúng ta cũng thấy được cả khoảng trống đó. Sau một thời gian, bạn chỉ còn chú ý đến sự diệt, không chú ý nhiều đến sự sanh như trước nữa. Ở giai đoạn này, vô thường sẽ trở nên ngày càng rõ, mọi thứ đều diệt đi rất nhanh chóng.

Khi thấy vô thường thật rõ, trong tuệ giác đó bạn cũng thấy bất toại nguyện, vì sao? Bởi vì nó sanh diệt quá nhanh, làm sao có thể tìm được chút toại nguyện nào trong đó, làm sao có thể nương tựa vào chúng được?

Bạn có thể thấy rằng mỗi khoảnh khắc đều là sự sống và cái chết. Bạn không thể giữ lại cái gì, không có gì bạn có thể bám víu, bởi vì mọi thứ đều sanh diệt quá nhanh, chúng không chịu sự điều khiển của bạn.

Mọi kinh nghiệm, mọi cảm giác, mọi tư tưởng, mọi sát na tâm, ngay cả tâm chánh niệm này, tất cả đều không ngừng hoại diệt.

Như vậy, ở giai đoạn này sự hành thiền của bạn đã trở nên rất hoàn chỉnh. Bạn thấy đề mục sanh diệt. Bạn thấy tâm sanh diệt. Bạn thấy tâm thiền đang kinh nghiệm, đang hay biết tuệ quán *Vipassanā* này, ngay cả tâm chánh niệm này cũng đều sanh diệt. Lúc đầu chúng ta thấy những hiện tượng của thân không phải là tôi, không phải của tôi; cái suy nghĩ này không phải là tôi, không phải của tôi. Song bạn vẫn thấy có tâm chánh niệm; nó chính là tôi, tôi đang hành thiền, tôi đang thấy, tôi đang chánh niệm. Khi đạt đến giai đoạn này, bạn thấy ngay cả tâm thiền, ngay cả tâm chánh niệm này cũng diệt. Có một ví dụ để diễn tả điều này như sau. Khi hỏa thiêu một xác chết, lúc đầu bạn phải dùng một que cời dài để lật cái xác. Khi xác đã thiêu xong, bạn vứt bỏ que cời đi, vứt bỏ,

không giữ lại gì cả, bạn không thể giữ lại cái gì.

Ngay cả tâm thiền, tâm chánh niệm cũng quy về vô thường; nó cũng là vô thường. Chỉ khi đó thì "tri kiến về vô thường" mới đầy đủ.

Nếu bạn vẫn còn thấy bất cứ phần kinh nghiệm nào là của mình, thì bạn vẫn chưa hoàn toàn hiểu và kinh nghiệm được vô thường thực sự. Ngay cả tâm chánh niệm và tuệ giác cũng sanh và diệt, hành giả có thể lặp đi lặp lại nhiều lần như vậy. Trong kinh điển có nói rằng bạn nên lặp lại 10 lần, nhưng không nhất thiết phải làm quá nhiều như vậy. Đối tượng, tâm và tuệ giác, thấy cả ba đều sanh diệt, quán sát tuệ giác đó lại 10 lần, song không cần đến tận 10 lần. Quán sát tuệ quán *Vipassanā* này (*vipassanā-ñāṇa*) và thấy nó là vô thường được gọi là *paṭivipassanā*. Tuệ quán *vipassanā* đầu tiên được gọi là *vipassanā*; quán sát tuệ *vipassanā* đó, trí tuệ thấy được nó là vô thường được gọi là *paṭivipassanā*. Chính tuệ *vipassanā* này lại trở thành đề mục của thiền *vipassanā*. Tôi nghĩ như vậy là đã khá rõ về vấn đề này rồi, đúng không?

Ngay cả trí tuệ cũng vô thường, ngay cả chánh niệm cũng vô thường, ở giai đoạn này bạn có thể thấy rõ điều đó. Thậm chí bạn cũng không tự đồng hóa mình với tâm chánh niệm nữa, cũng như sau khi thiêu xác xong thì bạn đốt luôn que cời.

Tuần tới tôi sẽ nói chi tiết về tuệ thứ 5, *Bhanga-ñāṇa*, Tuệ Diệt. Sau tuệ thứ tư, mọi việc sẽ trở nên dễ dàng hơn nhiều. Nếu các bạn có câu hỏi nào về tầng tuệ thứ tư này hoặc bất cứ điều gì chưa rõ, xin cứ hỏi.

Hỏi & đáp: Tuệ giác thứ nhất được gọi là *Nāma-rūpa-pariccheda-ñāṇa*, Tuệ Phân Biệt Danh Sắc (1), thấy danh chỉ như một tiến trình, tâm là một tiến trình và sắc, thân vật lý là một tiến trình. Thấy nó không phải là một chúng sanh, không phải đàn ông hay đàn bà, không màu sắc, dáng hình. Cứng chỉ là cứng; bạn không thể nào nói tính chất cứng này là của đàn ông hay của đàn bà được. Cứng chỉ là cứng; mềm chỉ là mềm, chuyển động chỉ là chuyển động, nó không phải là đàn ông hay đàn bà.

Những hiện tượng này không có hình thể, dáng điệu, chúng chỉ là các tính chất. Xin hãy chú ý đến điều này. Khi hành thiền chúng ta

chỉ chú ý đến các tính chất, bất cứ tính chất nào cũng không phải là một chúng sanh.

Danh cũng vậy, bạn có thể thấy nó chỉ là những hiện tượng tâm lý; nó không phải là một chúng sanh; tham không phải là đàn ông hay đàn bà; tham chỉ là ham muốn một cái gì đó. Dù nó xảy ra ở các bạn hay ở trong tôi, nó cũng chỉ là một tính chất "ham muốn".

Tham cái này hay tham cái kia, điều đó không thành vấn đề, nó chỉ thể hiện bản chất của lòng tham.

Bất cứ một trạng thái tâm nào cũng chỉ là một trạng thái tâm, không phải là chúng sanh, không phải một thực thể, không phải đàn ông hay đàn bà. Thấy rõ danh sắc được gọi là *Nāma-rūpa-pariccheda-ñāṇa*, Tuệ Phân Biệt Danh Sắc. Có hai thứ cùng diễn ra. Một là danh và cái kia là sắc.

Sau đó bạn có thể thấy nguyên nhân của những hiện tượng thân tâm này; đó gọi là *Paccaya-parigaha-ñāṇa,* Tuệ Phân Biện Nhân Duyên (2). Sau đó bạn thấy được vô thường, khổ, vô ngã một cách tổng quát, đó gọi là *Sammasana-ñāṇa*, Tuệ Thẩm Sát (3). Ở giai đoạn này sẽ có rất nhiều suy nghĩ về Pháp sinh khởi, suy nghĩ về danh, sắc, về vô thường, khổ, vô ngã. Sau giai đoạn này, các suy nghĩ như vậy sẽ không còn nữa. Bạn thấy mọi thứ sanh và diệt một cách rất sắc bén, rất rõ ràng; đó được gọi là *Udayabbaya-ñāṇa*, Tuệ Sanh Diệt, là tầng tuệ thứ tư (4). Tầng tuệ thứ năm được gọi là *Bhanga-ñāṇa*, Tuệ Diệt (5): tan hoại, biến mất.

Hỏi & đáp: Chưa, chưa đâu, mới chỉ được có nửa đường thôi. Song thực ra đây mới chính là sự khởi đầu thực sự của thiền *Vipassana*. Một yêu cầu để giác ngộ là phải thấy sanh diệt thật rõ ràng. Đây là giai đoạn cao của thiền *vipassanā*, giai đoạn *balava-vipassanā.*

Hỏi & đáp: Theo thứ tự, đúng vậy, các tầng tuệ xảy đến theo trình tự, song một số người tiến rất chậm và dừng lại ở một tầng tuệ rất lâu, rồi lại tiến rất nhanh ở một tầng tuệ khác và lại chậm lại ở một tầng tuệ khác nữa. Nó xảy ra như vậy, nhưng vẫn phải xảy ra theo thứ tự, theo đúng trình tự như thế này. Không phải tất cả mọi người đều kinh nghiệm y hệt như nhau. Một số người phải mất rất nhiều thời gian ở

tầng tuệ đầu tiên, tầng tuệ thứ hai và thứ ba thì lại rất nhanh, và có thể lại cần rất nhiều thời gian để phát triển tuệ thứ tư. Trong thực tế, tuệ thứ nhất phải mất nhiều thời gian để phát triển, tuệ thứ hai và thứ ba không cần lâu đến như vậy. Tuệ thứ tư cần một số thời gian để phát triển bởi vì có khá nhiều trở ngại, nhiều sự dính mắc và xao lãng trong quá trình kinh nghiệm của hành giả. Sau đó nó có thể nhanh hơn cho đến một giai đoạn khác hành giả sẽ bị kẹt lại. Tôi sẽ nói đến giai đoạn đó sau. Đây là trình tự phát triển các tầng tuệ giác.

Hỏi & đáp:

Nếu không tiếp tục thực hành bạn sẽ mất hết các tuệ đã có. Trong hầu hết trường hợp, bạn sẽ quay lại tuệ thứ nhất, song sẽ không hoàn toàn trắng tay về số 0.

Hỏi & đáp: Điều đó có nghĩa là khi bạn đã vượt qua được giai đoạn giác ngộ đầu tiên. Còn trước đó bạn vẫn có thể mất các tuệ giác đã đạt được. Song ngay cả khi mất nó, bạn vẫn giữ lại được một trí tuệ sâu sắc và ngay cả khi bạn chết, kinh nghiệm này vẫn có sức mạnh rất lớn. Tuy nhiên bạn vẫn có thể phục hồi lại. Đừng nản lòng. Ngay cả khi bạn đã ngừng hành thiền, bạn cũng không còn bị mê mờ, lẫn lộn được nữa; bạn vẫn giữ được một mức chánh niệm nào đó và khi hành thiền trở lại, bạn sẽ phát triển nó một cách dễ dàng.

Hỏi & đáp: Một mức độ chánh niệm nào đó, đúng vậy. Chỉ có định (*samādhi*) thuần túy bạn sẽ không thể thấy được vô thường. Bạn chỉ có thể thấy được tính chất, nhưng sẽ không thấy được sanh diệt. Bạn có thể trụ tâm trên một khái niệm nào đó, hoặc thậm chí có thể trụ tâm vào hư không. Tôi đã thử làm như vậy một thời gian dài và rất thích nó. Bạn có biết tại sao quán hư không lại tốt như vậy không? Hư không không làm cho bạn đau khổ. Đúng, bạn có thể làm như thế, nhưng khi bạn dính mắc vào nó và không đạt được nó, bạn sẽ thấy đau khổ. Nhưng nếu tiếp tục thực hành, bạn sẽ thể nhập vào trạng thái đó rất nhanh chóng.

Hỏi & đáp: Bạn phải tiếp tục thực hành.

Khi đã đạt đến tầng tuệ thứ tư bạn sẽ không thể phạm sai lầm nữa.

Bạn biết cần phải làm gì.

Đó là lý do phần cuối tôi nói là bạn biết "đâu là đạo" và cũng biết "đâu là phi đạo".

Bạn không thể phạm sai lầm được nữa; cứ tiếp tục như vậy bạn sẽ tới được chỗ đó. Điều đó thật là nhẹ nhõm, bởi vì trước đó bạn không chắc chắn về điều mình đang làm, "có thể mình đang phạm sai lầm, không biết thế này là đúng hay sai?".

Hỏi & đáp: Đừng, đừng định ra một thời hạn cụ thể nào cả. Điều đó phụ thuộc vào độ rõ ràng, sáng suốt và cả độ chín của bạn nữa. Một số người cần rất nhiều thời gian để phát triển một tuệ giác đến độ chín của nó. Thậm chí ngay cả trong một tầng tuệ cũng có nhiều tầng mức khác nhau, tầng tuệ thứ tư này chẳng hạn cũng có một phạm vi rất rộng. Ở giai đoạn đầu của nó, bạn thấy sanh diệt và có rất nhiều suy nghĩ. Khi tiếp tục tiến triển thì sanh diệt ngày càng trở nên rõ hơn, và sau một thời gian bạn sẽ thấy nó vượt qua được chỗ đó và bạn thấy được sự diệt, thấy tan rã, hoại diệt nhiều hơn nữa.

Mỗi tầng tuệ đều có một dải phạm vi, nó không chỉ phụ thuộc vào yếu tố thời gian, mà chất lượng thiền tập của bạn cũng rất quan trọng.

Hỏi & đáp: Nếu có thể phát triển các tầng thiền an chỉ định thì bạn có thể sử dụng an chỉ định đó để thực hành *vipassanā.* Với sự giúp sức của định lực thâm hậu, bạn sẽ tiến bộ rất nhanh, bởi vì khi đã có một nội tâm rất tập trung và định tĩnh, tâm sẽ không bị phân tán nữa. Song để phát triển các tầng thiền an chỉ định là một việc rất khó. Có hai cách thực hành, cách thứ nhất là phát triển thiền an chỉ định trước, rồi sau đó chuyển sang thực hành thiền *vipassanā.* Cách này được gọi là *samatha-yānika*, nghĩa là đi bằng phương tiện thiền an chỉ định. Tuy nhiên, trong thiền *vipassanā* thuần túy, đạt đến tầng tuệ thứ tư là bạn đã phát triển được một mức định đủ mạnh, tương đương với các tầng thiền an chỉ định. Chánh niệm lúc đó rất mạnh.

Khi chánh niệm rất mạnh, định tâm cũng trở nên thâm hậu. Cả hai đều tương đương nhau về tính chất. Bạn không nhất thiết phải

phát triển các tầng thiền an chỉ định.

Hỏi & đáp: Tôi không thể nói cho bạn một cách chính xác tại sao Đức Phật làm vậy, song đối với thiền *vipassanā*, nếu phát triển được định nó sẽ giúp ích rất nhiều. Song nếu không thể phát triển được các tầng thiền an chỉ định, bạn vẫn có thể thực hành được thiền *vipassanā*. Cách này được gọi là *sukkha-vipassanā* (khô tuệ), tức là thiền *vipasanā* không có an chỉ định. Như vậy có hai cách thực hành, cách thứ nhất là phát triển các tầng thiền định trước rồi chuyển sang *vipassanā* sau. Cách thứ hai không cần phát triển các tầng thiền an chỉ định mà vào thẳng thiền *vipassanā*; bạn có thể thực hành theo một trong hai cách đó.

Hỏi & đáp: Khi thực hành thiền an chỉ định, bạn lấy gì làm đề mục thiền cho mình? Đó là một loại khái niệm, một ý niệm hay một hình ảnh. Chẳng hạn khi thực hành thiền tâm từ, bạn có thể phát triển các tầng thiền, song đề mục thiền của bạn là một người nào đó, bản thân đề mục đó cũng là một loại thực tại, gọi là *sammuti-sacca*, thực tại chế định. Khi muốn hành thiền *vipassanā*, bạn phải từ bỏ khái niệm hay ý niệm về người đó và chuyển sang quán sát các hiện tượng của thân hoặc tâm. Đối với các hành giả thực hành thiền an chỉ định, sau khi đã phát triển các tầng thiền định, hầu hết tất cả đều vào thẳng niệm tâm (*cittānupassanā*), chứ không phải qua niệm thân nữa (*kāyānupassanā*), bởi vì sau khi xuất thiền, họ sẽ quán sát chính tâm thiền đó cùng các đặc tính của nó. Họ bỏ đề mục thiền định và quan sát ngay chính tâm thiền đó.

Chương 8: Từ tuệ thứ năm đến tuệ thứ mười – Từ Tuệ Diệt đến Tuệ Thấy Nguy hiểm, Tuệ Kinh sợ, Tuệ Yếm ly, Tuệ Muốn Giải thoát và Tuệ Giản trạch

Trước khi nói về tuệ giác tiếp theo, tôi muốn trút nhẹ tâm tư khỏi những suy nghĩ trong hai ngày vừa qua. Tối ngày 27 tháng 3 tôi được nghe một tin kinh khủng, từ lúc đó tôi luôn cảm thấy rất buồn cho những người liên quan đến sự kiện trên. Tại Nam California, 39 người đã tự tử. Tại sao? Tôi không biết chi tiết về việc này, nhưng dù tự tử vì bất cứ lý do gì, đó cũng không phải là một điều tốt đẹp. Sự kiện này cho thấy những người này, họ không chỉ mong muốn mỗi tiền bạc và vui thú trong đời. Họ muốn được hướng dẫn và dạy bảo. Họ muốn có người lãnh đạo tốt. Song họ không có được một thủ lãnh tốt, do đó họ đã đi sai đường. Cái chết không phải là một giải pháp tốt đẹp. Không có lý do nào là hợp lý để chết cả.

Tôi sẽ kể cho các bạn nghe một số câu chuyện về Đức Phật và các Thánh đệ tử Alahán của Ngài. Khi các đại đệ tử của Đức Phật đắc quả Alahán, họ sống đến hết tuổi thọ của mình, sống thuận với quy luật tự nhiên của cơ thể, họ biết trước khi nào mình chết, nghĩa là lúc nhập vô dư Niết bàn (*parinibbāna*). Cái chết của một vị Alahán không giống như cái chết của đại đa số mọi người chúng ta. Đối với phần lớn mọi người, khi họ chết, một phần tính chất nào đó vẫn tiếp tục tái sanh (tiến trình vẫn tiếp diễn). Song khi một vị Alahán tịch diệt, đó là điểm chấm dứt của tiến trình ấy. Do đó, các vị đại đệ tử thường đến bạch với Đức Phật: "Bạch Thế Tôn, con sẽ nhập vô dư Niết Bàn vào giờ ấy, ngày ấy". Đức Phật không bao giờ nói hãy làm hay đừng làm điều đó; bởi vì bảo đừng làm nghĩa là còn dính mắc, chấp thủ vào sanh hữu, vào kiếp sống – đó là điều Đức Phật không bao giờ khuyến khích. Song nói: "Đó là một việc tốt nên làm" thì lại giống như ca ngợi cái chết. Bạn có biết trong những trường hợp như vậy, Đức Phật nói thế nào không? "Con biết thời điểm Vô dư Niết Bàn của mình!". Điều quan trọng là hiểu được lý do tại sao Đức Phật nói như thế. Ngài không bao giờ nói: "Con hãy nhập Vô dư Niết Bàn" hay "Đừng làm như thế". Đức Phật không bao giờ ca ngợi cách nào cả.

Chết không phải là một giải pháp.

Chúng ta không thể giải quyết được bất cứ việc gì bằng cái chết cả.

Nếu quả thật chết là một giải pháp tốt đẹp thì có lẽ điều đó lại rất hay. Khi còn trẻ, tôi nghĩ rằng nếu không còn cuộc sống nữa thì sẽ rất tốt, chỉ cần chết thôi là xong tất cả. Nhưng bạn còn phải sanh lại nữa. Đó là sự thật. Việc bạn làm bây giờ và cách bạn chết như thế nào sẽ ảnh hưởng đến những kiếp sau của bạn.

Ngay cả khi phải chết, chúng ta cũng phải học cách chết thật tốt đẹp, chết với chánh niệm.

Đừng bao giờ sử dụng cái chết như một giải pháp. Đức Phật không bao giờ ca ngợi cái chết.

Tôi cảm thấy rất buồn cho những người tự tử như vậy. Họ thực sự mong muốn một điều gì đó và họ sẵn sàng để mua nó bằng chính cuộc sống của mình. Họ muốn từ bỏ, từ bỏ vui thú dục lạc và thậm chí cả cuộc đời mình để đổi lấy một cái gì đó tốt đẹp hơn. Đó không phải là một giải pháp tốt và điều đó cũng cho thấy xã hội hiện nay đầy rẫy những điều bất toại nguyện và đau khổ. Nhiều người có tiền của và sống vui thú, hưởng thụ, nhưng họ không hề hạnh phúc.

Thực sự tôi cũng muốn khuyến khích mọi người tham gia sinh hoạt trong một tập thể, một nhóm bạn đạo, song bạn phải lựa chọn hết sức cẩn thận. Bạn phải biết rõ mục đích và những điều họ dạy là gì. Ở đây chúng ta biết rõ mình đang làm việc gì. Chúng ta biết rõ mục đích của mình.

Đừng bao giờ nghe theo thầy một cách mù quáng, ngay cả với tôi cũng vậy. Đức Phật không khuyến khích mọi người theo lời Ngài một cách mù quáng.

Hầu hết các bạn ở đây đã biết bài kinh *Kālāma sutta*. Trong bài kinh đó, Đức Phật dạy: đừng vội tin vào bất cứ điều gì. Điều này rất quan trọng; lời dạy này của Đức Phật rất mới, rất cách mạng. Điều quan trọng là phải hiểu biết sâu sắc về Phật Pháp. Ngay cả người theo đạo Phật đôi khi cũng diễn dịch sai giáo pháp cho phù hợp với tư kiến của mình. Không ai có thể ngăn họ làm điều đó, nhưng nếu bạn hiểu được cốt lõi

căn bản thực sự của Phật Pháp, bạn sẽ thấy ra được đúng sai. Rất nhiều điểm cốt yếu, quan trọng chúng ta có thể kiểm chứng được bằng cách đó.

Bây giờ chúng ta sẽ tiếp tục bài giảng về thiền *Vipasanā*. Cái tôi đang muốn làm ở đây là, bởi vì, khi người ta viết hay giảng về thiền *Vipasanā*, tôi nhận thấy những điều họ viết và giảng thường là sai. Họ cố gắng giảng về thiền *Vipassanā*, nhưng những điều họ nói không thực sự chính xác. Những điều họ giảng về tuệ giác hay sự chứng đạo không đúng. Đó là lý do tại sao tôi cố gắng diễn đạt rõ ràng, bằng một ngôn ngữ đơn giản thế nào là tuệ giác và thế nào là chứng đạo, để các bạn biết đúng sai khi nghe ai nói về điều đó. Vì vậy tôi cũng giới thiệu các trích đoạn Pāli kèm theo, đó là những lời dạy của Đức Phật. Những trích đoạn này chỉ là những tiêu chí. Bạn có thể kiểm nghiệm chúng.

Hôm nay tôi sẽ nói tiếp về tuệ thứ năm. Bốn tầng tuệ đầu tiên rất quan trọng. Chúng ta phải đi chậm và nói chi tiết hơn các tuệ khác. Song khi đã đạt đến tuệ thứ tư thì phần còn lại sẽ dễ dàng hơn. Tuệ đầu tiên khó, tuệ thứ hai và tuệ thứ ba không khó lắm, đến tuệ thứ tư lại khó. Nếu bạn tiếp tục thực hành, tuệ thứ 5 sẽ đến tiếp theo một cách tự nhiên. Ở tuệ thứ tư bạn đã thấy sanh diệt một cách rất rõ ràng, thấy cả hai: sanh và diệt, sanh diệt rất rõ. Ở tuệ thứ 5, sanh diệt trở nên nhanh hơn. Sau một thời gian thấy sanh diệt…bạn không chú ý nhiều đến sự sanh nữa, mặc dù vẫn có thể thấy nếu chú tâm đến nó, nhưng bạn sẽ chú ý nhiều hơn đến sự diệt, sự biến mất, không còn ở đó nữa. Bạn chú tâm đến nó và nó không còn ở đó nữa…

Khoảnh khắc bạn cố nhận biết, cố thấy một cái gì đó, nó liền biến mất.

Bạn không thể thực sự thấy được nó, chỉ thấy được một thoáng của nó, rồi nó không còn ở đó nữa.

Đó là một đặc điểm của tuệ thứ 5.

Một đặc điểm quan trọng nữa là: khi nhận biết một đối tượng nào đó, như âm thanh chẳng hạn, bạn nghe âm thanh và nó liền biến mất. Bạn hay biết một loại cảm giác nào đó trong thân, ngay khoảnh khắc bạn hay biết, nó đã không còn ở đó nữa. Bạn thấy tâm nhận biết cũng biến mất.

Trong cùng một tiến trình không gián đoạn, không hề có một suy nghĩ nào chen ngang, bạn thấy được cả hai cùng biến mất. Một từ Pāli, *ñāta,* nghĩa là được biết, có một cái gì đó được nhận biết. Khi bạn chú tâm đến một đề mục, đề mục đó được gọi *ñāta*, cái được hay biết. Vậy, lúc đầu hành giả thấy đề mục diệt mất, biến mất. Sau đó là *ñāṇa*, nghĩa là tuệ giác biết đề mục đã diệt mất. Thấy được cái gì đó diệt, đó chính là tuệ giác, đó là *anicca-ñāṇa*, trí tuệ hiểu biết vô thường. Hành giả quán sát đề mục và thấy nó sanh diệt, song vị ấy thấy sự diệt của nó rất rõ ràng; nó đã diệt mất, không còn ở đó nữa. Và cả tuệ giác *Vipassanā* nữa, tâm (hợp với trí tuệ) cũng diệt. Vậy cả đề mục (*ñāta*) và tuệ minh sát (*ñāṇa)* cùng diệt. Cũng cùng tiến trình như vậy đối với mỗi sự nhận biết, mỗi khi chú tâm, hành giả thấy được cả hai, không cần cố gắng, và không cần phải cố cũng thấy được cả hai diệt mất. Chỉ trong một sự nhận biết, cái này tiếp nối cái khác một cách tự động, không hề có một suy nghĩ nào chen ngang. Đó là một đặc điểm rất quan trọng và khác biệt của tuệ thứ 5, được gọi là *Bhanga-ñāṇa*, Tuệ Diệt. *Bhanga* nghĩa là hoại diệt, tan rã.

Ở giai đoạn này, mỗi khi hành thiền, dù với bất cứ đề mục nào, thậm chí đó là các cử động (không còn chú tâm đến hình dáng nữa, mà chỉ chú ý đến các cảm giác), hành giả hay biết được cảm giác và sự diệt rất nhanh, tiếp nối nhau rất rõ. Mọi hình dáng và thể khối đều biến mất, điều đó nghĩa là bạn không còn chú tâm đến hình dáng và thể khối nữa. Bạn chỉ chú ý đến các cảm giác và sự hoại diệt rất nhanh của chúng. Thấy đề mục diệt rất nhanh, đó là tuệ diệt đầu tiên, gọi là *paṭhama-bhanga-ñāṇa*. Thấy chính tuệ giác diệt đi là tuệ diệt thứ hai, gọi là *dutiya-bhanga-ñāṇa*. Hai mức tuệ giác này đi cùng nhau tạo thành Tuệ Diệt (*bhanga-ñāṇa*) hoàn chỉnh. Trong bất cứ tầng tuệ nào cũng có giai đoạn sơ khởi và giai đoạn chín muồi. Lúc đầu bạn thấy đề mục diệt đi rất nhanh. Khi tuệ giác này trở nên chín muồi và mạnh hơn, bạn thấy được sự diệt của tâm, tâm thiền *Vipassanā* và tuệ giác cũng cùng diệt.

Bạn nhận biết một đề mục, nó diệt mất và tâm hay biết sự diệt đó cũng diệt.

Diệt không có nghĩa là chuyển sang một dạng tồn tại khác; đây là

điểm tôi muốn làm rõ.

Vô thường *(anicca)* ***không có nghĩa là thay đổi và tồn tại dưới một dạng khác. Vô thường nghĩa là diệt mất, không còn ở đó nữa; là sự không tồn tại của hiện tượng. Hiện tượng sanh diệt và không còn tồn tại dưới bất kỳ hình thức nào.***

Trong vật lý lượng tử về các hạt hạ nguyên tử, bạn có thể hiểu được điều này. Không hình dạng, không dáng hình, chỉ là năng lượng. Robert Oppenheimer nói, nếu bạn hỏi: "Hạt điện tử có ở nguyên một vị trí không?". Câu trả lời là không. Vậy nó thay đổi? Câu trả lời vẫn là không. Nó có trụ ở đâu đó không?. Câu trả lời là không. Vậy nó chuyển động? Câu trả lời vẫn là không. Một hạt điện tử chỉ là một mô hình lý thuyết; một cái gì đó biến mất và một cái gì đó sanh ra. Có mối liên hệ giữa chúng với nhau, nhưng chúng không phải cùng là một thứ.

Có rất nhiều từ Pāli để giải thích Tuệ Diệt này. *Khaya* là một cái gì đi đến kết thúc, cạn kiệt. *Vaya* cũng có nghĩa y hệt; *bheda* có cùng một nghĩa là hoại diệt; *nirodha* là đi đến chấm dứt. Tất cả các từ này đều có cùng một nghĩa. Câu kinh Pāli: "*khayato vayato disvā* ***~Vsm 641****",* nghĩa là thấy nó không còn tồn tại nữa. Nó tồn tại trong một khoảng thời gian rất ngắn ngủi, chỉ thế thôi, rồi không còn nữa.

Bạn có thể thấy được điều này ở tất cả 6 căn môn (*dvāra*): mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Ở tất cả 6 căn môn, bất cứ điều gì bạn nhận biết, bạn chỉ nhận biết nó một cách thuần túy và nó sẽ không còn tại đó nữa. Bạn có thể thấy điều này ở tất cả các căn, chứ không phải chỉ ở một căn nhất định nào.

Như vậy, đề mục diệt mất và tâm thiền (*Vipassanā*) hay biết đề mục ấy cũng diệt, một tâm khác hay biết chính tâm thiền đó cũng diệt mất.

Thấy đề mục thứ nhất diệt và thấy tâm hay biết-lúc đó đã trở thành đề mục cho một tâm khác (*purimavatthuto aññavatthusankamanā*), chính tâm ấy cũng diệt. Bạn có thể thấy được nhiều tầng lớp, nhiều lần như vậy. Nhưng cũng không cần thiết phải thấy nhiều lần đến thế. Tuy nhiên, ít nhất bạn cũng phải thấy được đề mục diệt và tâm tuệ minh sát cũng diệt. Thực ra chỉ cần thế là đủ, song có thể sẽ tiếp diễn nhiều lần

như vậy.

Hành giả thấy sự diệt rõ đến mức không cần chú ý đến sự sanh nữa. Ở tuệ thứ tư hành giả chú ý đến sự sanh diệt, ở tuệ thứ 5 vị ấy chỉ chú ý đến sự diệt mà không còn chú ý đến sự sanh. Ngay từ lúc đầu thực hành chúng ta chỉ thấy sự sanh, không thấy được sự diệt. Trước khi thấy đề mục diệt, chúng ta thấy một đề mục khác đã sanh lên. Sau một thời gian chúng ta sẽ thấy được sanh và diệt. Sau đó chúng ta chỉ thấy diệt. Đó là cách thức tuệ giác phát triển đến độ chín muồi.

Udayaṃ pahāya vaye santiṭṭhanā. **~PtsAi.258**

Bỏ qua (*pahāya*) sự sanh (*udayaṃ),* tâm an trú (*santiṭṭhanā*) trong sự diệt (*vaye*). Tâm chỉ quán sát sự diệt. Điều đó làm cho hiểu biết về vô thường trở nên rất vững mạnh. Đó chính là đỉnh cao của tri kiến về vô thường.

Trong quá trình thấy sự diệt, không có cái gì xen vào giữa. Tâm không bị xao lãng, phân tán vào bất cứ thứ gì khác; ở giai đoạn này có rất ít suy nghĩ. Ở tầng tuệ đầu tiên, hành giả suy nghĩ một chút. Ở tầng tuệ thứ hai, hành giả suy nghĩ nhiều về nguyên nhân của sự sanh, sự hay biết và sự suy nghĩ. Ở tầng tuệ thứ ba còn nhiều suy nghĩ hơn nữa về thiền, về vô thường, khổ, vô ngã. Ở tầng tuệ thứ tư các suy nghĩ bớt dần đi. Ở tầng tuệ thứ 5, hầu như không còn một chút suy nghĩ nào nữa. Bạn không thể nghĩ được nữa. Sự diệt diễn ra rất nhanh, bạn không có thời gian để suy nghĩ về nó nữa. Tiến trình sẽ tiếp tục như thế cho đến khi đạt tới tầng tuệ thứ 9. Ở tầng tuệ thứ 8 và tầng tuệ thứ 9, một số suy nghĩ bắt đầu quay trở lại, nhưng đó chỉ là những suy nghĩ về Pháp, chứ không phải suy nghĩ chuyện đời.

Sau đây là một số ẩn dụ mô tả Tuệ Diệt:

1) Ném vài hạt vừng vào trong một chảo sắt nóng đỏ, mỗi hạt vừng ném vào đều bị đốt cháy và tạo ra một tiếng xèo rất ngắn.

2) Mưa rơi trên mặt hồ. Bạn thấy các hạt mưa rơi xuống rất nhanh.

Không phải khi hành thiền là bạn sẽ thấy các hình ảnh này. Chúng chỉ là các ví dụ. Khi hạt mưa rơi xuống nước sẽ tạo thành các bong bóng,

hiện lên và biến mất ngay lập tức.

Cũng không còn nhiều để nói về tuệ thứ 5 này nữa. Đó là tất cả. Bạn thấy mọi thứ diệt mất rất nhanh. Và điều này diễn ra liên tu bất tận, không phải chỉ một thứ diệt rồi bạn dừng lại và suy nghĩ.

Bạn có thể thấy sự diệt trong hàng tiếng đồng hồ, lặp đi lặp lại như vậy hoài. Vì thấy mọi thứ cứ diệt, biến mất liên tục nên bạn cảm thấy tiến trình này thật nguy hiểm; nó diệt mất quá nhanh, bạn không thể nương tựa vào nó. Bạn không thể tự đồng hóa bản thân mình với nó được nữa. Bạn thấy nó là nguy hiểm nhưng bạn không sợ hãi nó. Không sợ hãi là rất quan trọng. Khi bạn bắt đầu sợ, nỗi sợ quá lớn và bạn sẽ ngừng lại không hành thiền nữa. Điều đó có nghĩa: đây là một tuệ giác, bởi vì nỗi sợ thực sự phải đến từ sự tự đồng hóa. Nếu không tự đồng hóa mình với nó, và bạn chỉ thấy mọi thứ diệt đi, không phải cá nhân người nào, khi đó nó chẳng có liên quan gì với bạn cả. Bạn thấy không ai có thể tự đồng hóa với nó, không thể bám víu, nương tựa vào nó. Không có chỗ nào cho mình dựa dẫm được. Không có điều gì là chắc chắn trong những tiến trình thân tâm này cả.

Việc nhìn thấy nguy hiểm có đáng sợ không?

Không, bởi sợ hãi là một loại tâm sân, một loại phiền não, nó xuất phát từ sự tự đồng hóa.

Bạn thấy nó nguy hiểm, nhưng bạn không sợ nó.

Bổng nhiên nhìn thấy một con hổ trong rừng chẳng hạn, bạn thực sự sợ hãi và tìm đường thoát thân. Nhưng khi xem một bức tranh hổ trong vườn thú, bạn biết con vật này nguy hiểm nhưng bạn không quan tâm tới nó, không bỏ chạy.

Một số người khi cảm thấy rất sợ, họ lại lầm tưởng nỗi sợ này là một loại tuệ giác.

Tuệ giác thực sự không có sợ hãi.

Người trí thấy trẻ con chơi đồ nguy hiểm thì nói: "Đừng chơi đồ

ấy, nguy hiểm lắm" song bản thân người ấy thì không sợ hãi.

Tuệ giác đó là tuệ thứ 6, *bhaya-ñāṇa*-Tuệ thấy nguy hiểm (Kinh úy tuệ), "thấy các hành là nguy hiểm", hành giả trở nên không thích thú, không vui mừng. Ở tầng tuệ thứ tư bạn có rất nhiều hỷ lạc, cảm thấy rất phấn chấn và an lạc. Ở tầng tuệ thứ 6 không còn sự an lạc và hỷ tràn ngập nữa. Đôi lúc bạn cảm thấy rất tĩnh lặng, không buồn chán, cũng không phấn khởi. Khi Tuệ thấy nguy hiểm "thấy tiến trình thân, tâm là đáng sợ, là nguy hiểm" này đã chín muồi, nó chuyển sang thấy ra những điều khiếm khuyết, bất toàn. Thực ra chỉ là cùng một sự việc, song được nhìn từ một góc độ khác mà thôi.

Khiếm khuyết, bất toàn trong tiếng Pāli là *ādīnava*. Bạn thấy rõ không có gì tốt đẹp trong tiến trình thân, tâm này cả, nó không thể làm cho bạn hạnh phúc. Ở giai đoạn này hành giả có thể thấy, trước kia cũng như bây giờ, mọi thứ đều đi đến hoại diệt. Tương lai cũng sẽ như thế, dù cái gì xảy ra, một cuộc đời tốt đẹp, cao sang hay xấu xa, thấp kém, tất cả rồi sẽ hoại diệt, cũng như nó đang diễn ra bây giờ. Vậy thì cũng chẳng nên mong mỏi có được một cuộc sống tốt đẹp hơn làm gì.

Nói chung mọi người thường nghĩ nếu được tái sanh vào một nơi tốt đẹp hơn thì hay biết mấy. Song nếu bạn thực sự thấy rõ ràng và cặn kẽ tiến trình thân và tâm đang luôn hoại diệt này, bạn sẽ hiểu ra rằng: "Để làm gì? mọi thứ đều hoại diệt quá nhanh, ham muốn này nọ có ý nghĩa gì nữa đâu?".

Lúc đó bạn không còn mong muốn bất cứ một kiếp sống, một cảnh giới nào nữa. Nhưng nếu đánh mất tuệ giác này thì bạn vẫn còn mong muốn. Thời điểm bạn có được tuệ giác này, bạn có thể thấy rằng không có cái gì đáng để sở hữu cả, bạn không thể sở hữu được bất cứ cái gì.

Mỗi khi hành giả nhận biết, nó liền diệt mất; không dính mắc, không mong muốn níu giữ nó. Hành giả thấy rằng sanh là nguy hiểm (*uppādo bhayam*~**Pts i.59***).* Sự trở thành, sự hiện hữu là nguy hiểm. Sự tiếp diễn là nguy hiểm (*pavattaṃ bhayaṃ*~**Pts i.59**). Bất cứ cái gì đang diễn ra cũng đều là nguy hiểm. Ngay cả ý nghĩ rằng: có một thứ gì đó sẽ đem lại hạnh phúc cho mình, để rồi cố gắng đạt được nó-đó cũng là một điều nguy hiểm (*āyuhanā bhayaṃ* **~Pts i.59**). Đôi khi có những suy nghĩ rất ngắn chợt đến, trong một thoáng hành giả chợt hiểu được lời dạy của

Đức Phật, nếu đã từng đọc trước đó. Những câu kệ, lời kinh rất ngắn chợt hiện đến trong tâm. Có lần, đang ngồi thiền, đột nhiên tôi thấy đoạn cuối Thập Nhị Nhân Duyên (*paṭiccāmuppāda*) tự động hiện lên trong tâm. Lúc đó bạn không không hề suy nghĩ về nó, song lại hiểu được ý nghĩa của nó một cách rất sâu sắc và rất rộng. Câu kinh hiện lên trong tâm tôi lúc đó là: "*Evametasa kevalassa dukkhakkhanhassa samudayo hoti*" và "*Evametassa kevalassa dukkhakkhandhassa nirodho hoti*".

Evametassa là theo cách này. *Kevalassa* là một từ rất quan trọng, nghĩa là không trộn lẫn, đồng hóa với bất cứ cái gì. *Dukkhakkhandhassa* nghĩa là một đống đau khổ chồng chất.

Nghĩa là "Chỉ là một đống khổ đau sanh khởi, không đồng hóa, trộn lẫn cùng một chúng sanh nào, nó không phải là hạnh phúc, an lạc". Không trộn lẫn, đồng hóa là rất quan trọng. Cái sanh lên đó chỉ thuần túy là đau khổ, và cái diệt mất đó cũng chỉ thuần túy là đau khổ mà thôi.

Không phải một người nào, không có gì vui thích, chỉ là đau khổ. Tiến trình này quả là không đáng hài lòng, sanh và diệt.

Bạn không còn thấy nó là tôi hay của tôi nữa, nó không phải là một người hay một thực thể nào cả, chỉ thuần túy là một tiến trình. Bạn không có quyền làm chủ đối với nó; không thể ra lệnh cho nó "đừng diễn ra nữa". Mọi việc đều diễn ra thuận theo nhân duyên của nó. Người đa văn, học nhiều sẽ nhớ được rất nhiều điều như vậy.

Không sanh là nơi an toàn (*Anuppado khemaṃ*~**Pts i.59**). Nếu không có gì diễn ra cả thì thật an toàn biết bao. Cái gì có sanh, ắt có diệt. Không có gì là an toàn cả. *Khemaṃ* cũng có nghĩa là Niết Bàn. Một điều rất khó để hiểu được, đó là: "không sanh là cực lạc" (*Anuppādo sukhaṃ*~**Pts i.59**).

Hầu hết mọi người đều cho rằng hạnh phúc là có cái để hưởng thụ. Còn ở đây, hạnh phúc nghĩa là không đau khổ. Vì vậy, trong Tứ diệu đế chỉ có Khổ đế chứ không có Lạc đế.

Mỗi đế đều có một chữ khổ trong đó (Khổ đế, Tập đế, Đạo đế, Diệt đế). Không hề có lạc đế. Song lạc chính là không khổ. Khi không còn khổ

đau, thì đó chính là nơi hạnh phúc, an vui nhất.

Anuppādo nibbānam.~**Pts i.60**

Vô sanh là Niết Bàn.

Khi đã thấy được sự khiếm khuyết của sự sanh và diệt này, hành giả bước vào tuệ giác tiếp theo, Tuệ Yếm ly-*Nibbidā ñāṇa*, trí tuệ yếm ly, nhàm chán, không còn thích thú tham đắm bất cứ thứ gì. Xét về một mặt nào đó, yếm ly (*nibbidā*) có nghĩa là chán ngán, không phải là chán hành thiền, mà với nghĩa là hành giả thấy sự sanh diệt …sanh và diệt liên tu bất tận, "không có gì là đáng thích thú cả", một sự việc y hệt lặp đi lặp lại hoài, không bao giờ chấm dứt. Hành giả thấy không có gì là vui thú ở đây cả. Ở giai đoạn đầu thiền tập, hành giả cảm thấy rất an lạc, chứng nghiệm nhiều trạng thái hỷ lạc, niềm vui và sự an bình, thanh thản. Ở giai đoạn này, mặc dù tâm tĩnh lặng song không còn những cảm giác như vậy nữa. Bạn thấy tất cả mọi thứ đều biến diệt. Tâm bạn trở nên nhàm chán và không muốn nghĩ đến bất cứ điều gì nữa. Khi mới hành thiền thì bạn muốn nghĩ. Thậm chí suy nghĩ còn trở nên rất thú vị nữa. Bạn có thể tư duy rất tốt, rất hiệu quả. Nhưng đến giai đoạn này, khi có suy nghĩ và bạn quan sát sự suy nghĩ đó, nó liền biến mất, bạn bị buông rơi vào một trạng thái trống rỗng. Không còn một suy nghĩ nào nữa. Ngay cả suy nghĩ cũng là một việc đáng nhàm chán. Nó không còn thú vị cũng chẳng mang lại niềm hứng khởi, thích thú gì nữa. Một số người đã diễn tả trạng thái này như sau: "Tôi không còn muốn suy nghĩ đến bất cứ điều gì nữa. Tại sao phải suy nghĩ làm gì? Không cần thiết phải làm thế. Trước nay chúng ta đã suy nghĩ quá nhiều".

Ngay cả suy nghĩ về Pháp cũng là một loại đau khổ.

Ở giai đoạn này, hành giả sẽ hiểu được điều này từ môt bài kệ như sau:

Sabbe sankhārā aniccā ti,

Yadā paññāya passati,

Atha nibbindati dukkhe,

Esa maggo visuddhiyā. **~Dhpd 277**

Sabbe sankhārā aniccā ti: Sankhārā nghĩa là hành, là bất cứ cái gì được cấu tạo bởi nhân duyên, bất cứ thể loại hiện tượng nào, đều được gọi là hành. *Sabbe sankhārā aniccā* nghĩa là tất cả các hành là vô thường.

Yadā paññāya passati: Khi thấy được điều này bằng trí tuệ.

Atha nibbindati dukkhe: Hành giả trở nên yếm ly, nhàm chán với đau khổ.

Esa maggo visuddhiyā: Đây chính là con đường thanh tịnh. Bởi vì bạn không còn dính mắc với chúng nữa, bạn không còn buồn khổ, thất vọng vì chúng nữa, do đó bạn đã hoàn toàn buông bỏ.

Sabbe sankhārā dukkhā ti,

Yadā paññāya passati,

Atha nibbindati dukkhe,

Esa maggo visuddhiyā. **~Dhpd 278**

Bài kệ đầu (**Dhpd.277**) nói về vô thường, bài kệ thứ hai (**Dhpd.278**) nói về khổ, nghĩa của chúng cũng gần tương tự như nhau. Nhưng bài kệ thứ ba này mới thật là quan trọng:

Sabbe dhammā anattā ti,

Yadā paññāya passati,

Atha nibbindati dukkhe,

Esa maggo visuddhiyā. **~Dhpd 279**

Hai bài kệ đầu, bạn thấy là tất cả các hành là vô thường, tất cả các

hành là khổ (*Sabbe sankhārā aniccā, sabbe sankhārā dukkhā*), song bài kệ thứ ba thì nói tất cả các pháp là vô ngã (*sabbe dhammā anattā*). Ở đây pháp (*dhammā*) là tất cả mọi cái hiện hữu.

Có một số người tôi đã từng gặp, họ lý luận rằng: Đức Phật nói ngũ uẩn này là vô ngã, nhưng Ngài không nói rằng không có một cái ngã (hay linh hồn) nào cả. Họ tới hỏi tôi: Đức Phật nói ngũ uẩn này là vô ngã, như vậy còn có một cái là ngã, điều mà Đức Phật không phủ nhận, có phải vậy không? Tôi trả lời: "Không phải vậy".

Đức Phật nói rằng *sabbe dhammā anattā****, tất cả mọi thứ, mọi khái niệm, ngay cả Niết Bàn nữa, cũng đều vô ngã, không loại trừ một pháp nào.***

Chữ *Dhammā-Pháp* ***bao hàm tất cả mọi thứ, không loại trừ một cái gì. Tất cả đều là Pháp.***

Không có một cái gì có thể gọi là ngã cả.

Chính vì vậy, bài kệ này có ý nghĩa rất quan trọng.

Bhayatupaṭṭhānaṃ ekameva tīṇi nāmāni labhati.

~Vsm 651

Tuệ Thấy Nguy hiểm (*bhaya-ñāṇa*, hay còn gọi là Kinh úy Tuệ), Tuệ Kinh sợ (*ādīnava-ñāṇa*, hay Quá hoạn Tuệ) và Tuệ Yếm ly (*nibbida-ñāṇa*) – ba tuệ này thực chất chỉ là một (*ekameva*), song được mang (*labhati*) ba tên gọi khác nhau (*tīṇi nāmāni*).

Yā ca bhayatupaṭṭhāne paññā yañ ca ādīnave

ñāṇam yā ca nibbidā, ime dhammā ekatthā,

byañjanam eva nānaṃ. **~Pts ii.63**

Khi bạn thấy nó là nguy hiểm (*yā ca bhayatupaṭṭhāne paññā*), khi bạn thấy sự khiếm khuyết, bất toàn của nó (*yañ ca ādīnave ñāṇam*), thấy nó thật nhàm chán (*yā ca nibbidā*), tất cả những điều này thực chất chỉ là một (*ime dhammā ekatthā*), được gọi bằng nhiều tên gọi khác nhau (*byañjanam eva nānaṃ*).

Như vậy sẽ có nhiều tên gọi khác nhau cho một tuệ giác. Bạn có thể thấy tuệ giác này từ 3 góc độ khác nhau: nguy hiểm, khiếm khuyết, không có gì đáng vui thích.

Sau khi đã thấy mọi thứ đều là nguy hiểm, mọi sự sanh diệt là khiếm khuyết, bất toàn, tất cả đều không đáng vui thích, hành giả muốn được thoát ly khỏi tất thảy những điều này và cảm thấy hết sức nhàm chán, mệt mỏi với chúng. Đây được gọi là *muñcitukamyatā, "*Tuệ Muốn Giải thoát*"* (Dục thoát tuệ). Đây là tầng tuệ tiếp theo. Quán sát thân này, toàn bộ cả 5 uẩn này, hành giả thấy nó không đáng để dính mắc, chấp thủ vào bất cứ uẩn nào. Hành giả muốn giải thoát khỏi tất cả các hành, muốn vượt ra khỏi chúng. Khi bạn cảm thấy không an lạc ở một nơi nào đó chẳng hạn, bạn sẽ nghĩ đến việc đi khỏi nơi đó, tìm kiếm một nơi chốn an bình, hạnh phúc hơn. Bạn không thể tìm thấy bất cứ sự an lạc nào trong 5 uẩn này, bạn muốn giải thoát khỏi chúng. Đôi khi bạn còn thấy ngay cả việc hay biết cũng rất mệt mỏi…, nhận biết, …quán sát…, hành thiền…Những việc đó thật là mệt mỏi.

Hãy xem bạn đã tiến bộ đến mức nào! Lúc đầu bạn còn ham thích, đắm say trong các thú vui ngũ dục. Khi bắt tay hành thiền, bạn muốn từ bỏ các thú vui này. Nhưng khi đã hành thiền, bạn trở nên tĩnh lặng, an lạc và hạnh phúc và rồi bạn lại dính mắc vào những trạng thái an lạc đó.

Song khi đã đạt đến giai đoạn này thì ngay cả thiền cũng không làm bạn dính mắc nữa.

Ngay cả thiền cũng trở nên thật nhàm chán.

Bạn muốn giải thoát khỏi cả nó nữa.

Điều đó cũng đúng, như thế là tốt.

Bạn muốn giải thoát khỏi đề mục thiền, và thoát ly khỏi tâm thiền; bạn

muốn thoát ra khỏi cả hai. Bạn muốn thoát ra khỏi đề mục và tâm chánh niệm đang hành thiền. Điều đó có nghĩa là bạn không muốn nhận biết thêm bất cứ thứ gì nữa.

Trong một số trường hợp, hành giả cảm thấy quá chán ngán việc quan sát sự sanh diệt, đến mức cho rằng tốt hơn hết là không quan sát nữa. Họ ngừng lại không quan sát, không chú ý đến nó. Có lúc tâm trở nên trống rỗng, không bị xao lãng đến bất cứ đối tượng nào nữa, bởi vì hành giả đã quá nhàm chán đến nỗi không thể có hứng thú với bất cứ đối tượng nào. Nếu hành giả ngưng hành thiền, tâm vẫn tĩnh lặng nhưng sẽ không còn thấy sanh diệt nữa. Hành giả thấy như vậy lại tốt hơn, an lạc hơn và thú vị hơn.

Tâm vẫn tĩnh lặng, sống trong khoảng trống rỗng đó. Tuy nhiên, nếu ở trong trạng thái đó lâu, hành giả sẽ mất đi sự sáng suốt và rồi rơi trở lại địa ngục, không có lối thoát.

Ngừng hành thiền không phải là một lối thoát.

Hành giả tiếp tục chú tâm lại, tiếp tục thấy tất cả mọi thứ chỉ tồn tại trong một sát na ngắn ngủi. Nó chỉ tồn tại giữa khoảng sanh và diệt, quá ngắn ngủi; đó chỉ là một tiến trình khiến cho mọi thứ có vẻ như trường tồn.

Khi bạn xem phim, trong mỗi giây máy chiếu lên màn hình khoảng 20 bức hình. Màn hình tắt đi 20 lần trong mỗi giây, song bạn không hề thấy được khoảng tối, bởi vì mắt bạn không thể phát hiện nhanh đến vậy. Khi ta nhìn thấy một người đang di chuyển, thực ra không có sự di chuyển nào cả, chỉ là những hình ảnh tiếp nối nhau xuất hiện, chúng chỉ khác nhau tí chút. Bởi vì chúng ta không thấy được khoảng trống giữa hai hình, nên thấy chỉ như là cùng một người đang đi. Chỉ trong một khoảnh khắc rất ngắn ngủi, một hình ảnh xuất hiện rồi biến mất, rồi lại một hình ảnh khác xuất hiện.

Trong thiền, bạn có thể nhìn được nhiều như vậy, bởi bạn có thể thấy được 20 hình biến mất trong mỗi giây. Đối với một hành giả có tâm định thì mỗi giây là một khoảng thời gian rất dài.

Thời gian bị biến dạng đi rất nhiều.

Thông thường, chúng ta có *vīthi-citta* (tâm tiến trình) và *bhavanga-citta* (tâm hữu phần). *Vīthi-citta* là tâm quan sát bất cứ những gì đang diễn ra ở đây và bây giờ. Dòng tâm hữu phần là một trạng thái tâm nền, nó không có đề mục có thể nhận biết rõ ràng; nó chỉ duy trì sanh mạng và sự liên tục của dòng tâm thức mà không có một đề mục hiện tại nào cả. Thông thường con người có khoảng trống này rất rộng, trong thời gian dài, quá trình duy trì tâm này được gọi là dòng hữu phần. Một tâm sanh khởi và diệt mất, nhận biết bất cứ cái gì đang diễn ra hay suy nghĩ về một việc gì đó, rồi cách quãng một đoạn, rồi một tâm khác lại sanh lên, diệt đi – trong tiến trình đó chánh niệm về một đối tượng hoặc một suy nghĩ nào đó và rồi lại đến một khoảng trống nữa. Thông thường mọi người đều có một khoảng cách quãng khá rộng. Khoảng cách này càng lớn thì chúng ta biết càng ít, càng đãng trí, thất niệm nhiều.

Càng hành thiền, tâm chúng ta càng sắc bén hơn và khoảng cách quãng này càng hẹp lại.

Như vậy trong cùng một tiến trình thời gian, chúng ta có chánh niệm nhiều hơn; chánh niệm được nén lại vào trong khoảng thời gian này.

Chẳng hạn, lúc đầu mỗi giây chúng ta chú tâm vào một sát na chánh niệm, sau một thời gian tăng lên 5, 10, 15, 20…Càng chánh niệm, bạn càng cảm thấy thời gian như dài thêm. Thời gian là gì? Thời gian chỉ là một tư tưởng. Khi bạn hoàn toàn không ý thức được điều gì đang diễn ra, hoàn toàn không có ý thức, lúc đó tâm bạn không biết được thời gian.

Trong tầng tuệ này, có lúc một ý nghĩ rất ngắn nào đó sẽ chợt thoáng qua, như là "không có gì là ổn định cả (*cala*)", "mọi thứ đều chuyển dịch, xáo động và không kéo dài", những ý nghĩ như vậy sẽ khởi lên trong tâm. "Không có cốt lõi nào trường tồn trong đó (*asāraka*)", "mọi thứ đều không có thực thể". Đôi khi cũng có cả ý nghĩ như thế này (*sankhata*) "mọi thứ sanh khởi bởi vì có đủ nhân duyên khiến nó sanh". Những ý tưởng rất ngắn ngủi, thoáng qua như vậy sẽ đến…Đôi khi hành giả cảm thấy sự sanh diệt liên tục thật là bức bách, như một sự tra tấn, không có điểm dừng. Giống như có người phát ra một âm thanh chói tai kéo dài; sau một lúc âm thanh đó trở nên rất khó chịu, như một sự tra tấn. Hành giả quan sát sự sanh diệt quá lâu đến mức cảm thấy mình bị mắc kẹt trong đó…đây chỉ là một cái bẫy, một sự tra tấn. Đôi khi điều này đến

mức không thể chịu đựng nổi. Đối tượng này là đau khổ. Sự sanh diệt này thật sự là đau khổ. Phải quan sát sự sanh diệt cũng là đau khổ.

Đôi khi bạn thấy cuộc sống này là một căn bệnh kinh niên; nó cứ tiếp diễn hoài, dù bạn vẫn nghĩ là mình mạnh khoẻ, nhưng nó vẫn luôn sanh diệt. Đừng nghĩ ngợi quá nhiều về nó, nếu không bạn sẽ bị rơi vào trầm cảm.

Những tư tưởng thoáng qua đến một cách tự nhiên; hãy nhận biết chúng rồi xả bỏ. Đừng dừng lại và suy nghĩ quá nhiều. Nếu dừng lại để suy nghĩ, bạn sẽ nghĩ rất hay, bởi vì tâm không bị xao lãng nữa; bạn có thể viết sách về Phật Pháp được nữa. Nhưng đừng ngừng lại và nghĩ ngợi. Nếu nghĩ quá nhiều, bạn sẽ bị trầm cảm.

Khi suy nghĩ là bạn đã tự đồng hoá.

Suy nghĩ làm cho bạn có cảm tưởng rằng BẠN đang suy nghĩ. Suy nghĩ làm cho bạn cảm thấy có sự liên tục, bởi suy nghĩ sẽ kết nối mọi việc.

Không suy nghĩ, sẽ không có sự liên kết giữa việc này với việc kia.

Khi suy nghĩ là bạn kết nối sự việc lại với nhau. Suy nghĩ là thứ làm cho chúng ta cảm thấy dường như có sự liên tục và liên kết. Không suy nghĩ thì không có sự kết nối, không có sự liên tục; chỉ có cái gì đó đang sanh diệt, chỉ như vậy thôi, không có ý nghĩa gì khác.

Có lúc bạn nghĩ sự sanh diệt này giống như một cái gai trong bắp thịt mình. Đôi khi bạn lại có cảm tưởng rằng cuộc sống là một căn bệnh. Khi nói về trạng thái của tầng tuệ này, nó có vẻ như rất tiêu cực và bi quan. Bạn thấy nó như một nỗi nguy hiểm không được cảnh báo trước. Nó giống như một trái bom nổ chậm. Bạn có thể chết bất cứ lúc nào.

Mọi việc đều có thể xảy ra vào bất cứ lúc nào; cuộc đời này thật khó đoán định. Tiến trình này không phải là nơi bạn tìm đến trú ẩn và được an toàn *(atāṇa)****. Không phải là nơi nương nhờ và trú ẩn.***

Đó là những loại suy nghĩ thoáng qua sẽ đến với bạn.

Khi người ta dính mắc vào những đối tượng này-chúng chính là những đối tượng của sự dính mắc-chúng sẽ làm tâm bạn ô nhiễm. Bạn có thể thấy rõ chúng chính là những đối tượng của phiền não. Ngay cả trong giai đoạn này, bạn cũng thấy rõ được đặc tướng khổ, song nó khác với loại khổ mà bạn chứng nghiệm trong giai đoạn đầu thực hành. Trong giai đoạn đầu, bạn không thấy được khổ là trong mỗi sát na sanh diệt. Tuy nhiên, đến giai đoạn này, bất cứ cái gì sanh diệt bạn đều thấy nó là khổ, không đáng hài lòng, song bạn thấy nó như từng sự việc tiếp nối nhau, rất rõ ràng.

Tất cả các tuệ minh sát (*vipassanā-ñāṇa****) thực chất chỉ là vô thường, khổ và vô ngã.***

Nói một cách ngắn gọn về tuệ minh sát thì chỉ có ba. Thậm chí bạn còn có thể gộp chúng vào một tuệ duy nhất: tất cả chỉ là sanh diệt. Đây là cách chúng ta diễn giải chi tiết. Còn thực chất tầng tuệ nào cũng là vô thường, khổ, vô ngã cả.

Thậm chí, ngay cả sau tầng đạo quả đầu tiên, bạn sẽ lại chứng nghiệm cùng một sự việc như vậy nhưng một cách sâu sắc hơn. Đôi khi bạn thấy tiến trình này không thuộc về một người nào; không ai sở hữu nó. Những tiến trình này không có chủ sở hữu. Bạn chú ý vào cái nghe, nó sanh lên và diệt mất. Bạn biết mình không sở hữu được cái nghe này, nó đã biến mất. Chúng ta nghĩ rằng cái thân này là của tôi (cảm giác sở hữu), có một "cái tôi" ở đó. Ở tầng tuệ này, bạn có thể thấy rằng không có ai sở hữu những tiến trình tự nhiên này cả. Bạn cũng nhận ra mình không thể ra lệnh cho nó được. Bạn không thể bảo nó: "Phải diễn ra như thế này, đừng xảy ra như thế kia; ở lại đó và không được đến nữa".

Không có chủ sở hữu. Bạn cũng thấy chúng trống rỗng, không có tự ngã, không có linh hồn, không phải đàn ông, đàn bà. Vô thường, khổ, vô ngã có nhiều góc độ khác nhau.

Mặc dù có lúc hành giả cảm thấy muốn ngừng hành thiền, "Có ích lợi gì khi nhìn những thứ này, chúng thật khổ não, không đáng hài lòng? Sao cứ phải nhìn chúng hoài như vậy". Nhưng sau đó hành giả sẽ hiểu rằng dừng lại không phải là một giải pháp. Tốt hơn cả là tiếp tục tiến lên, tiếp

tục nhận biết, không còn con đường nào khác.

Đối với một số người, cần phải mất một thời gian khá lâu để phát triển mỗi tầng tuệ giác. Đối với một số khác thì chỉ cần một khoảnh khắc ngắn ngủi, có khi chỉ trong mấy phút, mấy giờ hoặc mấy ngày là được. Một số phải mất vài tháng. Điều đó còn tuỳ thuộc vào động cơ của mỗi người. Nếu bạn nghĩ rằng mình có nhiều thời gian và muốn thẩm nghiệm mỗi tầng tuệ một cách từ từ và kỹ lưỡng, thì có thể mất một thời gian khá lâu. Nếu không muốn làm như thế, bạn có thể chú tâm nhiều hơn và đẩy nhanh tốc độ quá trình đó lên.

Đôi khi, trong giai đoạn này, hành giả bắt đầu nghĩ: "pháp hành của tôi không còn tốt đẹp như trước nữa". Điều này rất nguy hiểm. Họ cảm thấy không hài lòng về sự thực hành của mình.

Thực ra họ không hài lòng về chính tiến trình đó, nhưng sự bất mãn này lại chuyển sang một đối tượng khác, họ nghĩ: "Trước đây tôi hành thiền rất tốt, nhưng bây giờ lại không được như vậy nữa; tôi không thấy mọi thứ rõ ràng như trước nữa". Bởi vì khi mọi thứ chuyển dịch chậm, nó trụ lại lâu hơn và bạn có thể thấy chúng rất rõ. Nhưng ở giai đoạn này, mọi thứ đều biến dịch quá nhanh đến nỗi bạn không biết phải làm gì nữa. Thậm chí bạn không thể thấy được nó nữa, bởi vì nó cứ biến mất…biến mất, rất nhanh. Mọi thứ không còn hứng thú gì nữa. Ở tầng tuệ thứ tư, mọi việc đều rất hứng thú đối với bạn. Nhưng giờ đây chúng không còn như vậy nữa. Chúng trở nên nhàm chán và đơn điệu.

Hãy cẩn thận; khi nhàm chán, bạn hãy tự nhắc nhở mình rằng: "mọi việc đang tiến triển tốt đẹp".

Một số người dừng lại và bỏ cuộc. Nhiều thiền sư nói: "Thật đáng tiếc! Đáng buồn thay. Họ cần phải tiếp tục hành thiền, rồi sau đó sẽ có bước đột phá. Nhưng họ lại dừng lại và bỏ cuộc, họ chán nản và mất hết mọi hứng thú".

Đừng chán nản, hãy tiếp tục tiến lên!

Đây chính là tuệ thứ 10: Paṭisankha-ñāṇa.

Bhanga-ñāṇa **– *Tuệ Diệt.***

Bhaya-ñāṇa **– *Tuệ Thấy Nguy hiểm.***

Ādīnava-ñāṇa **– *Tuệ Thấy Khiếm khuyết, bất toàn.***

Nibbidā-ñāṇa **– *Tuệ Chán nản.***

Muñcitukamyata-ñāṇa **– *Tuệ Muốn Giải thoát.***

Paṭisankha-ñāṇa **– *Tuệ Giản trạch, quay lại với thiền tập.***

Nếu muốn giải thoát thì bạn không thể chạy trốn, vì vậy hãy quay lại hành thiền.

Tuệ tiếp theo sẽ là Tuệ Xả hành (*sankhārupekkhā-ñāṇa*), tuệ này rất thâm sâu, rất quan trọng và thú vị. Sau tuệ thứ 11, còn một số tầng tuệ khác nữa nhưng chúng chỉ diễn ra trong vòng nửa giây đồng hồ, do đó bạn không thể làm được gì với chúng cả. Sau tuệ thứ 11, sẽ không còn đường quay trở lại nữa, mọi việc sẽ tiến triển rất nhanh chóng.

Một điều rất thú vị và đáng ngạc nhiên là các vị Bồ Tát sẽ thành Phật trong tương lai, khi đến tầng tuệ 11 này họ dừng lại, không tiến lên tiếp nữa. Và khả năng có thể dừng lại ngang đây quả thật là đáng kinh ngạc, vị ấy sẽ dừng lại ở đó, không vượt qua bờ kia. Bởi vì một vị Alahán sẽ không thể trở thành một Đức Phật Chánh đẳng giác!

Hỏi & đáp: Tôi rất đồng cảm với mọi người. Đôi khi tôi cũng rất buồn. Bạn chỉ vượt qua được nỗi buồn khi đã trở thành một vị Thánh Anahàm (*Anāgāmī*-bậc Thánh Bất lai). Tôi chưa phải là bậc Thánh Anahàm. Vì vậy tôi vẫn cảm nhận được nỗi buồn, nhưng tôi biết rồi nó sẽ qua đi và không bị mắc kẹt trong đó. Tôi không tức giận, mà chỉ cảm thấy rất buồn. Buồn cũng là một loại tâm sân. Những người này đang tìm kiếm một điều gì đó ngoài những thú vui dục lạc và tiền bạc. Họ có một ước muốn rất tốt, rất đẹp và tôi cảm thấy buồn bởi vì họ đã lãng phí cuộc đời của mình; thật là phí phạm. Nếu những người này nhận được sự hướng dẫn tốt, họ sẽ có thể học hỏi và trưởng thành. Họ đã bỏ lỡ một cơ hội vô cùng quý giá. Tôi cũng nghĩ có thể có rất nhiều người như họ

nữa, họ tìm kiếm một điều gì đó về tâm linh, tìm kiếm một sự giải thoát nào đó, nhưng lại không có một người thầy tốt, không được sự hướng dẫn tốt. Sự kiện này chỉ là một phần nổi của tảng băng chìm. Có thể nó sẽ còn tái diễn nữa. Cần phải làm một điều gì đó. Tôi không nói rằng một người nào đó phải chịu trách nhiệm về việc này, mà cả cộng đồng đều phải có trách nhiệm với nó.

Chúng ta không thể làm được điều gì cho cả thế giới này, nhưng hãy nghĩ đến những việc chúng ta có thể làm được ở đây và bây giờ.

Chúng ta đã dạy bảo con cái và bạn bè mình những gì? Chỉ cho rằng đó là do nghiệp của họ thì chẳng giải quyết được vấn đề gì cả. Chúng ta cần tìm ra một giải pháp; điều đó có thể sẽ xảy ra đối với con cái, hoặc cháu chắt chúng ta sau này. Mọi người đang bị mất phương hướng. Những người tự tử đó không phải là người nghèo. Tôi được nghe khá nhiều về họ. Họ rất giàu có. Tại sao họ lại chết? Tại sao họ lại tự tử? Tại sao thầy họ, người lãnh đạo của họ lại bảo họ tự tử và giúp họ chết như vậy?

Hỏi & đáp: Trong Phật Pháp, việc đổ lỗi hoàn toàn cho nghiệp quá khứ không phải là chánh kiến. Nếu nói chúng ta chẳng thể làm được gì, vậy sao còn cố làm công này việc kia để làm gì! Nếu tôi nói rằng nghiệp của tôi là sẽ được đắc đạo quả, vậy tôi còn phải đổ mồ hôi sôi nước mắt hành thiền làm gì? Chúng ta làm để cùng với sự hỗ trợ của nghiệp quá khứ và cái đang làm hiện nay là nghiệp hiện tại, chúng ta sẽ thành đạt được một điều gì đó. Ngay cả khi nghiệp quá khứ cho quả xấu, nếu chúng ta làm điều gì đó bây giờ, nó có thể làm thay đổi được chiều hướng của nghiệp quá khứ hoặc ngăn chặn nghiệp quá khứ cho quả. Chúng ta cần phải tin tưởng vào nghiệp hiện tại mình đang làm. Hoàn toàn quy thuận, phục tùng nghiệp quá khứ, đó là một loại tà kiến (*micchā-diṭṭhi*). Đức Phật không dạy rằng chúng ta không thể làm được bất cứ điều gì đối với nghiệp.

Trong một số trường hợp, khi có người vừa qua đời, Đức Phật nói rằng người đó đã có đủ balamật quá khứ để đắc quả Alahán, nhưng ông ta không chịu cố gắng. Nếu bạn không cố gắng, điều đó sẽ không xảy ra.

Nghiệp quá khứ cộng với nghiệp hiện tại là rất quan trọng. Dù bất cứ những gì đã xảy ra trong quá khứ, bây giờ là lúc bạn cần một người thầy giỏi, bây giờ bạn cần phải thực hành. Cũng giống như việc điều khiển một chiếc máy bay. Có rất nhiều lực tác động chẳng hạn như gió bão và nhiều sự việc bất ngờ xảy ra, máy bay cũng có nguồn năng lượng riêng của nó. Có thể một lúc nào đó, một động cơ ngừng hoạt động, người phi công phải bay với một động cơ, phải tính toán đến sức gió và các yếu tố khác, luôn luôn phải cố gắng điều chỉnh. Đấy cũng là điều chúng ta phải làm trong cuộc đời của mình. Chúng ta luôn luôn phải điều chỉnh. Chúng ta lèo lái cuộc đời mình đến đích. Chúng ta làm chủ được một phần nào đó, có được một phần tự do nào đó. Chúng ta cần phải hiểu điều này thật rõ và triệt để tận dụng nó. Chúng ta có thể định hướng cuộc đời mình tới đích. Chúng ta phải hiểu thật thấu đáo điều đó và phải làm hết khả năng của mình.

Sinh ra ở đây, chúng ta không có quyền lựa chọn mẹ cha mình, không thể lựa chọn màu da, dáng vóc hay bất cứ điều gì, song chúng ta cũng có một số quyền lựa chọn nhất định.

Chúng ta có quyền lựa chọn tu dưỡng các phẩm chất của mình. Điều này rất đáng phấn khởi.

Nghiệp nằm ở trong tay chúng ta.

Chúng ta bị tác động bởi nghiệp quá khứ rất nhiều, tôi hiểu rất rõ điều này, những việc tôi làm trong những kiếp trước tác động đến tôi rất nhiều, rất mạnh, hoặc theo chiều hướng tốt hoặc theo chiều hướng xấu. Khi đã hiểu về nghiệp, tôi nghĩ: bây giờ dù cho bất cứ việc gì xảy đến trong cuộc đời mình thì cũng hoàn toàn OK, nó sẽ phải xảy ra như vậy, nhưng điều đó không có nghĩa là tôi không có quyền điều khiển. Nó xảy ra, và cách tôi hiểu về nó và đáp ứng lại nó chính là nghiệp hiện tại của tôi. Hiểu và đáp ứng một cách thích hợp là điều rất quan trọng, và điều đó nằm ở trong tay tôi. Nếu tôi có được những người thầy giỏi, có được sự hướng dẫn tốt và nếu tôi hiểu được mọi việc một cách thấu đáo, tôi có thể lèo lái, điều khiển được cuộc đời mình. Điều này rất đáng phấn khởi và đó cũng là một loại quyền năng của chúng ta.

Chúng ta không hoàn toàn bất lực; nếu tu tập chánh niệm và trí tuệ, chúng ta sẽ có rất nhiều sức mạnh. Không nhất thiết phải thất

vọng và từ bỏ. Đừng bao giờ bỏ cuộc cả!

Khi còn trẻ, tôi đã từng phải gánh chịu rất nhiều bất hạnh. Tôi có một thời niên thiếu thật đau khổ, và không chỉ thời niên thiếu mà đến cả ở cuối những năm 20 tuổi, tôi phải trải qua rất nhiều đớn đau, khổ não nhiều lần tôi đã nghĩ đến tự tử, cho xong tất cả. Nhưng có cái gì đó thật sâu trong tâm tôi bảo rằng đừng làm như thế, đó chỉ là một giai đoạn trong cuộc đời mà tôi phải trải qua mà thôi, chỉ là một quá trình học hỏi thôi mà, hãy làm điều gì đó tốt đẹp bây giờ và học hỏi ra từ chính kinh nghiệm này.

Cần phải có những trải nghiệm đau đớn như vậy. Không có đau khổ, chúng ta sẽ không học hỏi và trưởng thành lên được.

Giờ đây, khi nhìn lại cuộc đời mình, tôi mới thấy rằng mình đã tiếp xúc, va chạm với rất nhiều sự kiện đa dạng, có rất nhiều thầy, rất nhiều tôn giáo, nhiều nỗi đam mê và cũng thật nhiều đau khổ. Bây giờ tôi hiểu được rằng tất cả những điều đó giúp tôi trở thành một con người tốt đẹp hơn. Tôi đã học hỏi được nhiều bài học và tôi rất vui về điều đó. Điều quan trọng là phải hiểu được những điều này.

Hỏi: ***Ngài nói rằng khi chánh niệm sắc bén, độ dài của dòng tâm hữu phần (bhavanga-citta: hộ kiếp tâm) sẽ được rút ngắn lại; và điều này cũng liên quan đến cả sự cảm nhận về thời gian nữa, xin Ngài giải thích thêm về điểm này?***

Đáp: Trong giấc ngủ sâu, dòng tâm hữu phần trôi chảy liên tục. Trong khoảng thời gian đó, chúng ta không còn ý thức về thời gian nữa. Chúng ta không biết là mình đã ngủ bao lâu. Có lúc chúng ta nghĩ mình đã ngủ rất lâu, nhưng nhìn đồng hồ thì mới chỉ có vài phút. Lúc khác, chúng ta lại có cảm giác mình chưa ngủ đủ, nhưng thực ra xem lại mới nhận ra mình đã ngủ rất lâu rồi. Chúng ta mất dấu thời gian, không còn ý niệm về thời gian nữa. Dòng tâm hữu phần càng kéo dài, chúng ta càng mất dấu thời gian. Khi ở trong dòng tâm hữu phần, chúng ta không sử dụng được thời gian của mình. Càng dành nhiều thời gian để hay biết, chúng ta càng có thêm nhiều thời gian cho chính mình.

Khi hành thiền, chúng ta tu tập *vīthi-citta*, là tâm biết cảnh hiện tại. Chúng ta càng thực hành nhiều, thì mặc dù có lúc tâm vẫn rơi lại vào

trạng thái nền (*Bhavanga*-dòng tâm hữu phần hay hộ kiếp tâm), nhưng nó sẽ không ở lại lâu trong đó. Một tâm khác sẽ sanh lên với đầy đủ sức mạnh của nó. Vì vậy, khoảng tâm hữu phần sẽ ngày càng ngắn lại. Chẳng hạn như mỗi giây bạn chánh niệm được một lần, thì trong 10 giây bạn chỉ có được 10 tâm chánh niệm, và ở khoảng giữa thì toàn là dòng tâm hữu phần. Nếu bạn chú tâm hơn nữa, nó có thể lên đến 100 lần. Điều đó nghĩa là bạn sẽ có thêm thời gian. Bạn sẽ làm được nhiều việc hơn trong khoảng thời gian có thêm ấy. Bạn có thể hay biết được nhiều đề mục hơn. Theo cách đó, bạn sẽ có cảm tưởng mình có nhiều thời gian hơn. Bốn tầng tuệ giác có thể sanh khởi (tuệ thứ 12, 13, 14 và 15) chỉ trong vòng một giây đồng hồ, làm sao điều đó có thể xảy ra trong một khoảng thời gian ngắn như vậy?

Hỏi: ***Bạch Ngài, có thể đạt được 4 tầng tuệ giác này mà không cần tu tập trong môi trường tu viện không ạ?***

Đáp: Được, có thể được. Nó còn phụ thuộc rất nhiều vào các yếu tố khác nữa. Trong thời Đức Phật và ngay cả thời bây giờ, tôi biết một số người là cư sỹ tại gia nhưng đã đạt được những tầng tuệ giác rất sâu sắc.

Hỏi & đáp: Chỉ có suy nghĩ mới làm cho bạn tự đồng hoá mình với nó. Đó là lý do tại sao tôi đã cảnh báo các bạn rất nhiều lần là đừng suy nghĩ quá nhiều. Những suy nghĩ thoáng qua vẫn đến một cách tự nhiên; bạn nhận biết nó và buông bỏ. Suy nghĩ sẽ làm cho bạn tự đồng hoá mình với nó. Khi suy nghĩ sanh khởi, chỉ cần hay biết nó. Ở giữa các tầng tuệ giác, những chớp suy nghĩ vẫn xuất hiện, chúng rất rõ. Bạn không cố ý suy nghĩ. Quá trình khái niệm hoá cũng là một chức năng của tâm. Nó xảy ra một cách tự nhiên. Trong bất cứ tầng tuệ nào cũng đều có những chớp suy nghĩ sanh khởi. Xét về một mặt nào đó, nó chỉ để làm rõ thêm tuệ giác đó. Nó có lợi ích nhất định, nhưng nếu suy nghĩ quá nhiều thì lại trở thành một trở ngại.

Hỏi & đáp: Đạo và phi đạo (đạo phi đạo tri kiến tịnh) xảy ra ở tầng tuệ giác thứ 4, dính mắc vào kinh nghiệm hỷ lạc trong thiền và nhận ra đó không phải là chánh đạo, rồi quay lại với thiền tập. Đây cũng là một loại suy nghĩ, nhưng là suy nghĩ đúng đắn. *Sammā-diṭṭhi* (Chánh kiến), *Sammā-sankappa* (Chánh tư duy), đều là những nhân tố cần thiết.

Trong tiếng Anh, đó là thấy đúng đắn, tư duy đúng đắn và chân chánh.

Hỏi & đáp: Một số người bỏ thiền, họ muốn thoát khỏi nó. Một số người thực sự đã đứng dậy bỏ đi. Họ muốn giải thoát, giải thoát khỏi cái gì? Dù đi đâu chăng nữa, bạn cũng luôn luôn phải mang theo cái thân ngũ uẩn này. Đôi khi khát vọng giải thoát, khát vọng đi khỏi lại được diễn dịch nhầm ra thành lánh xa khỏi môi trường xung quanh. Điều này có thể diễn ra một cách vô thức. Đối với tôi, khi hành đến giai đoạn này, tôi không muốn sống ở trong chùa nữa. Tôi nghĩ đó không phải là một nơi thích hợp. Tôi muốn tìm một nơi tốt hơn, yên tĩnh, xa vắng và thanh bình hơn, ở đây có quá nhiều xáo động. Vì vậy, ước muốn thoát khỏi tiến trình này lại bị hiểu nhầm thành mong muốn đi khỏi nơi mình đang sống. Đôi khi có những việc đáng buồn đã xảy ra; có người bỏ việc, người ly hôn; ngay cả khi những sự việc ấy đã xảy ra, họ vẫn muốn giải thoát, giải thoát khỏi cái gì? Điều này xảy ra bởi vì họ bắt đầu nghĩ và nhìn nhận tất cả mọi thứ đều là khổ não và bất toại nguyện. Họ thấy công ăn việc làm, người họ cùng chung sống, nơi họ đang ở đều không tốt đẹp. Họ muốn bỏ đi, muốn được tự do. Chúng ta không thể bỏ đi lên sống trên mặt trăng được; chúng ta phải ở trên thế giới này và sống cùng mọi người. Đó là lý do tại sao khi thiền sinh đạt đến giai đoạn này, điều rất quan trọng là phải cảnh báo họ đừng nghĩ ngợi quá nhiều, chỉ hành thiền thôi, bởi vì nếu nghĩ ngợi, bạn sẽ hướng khát vọng "muốn được giải thoát" đó đến một đối tượng khác mà nó sẽ còn gây ra nhiều sự lầm lẫn, mơ hồ hơn nữa.

Thật là khó để giải thích được những điều này một cách thực sự, thậm chí là cho chính bản thân mình nữa. Đôi khi nó xảy đến rất nhanh; bạn không biết điều gì đã xảy ra nữa, bạn cảm thấy rất khác lạ nhưng không biết điều gì đã xảy ra. Điều rất quan trọng là bạn phải trao đổi điều này với thầy của mình, đó phải là người đã từng hành thiền và đã trải qua tất cả những kinh nghiệm này, đã nghiên cứu, học hỏi và có khả năng hiểu được sự việc diễn ra như thế nào, và tại sao nó diễn ra. Bạn cũng nên trao đổi với những thiền sinh đã thực hành nhiệt tâm, hết mình và cũng đã thực sự trải nghiệm qua những điều như vậy. Một người không thể trải nghiệm tất cả mọi thứ một cách chi tiết được. Vì vậy, bạn cần phải có thầy và những người khác để cùng trao đổi, và nếu có được kinh nghiệm đó trong một thời gian dài, bạn sẽ hiểu được nó một cách rất sâu sắc. Do vậy, khi một thiền sinh trở nên chán nản và trông rất buồn, không hứng thú với bất cứ điều gì nữa, đôi khi cũng không cảm thấy muốn ăn, ngay cả đồ ăn cũng không có gì hấp dẫn nữa, khi đó một

người thầy giỏi sẽ thấy được rằng học trò mình đang có tâm trạng chán nản. Thiền sư có thể khuyến khích, sách tấn và cảnh báo học trò mình: "hãy tiếp tục thực hành, đừng chán nản, đừng bỏ cuộc, đây là điều mà con phải vượt qua".

Một số người nghĩ rằng sau tầng tuệ thứ tư mọi thứ sẽ thú vị, an lạc và vui vẻ hơn.

Không, điều đó không hề xảy ra. Mà nó sẽ đi xuống. Chúng ta phát triển được tuệ giác sâu sắc hơn, và lại không cảm thấy hạnh phúc chút nào, nhưng đây không phải là sự trầm cảm.

Hỏi & đáp: Sống ở một nơi thanh vắng, ít công việc, ít phận sự rất có lợi. Nó giúp định và tuệ phát triển nhanh chóng hơn. Song Đức Phật cũng rất có lòng thương tưởng đến chúng sanh. Một lần, tôi nói với Sư phụ tôi là: thay vì trở thành một nhà sư, có lẽ con sẽ làm một đạo sĩ thì tốt hơn, bởi vì một nhà sư phải phụ thuộc quá nhiều vào người khác. Là một đạo sĩ tôi có thể tự trồng rau, tự nấu nướng và được sống một cách độc lập, bởi vì sống một cuộc sống đơn giản thì chỉ cần rất ít là đủ. Sư phụ nói rằng không nên làm đạo sĩ, và người khuyên tôi xuất gia làm một nhà sư. Lúc đó tôi vẫn chưa xuất gia. Sư phụ hỏi tôi có biết tại sao Đức Phật không cho phép các Tỳ kheo gieo trồng, cấy hái và nấu nướng bất cứ loại thực phẩm nào không. Tôi nói: thực sự con cũng không hiểu lý do tại sao, bởi con nghĩ, trước kia Đức Phật cũng từng làm đạo sĩ cả một thời gian dài. Sư phụ nói: đúng, nhưng đó là trước khi Ngài thành Phật. Nếu các nhà sư tự gieo trồng, cấy hái, tự nấu nướng và sống tách biệt với mọi người thì ai sẽ là người duy trì Giáo Pháp? Con không tiếp xúc với mọi người, thì ai sẽ dạy dỗ họ?

Tiếp xúc với mọi người là điều rất quan trọng, song điều quan trọng khác là đôi khi bạn cũng nên phải sống một mình.

Sư phụ giảng giải điều đó cho tôi một cách thật nhẹ nhàng, dịu dàng và đầy tình thương. Người thuyết phục tôi xuất gia trở thành một nhà sư. Tôi nói tôi không muốn dạy và điều duy nhất tôi muốn làm là sống một cuộc đời yên tĩnh và bình an.

Thực chất tôi là một người rất nhút nhát, một số người trong các bạn cũng có thể nhận ra được điều ấy. Khi còn trẻ tôi rất ít nói. Khi có người

yêu cầu tôi phát biểu, dù chỉ trong 5 phút thôi mà tôi cũng lúng túng, bối rối đến nỗi nói ra những điều mình không định nói. Tôi xấu hổ đến mức nghĩ rằng sẽ không bao giờ nói chuyện trước đám đông nữa. Sau này, ngay cả khi đã trở thành một nhà sư, có người đề nghị tôi cho xin giới, tôi cũng không thể làm được. Tôi lẫn lộn lung tung và còn đọc nhầm các điều giới nữa. Tôi đã thực sự nghĩ rằng: "Đây không phải là công việc dành cho tôi, tôi không muốn nói chuyện hay thuyết pháp, tôi không thuyết pháp được". Sư phụ nhẹ nhàng khuyến khích tôi đi thuyết pháp, nói chuyện. Thực tế là tôi đã chạy trốn. Nhiều lần Sư phụ nói hãy đến ở với người và giúp người dạy học. Tôi trả lời, không ạ.

Một buổi tối tôi đến chỗ ở của Sư phụ và nói rằng tôi chuẩn bị ra đi, tôi xin đảnh lễ và xin sám hối với Sư phụ nếu đã trót lỡ làm điều gì sai trái với người. Tôi đã chạy trốn đến mấy năm trời, khoảng 6 năm bởi vì Sư phụ muốn tôi ở gần người và dạy thiền. Sư phụ muốn đưa tôi đi cùng sang các nước phương Tây, đến Mỹ; tôi nói là tôi không muốn đi. Tại sao tôi lại phải cần đến nơi đó làm gì? Rất kiên nhẫn, chậm rãi và với đầy tình thương, người đã khuyến khích tôi dạy thiền.

Hỏi & đáp: Thực ra không phải tôi tự trở lại với Sư phụ. Tôi bị viêm Amiđan và sốt rét, rồi tình cờ lại ở cùng trong một thành phố nơi người đang có mặt. Ngày nào tôi cũng bị sốt cao và một người bạn bảo tôi phải ra thành phố chữa bệnh, nếu cứ ở lại đó thì tôi sẽ chết. Thế là tôi phải về thành phố và đến bệnh viện cắt Amiđan. 10 ngày sau ca mổ, khi tôi đã bắt đầu hồi phục và có thể nói được một chút thì có người nói Sư phụ tôi đang có mặt trong thành phố này. Sư phụ nghe nói tôi đang ở đây và phải mổ, vì vậy người hỏi thăm mọi người về tình hình sức khoẻ của tôi. Tôi nghĩ: mình sẽ làm gì bây giờ đây, mình không thể chạy trốn nữa. Tôi đến đảnh lễ Sư phụ và người bảo tôi ở lại đó. Tôi nghĩ, trời ạ, mình không thể lại nói không với thầy lần nữa! Sư phụ nói, 2 năm tới Sư phụ sẽ đi Mỹ lại lần nữa và đang chuẩn bị cho chuyến đi đó. Tôi nói: "Vậy cũng được, con sẽ đi rồi về cùng với Sư phụ", bởi vì tôi biết Sư phụ sẽ không ở lại đấy. Sư phụ nói thế thì được, Sư phụ sẽ không để con lại ở đấy đâu. Vì vậy tôi chuẩn bị trong vòng hai năm, bởi vì từ lâu tôi đã hoàn toàn bỏ không đọc sách vở gì nữa. Đọc sách quả là một gánh nặng, tôi phải hiểu, ghi nhớ và dịch sang tiếng Anh. Tôi phải biết từ Pali tương ứng trong tiếng Anh là gì nữa. Tôi cố tìm được cuốn từ điển Pali-Anh và phải nhớ hàng ngàn từ mới…phải nhớ bao nhiêu thứ vào đầu như thế thật là khổ. Tôi đã từ bỏ học hành và suy nghĩ trong một thời gian quá lâu rồi, và điều đó thật là thích. Phải mất hai năm để

chuẩn bị, ngày nào cũng phải học.

Khi chúng tôi đến Mỹ, Sư phụ nói mình sẽ chỉ ở lại đây khoảng 4 tháng, và tôi nghĩ thế cũng được. Sau 4 tháng ở Mỹ, Sư phụ nói bây giờ Sư phụ phải về còn con sẽ ở lại đây. Sư phụ nói điều đó một cách đầy tình cảm, thật là khó có thể nói không với Sư phụ. Sư phụ luôn nói một cách rất dịu dàng; Sư phụ không chờ đợi bạn sẽ nói không, Sư phụ chẳng bao giờ chờ đợi người khác nói không cả. Sư phụ nói mọi người rất vui vì có con ở đây với họ, nếu có thể được thì con hãy ở lại. Tôi nói: vậy cũng được, con sẽ không xin phép Sư phụ nữa và con muốn biết Sư phụ có cho phép con được trở về bất cứ khi nào con muốn không. Sư phụ nói: được, con có thể trở về khi nào con muốn. Tôi nghĩ mình sẽ ở lại trong vòng 3 tháng, như vậy là ở Mỹ 7 tháng cả thảy, nhưng rồi phải đến 14 tháng sau tôi mới có thể trở về được. Lúc đó tôi nghĩ thế là đủ đối với mình, tôi rất vui vì đã đến đây, tôi đã học hỏi được rất nhiều, nhưng tôi phải trở về. Mấy người bạn của tôi nói: “Chúng tôi sẽ làm cho sư phải hối hận vì đã bỏ rơi chúng tôi lại như thế”. Họ là những học giả Pali xuất sắc nhưng lại không biết nói tiếng Anh. Tôi nói với họ là tôi đã làm hết sức mình và xin phép cho tôi được trở về.

Khi tôi trở lại, Sư phụ nói: một nhà sư có những lúc cần phải sống độc cư một mình để tu tập, nhưng cũng cần phải tiếp xúc với mọi người nữa. Nhiều lần tôi nói với người là tôi vẫn chưa học đủ, Người nói rằng nếu cứ đợi cho đến lúc đó thì con sẽ chết trước khi học đủ. Bao nhiêu mới là đủ? Sư phụ cũng cảnh báo tôi đừng tự cho mình là một người thầy, phải biết khiêm tốn. Điều này rất quan trọng. Tôi biết có những người đã phạm rất nhiều sai lầm. Nhiều người thầy phạm sai lầm là đã tự mãn rằng mình là một người thầy. Họ không có đủ sự khiêm cung. Khiêm tốn là điều rất quan trọng. Tôi giúp đỡ bạn nhiều đến mức có thể, tôi không phải là người biết tất cả mọi thứ trên đời, tôi biết được điều gì đó và cố gắng hết sức để giúp đỡ các bạn. Tôi không thể cung cấp cho các bạn những kiến thức hoàn chỉnh được, bởi vì tôi cũng chỉ hiểu biết được phần nào mà thôi. Tôi không biết tất cả mọi thứ, nhưng biết được đến đâu, tôi muốn chia sẻ hết với các bạn đến đó. Những người thầy khác sẽ đến và giúp đỡ các bạn học hỏi thêm nữa. Đó là tất cả những điều mà tôi có thể hy vọng được. Tôi sẽ ở lại đây trong 4 tháng và sẽ giúp đỡ các bạn đến mức có thể được.

Chương 9: Tuệ thứ mười một – Tuệ Xả Hành, cánh cửa đi vào các tuệ giác cận Niết Bàn và sau đó

Tuần trước tôi đã nói về Tuệ Diệt, *bhanga-ñāṇa,* Tuệ Thấy Nguy hiểm *bhaya-ñāṇa,* Tuệ thấy sự khiếm khuyết của tiến trình tâm-vật lý *ādīnava-ñāṇa,* Tuệ Yếm ly *nibbidā-ñāṇa,* Tuệ Muốn Giải thoát *muñcitukamyatā-ñāṇa,* và Tuệ Giản trạch *paṭisankha-ñāṇa* rất quan trọng. Để thoát ra khỏi điều gì, trước hết chúng ta cần phải hiểu được nó, và để hiểu thì chúng ta phải quan sát một cách thật cẩn thận, bằng không sẽ không có cách nào vượt qua được bất cứ cái gì, ngay cả ở mức độ thông thường, trong cơ thể chúng ta, trong cuộc sống hay trong bất cứ hoàn cảnh nào cũng thế.

Điều đầu tiên cần phải có để vượt qua mọi thứ

Là quan sát nó thật kỹ, hiểu thật sâu sắc, đầy đủ rồi vượt qua nó. Chúng ta không thể chạy trốn.

Trốn chạy không phải là vượt qua.

Không có chỗ nào để trốn, không có nơi nào để đi cả.

Người Miến Điện thường nói là: "Không có đất để chui". Dù đi bất cứ chỗ nào, bạn cũng ở trong tiến trình đó, tiến trình tâm-vật lý, bạn luôn phải mang nó đi cùng. Chỉ bằng tri kiến chúng ta mới vượt qua được nó. Khi cảm thấy mình bị mắc kẹt trong tiến trình này, chúng ta muốn thoát ra khỏi nó. Đôi khi chúng ta nghĩ: "Nếu tôi không chú ý đến những thứ này nữa, chỉ quay mặt đi và quên hết về chúng, tôi sẽ thoát khỏi chúng". Không, đó không phải là một việc làm đúng đắn.

Hành giả sẽ đạt đến thời điểm mà vị ấy cảm thấy rằng việc quan sát tiến trình tâm-vật lý này thật là nhàm chán, không có gì là tốt đẹp ở đó cả. Chỉ quan sát nó chúng ta sẽ không bao giờ đạt tới bình an. Trong giai đoạn đầu, bạn cảm thấy rất tĩnh lặng và an lạc bởi vì những phiền não loại thô đã bị dẹp bỏ tạm thời. Nhưng sau một thời gian, việc quan sát tiến trình thân-tâm trở nên rất mệt mỏi chứ không chỉ là nhàm chán nữa. Chúng ta bị mắc kẹt trong tiến trình ấy. Chúng ta không muốn nhìn nó

nữa, chúng ta đã thực sự mệt mỏi vì nó. Nhưng không có cách nào thoát khỏi nó được cả, ngoài cách chú tâm hơn, nhìn nó kỹ hơn nữa. Nhìn nó với sự chú tâm mạnh và sâu sắc, tâm sẽ trở nên tĩnh lặng hơn. Niệm và Định sẽ mạnh mẽ, sau đó tâm sẽ trở nên buông xả – đó gọi là Tuệ Xả Hành (*sankhārupekkhā-ñāṇa*).

Bạn vẫn quan sát nó rất kỹ, nhưng với một nội tâm hoàn toàn buông xả, một thái độ hoàn toàn xả ly, không tự đồng hoá. Bạn không thấy nó là một cái ngã nào nữa, mà chỉ với sự xả ly và quân bình, song sự chú tâm sẽ rất mạnh.

Sankhāra (hành) là bất cứ pháp nào bị cấu tạo, bị điều kiện hoá, thực ra nó nghĩa là tiến trình tâm-vật lý.

Tiến trình này được gọi là hành (*sankhāra*), và xả (*upekkhā*) nghĩa là sự quân bình. Xả có rất nhiều đặc tính: nó là sức mạnh của sự cân bằng; bạn không cố gắng quá mức, cũng không thư giãn, buông thả quá mức bởi vì cả hai thái cực này đều là không quân bình. Cố gắng quá mức là không quân bình; buông thả quá mức và dễ dãi, xem nhẹ cũng là không quân bình. Trước giai đoạn này, bạn nóng lòng để vượt qua, "Tôi muốn thoát ra khỏi nó, tôi muốn vượt qua nó, tôi muốn trốn thoát nó". Đó cũng là một loại trạo cử và bất an trong tâm, một trạng thái tâm thiếu quân bình.

Khi đạt tới Tuệ Xả Hành này, bạn không còn nóng lòng vượt qua nữa. Với tâm xả, bạn chỉ hoàn toàn chú tâm. Thậm chí trước giai đoạn này, khi ở tầng tuệ thứ tư, *Udayabbaya-ñāṇa*, Tuệ Sanh Diệt, bạn đã đạt được một mức xả, một mức quân bình nào đó, nhưng ở tầng tuệ đó thì chỉ thỉnh thoảng tâm xả mới xuất hiện. Đôi khi bạn có rất nhiều hỷ lạc, có lúc lại thấy rất hạnh phúc, có lúc thấy biết rất rõ ràng và thậm chí bạn còn dính mắc vào tuệ giác sáng suốt đó nữa. Ở giai đoạn này, ngay cả sự thấy biết rõ ràng cũng không làm bạn dính mắc nữa, không dính mắc vào cả trạng thái xả này. Ở Tuệ Sanh Diệt, bạn cảm thấy rất tĩnh lặng và quân bình và rất thích thú với điều đó. Việc hành thiền trở nên rất dễ dàng, nó cứ tự động diễn ra, nhưng bạn thường xuyên tuột khỏi nó. Ở giai đoạn này bạn không còn đánh mất nó nữa. Bạn tiếp tục thực hành và duy trì nó, và tâm xả ở lại với bạn trong một thời gian dài. Bạn cảm thấy vô cùng buông xả đến mức tâm xả này được so sánh với tâm xả của một vị Alahán. Một vị Alahán ở trong trạng thái tâm đó suốt ngày. Một người chưa đắc đạo có thể ở trong trạng thái đó bằng cách giữ

chánh niệm liên tục, nhưng đối với một vị Thánh Alahán, chánh niệm luôn có một cách tự nhiên. Vị ấy không bao giờ để mất tâm xả và chánh niệm.

Thực ra, trong các tầng tuệ minh sát

(Vipassanā-ñāṇa), chỉ có ba loại tuệ giác là vô thường, khổ và vô ngã, nhưng do mức độ kinh nghiệm khác nhau về vô thường, khổ, vô ngã mà tạo thành các tầng tuệ giác khác nhau.

Ở Miến Điện, có một thiền sư chỉ nói về 3 loại tuệ giác này: thấy được vô thường, trở nên nhàm chán vô thường và sự chấm dứt của vô thường. Ngay cả trước đó, hành giả cũng đã kinh nghiệm được một số tính chất xả ở một mức độ nhất định. Chỉ ở giai đoạn này, xả mới được đầy đủ và hoàn toàn.

Sankhārāva sankhāre vipassanti. **~ Vsm 628**

Vipasanti nghĩa là quan sát sâu sắc, theo một cách đặc biệt. Chúng ta thường nhìn nhận và hiểu biết mọi sự theo cách thông thường, nhưng ở tầng tuệ này chúng ta nhìn mọi việc một cách hoàn toàn khác, rất sáng suốt, rõ ràng. *Sankhārāva* nghĩa là chỉ là hành. *Sankhāre* nghĩa là "ở các hành". Chữ *sankhāra* đầu tiên có nghĩa là tâm đang quan sát. Chữ *sankhāra* thứ hai nghĩa là "ở các hành" hay "hướng về các hành", tức là đề mục. Nó có thể là thân, thọ hay tâm hay bất cứ uẩn nào trong ngũ uẩn. *Vipassanti* nghĩa là quan sát. Một tiến trình này đang quan sát một tiến trình khác, không còn là tôi, ta gì nữa. Ở giai đoạn này, điều đó trở nên rõ ràng đến mức bạn thực sự cảm nhận được nó: "không có cái tôi nào đang quan sát những điều này cả". Để có bước đột phá, quá trình phi đồng hoá hoàn toàn này là rất cần thiết và phải có được một sự quân bình vững mạnh như thế.

Xả có rất nhiều nghĩa, khổ và lạc; không khổ không lạc cũng được gọi là xả. Hạnh phúc là một thái cực, đau khổ là một thái cực khác; không hạnh phúc cũng chẳng đau khổ là xả. Ở giai đoạn này, hành giả không hạnh phúc cũng chẳng đau khổ. Trước đó, có lúc bạn rất vui vì thấy mọi thứ một cách hết sức rõ ràng và sáng suốt. Lúc khác lại thấy khổ vì bị mắc kẹt trong tiến trình, nhưng giờ đây thì không vui cũng chẳng buồn, hoàn toàn quân bình, hoàn toàn bình thản. Trước kia thì tinh tấn có lúc

quá mạnh, có lúc lại quá yếu, nhưng bây giờ tinh tấn rất đúng mức, không quá nhiều cũng không quá ít. Trước kia chúng ta quan sát các hành, bất cứ tiến trình nào cũng thấy là bất toàn và khiếm khuyết, thấy chúng như cái gì đó không tốt đẹp, tiến trình này không phải là điều tốt đẹp. Chúng ta khổ vì điều đó, nhưng đây không phải là loại khổ tiêu cực. Chúng ta trở nên nhàm chán và yếm ly.

Ở giai đoạn này không còn khổ vì điều đó nữa.

Trước đó thì "muốn thoát khỏi và suy nghĩ xem phải làm gì đối với nó". Bây giờ không còn ý muốn giải thoát hay làm bất cứ điều gì nữa. Chỉ còn sự chú tâm hoàn toàn, ngay cả việc này cũng trở thành đơn giản. Thiền tập trở nên rất đơn giản.

Ở trước giai đoạn này, có lúc vì thấy tiến trình tâm-vật lý thật khiếm khuyết, bất toàn nên bạn không muốn chú tâm hoàn toàn vào nó. Do đó bạn quay lưng lại với nó và nghĩ rằng thiền tập của mình không đáng hài lòng, không còn tốt đẹp như xưa nữa. Nhưng giờ đây thì không còn như thế nữa. Tâm bạn hoàn toàn buông xả, hoàn toàn không tự đồng hoá, không còn mong muốn phải khác đi, chỉ quan sát, rất đơn giản. Đây là trạng thái tâm tuyệt vời nhất, không muốn làm bất cứ điều gì, chỉ hoàn toàn chú tâm. Hãy tưởng tượng trạng thái tâm ấy và thấy mình được giải thoát như thế nào; bạn không muốn trở thành cái gì khác. Dù bất cứ điều gì xảy ra cũng không còn quan trọng nữa, chỉ chú tâm một cách hoàn toàn. Ngay cả hoạt động suy nghĩ hay tưởng tượng cũng làm bạn rất an lạc, rất bình an.

Cả cuộc đời chúng ta đã nắm giữ, chấp thủ hoặc chối bỏ, xua đuổi tất thảy mọi thứ. Toàn bộ thời gian chúng ta dành ra để làm hai việc đó: chấp thủ và nắm giữ, cố gắng giữ chặt mọi thứ hoặc là xua đuổi nó. Điều đó thật là mệt mỏi.

Trong trạng thái tâm này, chúng ta không còn nắm giữ bất cứ điều gì, không chối bỏ, xua đuổi cái gì, chỉ hoàn toàn chú tâm. Theo một cách nào đó, đó là sự đầu hàng hoàn toàn đối với tiến trình.

Dù bất cứ sự việc gì diễn ra, tôi sẽ vẫn hoàn toàn chú tâm. Đây chính là thái độ chân chánh.

Ở giai đoạn này, bạn không lo lắng về bất cứ việc gì nữa. Thậm chí nếu có chết ngay lúc đó, bạn cũng cảm thấy hoàn toàn OK, hoàn toàn bình thản

Một ngày nào đó chúng ta sẽ chết, và cách chết tốt nhất là chết với trạng thái tâm như vậy, hoàn toàn chấp nhận tiến trình, hoàn toàn chú tâm và hiểu biết nó, không kháng cự, không sợ hãi! Đây là trạng thái tâm tốt nhất có được khi chúng ta chết.

Một lần tôi đã kể với các bạn rằng đã mấy lần tôi ốm rất nặng, bị sốt rét, viêm Amiđan, kiết lỵ mãn tính kéo dài suốt nhiều tháng trời. Tôi cực kỳ yếu ớt và sắp chết. Lúc đầu, thực sự tôi rất sợ chết. Tôi không muốn chết. Tôi nói: "không, tôi muốn sống". Nhưng càng cố gắng níu kéo sự sống tôi càng kiệt sức, bởi vì tôi lo sợ quá nhiều. "Phải có ai làm điều gì đó giúp tôi chứ, sao không có ai làm gì cả thế này, tại sao mọi người bó tay bỏ cuộc cả thế này; không có ai ở bên cạnh tôi cả". Vì không thể cựa quậy gì được nữa, nên tôi không thể gọi ai. Tôi nghĩ "Tại sao họ lại bỏ mặc mình, bỏ đi hết, không làm gì cho mình thế này?". Suy nghĩ đó làm cho tôi thêm khổ sở và kiệt sức hơn nữa. Cuối cùng tôi nghĩ: "có thể họ bỏ cuộc bởi vì không thể làm gì hơn được nữa". Một người bạn tôi nói: "Có lẽ ông ấy đã hôn mê bất tỉnh", bởi vì lúc đó tôi không còn cử động được nữa. Tôi đã cố gắng bám níu vào sự sống cả một thời gian dài, nhưng đến một thời điểm tôi trở nên kiệt sức và tôi nghĩ có lẽ mình ngủ đi thì sẽ rất thoả mái; ngủ một cách thật bình yên. Thế là tôi quyết định buông bỏ tất cả. Nhưng tôi đã lập một quyết tâm rất quan trọng. Tôi nghĩ: "Nếu như phải chết, tôi sẽ chết một cách chánh niệm", rồi buông bỏ tất cả mọi suy nghĩ, giữ tâm thật thư giãn, thoải mái, thật tĩnh lặng và duy trì chánh niệm. Chầm chậm, tâm tôi trở nên bình an hơn và tôi nhận ra rằng mình không còn mệt mỏi nữa; sự mệt mỏi đã biến mất, tâm trở nên tĩnh lặng và bình yên và tôi rơi vào giấc ngủ. Khi tôi thức dậy, tâm rất tĩnh lặng và bình an. Tôi không thể cử động hay nói được gì cả và tôi nghĩ rằng nếu mình chết vào lúc đó thì chắc là cũng tốt thôi.

Tại sao chúng ta sợ chết? Bởi vì chúng ta dính mắc, nếu không dính mắc thì sẽ không có lo sợ. Thiền là một sự chuẩn bị rất tốt cho cái chết, nó rất cần thiết, rất quan trọng. Con người ta thường không muốn nghĩ đến cái chết. Mỗi khi nhắc đến cái chết là họ đã không muốn nghe tý nào, họ không muốn nói chuyện về nó, họ chỉ muốn nói chuyện về sự sống mà thôi. Nhưng:

Những người chuẩn bị cho cái chết mới là những người sẵn sàng để sống.

Hầu hết mọi người, mặc dù vẫn đang sống đấy nhưng không sống thực sự, chúng ta chống đối cuộc sống quá nhiều. Chúng ta không thực sự chú tâm và học hỏi đầy đủ từ cuộc sống của mình.

Mỗi khi nghĩ về tầng tuệ này, tôi thấy nó là tuệ giác tuyệt vời nhất. Bởi vì chúng ta không thể chết với tâm đạo và tâm quả (*magga, phala*), ngay cả Đức Phật cũng không làm như vậy, Ngài không thể làm được điều đó. Ở trạng thái này, tâm không hề sợ hãi; nó rất trong sạch và sáng suốt. Tâm rất quân bình và an lạc, bình yên, không khích động, không phấn khởi, không vui sướng, hạnh phúc, chỉ hết sức bình an. Không có trạng thái tâm hiệp thế nào so sánh được với nó. Không cố gắng, không căng thẳng, không bó buộc. Trước giai đoạn này, chúng ta cố gắng rất nhiều để tập trung, hành thiền, chúng ta bị bó buộc và phải tự nhắc mình thư giãn ra, nhưng ở giai đoạn này mọi thứ đều rất dịu mềm, nhẹ nhàng, nhu nhuyễn, thư giãn và thoải mái. Mặc dù tâm rất an lạc, nhưng không hề dính mắc vào sự an lạc đó. Đây là điểm rất quan trọng. Trước đây, chúng ta cảm nhận được sự an lạc, ngay cả ở tầng tuệ thứ tư, nhưng lại dính mắc vào nó và nó trở thành một trở ngại.

An lạc bản thân nó không phải là một trở ngại

Song dính mắc vào sự an lạc đó mới là trở ngại.

Ở tầng tuệ này không còn một chút dính mắc nào nữa. Đó là lý do tại sao nó rất trong sạch.

Dính mắc là một loại khao khát, mong cầu, một loại tham (*lobha*). Tâm bạn không còn phấn khích vì bất cứ chuyện gì nữa. Ở tầng tuệ thứ tư, nhiều khi tâm bạn còn rất phấn khởi, rất hạnh phúc, nhưng giờ đây bạn không còn sự phấn khích như vậy nữa.

Rất vi tế, rất sáng suốt, rất chính xác, đúng chỗ và đúng ngay thời điểm, mọi sự nhận biết đều rất đúng chỗ, không trước không sau. Ở giai đoạn đầu, đôi khi chánh niệm hay sự chú ý còn bị chậm lại ở đằng sau. Một sự việc vừa diễn ra, xong rồi chúng ta mới nhớ là có một việc vừa xảy ra và chúng ta đã không chú ý. Đôi khi chúng ta lại chờ đợi một điều gì

đó diễn ra và nói: “Rồi sẽ có điều gì đó lại diễn ra nữa, khi đó tôi sẽ chú ý đến nó”. Giống như khi di chuyển, chúng ta nghĩ rằng “Tôi chuẩn bị chuyển động và tôi sẽ chú ý vào điều đó”. Sự chú ý của chúng ta hơi lệch ra ngoài một chút, không đúng chỗ. Ở giai đoạn này, nó luôn luôn sẵn sàng một cách tự nhiên và đúng chỗ. Một điều gì đó đang diễn ra, sự hay biết và chú ý đã sẵn sàng có mặt ở đó. Đó là lý do tại sao chúng ta không phải cố gắng hoặc lo lắng quá mức trong khi chú ý. Nó diễn ra một cách rất hoàn hảo.

Evamevāyaṃ sabbasankhārehi muñcitukāmo hutvā

paṭisankhānupassāya sankhāre pariggaṇhanto:

ahaṃ, mamā tigahetabbam. Adisvā, bhayañ ca nandiñ

ca vippahāya, sabbasankhāresu udāsino hoti majjhatto.

~Vsm656

Do vậy (*Evameva*) muốn giải thoát (*muñcitukāmo hutvā*) khỏi tất cả các hành (*sabbasankhārehi*), bằng cách quán sát lại các hành (*paṭisankhānupassanāya*), quan sát các hành (*sankhāre pariggaṇhanto*), không coi nó là “tôi” hay “của tôi” (*ahaṃ, mamā ti gahetabbaṃ adisvā*). *Gahetabbam* nghĩa là cầm nắm, thủ giữ; *adisvā* nghĩa là không thấy; *aham* là “tôi”, *mamā* là “của tôi”.

Mỗi khi quán sát các hành, bạn biết rằng chúng không phải là tôi, không phải của tôi, không có gì đáng để dính mắc vào chúng cả, bạn không thể giữ lại được cái gì, không đáng phải rắc rối vì chúng. Trong mọi sự hay biết, bạn thấy rõ đây không phải là tôi, không phải là của tôi, bạn không quan tâm và hoàn toàn thờ ơ với nó. Trước giai đoạn này, bạn thấy nó như một nỗi hiểm nguy, đến giờ bạn không còn thấy nó là nguy hiểm, không thích cũng chẳng không thích nữa. *Vipphāya* nghĩa là đoạn trừ, vượt qua, vượt qua nỗi sợ hãi (*udāsino hoti majjhatto*) trong tất cả các tiến trình (*sabbasankhāresu)*; không thiên về bên này, cũng chẳng lệch về bên kia.

Thực ra đây chính là trung đạo;

Chúng ta đang đến rất gần với trung đạo thực sự. Trước giai đoạn này, tâm khi ở bên này, lúc chạy bên kia, không bao giờ đứng giữa.

Majhatto ***nghĩa là đúng ngay chính giữa.***

Khi bạn nghỉ ngơi đôi chút, ngay cả khi đang thư giãn thoải mái, tâm bạn vẫn rất chánh niệm. Một ý nghĩ ngắn ngủi nào đó có thể sẽ thoáng qua rất nhanh; thậm chí chẳng kéo dài đến một giây. Khi tôi nói một suy nghĩ, đừng nghĩ là lúc đó bạn nghĩ dài thành hẳn một câu hay một chữ. Vào lúc đó, không hề có ngôn từ hay câu nói nào; bạn chỉ thấy rõ rằng: đây chỉ là một tiến trình trống rỗng, không phải chúng sanh, không phải "tôi", không có chúng sanh, không có linh hồn nào cả.

Suññamidaṃ attena vā attaniyena vā ti. **~MN iii.263**

Tiến trình này không có cái gì là "tôi", của tôi hay thuộc về tôi cả. Những tuệ giác và suy nghĩ tương tự như vậy đã có trước đây, nhưng ở giai đoạn này nó ngày càng rõ rệt hơn. Tiến trình này không tuân theo ý muốn của ai; bạn có thể thấy rõ điều đó, đó chính là điều đang diễn ra.

Puna caparaṃ, bhikkhave, ariyasāvako iti paṭisañcikkhati- nahaṃ kvacani kassaci kiñcanatasmiṃ na ca mama kvacani kismiñci kiñcanaṃ nathī ti.

~MN iii.263-4

-nahaṃ kvacani kassaci kiñcanatasmiṃ: Tôi không cần lo lắng điều gì cả, và cũng không cần ai phải lo lắng cho tôi. Đôi khi, trong những suy nghĩ thường tục mỗi ngày, chúng ta lo lắng về người khác và có lúc cũng bận lòng rằng có người khác cũng đang lo lắng cho mình, và chúng ta thích được như thế, "Ồ, có người đang quan tâm, lo lắng cho mình kìa". Nhưng bây giờ, bạn sẽ thấy: "Tôi không cần quan tâm, lo lắng về bất cứ điều gì, bất cứ người nào và cũng chẳng cần ai phải lo lắng cho tôi". Không có một cái gì ở đó cả. Chỉ là những tiến trình thôi.

Có rất nhiều lời diễn giải chi tiết trong kinh điển, nhưng nó chỉ hữu ích đối với các học giả. Sau đây là một đoạn nói về giai đoạn này:

Evam eva sace sankhārupekkhāñāṇaṃ santipadaṃ

Nibbānaṃ santato passati, sabbam, sankhāra-pavattaṃ

Viāsjjetvā Nibbānam eva pakkhandati; no ce passati

Punappuna sankhārārammaṇam eva tuvā pavattati.

~Vsm 657

Ở giai đoạn này, hành giả thấy rõ: nơi chấm dứt của tiến trình này mới là sự an lạc thực sự (*santipadaṃ Nibbānaṃ santato passati*). Chúng ta luôn mong muốn có một hình thể nào đó, có một đời sống nào đó, ở trong một trạng thái nào đó. Chúng ta khao khát điều đó. Chúng ta không muốn từ bỏ tất cả mọi hình thể, mọi kiếp sống. Nhưng ở giai đoạn này, tâm có thể thấy rất rõ rằng sự chấm dứt của tiến trình mới là bến bờ bình an đích thực. Trước khi tâm hội đủ năng lượng và sự sáng suốt để từ bỏ tiến trình, mặc dù hành giả có thể hiểu được rằng tất cả mọi tiến trình đều là bất toại nguyện, song tâm vẫn rơi trở lại quán sát tiến trình.

Khi tâm đã phát triển đủ năng lực, nó sẽ buông bỏ tất cả các hành và thể nhập vào Niết Bàn (*sabbaṃ sankhāra-pavattaṃ vissajjetvā Nibbānam eva pakkhandati*). Nếu chưa thể làm được điều đó, tâm sẽ lại quay trở lại quán sát các hành, quán sát sự sanh diệt của tiến trình tâm-vật lý (*no ce passati punappuna sankhārārammaṇam eva hutvā pavattati*). Điều này sẽ còn xảy diễn lại nhiều lần. Đôi lúc tâm muốn với tới Niết Bàn nhưng lại chưa đủ sức mạnh để làm điều đó. Nó rơi trở lại và quán sát các tiến trình thân-tâm sanh diệt cho đến khi tích luỹ đủ sự sáng suốt, rõ ràng. Khi sự việc xảy ra như vậy, hành giả cần phải hiểu tiến trình đó. Một số người trở nên nản chí và nói: “Tôi cứ bị rơi trở lại hoài”. Tuy nhiên, điều này rất là tự nhiên. Mấy tuần trước tôi đã giảng cho các bạn ẩn dụ: có người túm đầu một sợi dây để băng một vực sâu nằm giữa hai mỏm núi, giống như một cái khe sâu ở giữa. Có một cái cây và một giàn dây leo rất dày trên đó. Bạn túm vào một sợi dây và đu qua đu lại; nhưng khi cảm thấy sức đu của mình chưa đủ mạnh, bạn sợ

rằng nếu buông ra sớm thì sẽ rơi xuống đáy vực. Vì vậy bạn chưa thể buông sợi dây ra và đu ngược trở lại về bờ bên này. Rồi bạn lấy thêm đà và đu lại lần nữa. Sau một vài lần như vậy, khi cảm thấy mình đã tạo đủ đà quán tính, bạn đu qua rồi buông tay ra và bay nhanh, rất nhanh sang bờ bên kia…bạn buông tay ra khỏi sợi dây. Vào lúc đó, bạn không ở bờ này, cũng chưa sang tới bờ kia. Bạn ở giữa hai bờ, nhưng bạn đã từ bỏ bờ bên này. Bạn có thể quay trở lại được không? Không, không còn đường lui nữa, bởi vì bạn đã buông sợi dây mất rồi. Mặc dù chưa sang được tới bờ bên kia, nhưng bạn đang bay sang đó với tất cả sức mạnh và đà quán tính mà mình đã xây dựng được. Không còn cách nào dừng lại được nữa. Từ bỏ bờ bên này nghĩa là bạn không còn quán sát các hiện tượng tâm-vật lý nữa, bạn thấy tâm đang tiến đến một sự đoạn diệt hoàn toàn, tiến đến điểm chấm dứt tất cả các hiện tượng tâm-vật lý.

Như vậy, từ Tuệ Xả Hành (*sankhārupekkhā-ñāṇa)*, tuệ giác tiếp theo, nếu và khi nó xảy ra, là trạng thái này, nơi đó bạn buông bỏ. Trạng thái đu đưa qua lại này được gọi là *sankhārupekkhā* và *parikamma anuloma gotrabhū* (chuẩn bị, thuận thứ và chuyển tánh). *Parikamma* nghĩa là cố gắng lại nhiều lần, chuẩn bị tâm mình và phát triển đà quán tính. *Anuloma* nghĩa là cũng một trạng thái tâm đó nhưng có nhiều đà quán tính hơn. *Gotrabhū* nghĩa là bạn đã buông bỏ, nghĩa là bạn đã cắt rời khỏi bờ này nhưng vẫn chưa sang tới bờ kia.

Sau đó hành giả rơi vào sự đoạn diệt của tiến trình tâm-vật lý, Niết Bàn, được gọi là tâm đạo (*magga*). Nó xảy ra rất nhanh, tiếp nối trong một sát na ngắn ngủi, có thể chỉ một phần ngàn hay một phần triệu giây đồng hồ. Các trạng thái tâm xảy ra liên tiếp, và trong khoảnh khắc đó bạn không thể quay trở lại được nữa. Sau đó là một sự tĩnh lặng hoàn toàn, hoàn toàn yên lặng, không có gì sanh, không có gì diệt, không còn sự quan sát bởi vì bạn không thể quan sát được nữa.

Trước khi tiến vào cảnh giới Niết Bàn bạn nhìn ngắm từ bên ngoài để xem nó sẽ như thế nào, bởi vì bạn hiểu rằng nếu tiến trình tâm-vật lý này dừng lại thì đó sẽ là một sự bình an hoàn toàn, nhưng bạn vẫn chưa ở trong đó. Khi ở trong đó rồi, bạn sẽ không thể quan sát được nữa. Bởi vì để có thể quan sát được nó, bạn phải thoát ra ngoài nó đã. Đó là lý do vì sao khi ở trong cảnh giới Niết Bàn này, hành giả không còn quán sát được Niết Bàn nữa; không thể quán sát được. Thậm chí cũng không thể quan sát được trạng thái tâm của mình như thế nào

nữa.

Chỉ sau trạng thái này mới có một tuệ giác khác sanh lên gọi là Phản Khán Tuệ (*paccavekkhana*), trong đó bạn sẽ nhớ lại: "Có một điều gì đó vừa mới xảy ra! Một khoảnh khắc trước đây rất an lạc, không còn sanh diệt, rất tĩnh lặng, rất sáng suốt, hoàn toàn bình an". Phóng vào hay tiến vào sự đoạn diệt là một trạng thái tâm đầy sức mạnh. Một khi điều đó xảy ra, bạn sẽ cảm nhận hoàn toàn khác biệt. Sau một thoáng, bạn ra khỏi trạng thái đó, bởi vì tâm đạo chỉ diễn ra trong một sát na, tâm quả diễn ra trong 2 hoặc 3 sát na, tuỳ thuộc vào sức mạnh của nó. Rồi sau đó bạn quán sát lại những gì đã xảy ra. Khi sự quán sát này diễn ra, tâm rất tĩnh lặng và an lạc, bạn nhìn lại và suy nghĩ về nó. Tuệ Phản Khán này (*paccavekkhana-ñāṇa*) thực chất là một loại suy nghĩ. Bạn nghĩ lại và hiểu rằng an lạc tuyệt đối chính là sự đoạn diệt hoàn toàn của tiến trình tâm-vật lý.

Hành giả quán sát lại nhiều thứ, về đạo, quả, Niết Bàn, những loại phiền não đã bị tận diệt và những phiền não còn lại. Giai đoạn giác ngộ đầu tiên tận diệt tà kiến chấp ngã và nghi (*diṭṭhi & vicikicchā*), hoàn toàn tận diệt. Ngay trong tầng tuệ đầu tiên bạn đã vượt qua một số thân kiến và hồ nghi về những điều xảy ra trước đây và sau này và nhiều nỗi nghi hoặc khác. Ở giai đoạn này tà kiến chấp ngã và nghi đã bị tận diệt hoàn toàn.

Sau đây là một số đoạn kinh nói về vấn đề này:

Tikkhavisadasūrabhāvena sankhāresuajjhupekkhane

Sijjhamāne taṃ panetaṃ sankhārupekkhā-ñāṇaṃ

anekavāraṃ pavattamānaṃ paripākagamanena

anulomañāṇassa paccayabhāvaṃ gacchantaṃ.

VsmA II,459

Tikkha nghĩa là rất sắc bén. *Visada* nghĩa là rất rõ ràng, *sūrabhāvena* nghĩa là rất quan trọng, *sūra* nghĩa là rất dũng cảm. Chúng ta quá dính

mắc với mọi thứ đến mức ngay cả khi chúng rất đau đớn, chúng ta cũng không thể từ bỏ được. Ngay cả việc từ bỏ, chúng ta cũng cần phải có rất nhiều sự dũng cảm và tin tưởng trong tiến trình; đó là lý do tại sao đôi lúc có người có thể cảm nhận được rằng: có một điều gì đó chuẩn bị xảy ra và nếu nó xảy ra, tất cả mọi thứ sẽ thay đổi. "Tôi sẽ không còn như cũ nữa" và rồi họ dừng lại ở đó, họ không muốn thay đổi; họ muốn mọi thứ vẫn như cũ.

Chúng ta có những động cơ rất mâu thuẫn với nhau. Chúng ta muốn thay đổi, chúng ta muốn giải thoát, chúng ta muốn an lạc, nhưng chúng ta cũng muốn mọi thứ vẫn y nguyên như cũ.

Nhiều nhà tâm lý học đã chỉ ra được điểm này.

Nhiều người bị loạn thần kinh, nhưng họ lại dính mắc vào chính tình trạng loạn thần kinh đó của mình. Có người bị trầm cảm nhưng họ cũng dính mắc vào căn bệnh đó. Điều đó thật là khó hiểu nhưng nó lại thực sự có thật. Mặc dù chúng ta biết tiến trình này rất là mệt mỏi, thật là đau đớn nhưng khi thời điểm đó đến, khi chúng ta thấy có điều gì đó sắp xảy ra và chúng ta sẽ hoàn toàn thay đổi, chúng ta sẽ không còn như cũ nữa, sẽ không còn cảm nhận mọi sự như cũ nữa, thì chúng ta lại sợ!

Chúng ta cần phải có rất nhiều dũng cảm để thay đổi. Không có thay đổi làm sao có thể trưởng thành được! Nếu muốn giữ nguyên như cũ thì chúng ta sẽ không thể trưởng thành.

Do đó từ *sūrabbāvena* rất quan trọng. Với rất nhiều can đảm, chúng ta tiếp tục quán sát các hành (*sankhāresu ajjhupekkane*), quán sát các hiện tượng, tiến trình, sanh và diệt. Tuệ quán về tiến trình (*taṃ panetaṃ sankhārupekkhā-ñānaṃ*) diễn ra nhiều lần (*anekavāraṃ pavattamānaṃ*); lặp đi lặp lại. Nó sẽ tích lũy thêm quán tính và động năng để trở thành chín muồi(*paripākagamanena*).

Đối với một số tuệ giác, để trở nên thật sự chín, cần phải tái diễn lại nhiều lần, lặp đi lặp lại để ngày càng mạnh hơn. Nó cũng giống như sự giận dữ. Nếu bạn nghĩ về một việc gì đó làm mình tức giận, càng nghĩ bạn lại càng giận hơn và đến mức bạn bộc phát ra. Nó là một tiến trình tương tự, bạn quán sát các hành và ngày càng trở nên buông xả hơn,

cho đến khi sẵn sàng từ bỏ…rồi giờ đây bạn buông bỏ!

Khoảnh khắc buông bỏ là khoảnh khắc bạn được giải thoát. Chúng ta muốn giải thoát, chúng ta bám giữ vào ý tưởng: "Tôi muốn được giải thoát, tôi muốn được giải thoát", thế nhưng tại sao chúng ta không buông bỏ?

Chúng ta vẫn nghĩ rằng trong tiến trình tâm-vật lý này vẫn còn có cái gì đó đáng giữ, có cái gì đó thuộc về tôi, có cái gì đó tôi thích, mặc dù có phần tôi không thích nhưng cũng có một phần tôi thích.

Chúng ta bám víu, chấp thủ vào nó, nhưng khi bạn thực sự thấy được rằng không có cái gì đáng để giữ cả, không có điều gì để bám víu, nó không thuộc về tôi, tôi không còn mong muốn nó nữa, khi bạn hoàn toàn ở trong trạng thái đó bạn sẽ buông bỏ.

Nhiều người đến gặp Sư phụ tôi, họ thường nói: "Bạch Ngài, con thực sự không còn muốn sanh lại nữa làm gì, con đã hoàn toàn nhàm chán với cuộc đời. Cuộc đời thật mệt mỏi, vui ít khổ nhiều, quá nhiều gánh nặng". Khi đó tôi mới chỉ là một nhà sư trẻ, mới thọ giới được mấy tháng. Thầy tôi trả lời: "Nếu con thực sự không muốn thì con sẽ không phải nhận nó nữa". Tôi rất ngạc nhiên, tôi không muốn nó nhưng…Điều đó thật đơn giản phải không? Về sau tôi hiểu ra rằng mặc dù chúng ta nói rằng mình không muốn, nhưng chúng ta vẫn bám giữ vào nó "Tôi không muốn, tôi không muốn có nó". Tại sao chúng ta không chịu buông bỏ? Cách nói chuyện của Sư phụ tôi rất dịu dàng. Thầy không bao giờ để vào đó quá nhiều sức mạnh. Thầy không bao giờ cố thuyết phục ai. Không bao giờ cố cải hóa một ai cả. Nhiều đệ tử và Phật tử của thầy đều hỏi một câu y như thế, cả các vị sư và cư sỹ, thầy đều nói: "Nếu con thực sự không muốn nó thì con sẽ không phải nhận nó nữa; con nhận nó chỉ bởi vì con muốn nó mà thôi". Điều đó thật là đơn giản như thế đấy.

Chúng ta phải nhận bởi vì chúng ta muốn có.

Chúng ta đau khổ bởi vì chúng ta muốn phải đau khổ, nhưng chúng ta lại thường chối bỏ nó. Chúng ta nói chỉ muốn được hạnh phúc, nhưng hạnh phúc đối với chúng ta nghĩa là gì? Thành đạt

được điều mình mong ước ư?

Nếu chúng ta thực sự không còn muốn nó nữa, khi đó chúng ta sẽ được giải thoát!

Lòng can đảm dám thay đổi là điều rất quan trọng, chúng ta cần phải có thật nhiều dũng cảm để thay đổi, để học hỏi và để trưởng thành.

Tôi nghĩ điểm này có rất nhiều ý nghĩa về tâm lý học: phải thật dũng cảm, và cũng phải thật trong sạch.

Muốn được giải thoát có nghĩa là muốn được trong sạch. Nếu thực sự muốn được giải thoát, chúng ta phải tự thanh tịnh bản thân mình: giới thanh tịnh, định thanh tịnh và tuệ thanh tịnh. Không có quá trình thanh tịnh hóa chúng ta sẽ không thể được giải thoát.

Vì thế bộ chú giải đồ sộ về thiền tập này được gọi là Thanh tịnh Đạo (*Visuddhi-Magga*). Bằng việc thanh tịnh hóa chúng ta sẽ được giải thoát, điều này rất rõ ràng.

Nếu thực lòng muốn giải thoát, chúng ta phải thực sự nhìn sâu vào bên trong mình, tôi đang làm việc gì và với động cơ như thế nào? Giới hạnh, hành vi, thái độ và động cơ của tôi đã trong sạch chưa? Tâm tôi đã trong sáng và thanh tịnh chưa? Tôi đã có đủ sự dũng cảm chưa? Nếu chúng ta xứng đáng với nó, chúng ta sẽ được nhận nó. Vì vậy, chúng ta phải sống một cuộc đời sao cho xứng đáng với nó. Chúng ta muốn một điều gì đó nhưng nếu không xứng đáng, chúng ta sẽ không thể nhận được nó. Bất cứ việc gì cũng thế, tôi muốn được bạn tôn trọng, nếu tôi xứng đáng với điều đó thì tôi sẽ có nó. Tôi muốn nhận tấm lòng từ bi của bạn, nếu xứng đáng, tôi sẽ nhận được. Vì vậy:

Bất cứ điều gì xảy đến trong cuộc đời chúng ta, nó đến chỉ vì chúng ta xứng đáng với nó.

Chúng ta không nhận bất cứ điều gì một cách không xứng đáng. Nhiều người trong chúng ta thường hay ca cẩm: "Ôi trời, tại sao điều này lại xảy đến với tôi cơ chứ?". Hãy tự bảo mình rằng: "Bởi vì tôi đáng phải nhận điều đó".

Dù là việc tốt hay xấu, tất cả mọi thứ xảy đến với chúng ta chỉ vì chúng ta xứng đáng với nó.

Khi đã hiểu rõ điều này bạn sẽ không còn trách cứ, đổ lỗi cho ai nữa. Thậm chí, bạn cũng không còn đổ thừa cho nghiệp của mình nữa.

Bạn không trách móc cha mẹ hay chính phủ.

Chúng ta thường đổ trách nhiệm cho người khác hay cho hoàn cảnh. Chúng ta không nhận lãnh đầy đủ trách nhiệm của mình. Khi đã thấy rõ mọi sự xảy đến với bạn bởi vì bạn xứng đáng với nó, thì bạn mới học hỏi, trưởng thành và thay đổi được. Khi đó mọi việc sẽ trở nên ngày càng tốt đẹp hơn. Thái độ đúng đắn này là điều rất quan trọng trong tất cả mọi việc chúng ta làm.

Ở những khoảnh khắc đột phá cuối cùng, một trong ba đặc tướng vô thường, khổ, vô ngã sẽ hiện lên rất rõ. Chẳng hạn nếu hành giả thấy vô thường, sanh diệt rõ rệt hơn, vị ấy sẽ thấy vô thường, vô thường, vô thường… rất rõ và sẽ không chuyển sang đặc tướng khác. Đây là một điểm quan trọng cần ghi nhớ. Ở giai đoạn đầu, đôi khi bạn chuyển từ thấy vô thường sang thấy khổ hay vô ngã, cứ tới lui như vậy. Rồi sau đó, bạn an trụ trong một đặc tướng duy nhất, đặc tướng đó trở thành nổi bật.

Những điều này sẽ rất khó hiểu nếu bạn chưa từng kinh nghiệm qua, nhưng khi đã trải qua chúng, bạn sẽ thấy nó rất tự nhiên. Bạn sẽ thấy đó là một điều hết sức tự nhiên, mọi việc cần phải diễn ra theo cách như vậy. Trong khoảnh khắc cuối cùng, hoặc là bạn sẽ quán sát tiến trình vật lý (sắc uẩn-*rūpa*) hay tiến trình tâm lý (danh uẩn: thọ, tưởng, hành, thức-*vedanā, saññā, sankhāra, viññāṇa*). Trong 5 uẩn chỉ có thể quán sát được một, bởi vì bạn không thể quán sát được cả 5 uẩn trong cùng một sát na. Một tâm chỉ có thể quan sát được một đối tượng, bởi vì bạn phải quán sát nó lại nhiều lần. Chẳng hạn bạn đang quán sát thọ,

bạn sẽ thấy thọ và vô thường, hoặc thọ-khổ hoặc thọ-vô ngã. Nếu đang quán sát sắc, bạn sẽ thấy sắc là vô thường, khổ hoặc vô ngã; chỉ một đối tượng và chỉ một trong ba đặc tướng lặp đi lặp lại. Bạn không chuyển sang đối tượng khác hay đặc tướng khác. Đây là những điều rất quan trọng cần phải biết.

Do đó, khi hành thiền bạn chú tâm đến cảm thọ và nó trở nên ngày càng rõ hơn, hãy an trụ trong đó, điều rất quan trọng là phải làm cho nó trở nên rõ nét hơn. Với bất cứ trạng thái tâm nào, hãy chú ý đến nó nhiều lần; làm cho nó ngày càng rõ hơn. Bạn hiểu được tất cả những điều này một cách tổng quát, nhưng chỉ cần hiểu hoàn toàn đầy đủ một điều thôi là đủ.

Từ khoảnh khắc buông bỏ đó, tâm không thể quán sát bất cứ uẩn nào trong ngũ uẩn được nữa; nó không thể thấy vô thường, khổ hoặc vô ngã, không còn bản ngã nữa. Nó chỉ có thể thấy một sự vắng lặng tuyệt đối, sự chấm dứt, đoạn diệt. Khi đó hành giả sẽ hiểu được rằng, Niết Bàn nghĩa là sự chấm dứt hoàn toàn của tất cả các pháp hữu vi. Điều này rất khó diễn tả; nó không phải là một điều không có thực; bởi vì nếu nói Niết Bàn là “không có gì tồn tại”, thì chúng ta cũng có thể nói rằng Niết Bàn không tồn tại.

Niết Bàn là một kinh nghiệm. Trong khoảnh khắc đó, cả đối tượng và tâm quan sát đều chấm dứt.

Hành giả cảm thấy tất cả mọi thứ đi đến chỗ kết thúc.

Làm sao bạn có thể dùng một ví dụ để diễn tả điều đó được? Cảnh giới này nằm ngoài mọi ngôn từ. Chúng ta không thể bàn luận gì về nó được cả. Nó giống như thể bạn đang mang một gáng nặng thật lớn và bỗng nhiên trút bỏ được! Hoặc bạn đang kéo một vật rất nặng, rồi sợi dây kéo bỗng nhiên đứt phựt!

Có một câu kinh Pali diễn tả điều đó rất ngắn gọn và rõ ràng:

Yaṃ kiñci samudayadhammaṃ,

sabbaṃ taṃnirodhamman ti. **~SN v.423**

Samydayadhammaṃ nghĩa là bản chất sanh. Bất cứ cái gì (*yaṃ kiñci*) có bản chất sanh khởi, tất cả (*sabbaṃ taṃ*) đều phải diệt tận (*nirodhammaṃ*). Bạn thấy điều này rất rõ ràng: bất cứ cái gì có sanh thì phải có diệt.

Sau tuệ giác đó, hành giả quán sát lại kinh nghiệm mình vừa trải qua và thấy rằng sự chấm dứt của các hành chính là Niết Bàn tối thượng, chính là hạnh phúc viên mãn. Sau đó một lúc, hành giả sẽ lại tiếp tục quay lại với thiền tập. Khi trở lại với thiền, hành giả sẽ bắt đầu từ Tuệ Sanh Diệt-tầng tuệ thứ 4, chứ không phải từ Tuệ Xả Hành nữa. Đây cũng là một đặc điểm của đạo quả. Sau bước đột phá vào đạo quả, bạn lại thấy lại sanh diệt, một cách rất rõ ràng.

Sự kiện này đem đến một số biến đổi quan trọng. Hành giả đã vượt qua được thân kiến (*sakkāya-diṭṭhi*:tà kiến chấp ngã), nghi (*vicikichā*) và giới cấm thủ (*sīlabbataparāmāsa*) cũng rất quan trọng. Hiện nay có rất nhiều phương pháp hành thiền và rất nhiều người học thiền. Chúng ta có thể nói là họ đang hành thiền, song thiền lại có rất nhiều khía cạnh. Nếu hành giả tin chắc rằng chỉ cần hành thiền an chỉ định là có thể mang lại giải thoát viên mãn, thì đó lại là một loại giới cấm thủ. Ở thời Đức Phật có nhiều tu sĩ ngoại đạo tin rằng chỉ cần hành động giống như con bò là có thể đạt được giải thoát, có thể đốt cháy hết phiền não trong mình. Tin rằng bằng cách thực hành cách sống như bò, hay tự hành hạ thân xác sẽ đốt cháy được phiền não và trở thành thanh tịnh, đó là một loại pháp hành sai lầm. Giới cấm thủ (*sīlabbataparāmāsa*) nghĩa là thực hành sai trái, thực hành theo một đường lối sai lầm và tin rằng nó sẽ dẫn tới giải thoát.

Khi đã đột phá qua đạo quả, lúc đó hành giả sẽ hiểu rằng không có pháp hành nào khác có thể dẫn tới giải thoát thực sự.

Chỉ pháp hành nào có Bát Chánh đạo mới có thể dẫn tới giải thoát, Niết Bàn.

Không pháp hành nào khác có thể đưa tới chỗ đó.

Bất cứ pháp hành nào không theo Bát Chánh đạo, mặc dù có thể mang

lại một sự tĩnh lặng, an lạc nào đó cho tâm, cũng không bao giờ có thể dẫn tới giải thoát. Nó có giá trị riêng của nó, cũng như hành thiền an chỉ định có giá trị riêng của nó, nhưng nó không dẫn tới giác ngộ giải thoát. Nó có thể là một giai đoạn trong quá trình thực hành của bạn nhưng không phải là giai đoạn chung kết; nó không thể dẫn tới đích cuối cùng, không thể dẫn tới mục tiêu tối hậu. Có rất nhiều đường lối thực hành khác và nhiều người nói nếu bạn thực hành theo cách đó cũng dẫn tới Niết Bàn.

Không, con đường duy nhất tới Niết Bàn là quán sát tiến trình thân tâm của chính mình.

Để làm nền tảng cho pháp hành, bạn phải giữ giới trong sạch, cách sinh sống chính đáng, thanh tịnh. Không có sự thanh tịnh tâm ý như vậy, tâm sẽ không bao giờ có đủ dũng cảm, động năng và sáng suốt. Nếu sống với cảm giác lầm lỗi, bạn sẽ không bao giờ được tự do để quan sát mọi việc một cách rõ ràng và buông bỏ được chúng. Cảm giác tội lỗi là một ngục tù; nó giam giữ bạn ở bất cứ nơi nào bạn có mặt. Mỗi khi cảm thấy mình có tội hay có cảm giác hổ thẹn, bạn sẽ không thể có được sự tiến bộ nào.

Hãy giữ giới trong sạch, cách sinh sống trong sạch, gìn giữ tâm mình trong sáng và thanh tịnh là điều cần thiết. Không có sự thanh tịnh sẽ không thể có giải thoát thực sự.

Một số người hành thiền nhưng lại cho rằng giữ ngũ giới không phải là điều thực sự quan trọng; họ không thực sự cố gắng hết mình để giữ giới. Nếu bạn không giữ 5 giới mà hành thiền và tin rằng nó sẽ dẫn đến giải thoát thì đó chính là giới cấm thủ (*sīlabbataparāmāsa*): đường lối thực hành sai lầm, chấp thủ vào pháp hành sai lầm, tin tưởng vào pháp hành sai lầm.

Một số người hành thiền, đôi lúc chứng nghiệm được một trạng thái tâm rất thanh tịnh và an lạc, và họ lầm tưởng rằng đó là Niết Bàn. Khi đã thực chứng được Niết Bàn thực sự, họ mới nhận ra cái trước đó chỉ là Niết Bàn giả. Sự lầm tưởng về Niết Bàn cũng đã được vượt qua. Chỉ đến tầng đạo quả thứ 3 hành giả mới có thể vượt qua được tham và sân. Tầng đạo quả thứ nhất chưa tận diệt được lòng tham muốn, mong cầu và sân hận, chỉ tận diệt được tà kiến và nghi. Một vị Thánh Tu-đà-

hoàn (Thánh Nhập Lưu) vẫn thụ hưởng ngũ dục, song vị ấy có giới đức rất trong sạch và không bao giờ phạm giới, ngay cả đến ý định phạm giới cũng không hề có đối với vị ấy. Chẳng hạn, vị Thánh Tu-đà-hoàn vẫn thích ăn ngon, nhưng vị ấy sẽ không bao giờ phạm giới để có được món ăn ngon đó hoặc bất cứ cái gì khác như vậy. Cách sinh nhai nuôi mạng của vị ấy cũng rất trong sạch. Ngay cả khi vẫn phải làm ăn kiếm sống, vị ấy cũng không bao giờ lừa dối. Vị ấy có thể thất vọng, buồn bực và giận dữ nhưng mỗi khi quan sát trạng thái tâm đó, vị ấy có thể thấy rõ đó chỉ là một trạng thái tâm mà thôi và sẽ ra khỏi nó rất nhanh. Vị ấy sẽ không bị mắc kẹt trong đó.

Đạo quả thứ hai không tận diệt được loại phiền não nào. Nó chỉ làm suy yếu thêm tham và sân. Thậm chí sau tầng giác ngộ thứ ba hành giả vẫn còn một số loại phiền não nhất định, vẫn còn bám víu vào một đời sống rất đặc biệt, một cảnh giới sinh tồn thanh tịnh, không hưởng thụ ngũ dục, không sân hận, nhưng vị ấy vẫn hưởng thụ niềm hạnh phúc an lạc, thanh tịnh. Cũng vẫn còn một loại hài lòng, mãn nguyện nào đó rất gần với mạn. Bạn rất mãn nguyện với những gì mình đã đạt được; đây là một loại ngã mạn và dính mắc rất vi tế mà chỉ vượt qua được ở tầng đạo quả thứ tư. Nếu hành giả là một quan tòa và đã là một vị Thánh Tu-đà-hoàn thì vị ấy sẽ không bao giờ làm điều gì sai trái, không bao giờ nhận hối lộ. Vị ấy rất công bằng và chánh trực.

Tầng đạo quả đầu tiên tận diệt triền cái (*nīvarana)* nghi (*vicikicchā*) và triền cái tham, sân (*kāmacchanda,vyāpāda*) loại rất thô.

Hối quá (*kukkucca*) được tận diệt ở tầng thánh thứ ba. Đây là điều rất quan trọng chúng ta cần phải lưu ý. Trong một số tôn giáo khác, họ nói rằng nếu một người phạm lỗi và suy nghĩ về lỗi lầm của mình, cảm thấy không vui về điều đó, khóc than, tự hành hạ mình để sám hối, họ cho rằng làm như vậy là rất tốt, hối hận là một việc tốt. Nhưng trong Phật Pháp, đó không phải là một việc tốt. Điều đó nghĩa là sao? Nếu đã làm điều gì đó sai lầm, thì tốt hơn cả là đừng hối hận về việc đó nữa. Hối hận đi cùng với hiểu biết sâu sắc thì là việc tốt, nghĩa là bạn không tự khóc lóc, than vãn về việc đó nữa, mà sẽ học hỏi từ nó. “Đúng thế, tôi đã hành động sai lầm và tôi sẽ không làm như thế nữa. Nếu tôi phải chịu hậu quả của việc làm đó, OK, tôi có đủ can đảm để gánh chịu hậu quả việc làm của chính mình, nhưng tôi sẽ không than khóc về chuyện đó”.

Thật là vô ích khi nghĩ ngợi về những điều mình đã làm, rồi thấy khổ tâm mà không thể làm được điều gì cả. Đừng lãng phí thời gian của mình như thế.

Nếu đã lỡ làm điều gì đó sai lầm, hãy học hỏi từ nó và tự sửa mình, tiếp tục tiến lên và làm những việc tốt, tiếp tục làm công việc của mình.

Bạn thấy đấy, lời dạy của Đức Phật là: hãy tiến lên, học hỏi và trưởng thành.

Bạn có biết nghĩa gốc của từ *kukkucca* là gì không? Mặc dù chúng ta thường dịch ra là hối hận, hối quá, song gốc của nó là do hai từ *kud* và *kata* ghép lại mà thành. *Kud* là xấu, *kata* nghĩa là đã làm. Nhưng điều đó không giải nghĩa từ này một cách chính xác. Nghĩa chính xác của *kukkucca* là nếu bạn đang hối hận, thì đó là một việc xấu, bản thân nó là một việc bất thiện. Hãy nhìn sâu vào tâm mình xem, khi hối hận, trạng thái tâm của bạn như thế nào? Nó có bình an không? Không, nếu nhìn thật sâu, bạn sẽ thấy càng hối hận là bạn đang càng dính mắc, bám víu vào nó, càng bám víu vào bản ngã hơn. Nhìn thấy được những điều này rất ư thú vị. Ngay cả một vị Thánh Tu-đà-hoàn cũng chưa thể thực sự vượt qua được hối quá, ngay cả tầng thánh thứ hai là Tư-đà-hàm cũng chưa vượt qua được nó. Chỉ có tầng thánh thứ ba là A-na-hàm mới có thể tận diệt được hối quá.

Tâm tàm, quý (hổ thẹn tội lỗi và ghê sợ tội lỗi) đi cùng với trí tuệ và tri kiến. Bởi vì điều này nên bạn sẽ không làm việc kia. Nhưng khi bạn đã phạm sai lầm và thấy hối hận về sai lầm đó thì thế nào? Và khi bạn thấy hổ thẹn thì lý do tại sao phải hổ thẹn? Bởi vì có người đã phát hiện ra điều đó chăng? Nếu đó là lý do, thì nó không phải là tâm tàm quý- hổ thẹn tội lỗi thật sự nữa. Việc đó chỉ là để bảo vệ hình ảnh của bạn mà thôi, cái ngã còn to hơn; nó để bảo vệ cái ngã của bạn.

Tâm tàm quý thực sự đi cùng với trí tuệ… điều này thật đáng hổ thẹn, tôi sẽ không làm như thế nữa. Nếu đã làm một việc gì đó và nhận ra đó là việc làm đáng hổ thẹn thì bạn sẽ không làm nữa.

Bạn không nên tiếp tục sống với sự hổ thẹn và hối hận, để rồi không thể làm được việc gì tốt đẹp hơn nữa. Bạn phải vượt qua sự hổ thẹn và hối hận để tiếp tục tiến lên, làm một việc gì đó tốt đẹp hơn, tự thay đổi mình, tự sửa mình.

Bạn phải hiểu được điều đó với tâm từ bi và sự khoan dung, tha thứ cho chính mình, bởi vì đối với tất cả mọi người chúng ta, phạm sai lầm là một điều tự nhiên. Ngay cả Ngài Ānanda cũng đã từng làm những việc thật kinh khủng trong quá khứ, khi đang còn bổ túc các Balamật của mình. Ngay cả Đức Bồ tát cũng đã từng làm những việc ghê gớm, Ngài đã tà dâm với một phụ nữ. Ngài Ananda đã từng là một người thợ vàng, nhiều phụ nữ xinh đẹp, giàu có đến chỗ Ngài làm đồ trang sức và Ngài đã tà dâm với nhiều người trong số họ. Điều đó không có nghĩa là làm như vậy cũng được, mà là bởi vì tham sân si nên con người ta đã làm những việc như vậy. Thậm chí, từ ngay cả những lỗi lầm như thế, bạn vẫn có thể học hỏi, trưởng thành và giải thoát được.

Hành giả đã chứng đạo giữ gìn giới hạnh của mình nguyên vẹn và rất trong sạch mà không cần đến sự đánh giá, bình phẩm của thiên hạ! Tôi đã từng nghe rất nhiều lời bình phẩm, người ta đàm tiếu: “Mặc dù ông ta đã đắc đạo, nhưng bởi vì quá nhiều cám dỗ nên ông ta đã làm điều ấy, điều nọ”, đó chỉ là lời đánh giá, bình phẩm của miệng lưỡi thế gian! Năm giới là tối thiểu, đó là điều không cần phải bàn luận. Ở thời Đức Phật, có rất nhiều tôn giáo ngoại đạo và một số cho rằng người đã đắc quả Tu-đà-hoàn vẫn có thể bị tái sanh vào khổ cảnh bởi vì vẫn còn tham, sân, ngã mạn. Đức Phật nói không. Mặc dù vẫn còn tham, sân, ngã mạn nhưng tâm vị ấy đã đủ trong sạch để không đáng phải ở trong những kiếp sống thấp hèn như thế nữa.

Cuộc sống là kết quả của chính nội tâm chúng ta.

Khi tâm trong sạch và cao thượng, nó sẽ không thể ở trong một kiếp sống thấp hèn nữa.

Vị đó có thể cảm nhận được rằng: “Tôi không thể bị tái sanh vào khổ cảnh nữa”. Đạo quả đầu tiên cũng tận diệt cả thói dối trá, hư ngụy (*musāvāda*), nhưng những lỗi về khẩu bất thiện khác vẫn có thể xảy ra. Một vị Tu-đà-hoàn vẫn có thể nói về những chuyện vô bổ trên mặt báo, toàn những chuyện tầm phào vô ích! Các thân hành bất thiện khác

(*micchā-kammanto*) như sát sanh, trộm cắp, tà dâm thì không! Một bậc Thánh Tu-đà-hoàn không thể làm những chuyện đó, cả cách sinh nhai bất thiện (*micchā-ājīvo*), như lừa đảo trong kinh doanh hay nhưng việc tương tự như vậy cũng không.

Tầng đạo quả thứ hai không tận diệt thêm loại phiền não nào, mà chỉ làm suy yếu chúng. Tầng thánh thứ ba tận diệt tà tư duy (*micchā-sankappo*), lời nói vu khống (*pisuṇāvācā*) và những lời nói thô ác (*phasusāvācā*). Chỉ đến tầng thánh thứ tư mới tận diệt được *samphappalāpa*-"nói những chuyện vô bổ trên mặt báo" và *micchā-vāyāma* (tà tinh tấn), *micchā-samādhi* (tà định) *micchā-vimutti* (tà giải thoát) *micchā-ñāṇa* (tà tuệ).

Hỏi & đáp: Mặc dù đã đạt đến tầng đạo quả thứ nhất, nhưng vị ấy vẫn còn một số loại phiền não, xin hãy hiểu cho như vậy. Nhiều người nói rằng: "Nghe nói ông này đã đắc đạo nhưng xem kìa, ông ta vẫn thích đọc báo và thích ăn ngon" hoặc những điều đại loại như vậy. Vị ấy giữ gìn trọn vẹn ngũ giới, thế đã là điều quá tốt đẹp.

Hỏi & đáp: Một số người hỏi Đức Phật cũng một câu hỏi y như vậy, nhưng với cách hỏi hơi khác một chút. Họ hỏi: "Trong các tôn giáo khác có các vị thánh Alahán hay không?". Đức Phật không nói có hay không, mà Ngài trả lời là: "Bất cứ người nào thực hành Bát Chánh đạo một cách đầy đủ đều có thể giác ngộ và trở thành bậc thánh Alahán". Tiêu chuẩn ở đây là Bát Chánh đạo. Bạn hãy nghiên cứu Bát Chánh đạo và xem có thể bỏ qua được bất cứ một chi phần nào trong đó không. Hãy xem điều gì sẽ xảy ra nếu bạn làm điều đó. Điều này rất tự nhiên.

Hãy suy nghĩ về Bát Chánh đạo và xem có thể bỏ bớt bất cứ một chi phần nào trong đó được không, mà vẫn tin rằng không cần thực hành chi phần đó vẫn có thể giác ngộ giải thoát được.

Hỏi & đáp: Trong Bát Chánh đạo, thiền *Vipassana* được bao hàm trong Chánh niệm (*sammā-sati*) và Chánh định (*sammā-samādhi*). Đối với Chánh mạng, Chánh kiến, Chánh tư duy cũng vậy, làm sao một người tà kiến và tà tư duy lại có thể đắc đạo được? Không có Chánh mạng, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh định, Chánh niệm, Chánh tinh tấn, không có giới-định-tuệ, không người nào có thể giải thoát. Một người, trước khi đắc đạo, phải thực hành đầy đủ, viên mãn Bát Chánh đạo. Ở

đây thời gian thực hành dài hay ngắn không thành vấn đề.

Hỏi & đáp: Sự chứng ngộ diễn tiến theo từng giai đoạn, nhưng nó có thể xảy ra trong vài sát-na, vài phút hay vài giờ từ tầng này đến tầng kia. Tôi cũng đọc trong kinh điển có những người đắc quả Alahán chỉ trong vòng một thời tọa thiền. Các phẩm chất tâm linh của họ đã được phát triển đến mức rất cao. Khi đã biết cách hành, họ thực hành và đột phá qua 4 tầng thánh chỉ trong vòng một thời thiền.

Hỏi & đáp: Không có khoảng cách nào ở giữa cả. Bạn không nghĩ về bất cứ một điều gì hết. Tâm sau tiếp nối tâm trước quán sát liên tục lặp đi lặp lại một cách rất mạnh mẽ, rất rõ ràng, chỉ một trong 3 đặc tướng để ngày càng trở nên sáng suốt hơn và cuối cùng…hoàn toàn buông bỏ! Đó là những tầng tuệ giác hết sức mạnh mẽ và đầy uy lực. Ngay cả trước đó bạn đã có thể thấy được cả chuỗi vô thường, khổ, vô ngã, không có khoảng cách nào giữa chúng, song tuệ giác còn yếu. Nhưng ở những tầng tuệ giác cuối cùng, sự quán sát trở nên ngày càng mạnh mẽ. Cuối cùng tâm thực sự sẵn sàng buông bỏ!

Hỏi & đáp: Chúng ta có thể thấy được một đặc tướng trong một thời điểm, không thấy được toàn bộ cả ba đặc tướng cùng một lúc.

Hỏi: ***Làm thế nào để biết mình thực sự không suy nghĩ?***

Đáp: Khi đã thực sự thấy thì bạn không còn suy nghĩ. Không có một chút suy nghĩ nào trong đó. Trong một đêm tối đen như mực, bạn nhìn lên bầu trời và thấy một ánh chớp chợt lóe lên, bạn thấy và nó liền biến mất. Vào lúc đó bạn không hề tưởng tượng, mà thực sự thấy và trực nghiệm được nó. Khi điều đó xảy ra, nó khác xa với sự tưởng tượng.

Ở giai đoạn mới bắt đầu, thỉnh thoảng nó diễn ra trong chốc lát, bởi vì bạn không thể chánh niệm được một cách liên tục trong mọi lúc, và ngay cả khi hành thiền đều đặn, thường xuyên thì cũng có lúc thấy lúc không, và thấy ở những mức độ khác nhau. Có lúc thấy rõ ràng, lúc khác lại rất mờ nhạt, mơ hồ.

Tâm xả là rất cần thiết, hoàn toàn quân bình, hoàn toàn xả ly, hoàn toàn cân bằng, rất trong sáng và buông xả…chỉ quan sát, không bợn chút suy nghĩ. Khi tâm tiến rất gần tới thời điểm đột phá,

không hề còn chút suy nghĩ nào nữa, mọi việc trở nên rất nhanh.

Hỏi & đáp: Từ tuệ thứ tư trở đi, tâm ngày càng vắng lặng và định tĩnh. Chỉ thỉnh thoảng mới có một thoáng suy nghĩ ngắn ngủi xen vào, nhưng bạn nhận biết và nó biến mất ngay. Suy nghĩ không còn lan man như trước nữa. Nó đến rất yếu ớt, bạn thấy rồi nó biến mất. Ở những tầng tuệ sau, nhất là Tuệ Yếm ly (*ādīnava-ñāṇa*), bạn bắt đầu suy nghĩ rất nhiều. "Ôi, sao có quá nhiều sự khiếm khuyết, bất toàn đến thế! Có gì đâu mà ham mê, có gì đâu mà vui thú?". Nếu suy nghĩ quá nhiều bạn sẽ trở nên vô cùng buồn khổ. Không suy nghĩ là điều rất quan trọng. Khi bạn cảm thấy nhàm chán và thấy buồn khổ về tiến trình, nếu ngừng hành thiền và suy nghĩ về nỗi khổ trong cuộc sống hàng ngày, bạn sẽ cảm thấy không thể nào chịu đựng nổi. Bạn cảm thấy thất vọng về mọi thứ, nhìn thấy tất cả mọi thứ đều khiếm khuyết, bất toàn. Bạn cảm thấy nhàm chán và không còn vui thích với tiến trình tâm-vật lý nữa và cảm thấy đau khổ về thực trạng cuộc sống của mình. Điều này sẽ làm bạn bị stress và khủng hoảng tinh thần.

Khi bạn đến giai đoạn này, điều rất quan trọng là đừng suy nghĩ nữa.

Suy nghĩ rất nguy hiểm, nó có thể biến hóa ra rất nhiều thứ. Nó có thể khiến bạn trở nên dễ bị xúc động. Tuệ giác thực sự thì không dễ xúc động, nó là sự sáng suốt của trí tuệ và tri kiến.

Không có sự thỏa mãn, không có chút gì vui thú trong tiến trình này, điều đó rất rõ ràng.

Nhưng nếu cứ suy nghĩ về những điều này, bạn sẽ trở nên dễ bị xúc động, buồn khổ và trầm uất. Tất cả mọi thứ đều kích động, quấy rối bạn ngày một nhiều hơn: mọi người, tiếng động và rất nhiều thứ khác đều quấy rối, chọc giận bạn, làm cho bạn phải khó chịu, bực mình. Đôi khi bạn nổi sân lên và khi đó nó trở thành một trạng thái tâm bất thiện, chứ không còn là tâm thiện nữa. Tuệ giác là pháp đại thiện, nhưng khi bạn giận dữ, buồn bực, cáu kỉnh và trầm uất thì tâm đã trở thành bất thiện. Do đó, điều rất quan trọng là bạn không được nghĩ ngợi. Tiến trình suy nghĩ, kết hợp với một mức định tâm nào đó, sẽ làm cho mọi việc trở nên căng thẳng hơn. Định sẽ làm cho mọi việc trở nên rất căng thẳng. Nếu bạn muốn thưởng thức một cái gì đó, hãy làm cho tâm trở nên tĩnh

lặng và định tĩnh, khi đó bạn có thể thưởng thức được nhiều hơn.

Khi đọc sách với tâm xáo động, bất an, tôi không thể thưởng thức được cuốn sách đó. Nếu thực sự muốn thưởng thức một cuốn sách, một câu chuyện, một vần thơ hay một lời hay ý đẹp, tôi cần phải làm cho tâm mình trở nên thật tĩnh lặng và bình an đã. Khi đó, mỗi từ đều chứa đầy ý nghĩa, và tôi có thể thực sự thưởng thức được những điều mình đang đọc. Ngay cả đối với cảnh vật cũng thế, khi tâm tĩnh lặng, tôi ngắm bình minh đang rạng hay cảnh chiều tàn, hoàng hôn đang buông, tôi có thể để hoàn toàn tâm trí vào đó và nó trở nên thật tuyệt vời, thế giới thật là đẹp biết bao. Khi tâm bất an, trạo cử, bạn không thể thưởng thức được những điều đó. Cũng vậy, khi tâm định tĩnh, tập trung và bạn suy nghĩ một điều gì hãi hùng, nó sẽ trở nên khủng khiếp hơn nữa. Khi tâm quá xáo động, quá tán loạn thì bạn không sợ được nữa, không tức giận, không gì hết cả, bạn đã quá rối trí. Một cái tâm rối bời, tháo động sẽ không thể nhận biết điều gì một cách sâu sắc được. Lúc đó có rất nhiều tâm si. *Uddhacca*-trạo cử rất gần với tâm si. Trạo cử nghĩa là một cái tâm tán loạn, phân tán và bất an.

Mỗi khi tâm trở nên vắng lặng và định tĩnh, đừng tưởng tượng điều gì cả, bởi vì lúc đó sự tưởng tượng sẽ trở nên rất thực, dù tưởng tượng tốt hay xấu.

Điều quan trọng nhất là khi có suy nghĩ đến thì hãy chú ý sâu sát vào suy nghĩ đó.

Nếu bạn chú tâm vào nó, nó sẽ biến mất. Mỗi khi nó đến, chỉ cần chú ý thật kỹ.

Chỉ cần chú ý vào suy nghĩ sẽ làm nó biến mất, rồi sau đó mới đưa tâm trở lại đề mục thiền của mình.

Vì vậy, đừng khuyến khích sự suy nghĩ. Đôi khi người ta thường thích nghĩ ngợi. Nếu bạn phát hiện ra mình đang ham thích nghĩ ngợi như vậy thì hãy quan sát ngay sự ham thích đó, quan sát ý muốn nghĩ ngợi đó của mình. Suy nghĩ tạo ra cái "Tôi là". Khi bạn ngừng suy nghĩ, đôi lúc bạn trở nên rất không thực, bạn cảm thấy mất mát một cái gì đó, không có cái gì để bám víu nữa. Theo một cách nào đó, suy nghĩ là sự bám víu, chấp thủ, thậm chí ngay cả khi tức giận một ai đó, bạn vẫn cứ

nghĩ hoài đến người đó. Điều đó có nghĩa là bạn đã bị dính mắc vào chính ý tưởng đó, bạn bị dính mắc vào những điều đã xảy ra và không thể buông bỏ được.

Chương 10: Niết bàn và sau đó

Khi làm bất cứ việc gì, tôi thích phải chuẩn bị trước. Sự chuẩn bị là rất quan trọng. Trong bất cứ việc gì chúng ta làm; chuẩn bị trước là điều rất quan trọng, chuaản bò cho cả thân lẫn tâm. Bất cứ việc gì bạn muốn làm, nếu được chuẩn bị trước về tâm lý, thì những phần còn lại sẽ diễn ra rất tự nhiên. Nếu chúng ta đã chuẩn bị kỹ thì sẽ không phải vật lộn nhiều nữa. Tôi đã mong đợi kỳ nhập thất này và hy vọng là sẽ thưởng thức được nó. Tôi hy vọng các bạn sẽ kinh nghiệm được sự tĩnh lặng, bình an, sự sáng suốt và niềm vui. Sáng suốt cũng có nghĩa là thấy mọi việc một cách rõ ràng. Tôi sẽ tiếp tục lại bài giảng tuần trước về các tầng tuệ giác.

Chúng ta hãy quay trở lại với một số tầng tuệ trước đó. Bạn thấy rằng trong quá trình thiền tập, bạn sẽ tới một thời điểm mà tại đó sự sanh diệt trở nên vô cùng mệt mỏi, bạn không còn muốn ở lại với chúng thêm chút nào nữa. Bạn muốn lánh xa nó, chạy trốn và thoát ra khỏi nó. Giai đoạn này gọi là *Muñcitukamyatā-ñāṇa* (Tuệ Muốn Giải Thoát). Đôi lúc bạn nghĩ: “Nếu tôi ngừng hành thiền, nếu tôi không thấy những thứ sanh diệt này nữa thì tôi sẽ cảm thấy hạnh phúc hơn”. Khi làm như vậy, bạn sẽ cảm thấy hạnh phúc hơn, bởi vì định, xả và tâm xả ly đã rất mạnh, đến mức mặc dù ngừng hành thiền, song bạn vẫn cảm thấy an lạc hơn, bạn có thể kinh nghiệm được sự an lạc này: “Ồ, quả thật là an lạc quá”, và bạn thưởng thức sự an lạc đó. Nhưng làm như vậy không đúng. Đúng là thiền thì rất thích thú, nhưng nếu chỉ thưởng thức thì bạn sẽ đánh mất nó. Nó giống như một trò đuổi bắt, bạn nhận ra rằng ngừng hành thiền không phải là lối thoát thực sự, bởi vì bạn vẫn ở trong tiến trình sanh và diệt. Sau một thời gian, thậm chí bạn còn đánh mất sự sáng suốt và cảm thấy tâm mình lại trở nên khổ sở và trạo cử, bất an. Bạn hiểu ra: “Tôi không muốn cảm thấy sự trạo cử, bất an này thêm chút nào nữa”, bởi vì tâm trạo cử rất khổ não, tâm trí xao lãng, tán loạn là một nỗi thống khổ. Sự tĩnh lặng, yên tĩnh và bình an là điều tốt đẹp hơn nhiều. Do đó, bạn lại quay trở lại với thiền. Bạn chú tâm vào bất cứ cảm giác nào trên thân, bất cứ loại cảm thọ nào, bất cứ ý nghĩ hay cảm xúc nào. Nhưng ở đây hầu hết chỉ có những cảm xúc rất vi tế; mong muốn được giải thoát cũng giống như một loại cảm xúc. Bạn cảm thấy mình bị mắc kẹt trong tiến trình, vì vậy bạn muốn thoát ra khỏi nó, “Hãy

đưa tôi ra khỏi đây".

Điều này cũng giống một loại cảm xúc. Đôi khi nó có thể tạo nên một sự bất an nho nhỏ nào đó, nhưng bạn hiểu rằng cách duy nhất để thoát khỏi nó là quán sát nó kỹ lưỡng và sâu sát hơn nữa.

Con người thường tìm kiếm lối thoát ra khỏi những hoàn cảnh khó khăn trong cuộc sống. Khi gặp khó khăn hay sự bực bội nào đó, chúng ta cố gắng tìm cách thoát ra khỏi chúng. Nhiều người cố gắng thoát ra bằng những phương cách thật kinh khủng. Muốn thoát khỏi thì được thôi, nhưng thế nào mới là hành động đúng để thoát ra khỏi nó?

Điều đúng đắn phải làm là quán sát tiến trình một cách sâu sát hơn nữa, hiểu biết nó một cách kỹ lưỡng hơn. Bất kể việc gì, ngay cả đó là những hoàn cảnh rất đau khổ trong cuộc đời bạn, nếu muốn thoát khỏi hay vượt qua nó, cách tốt nhất là chú ý nhiều hơn nữa, nghiên cứu, xem xét nó kỹ càng hơn nữa, hiểu biết mọi ngọn ngành chi tiết của nó, một cách đầy đủ. Hiểu biết đầy đủ là cách duy nhất để vượt qua.

Không có con đường nào tốt hơn, bất kể trong hoàn cảnh nào, dù trong thiền hay trong cuộc sống thế gian. Đây chính là thái độ đúng đắn.

Khi đạt đến điểm này trong thiền, bạn hiểu rằng cách duy nhất để vượt qua bất kỳ hoàn cảnh đau khổ nào là chú ý đến nó nhiều hơn nữa, thấu hiểu nó một cách sâu sắc hơn, kỹ lưỡng hơn và hiểu hoàn toàn đầy đủ về nó. Rồi sau đó, ngay cả trong cuộc sống của bạn cũng vậy, khi đối diện với một hoàn cảnh khó khăn, đừng cố gắng chạy trốn nó, đừng quay lưng lại với nó; đừng nhắm mắt làm ngơ. Bạn hãy cố gắng nhìn nó một cách sâu sát hơn nữa: "Bây giờ đang đang có điều gì diễn ra? Tôi muốn thấu hiểu nó một cách sâu sắc hơn".

Tuệ giác bạn đạt được trong thiền có thể được áp dụng trong cuộc sống hàng ngày, trong những vấn đề của thế gian. Bạn rèn luyện một thái độ chân chánh để sống cả cuộc đời, chứ không chỉ ở trong thiền. Cho cả cuộc đời của bạn, đây chính là thái độ đúng đắn.

Khi tăng cường chú ý một cách "tự nguyện" như vậy, điều này rất quan trọng, bởi vì bạn tự nguyện nhìn lại nó, bởi vì bạn chú tâm một cách thật sâu sát nên không có tham muốn sanh khởi nữa, không còn trạo cử bất an nữa. Thậm chí bạn cũng không muốn giải thoát khỏi nó nữa, bởi vì bạn đã chú ý một cách sâu sắc. Hãy thấy thật rõ điểm này. Bạn chú tâm một cách hoàn toàn đến mức không còn tham muốn nào khởi lên nữa. Sự chú tâm hoàn toàn như vậy khiến tâm rất quân bình, không còn xao lãng, phân tán. Trước đó, khi hành thiền bạn muốn chạy thoát khỏi nó: "Tôi không muốn làm việc này chút nào, tôi không muốn thấy nó nữa; tôi phải làm gì bây giờ đây? Tôi sẽ ngừng hành thiền chăng?". Bạn không thực sự hoàn toàn chú tâm. Nhưng khi đạt đến trạng thái quân bình này, bạn chú tâm hoàn toàn, "Dù bất cứ chuyện gì xảy ra, ngay cả nếu phải chết trong lúc này thì cũng OK". Bạn không còn muốn làm bất cứ điều gì nữa, bạn chỉ muốn chú tâm một cách hoàn toàn đầy đủ, khi đó thiền lực của bạn đã thực sự chín muồi. Đỉnh cao của thiền chính là đây: "Tôi không muốn thêm bất cứ điều gì nữa, dù bất cứ điều gì xảy đến, ngay cả nếu phải chết trong tiến trình này, tôi vẫn sẵn sàng quán sát nó, tiếp tục nhìn nó…nhìn nữa…".

Loại chú ý toàn tâm toàn ý đó làm cho tâm thực sự ổn định và lắng đọng trở lại. Trong mọi hoàn cảnh ngang trái của cuộc đời, khi bạn đã quyết định rằng: "Hoàn cảnh này bây giờ thật khó khăn và đau khổ, nhưng tôi sẽ thực sự chú ý toàn tâm toàn ý, thực sự nhìn nó". Vào khoảnh khắc quyết định như vậy, bạn sẽ thấy tâm mình tĩnh lặng trở lại, không còn trạo cử, bất an nữa. Quyết định đó rất quan trọng. Khi bạn chú tâm hoàn toàn, một cách tự nguyện, tâm sẽ trở nên tĩnh lặng và quân bình, không thái quá, không dính mắc. Trước kia, mỗi khi tâm tĩnh lặng, bạn cảm thấy rất hạnh phúc, rất nhiều hỷ lạc đến mức đôi lúc tâm bạn xáo động và dính mắc vào trạng thái hỷ lạc đó. Nhưng giờ đây, mặc dù tận hưởng sự an lạc còn lớn hơn nhưng bạn không bị dính mắc vào nó. Sự quân bình và xả của bạn rất mạnh.

Nó rất an lạc, nhưng không có dính mắc vào sự an lạc đó, và cũng không còn mong muốn thoát ra khỏi nó nữa.

Điều này có vẻ như rất nghịch lý, nhưng khi bạn sẵn lòng quan sát nó, mọi thứ sẽ trở về cân bằng. Khi bạn chú ý hơn nữa, mọi thứ sẽ trở nên ngày càng rõ ràng, tâm sẽ ngày càng mạnh mẽ hơn, chánh niệm ngày càng vững mạnh và sự nhận biết trở nên rất sắc bén đến mức với mỗi nhận biết, không hề có bất cứ một suy nghĩ nào xen vào, bạn thấy rất rõ

bản chất của nó, hoặc là vô thường, khổ hoặc là thấy nó không phải là chúng sanh nào, không bản ngã, không có tự ngã, không có cốt lõi trường tồn, không thể làm chủ. Bạn có thể thấy bất kỳ đặc tướng nào trong số những đặc tướng này, rất rõ ràng với mỗi nhận biết mà không hề suy nghĩ. Điều đáng kinh ngạc là trong một khoảnh khắc rất ngắn ngủi-mỗi sự nhận biết đều rất rất ngắn-khi nhận biết rất sắc bén…trong khoảnh khắc đó…trí tuệ và sự sáng suốt trở nên rất rõ ràng, mà không hề có chút suy nghĩ nào.

Trong cả cuộc đời chúng ta, khi hiểu biết việc gì, chúng ta hiểu nó thông qua một tiến tình suy nghĩ. Chúng ta suy nghĩ về nó và hiểu nó, nhưng ở trong khoảnh khắc này, dù không hề có một thoáng suy nghĩ, nhưng mọi sự hay biết đều mang lại rất nhiều trí tuệ, rất nhiều sáng suốt. Điều này xảy ra vì không có suy nghĩ, bởi vì khi suy nghĩ, tâm bạn bị chia chẻ.

Chỉ khi ngừng suy nghĩ thì tâm bạn mới trọn vẹn, mới hoàn toàn. Khi bạn ngừng suy nghĩ và chú tâm nhiều hơn, mọi nhận biết sẽ trở nên rất rõ ràng.

Và ở 3 sát na cuối cùng, rất sắc bén với sự sáng suốt đầy uy lực, sau đó tâm buông bỏ!

Tâm đã sẵn sàng từ bỏ.

Vào khoảnh khắc đó bạn không còn thấy hay kinh nghiệm được bất cứ tiến trình thân tâm nào nữa. Tâm bạn rơi vào…sự đoạn diệt…Trong sát na đó, mọi thứ đi đến chấm dứt, và một sự an lạc và tĩnh lặng vô cùng sâu sắc…trong một khoảnh khắc rất ngắn ngủi. Khi bạn ra khỏi đó… một vài khoảnh khắc an lạc và tĩnh lặng vẫn còn tiếp tục, có thể 3 hoặc 4 sát na tâm. Sau đó suy nghĩ lại khởi lên và chúng ta nghĩ lại về nó… có điều gì đó vừa xảy ra, rất uy lực, nhưng cũng rất tĩnh lặng và an lạc.

Từ kinh nghiệm đó, bạn thấu hiểu được bản chất của nó một cách rõ ràng. Đây chính là niềm an lạc, là hạnh phúc đích thực, sự vắng lặng và giải thoát đích thực. Rồi sau đó bạn quán sát lại bản thân mình, có một điều gì đó đã đổi thay! Cho dù bạn chưa từng đọc một cuốn sách nào, hay không có một chút kiến thức nào về nó đi nữa, nhưng khi quán xét lại bản thân mình, bạn vẫn biết rằng có một điều gì đó đã thay đổi. Nó

làm thay đổi tính cách của bạn, thay đổi cách nhìn của bạn. Bạn biết không có cái gì là trường tồn cả, không có bản ngã, không có cái tôi. Giới đức của bạn đã trở thành tự nhiên, việc giữ gìn ngũ giới trở nên tự nhiên đối với bạn. Bạn không còn phải cố gắng để thu thúc, kiềm chế không phạm giới nữa, và bạn biết rằng mình sẽ không bao giờ phạm giới nữa; nó trở nên hết sức tự nhiên. Bạn biết rằng mình không còn nghi ngờ gì về vô ngã, về những kiếp sống tương lai hay về Phật, Pháp, Tăng nữa. Thông thường, ngay cả đối với những người không có kiến thức, họ cũng tự động cảm thấy một sự biết ơn rất sâu sắc, một lòng tri ân sâu sắc và mạnh mẽ đối với Đức Phật và Giáo Pháp, đối với chư Tăng đã có công gìn giữ Giáo Pháp. Một cảm giác biết ơn vô cùng lớn tràn ngập trong tâm hành giả. Có người nói với tôi rằng, anh cảm thấy biết ơn vô hạn đến nỗi đã khóc lên với những giọt nước mắt sung sướng… “Giáo pháp này quả thật là giáo pháp chân chánh và đích thực! Đây chính là sự giải thoát đích thực!”. Rất nhiều ý nghĩ có thể đến, trên đây chỉ là những một số ý nghĩ chính.

Khi đạt đến giai đoạn này, bạn đã tận diệt được tà kiến (*micchā-diṭṭhi*) chấp vào một cái tôi, một bản ngã trường tồn. Không có cái gì là bản ngã trường tồn cả. Tất cả mọi thứ đều ở trong dòng biến dịch. Và hoài nghi (*vicikicchā*) tôi có còn phải tái sanh không hoặc nghi ngờ điều ấy điều nọ, tất cả mọi hoài nghi đều tan biến, không còn tin rằng có một đường lối thực hành nào khác ngoài Bát Chánh đạo, không còn tin rằng hành thiền an chỉ định (*samatha*) có thể dẫn đến giải thoát. Một số người khi hành thiền an chỉ định và thể nhập được vào một cảnh giới nào đó, họ cho đó là giải thoát, tìn rằng đó là Niết Bàn.

Tuy nhiên khi đã thân chứng điều này bằng thiền Vipasssanā, bạn sẽ hiểu rằng không có con đường nào khác đưa tới giải thoát.

Con đường duy nhất để giải thoát là quán sát những tiến trình thân tâm này một cách cặn kẽ, đầy đủ. Ngoài ra không có con đường nào khác để giải thoát.

Để có thể quán sát được tiến trình thân tâm này, bạn phải làm thanh tịnh bản thân mình, giữ gìn giới hạnh trong sạch. Bạn cần phải định tâm vào một vài đề mục nào đó, có thể là thân hoặc tâm, hay bất cứ một đề mục nào như một nền tảng căn bản, như hơi thở chẳng hạn. Bình ổn tâm và làm cho nó trở nên trong sáng và thuần khiết: thanh tịnh tâm, thanh tịnh ý (tâm tịnh). Chỉ nhờ quán sát tiến trình thân tâm này, bạn

mới ngày càng thanh tịnh hóa bản thân mình: kiến tịnh, đạo phi đạo tri kiến tịnh (phân biệt đâu là chánh đạo đâu là tà đạo). Chỉ bằng thanh tịnh hóa bạn mới có thể giải thoát, không có con đường nào khác. Nếu chúng ta muốn giải thoát, chúng ta phải thanh tịnh hóa bản thân, bạn sẽ hiểu rằng đây là con đường duy nhất dẫn đến giải thoát.

Ghen ghét, tỵ hiềm (*issā*) và biển lận (*maccharyia*-bủn xỉn, keo kiết) cũng đã bị vượt qua. Nghĩa là bạn sẵn lòng chia sẻ bất cứ cái gì mình có với người khác và không ghen tỵ với người. Nếu bạn dư thừa cái gì và có người cần, bạn sẽ sẵn lòng và vui vẻ bố thí. Nhưng điều đó không có nghĩa là bạn cho đi tất cả mọi thứ mình có. Nếu có người thực sự đang cần, bạn sẽ sẵn lòng bố thí, chia sẻ cho họ. Khi người khác thành đạt và hạnh phúc, bạn không ghen tỵ với họ. Tôi không biết chính xác ý nghĩa của từ *jealous* và *envy* tron tiếng Anh, nhưng ở đây thì nó có nghĩa là như vậy. Khi người khác thành đạt mà bạn không được như vậy, bạn cảm thấy ra sao? Bạn thấy không vui: "Ôi dào, nếu tôi ở địa vị ấy thì tôi sẽ là người đạt được điều đó chứ không phải là hắn", bạn sẽ nghĩ như vậy. Nhưng khi đã đắc đạo, bạn sẽ không bao giờ còn nghĩ như vậy nữa.

Bạn sẽ thực sự nghĩ rằng người đó thật may mắn, người đó đang được hưởng tất cả những điều tốt đẹp ấy, bạn cảm thấy rất vui cho người ấy. Tâm hỷ này (*muditā*) trở nên rất tự nhiên.

Trước khi đắc đạo, hầu hết mọi người chúng ta, không ít thì nhiều, đều cảm thấy không vui khi thấy người khác thành công hơn mình. Một cái tâm thật xấu xa! Và chúng ta được gì từ việc đó? Chúng ta không thể yêu mến được người đó, chúng ta không thể khâm phục người đó. Tại sao con người lại cảm thấy cô đơn thế nhỉ? Bởi vì thói ghen tỵ, tham lam nên chúng ta mới cảm thấy cô đơn đến vậy. Trên thế giới này có quá nhiều thù hận và hiểm nguy. Tại sao thế? Bởi vì có kẻ có được những thứ mà tôi không có. Tôi muốn có và tôi sẽ chiếm bằng được nó, ngay cả phải dùng những phương cách bất hợp pháp. Nhiều người tinh ranh, gian trá đến mức họ có thể bóp méo toàn bộ sự việc và đánh bóng tô son, làm cho nó trở nên thật đẹp đẽ. Đó bạn có thấy không, cái tâm mình nó lừa đảo và ma giáo như vậy đó.

Khi bạn thấy thật rõ ràng, bạn sẽ không thể làm điều đó được nữa, không còn chút lừa đảo, ma giáo nào nữa. Bạn trở nên rất trung thực; bạn có thể thấy được mọi việc một cách rất rõ ràng. Bạn vẫn có thể

khao khát, ham muốn cái gì đó, bởi vì tầng đạo quả thứ nhất không diệt tận được tất cả tham muốn và khát vọng. Tham vẫn còn đó, nhưng không còn đủ mạnh để khiến bạn phạm giới nữa. Bạn sẽ không sát sanh hay trộm cắp để lấy được cái gì đó cho mình, bạn sẽ không nói dối, tà dâm hay uống rượu và dùng các chất say nữa. Không còn ham muốn làm tất cả những việc ấy nữa.

Bạn không cần phải tự kiềm chế mình; chỉ đơn giản vì bạn không còn muốn làm điều đó nữa.

Nó trở nên thật tự nhiên và dễ dàng đến mức bạn không cần phải cố gắng để tự kiểm soát mình.

Trước khi đắc đạo, chúng ta biết rằng phạm giới là điều không tốt và chúng ta phải cố gắng thật nhiều để giữ giới. Đôi khi, sự cám dỗ quá mạnh, chúng ta phải vật lộn với nó. Thật là mệt mỏi, có lúc chúng ta cũng phải đầu hàng nó, rồi lại hối hận và xin giới lại. Một người bạn của tôi nói: "Tại sao bạn cứ phải xin giới lại mỗi ngày như thế? Ngày nào bạn cũng phạm giới hay sao?". Sau tầng giác ngộ thứ nhất, điều đó sẽ trở thành tự nhiên, bạn không còn ý muốn phạm giới nữa. Bạn có cảm thấy mình được giải thoát đến thế nào không? Mặc dù vẫn còn ham muốn hưởng thụ ngũ dục, nhưng bởi vì ghen tỵ, đố kỵ hay tham lam không còn nữa, nên bạn rất tự do và giải thoát. Và ngay cả khi bạn hưởng thụ những thú vui đó, nó cũng không còn như xưa nữa. Trước kia bạn nghĩ rằng đây là hạnh phúc đích thực, vui thú đích thực, sự sung sướng đích thực, nhưng bây giờ, ngay cả khi tự buông thả mình thụ hưởng dục lạc, bạn vẫn biết rằng đấy không phải là những điều thực sự có thật. Bạn không bị mắc kẹt trong đó. Ngay cả khi hưởng thụ, bạn vẫn có phần nào tự do tự tại để hưởng thụ nó. Và khi có điều gì không may xảy đến, bạn hành thiền và có thể thấy đây lại là một trạng thái tâm khác, bạn lại trở nên tự do, giải thoát một cách rất dễ dàng.

Trước khi hành thiền, chúng ta cứ nghĩ rằng mọi thứ trên đời này đều bền vững và trường tồn, rằng chúng thật đáng vui thích và có thể mang lại hạnh phúc cho mình. Chúng ta thực sự tin vào sự thường còn, bền vững: một con người trường tồn, một bản ngã trường tồn. Nhưng sau đó thì tà kiến chấp ngã (*micchā-diṭṭhi*) này đã không còn nữa. Nhưng *micchā-saññā* (tưởng điên đảo) và *micchā-citta* (tâm điên đảo) vẫn còn dư sót. Đôi khi đối tượng hiện ra có vẻ như là thường còn, bền vững nhưng khi nhìn thật kỹ thì chúng ta thấy nó không phải là như vậy.

Giống như bạn đang sống trên đường gianh giới, khi bạn sẵn lòng, bạn có thể thấy nó…

Khi cảm thấy hạnh phúc, khi hưởng thụ thú vui dục lạc, kinh nghiệm dường như vẫn như cũ nhưng khi thực sự nhìn vào nó, bạn sẽ biết: "Không, cái này sẽ không bao giờ mang lại hạnh phúc thực sự cho mình. Trong đó không hề có hạnh phúc".

Mặc dù đôi lúc bạn vẫn hưởng thụ, nhưng bạn cũng có thể buông bỏ nó một cách dễ dàng bởi vì bạn biết rằng ở đó không có hạnh phúc đích thực và bền vững.

Một người bạn của tôi nói: sau khi đắc đạo người ta mới có thể thực sự thưởng thức được mọi vui thú; điều đó thật tuyệt vời bởi vì bạn không còn bị mắc kẹt trong đó nữa. Quả thực rất khó nói về điều đó, nhưng đây đúng là cách nó được cảm nhận như vậy.

Đó là lý do tại sao chúng ta thấy nhiều người vẫn hưởng thụ vui thú ngay cả khi họ đã đắc đạo. Họ không còn bị mắc kẹt trong đó nữa.

Với vô thường, khổ và vô ngã cũng vậy. Không còn ngã kiến nữa (*atta-diṭṭhi*), nhưng người đó vẫn ứng xử như một con người bình thường. Họ vẫn nói "tôi", "bạn". Họ sử dụng cùng một thứ ngôn ngữ như cũ nhưng luôn luôn biết rằng không có cái gì là bản ngã thực sự và thường hằng cả. Đây chính là điều khác biệt của họ, sự khác biệt này rất sâu sắc. Nhưng điều này sẽ tận diệt ở tầng đạo quả thứ tư.

Bạn trở nên rất tự tại và giải thoát; có lúc bạn khóc, lúc khác bạn cười, nhưng bạn không bị mắc kẹt trong nó. Bạn có thể vượt qua nó hết sức dễ dàng. Ngay cả lúc khóc, bạn cũng cảm thấy rất thoải mái. Phải chăng lại có thể được như vậy hay sao?

Dù sao, khi đạt đến chỗ đó bạn sẽ hiểu được nó như thế nào. Rất khó để diễn tả những điều này bằng ngôn từ. Như vậy, bạn đã tận diệt được tà kiến (*diṭṭhi*), nghi (*vicikicchā*), giới cấm thủ (*sīlabbataparāmāsa*), tật đố (*issā*-ghen tỵ, đố kỵ) và biển lận (*macchariya*-bủn xỉn, keo kiết).

Bạn không còn muốn lấy bất cứ thứ gì từ người

Khác một cách bất hợp pháp nữa. Nếu có dư, bạn cũng sẵn lòng chia sẻ cho người khác.

Rất hào phóng, nhưng không hoang phí.

Bạn sẽ không đi mà ném tiền qua cửa sổ, vứt bỏ mọi thứ mình có ra đường. Nếu biết có người nào đó đang thực sự cần, bạn sẽ đem cho họ.

Sự quán xét này sẽ còn tiếp tục lại nhiều lần, trong cả một thời gian dài; quán xét về giới hạnh của mình: "Tôi không thể phạm một giới nào được nữa, tôi không muốn phạm". Và quán xét về những loại phiền não bạn đã tận diệt. Bạn sẽ thấy không còn tà kiến, nghi, giới cấm thủ, đố kỵ và bỉn xỉn nữa, và bạn cũng thấy được những loại phiền não vẫn còn dư sót trong mình. Bạn sẽ thấy vẫn còn ham muốn thụ hưởng dục lạc, bạn vẫn còn bị buồn bực, thất vọng. Nhưng mặc dù vẫn còn tham muốn, song bạn sẽ không phạm bất cứ giới nào nữa. Mặc dù có thể nổi giận, nhưng bạn sẽ không đi giết người hoặc sát sanh. Tham muốn và sân hận trong bạn không còn đủ mạnh để hãm hại bất cứ chúng sanh nào hay làm hại chính bản thân mình. Càng suy tưởng đến Phật, Pháp, Tăng bạn càng cảm nhận được lòng tri ân, biết ơn vô hạn. Rất khó để diễn tả được trạng thái tình cảm này. Đôi khi có người chỉ quán xét một khía cạnh nào đó, không nhất thiết phải quán xét tất cả mọi phương diện. Có người chỉ quán xét một kinh nghiệm nào đó, chẳng hạn như khoảnh khắc tâm được giải thoát, hay về bản chất của sự giải thoát … nó thật là tự do, tự tại, thật là giải thoát…không còn sanh diệt nữa, chỉ có một sự yên lặng, một sự vắng lặng hoàn toàn. Đây chính là sự hồi tưởng về Niết Bàn: khoảnh khắc hành giả chứng nghiệm Niết Bàn. Niết Bàn là gì? Làm thế nào để diễn tả về Niết Bàn? Nơi đó không có sanh diệt, không có tiến trình tâm lý, không có tiến trình vật lý, bạn không còn kinh nghiệm bất cứ một tiến trình tâm nào, không còn kinh nghiệm bất cứ tiến trình thân nào nữa. Thậm chí bạn cũng không suy nghĩ rằng: "Ồ…điều này thật là an lạc biết bao"…bởi vì trong khoảnh khắc đó, bạn không thể suy nghĩ được bất cứ điều gì …Tâm trở nên vô cùng tĩnh lặng, an lạc và chứng nghiệm sự an lạc đó mà không hề suy nghĩ về nó…Chỉ sau đó bạn mới nghĩ lại về nó.

Vậy thực chất Niết Bàn là gì? Nó có phải là trạng thái không tồn tại không? Không, không phải như vậy! Nó không phải là hư không, trống rỗng. Bởi vì nếu nó là không có gì thì bất cứ ai cũng có thể chứng nghiệm được vào bất cứ lúc nào, chỉ cần nghĩ về hư không là được… và cảm thấy rất tự do. Không, bạn không thể làm như thế được, bởi vì khi nghĩ về hư không thì là có suy nghĩ rồi.

Khi chứng nghiệm Niết Bàn, không hề có một suy nghĩ nào… ngay cả suy nghĩ về Niết Bàn cũng không. Thực chất Niết Bàn là gì? Hầu hết trong kinh điển đều lấy hình tượng ẩn dụ là ngọn lửa tắt.

Một ngọn lửa đang cháy và…phụt tắt, còn lại gì?

Không phải là hư không, trống rỗng!!

Hoặc tôi tạo ra một âm thanh…bạn chú tâm vào âm thanh đó…bây giờ âm thanh đó không còn nữa, thì có cái gì ở đó? Chỉ là sự vắng lặng… sự tĩnh lặng đó có thực hay không? Làm thế nào bạn hiểu được điều đó? Bạn có cảm thấy sự yên lặng không? Có chứ, đúng không. Nó cũng tương tự như sự vắng lặng hay ngọn lửa tắt. Không còn cháy nữa. Để hiểu được sự vắng lặng hay bản chất của ngọn lửa tắt, đầu tiên bạn phải chú ý đến những điều đang diễn ra trước đó. Để thấu hiểu sự yên lặng trước hết bạn phải chú ý vào âm thanh…đó chính là tiến trình. Để hiểu được điều gì diễn ra sau khi ngọn lửa tắt, trước hết bạn phải chú ý vào ngọn lửa. Có một tiến trình dẫn đến cảnh giới đó; nó không phải là một ý tưởng về hư không. Nó chính là bản chất của tiến trình đi đến chấm dứt…sự chấm dứt của tiến trình chính là chân hạnh phúc, là an lạc đích thực bởi vì bất cứ khi nào có cái gì đó đang diễn ra, sanh và diệt, thì không có vắng lặng, không có an lạc.

Một khi đã chứng nghiệm được điều đó, thì mặc dù có những lúc khác bạn không chứng nghiệm lại được, bạn có thể bị lôi theo những công việc của đời thường hay chạy theo những đam mê, phấn khích, nhưng mỗi khi chú ý, bạn sẽ biết rằng điều này không phải là thật, không phải là chân hạnh phúc. Bạn luôn có thể quay trở lại với trạng thái vắng lặng và an lạc đó.

Sau khi đã chứng nghiệm được cảnh giới này, lúc hành thiền trở lại, bạn hãy quyết định trong tâm rằng: "Tôi sẽ hành thiền và quay

lại với sự vắng lặng và trạng thái an lạc đó -nơi toàn bộ tiến trình đều chấm dứt".

Bạn có thể quyết định thời gian-5 phút, 10 phút-an trú trong trạng thái đó. Bạn hành thiền với quyết định trong tâm: "Tôi sẽ chứng nghiệm lại trạng thái vắng lặng, an lạc ấy trong 5 phút", rồi sau đó quên nó đi. Khi hành thiền, bạn đừng nghĩ về bất cứ một điều gì nữa. Chỉ chú tâm tới bất cứ những gì đang diễn ra trên thân tâm mình, làm bất cứ công việc nào bạn vẫn quen làm khi hành thiền. Đề mục nào không quan trọng, bất cứ cái gì cũng có thể là đề mục thiền được cả. Chú tâm tới bất cứ đối tượng nào bạn đã quen chú ý- đó là những đề mục thường đến với bạn một cách tự nhiên và dễ dàng. Quan sát…quan sát nó…và nó trở nên ngày càng rõ nét hơn, rất nhanh, rất nhanh và rồi chợt dừng lại… bạn lại đạt đến trạng thái an lạc đó và an trú ở đó trong suốt khoảng thời gian mà bạn đã quyết định trước. Sự quyết định này rất quan trọng, bởi vì nếu đã quyết định trước, bằng cách luyện tập, bạn sẽ an trú trong đó trong suốt toàn bộ 5 phút hay 10 phút như đã ấn định và bạn có thể tiếp tục luyện tập và kéo dài thời gian đó ra nửa giờ, một giờ, hai giờ hay suốt cả ngày!

Bạn phải luyện tập thì mới thể nhập được vào trạng thái đó và an trú ở trong đó. Nếu không luyện tập thường xuyên, bạn sẽ thấy rất khó có lại nó.

Nhưng ngay cả khi luyện tập và thể nhập vào trạng thái đó, nếu không ấn định trước thời gian an trú trong đó, tâm bạn sẽ bị dội ngược trở lại nhiều lần, vào rồi lại ra…vào rồi ra…nó có thể sẽ diễn ra như vậy suốt. Nếu muốn an trú lâu trong đó, bạn phải quyết định trước: "Tôi sẽ thể nhập vào trạng thái đó trong 5 phút, nhưng nếu có điều gì nguy hiểm xảy ra, tôi sẽ xuất ra khỏi nó". Đây cũng là một hình thức tự nhắc nhở, khi bạn an trú sâu trong trạng thái đó, nếu có bất cứ nguy hiểm nào xảy đến, bạn sẽ tự động xuất định và đối phó với tình huống nguy hiểm. Nếu không quyết định trước như vậy, bạn sẽ không thể xuất định được.

Trong kinh điển, có rất nhiều chỉ dẫn chi tiết: đâu là những việc cần làm, thế nào là cách quyết định thích hợp, cách hành thiền thích hợp, và những điều cần quán xét trước khi nhập định, chẳng hạn trong trường hợp nào sẽ xuất định. Đôi lúc bạn phải quyết định rằng: "Nếu sư phụ gọi, tôi sẽ tỉnh lại ngay". Bạn phải thực hiện những quyết định cần thiết và tiếp tục thực hành. Ngay cả một vị Alahán đôi lúc cũng còn thấy khó

thể nhập lại vào trạng thái đó, nếu như có việc gì đó làm vị ấy phải lo lắng, quan tâm.

Có một câu chuyện về hai nhà sư nọ: một vị là thầy tế độ. niên cao lão hạp, vị kia là học trò, còn rất trẻ. Cả hai thầy trò đều đã đắc đạo, khi họ đến tá túc tại một ngôi chùa nọ, vị trưởng lão cao hạ được ưu tiên ở một chỗ tốt. Bởi vì những cốc liêu tốt nhất thường được dành riêng cho các vị trưởng lão, những chỗ kém tiện nghi nhất dành cho những vị sư nhỏ hạ, mới tu. Vị sư trẻ, vì nhỏ hạ nên dĩ nhiên là được phân ở một chỗ không tốt lắm. Nhưng vị ấy rất hài lòng với chỗ mình ở, không chọn lựa. Vị ấy trú tại đấy, hành thiền và thọ hưởng thiền lạc, bình an và tĩnh lặng suốt 3 tháng an cư mùa mưa nơi đó. Nhưng vị trưởng lão thì cứ lo lắng cho học trò mình: "Tội nghiệp cậu học trò bé bỏng của tôi, ở chỗ đó không được tốt lắm, có thể nó không được thoải mái". Bởi vì lo lắng, nên vị trưởng lão không thể nhập được vào trạng thái thiền lạc đó.

Khi muốn hành thiền, trước hết bạn phải nghĩ rằng: Không có điều gì là quan trọng cả, buông bỏ tất cả!

Đó là lý do tại sao nhiều lần tôi phải nhấn mạnh điều này bằng nhiều cách khác nhau như vậy. Khi hành thiền, bạn phải nghĩ rằng không có gì là thực sự quan trọng cả. Như vậy, về mặt tâm lý bạn đã tự tách mình ra khỏi mọi thứ. Không chỉ khi thể nhập vào trạng thái thiền lạc đó, mà ngay cả khi tọa thiền một tiếng đồng hồ, bạn cũng cần tự nhắc mình rằng: "Không có điều gì thực sự quan trọng cả, tôi không cần lo lắng về bất cứ điều gì". Không lo lắng về công việc, không lo lắng về nhà cửa, chỉ trong vòng 1 tiếng đồng hồ, nó chẳng hại đến ai cả, hãy quên hết tất cả mọi người đi trong 1 tiếng ngồi thiền. Khi bạn tham dự khóa thiền tích cực này, hãy buông bỏ hết mọi thứ trong 9 ngày của khóa thiền.

Không có gì thực sự nghiêm trọng xảy đến cả đâu.

Không có gì là quan trọng cả, chúng ta đã từng làm những công việc đó trong vô số kiếp quá khứ. Tại sao lại cho nó là quan trọng đến thế?

Tại sao không thể buông bỏ tất cả trong 9 ngày.

Nếu trước mỗi thời thiền bạn đều làm như vậy, bạn sẽ thấy thời thiền

đó rất dễ dàng và tự nhiên và bạn sẽ không dễ bị tán tâm, xao lãng. Vì vậy, hãy ra quyết định cho mình. Chúng ta đã từng làm những công việc y như vậy trong bao nhiêu năm, bao nhiều kiếp rồi? Tại sao còn cho chúng là quan trọng đến thế? Và chúng ta sẽ còn tiếp tục phải làm những công việc như vậy, không biết là trong bao nhiêu kiếp sống tới nữa. Do đó, ra quyết định, chuẩn bị cho tâm và tách biệt tâm khỏi mọi công việc là rất quan trọng…nhưng "Nếu có điều gì nghiêm trọng xảy ra, tôi sẽ đối phó với nó ngay". Đôi khi, con người chúng ta thường lo nghĩ về những điều hết sức vặt vãnh, tự bắt mình suốt ngày phải lo lắng. Khi họ nói ra những nỗi lo toan đó, nó nghe thật buồn cười.

Nếu muốn tiến sâu hơn vào các tầng đạo quả tiếp theo, khi hành thiền bạn phải quyết định: "Tôi sẽ không thể nhập vào trạng thái đã từng có đó nữa, trong một thời gian nhất định nào đó: một ngày, hai ngày, mười ngày". Bạn phải quyết định như vậy. Sự quyết định này rất quan trọng. Nếu hành giả hành thiền với ý định chứng đạt được tầng đạo quả cao hơn, vị ấy nên quyết định rằng: "Tôi sẽ không thể nhập vào trạng thái đó nữa, mà sẽ hành thiền để chứng đạt được tầng đạo quả tiếp theo". Và khi bạn nói "Tôi sẽ không thể nhập vào trạng thái ấy nữa", bạn phải ấn định thời gian, trong bao nhiêu giờ, bao nhiêu ngày, vì nếu không làm vậy, khi hành thiền bạn sẽ lại thể nhập vào trạng thái đó nữa. Và nếu cứ thể nhập mãi vào trong đó, bạn sẽ không thể tiến lên tầng đạo quả cao hơn. Do đó, quyết định là việc rất quan trọng.

Đức Phật dạy chư Tỳ kheo tập quyết định, ngay cả trước khi đi ngủ. Khi đi ngủ, bạn hãy tự nhắc mình: "Bây giờ tôi sẽ hành thiền, thư giãn và buông xả tất cả mọi sự".

Ngủ cũng là một cách buông bỏ. Bạn đã bao giờ nghĩ đến điều đó chưa? Đi ngủ cũng là một loại buông bỏ. Chúng ta không nghe, chúng ta không nhìn, chúng ta không cảm nhận bất cứ cái gì nữa. Chúng ta không còn biết những gì đang diễn ra xung quanh mình nữa. Nếu thực sự nghĩ về điều đó, nó rất đáng sợ, chúng ta hoàn toàn mất liên hệ với thế giới. Như vậy, đây chính là một loại buông bỏ và thực ra chúng ta vẫn thường xuyên làm. Một số người không ngủ được, một trong những nguyên nhân là họ không thể buông xả, họ muốn kiếm soát cơ thể, kiểm soát môi trường xung quanh mình. Họ không cảm thấy an toàn và an tâm. Vì vậy ở chỗ nào bạn cảm thấy không an tâm, không an toàn, bạn sẽ không ngủ được. Đức Phật dạy khi đi ngủ, vị Tỳ kheo nên hành thiền, thư giãn, buông xả và quyết định: "Tôi sẽ thức dậy vào lúc 4

giờ sáng mai". Nếu thường xuyên làm như vậy, bạn sẽ thấy là mình thức dậy vào đúng 4 giờ sáng. Bạn để chuông báo thức và trước khi chuông kêu bạn đã dậy. Nhìn đồng hồ thì vừa đúng giờ. Nhưng thường là bạn thức dậy trước chuông. Tôi thường để chuông báo thức, nhưng chỉ để phòng hờ vì tôi luôn luôn thức dậy trước khi chuông đổ. Hãy tạo thành một thói quen như thế. Bạn cũng có thể quyết định: "Lúc thức dậy vào buổi sáng, tôi sẽ tỉnh thức và chánh niệm, tôi sẽ không mơ màng hay vẩn vơ nghĩ ngợi điều gì, chỉ với một trạng thái tâm thật trong sáng, tỉnh thức và chánh niệm". Điều đó nghĩa là ngay lúc thức dậy bạn đã hành thiền ngay. Chúng ta có thể quyết định được điều đó. Nếu ngày hôm nay nó chưa xảy ra, hãy cứ tiếp tục quyết định như vậy rồi nó sẽ xuất hiện và bạn sẽ rất vui về điều đó. Khoảnh khắc bạn thức dậy là đã chánh niệm ngay, không hề nghĩ ngợi điều gì. Tâm sẽ rất trong sáng và tỉnh táo, không còn lờ đờ nữa. Hầu hết mọi người khi thức dậy vẫn còn rất buồn ngủ. Đó không phải là cách thức dậy tốt.

Quyết định là rất quan trọng. Bởi vì một khi đã toàn tâm toàn ý quyết định điều gì, tâm bạn sẽ tuân thủ.

Đây chính là cách chúng ta huấn luyện tâm mình để có được những kết quả tích cực. Chúng ta có thể làm được điều đó, có rất nhiều cách để huấn luyện tâm. Đây chỉ là một số thông tin bổ sung cho các bạn mà thôi.

Như vậy, hành giả hành thiền trở lại và quyết định: "Trong một khoảng thời gian nhất định, tôi sẽ không thể nhập vào Thánh quả định của tầng thánh thứ nhất nữa, mà sẽ tiếp tục tiến lên để thành đạt được tầng ạo quả thứ hai". Nếu bạn vẫn chưa thành đạt được đạo quả trong thời gian đó thì cũng không sao, bạn vẫn có thể thể nhập vào Thánh quả định mà mình đã đạt được. Bạn có thể an hưởng thiền lạc như vậy trong vài giờ, vài ngày rồi sau đó lại tiếp tục tập luyện quyết định tiến tiếp lên tầng đạo quả cao hơn. Tại sao bạn cần thọ hưởng thiền lạc của Thánh quả định? Bởi vì nó rất an lạc. Đầu tư tâm sức để tiến lên tầng đạo quả cao hơn là việc làm ích lợi, nhưng cũng là một gánh nặng. Buông bỏ mọi sự và thể nhập vào nơi vắng lặng này, một không gian an lạc, nó có tác dụng nghỉ ngơi rất tốt.

Kilesesu diṭṭhi vicikiccā paṭhamañāṇavajjhā; doso tatiyañāṇavajjho; lobha-moha-māna-thīna-uddhacca-ahirika-anottappāni

catutthañāṇavajjhāni.

~Vsm 684

Trong số các loại phiền não (*kilesesu*: các trạng thái tâm bất thiện), nghi (*vicikicchā*) và tà kiến (*diṭṭhi*) bị tận diệt bởi tầng đạo quả đầu tiên (*paṭhamañāṇavajjhā*), sân (*doso*) được tận diệt ở tầng thánh thứ ba (*tatiyañāṇavajjho*). Tầng thánh thứ hai không đoạn trừ được loại phiền não nào cả, mà chỉ làm suy yếu những phiền não còn lại. Bạn có thể nhận thấy rằng, trong tầng thánh thứ ba, chỉ có sân bị đoạn tận, ngay cả tham ái cũng vẫn còn. Không còn luyến ái với ngũ dục, song vẫn còn khao khát một cảnh giới sinh tồn cao thượng, thanh tịnh và an lạc. Do đó, chúng ta không cho rằng tầng thánh thứ ba tận diệt được tất cả tham ái bởi vì mong muốn một cảnh giới sinh tồn cao cũng là một loại tham ái. Hãy xem nó rất vi tế như vậy đấy. Tham ái cuối cùng này, khao khát (*lobha*) một kiếp sống an lạc, thanh tịnh được đoạn diệt ở tầng thánh thứ tư (*catutthañāṇavajjhāni*). Bởi vì vẫn còn một loại mong muốn, nên nó cho thấy ở đó vẫn còn một dạng tâm si nào đó. Chỗ nào có tâm mong cầu, dù nhỏ bé đến đâu, ở đó vẫn còn tâm si. Đó là lý do si (*moha*) chỉ được đoạn trừ hoàn toàn ở tầng đạo quả thứ tư.

Ngay ở tầng đạo quả đầu tiên, một số phần tử vô minh nhất định đã bị loại bỏ, chỉ những phần vô minh rất vi tế là còn sót lại. Tầng đạo quả thứ tư tận diệt hoàn toàn tâm tham, bởi vì ngay cả tham muốn một kiếp sinh tồn an lạc và thanh tịnh cũng không còn. *Moha* (si) hay *Avijjā* (vô minh) bị đoạn diệt hoàn toàn ở đạo quả thứ tư, cùng với *mana* (mạn). Đoạn trừ mạn là gì? Là không so sánh mình với người, không cống cao ngã mạn. Đôi khi chúng ta cảm thấy rất hài lòng về những gì mình đã đạt được: "Ồ, tôi đã thành đạt được điều đó". Đó cũng là một loại ngã mạn. Không so sánh mình với người khác mà chỉ hài lòng về những gì mình đã làm được, ngay cả điều đó cũng bị đoạn trừ ở tầng đạo quả thứ tư. Thử tưởng tượng xem với một trạng thái tâm như thế bạn sẽ được giải thoát như thế nào, hoàn toàn giải thoát. *Thīna-middha*, hôn trầm thuỵ miên chỉ hoàn toàn tận diệt ở tầng đạo quả thứ tư, do đó trước khi đạt đến giai đoạn đó, hành giả vẫn có thể bị hôn trầm. Một vị Alahán không bao giờ còn bị hôn trầm, buồn ngủ nữa. Vị ấy có thể thức được rất lâu, thậm chí đến vài ngày nếu muốn, nhưng nếu vị ấy muốn ngủ thì cũng có thể ngủ được ngay bất cứ lúc nào, tuỳ ý. Nếu chúng ta làm được như thế thì thật là tuyệt. *Uddhacca* nghĩa là tâm xáo động, trạo cử, bất an. Thậm chí sau tầng đạo quả thứ ba (tầng Thánh

Anahàm), tâm hành giả vẫn có thể bị trạo cử, chỉ sau tầng đạo quả thứ tư thì mới không còn trạo cử nữa; chỉ còn sự tĩnh lặng và chánh niệm hoàn toàn. Ngay cả một vị Thánh Anahàm cũng không thể chánh niệm hoàn toàn 100% được. Chánh niệm hoàn toàn chỉ diễn ra sau tầng đạo quả thứ tư.

Vô tàm (*ahirika*-không biết xấu hổ tội lỗi), vô quý (*anottappa*-không biết ghê sợ tội lỗi); bởi vì sau tầng đạo quả thứ ba vẫn còn dư sót lại một chút mạn (*māna*), vẫn còn lại một chút tâm tham. Theo Vi diệu pháp (*Abhidhamma*), điều đó nghĩa là vị ấy vẫn còn một chút vô tàm, vẫn hãnh diện về những thành quả của chính mình. Từ xấu hổ (tàm) ở đây không cùng nghĩa với từ xấu hổ thường dùng trong cuộc sống hàng ngày. Khi hành thiền bạn sẽ hiểu được điều đó.

Khi tâm bạn thấy điều gì đó là xấu, nó xấu hổ về điều đó. Bạn cảm thấy xấu hổ không phải vì ai đó phát hiện ra điều đó, mà bởi vì bạn biết điều đó là không tốt đẹp. Chúng ta hầu như không thể kinh nghiệm được điều này bởi vì nó chỉ được vượt qua ở tầng đạo quả thứ tư. Vì vậy, chúng ta vẫn còn rất vô tàm.

Micchādiṭṭhi-musāvādo micchakammanto micchā-ājīvo

ti ime paṭhamañāṇavajjhā; micchāsankappo pisuṇavācā pharusavācā ti ime tatiyañāṇavajjhā. Cetanā yeva c'ettha vācā ti veditabbā. Samphappalāpa-micchāvāyāma-sati- samādhi-vimuttiñāṇāni catutthañāṇavajjhāni.

Vsm 684-5

Tà kiến (*micchā-diṭṭhi*), vọng ngữ (*musāvāda*), tà nghiệp (*micchā-kammanta*)- làm những việc gây hại cho người như sát sanh, trộm cắp; tà mạng (*micchā-ājīva*), tất cả bị tận diệt ở tầng đạo quả đầu tiên (*ime paṭhamañāṇavajjhā*). Điều đó thật là tuyệt vời! Tà tư duy (*micchāsankappo*), nói vu khống, nói lời chia rẽ, đâm thọc (*pisuṇavācā*), nói lời thô ác (*pharusavācā*) bị tận diệt bằng đạo quả thứ ba (*ime tatiyañāṇavajjhā*). Tận diệt nghĩa là ý định làm những việc đó đã hoàn toàn bị đoạn tận (*cetanā yeva c'ettha vācā ti veditabbā*) chứ không chỉ là do thu thúc, tự chế nữa. Chúng ta đa phần chỉ cố gắng thu thúc, tự chế không nói những điều như vậy, tự chế không nói chia rẽ, đâm thọc.

Nhưng ở tầng đạo quả thứ ba thì ngay cả ý định nói những lời như thế cũng không hề có nữa. Tầng đạo quả thứ tư tận diệt (*catutthañāṇavajjhāni*) lời nói phù phiếm, vô ích (*samphappalāpa*), tà tinh tấn (*micchā-vāyāma*), tà niệm (*micchā-sati*), tà định (*micchā-samādhi*), tà giải thoát (*micchā-vimutti*) và tà tuệ (*micchā-ñāṇa*). Đôi khi chúng ta nhớ lại những việc trong quá khứ: "Ồ, tôi đã làm điều ấy điều nọ, đã hưởng thụ cái này cái kia", ngay cả những loại hồi tưởng như vậy cũng không còn nữa. Chúng ta sẽ không còn suy nghĩ về quá khứ, chỉ nghĩ những điều chúng ta thấy có lợi ích, chẳng hạn trước đây chúng ta đã học Pháp học và bây giờ nhớ lại: "Đức Phật đã nói điều ấy điều ấy… Đây là một loại chánh niệm (*sammā-sati*). Ngay cả ở tầng đạo quả thứ ba, hành giả vẫn còn muốn hồi tưởng lại những điều đã xảy ra trước kia, không phải hồi tưởng về Phật Pháp mà là hồi tưởng về những chuyện khác. Khi suy nghĩ về một điều gì đó ngoài Phật Pháp, thì đó là suy nghĩ vô ích, hồi tưởng vô ích (*micchā-sati* – tà niệm).

Cả tà định (*micchā-samādhi*) cũng vậy, tâm bị cuốn hút vào bất cứ loại suy nghĩ nào, trong bất cứ đối tượng nào, thậm chí cả vào việc đọc sách nữa – điều này sẽ không còn nữa ở tầng đạo quả thứ tư. Tâm không bị cuốn hút vào những việc vô ích nữa.

Tà giải thoát (*micchā-vimutti*): nhiều khi hành giả chứng nghiệm được những trạng thái hỷ lạc trong thiền mà thực ra đó không phải là trạng thái giải thoát thực sự, nhưng họ lại tin rằng đó chính là giải thoát. Khi đã hoàn toàn giác ngộ, vị ấy biết rằng tất cả những điều đó rồi cũng sẽ biến mất, chúng không phải là sự giải thoát thực sự.

Tà tuệ (*micchā-ñāṇa*): con người ta thường rất thông minh khi làm việc ác. Họ có thể vạch kế hoạch rất tài, rất khéo và rất thông minh trên một phương diện nào đó, đó là tà tuệ, tà trí. Điều này cũng bị tận diệt ở tầng đạo quả thứ tư.

Mọi việc sẽ tiến triển như vậy (theo như kinh điển), ở mỗi giai đoạn sẽ diễn ra những gì những gì. Biết tất cả những điều đó rất thú vị, song tôi chỉ muốn chú trọng đến tầng đạo quả đầu tiên, bởi vì đó là điều chúng ta đang hy vọng đạt được, chặng đường sau đó sẽ là rất khó khăn. Hầu hết các thiền sư đều nhấn mạnh là không được dừng lại ở đó, phải tiếp tục tiến lên, nhưng tôi biết có rất ít người tiếp tục đi tiếp. Họ cảm thấy

quá thoả mãn và chỉ hưởng thụ.

Niết Bàn không phải là một nơi chốn, thậm chí cũng không phải là một trạng thái tâm nữa. Khi một người đã thành đạt được tầng đạo quả thứ tư và nhập diệt (*parinibbāna*), vị ấy không còn tồn tại ở bất cứ nơi nào nữa. Tôi thấy trong một số cuốn sách nói: sau khi nhập diệt, vị Alahán vẫn an trú và thọ hưởng trong cảnh giới hạnh phúc đó mãi mãi. Bạn có biết tại sao họ nói như vậy không? Bởi vì họ vẫn dính mắc vào một cảnh giới an lạc, hạnh phúc; vẫn muốn tiếp tục được sống, tôi rất hiểu điều này. Cũng không có gì là quá khó hiểu về điều đó, song bạn có thể thấy được sự dính mắc vẫn còn, muốn tiếp tục được sống. Thậm chí họ còn nói là Đức Phật vẫn còn tồn tại dưới một hình thức nào đó, ở một nơi nào đó, có thể là ở trong dãy núi Himalaya. Không, đây là những điều rất quan trọng cần phải hiểu rõ, dù chỉ là hiểu trên mặt kiến thức, bởi vì hiện nay có rất nhiều tà kiến và những tư tưởng sai trái, lệch lạc đang phổ biến xung quanh chúng ta.

Dù là hạnh phúc, an lạc thế nào, dù người đó thanh tịnh đến đâu, Đức Phật vẫn nói rằng đó không phải là sự giải thoát đích thực.

Niết Bàn không phải là một cảnh giới, cũng không phải là một trạng thái nào cả.

Bản chất của Niết Bàn hoàn toàn ngược với bản chất của các hiện tượng tâm-vật lý. Điều này cũng rất quan trọng. Một số người nói Niết Bàn và luân hồi (*saṃsāra*) cũng chẳng có gì khác nhau. Không, rất rõ ràng là không phải như vậy…Nhưng để hiểu được Niết Bàn, bạn phải hiểu luân hồi đã. Luân hồi (*saṃsāra*) nghĩa là tiến trình tâm-vật lý, nó được gọi là luân hồi, chứ thực chất chẳng phải là một câu chuyện nào cả…Luân hồi thực sự, vòng luân hồi chuyển vận vòng quanh thực sự chính là tiến trình tâm lý và vật lý đang diễn tiến trong từng giây phút này; đó mới là luân hồi. Sự chấm dứt của nó chính là Niết Bàn. Bạn vẫn có thể nói Niết Bàn có liên hệ với luân hồi. Xét về một mặt nào đó, Niết Bàn có quan hệ với tiến trình tâm lý và vật lý, nhưng Niết Bàn không nằm trong tiến trình đó. Nó nằm ngoài tiến trình, ở bên lề của tiến trình. Bạn chỉ có thể nói Niết Bàn có quan hệ với luân hồi ở chừng đó mà thôi.

Vì thế Đức Phật mới nói: "Ta tuyên bố Niết Bàn chỉ ở trong tấm

thân này"

(~SN i.62) điều đó không có nghĩa là Niết Bạn nằm ở bên trong thân. Mà có nghĩa bằng cách liễu tri tấm thân này, liễu tri ngũ uẩn, liễu tri tiến trình tâm-vật lý này một cách hoàn toàn đầy đủ, chúng ta sẽ đến được Niết Bàn. Ngoài ra không có con đường nào khác.

Khi nói rằng đạo quả này tận diệt được những loại phiền não này, nghĩa là thế nào? Liệu chúng ta có thể tận diệt được những phiền não trong quá khứ không? Không thể, bởi vì nó đã xảy ra rồi, bởi vì nó đã thuộc về quá khứ. Chúng ta có thể diệt được những phiền não đang diễn ra trong hiện tại không? Chúng ta thường nghĩ rằng mình có thể làm được điều đó. Nhưng bạn có nghĩ là nếu không diệt được thì nó vẫn còn đó không? Bất cứ việc gì đang xảy ra bây giờ, chẳng hạn bạn đang giận, bạn có thể làm gì được nó nào… cơn giận vẫn cứ tiếp diễn từ sát na này qua sát na kia. Thực chất mỗi trạng thái tâm là một cơn giận riêng biệt, vì chúng tiếp diễn rất nhanh, nên chúng ta nghĩ nó là một cơn giận rất ghê gớm. Không có cái gì là một cơn giận ghê gớm như vậy cả, chúng chỉ là những cơn giận nhỏ góp lại mà thôi. Diễn ra trong một sát na ngắn ngủi rồi tự biến mất, nó không bao giờ ở lại. Chúng ta không thể nói: Ơi này, cái giận ơi, mày hãy ở lại đây đi…ở lại với tao nào. Nó sẽ đi mất. Chúng ta không cần phải diệt cái giận đang diễn ra trong hiện tại. Như vậy khi nói tầng đạo quả này tận diệt loại phiền não này, điều đó không có nghĩa nó diệt phiền não đang có mặt trong hiện tại. Có phải nó diệt phiền não sẽ sanh khởi trong tương lai? Bạn đâu có biết được những phiền não nào sẽ diễn ra trong tương lai, bởi vì nó vẫn chưa xảy ra mà. Chúng ta không thể diệt được cái chưa xảy đến. Điều này có nghĩa là đạo quả không tận diệt những phiền não ở cả trong quá khứ, hiện tại lẫn tương lai. Nó tận diệt cái tiềm năng sanh khởi của phiền não. Tiềm năng sanh khởi phiền não có ở đó nhưng nó chưa xuất đầu lộ diện ra mà thôi, nếu bạn tận diệt được tiềm năng này, nó sẽ chấm dứt… sẽ không thể sanh khởi lên được nữa.

Do bởi những phiền não quá khứ, do bởi nghiệp quá khứ mà chúng ta có mặt ở đây, trên cõi đời này. Và chính cái nghiệp chúng ta đang mang này, chúng ta mang nó dưới dạng nào? Chúng ta mang theo phiền não dưới hình thức nào? Chỉ dưới hình thức một tiềm năng mà thôi. Đây là những điều rất vi tế, khó hiểu nổi, nó vẫn chưa được hiển lộ, chỉ là những tiềm năng. Hãy nghĩ đến hạt giống như là một dạng tiềm năng, nó có tiềm năng để trở thành một cái cây lớn. Bây giờ bạn muốn huỷ

diệt cái cây ấy đi. Ở trong quá khứ, nó đã xuất hiện và đã chết đi, bạn không cần phải diệt nó làm gì. Trong hiện tại, cái cây đang chết dần, thì chỉ cần mặc cho nó tự chết mà thôi. Nhưng trong tương lai thì nó vẫn chưa trở thành một cái cây. Vậy nếu bạn muốn diệt nó thì chỉ cần tiêu diệt hạt giống của nó là đủ. Tiềm năng cũng giống như hạt giống cây vậy. Bạn có thể nói một cách xác quyết rằng, chẳng hạn bây giờ đang là 5 giờ kém 5 phút, chính xác 1 giờ sau sẽ có một loại phiền não nào khởi lên được không? Không ai có thể nói đợc điều đó, bởi vì nó không chắc chắn. Nhưng luôn có tiềm năng cho bất cứ cái gì sanh khởi. Nếu bạn triệt tiêu được cái tiềm năng đó, nó sẽ chấm dứt.

Tiềm năng này không phải ở trong quá khứ, bạn cũng không thể nói nó ở trong hiện tại bởi vì nó vẫn chưa được thể hiện ra. Tiềm năng này là một thứ rất khó để hiểu …nó có thể hiển lộ, nó chỉ là khả năng tiềm tàng, tiềm năng để hiển lộ. Do đó, chính loại phiền não này là thứ bị đạo quả tận diệt, và vì thế chúng ta gọi là cảnh giới Niết Bàn. Chúng ta không thể nói Niết Bàn là quá khứ, hiện tại hay vị lai.

Niết Bàn là phi thời gian, vượt ra ngoài thời gian, không ở trong vòng quay của thời gian nữa.

Đây là một điều rất dễ nhầm lẫn và khó phát biểu.

Có thể một số nhà vật lý học hạ nguyên tử sẽ hiểu được điều đó.

Nghiệp cũng là một tiềm năng. Khi đạt đến một giai đoạn giác ngộ nào đó, một số loại nghiệp nhất định sẽ không thể cho quả được nữa. Những nghiệp bất thiện mà chúng ta đã chồng chất trong quá khứ, sau một tầng đạo quả nhất định nào đó sẽ không còn cho quả nữa. Nghiệp nằm ở đâu? Chúng ta mang theo nghiệp bằng cách nào? Chúng ta mang nó theo mình như là một dạng tiềm năng. Đây là điều rất khó để hiểu được. Chẳng hạn như chúng ta có tiềm năng – khả năng tiềm tàng là sẽ tức giận, bây giờ thì chưa tức. Nhưng bất cứ một người nào đó cũng có thể ấn cái nút của chúng ta và làm chúng ta tức giận. Chúng ta không thể nói trước lúc nào mình sẽ tức giận. Chúng ta đang triệt tiêu cái tiềm năng khiến cho sự tức giận bùng nổ, hạt giống sanh khởi phiền não trong mình. Đôi lúc, ngay cả một nhà sư học vấn uyên thâm cũng chưa chắc đã có thể hiểu được điều này, để hiểu nó cần phải mất cả

một thời gian dài.

Để hiểu được thì cách tốt nhất là thực hành.

Đó là lý do tại sao Đức Phật nói rằng Niết Bàn là điều không thể nghĩ bàn. Bạn không thể hiểu nó bằng suy nghĩ. Niết Bàn không phải là một cái gì đó sanh lên hay xảy ra. Chúng ta cũng không thể nói được khi nào Niết Bàn sẽ xảy đến. Niết Bàn là một thực tại mà người nào có đủ trí tuệ sẽ chứng nghiệm. Nó phụ thuộc vào mức độ sáng suốt của trí tuệ. Trí tuệ càng sáng suốt, bạn sẽ chứng nghiệm càng rõ ràng.

Do đó, ở tầng đạo quả đầu tiên, kinh nghiệm Niết Bàn không giống với tầng đạo quả thứ hai, thứ ba và thứ tư. Bản chất của Niết bàn thì vẫn như vậy, nhưng bởi mức độ thuần khiết khác nhau của trí tuệ, bạn chứng nghiệm nó khác nhau. Cũng giống như khi nhìn, mắt càng sáng thì nhìn càng rõ nét hơn. Ngay cả tìm một ví dụ diễn tả điều này cũng rất khó.

Vì vậy, Đức Phật nói rằng không có ví dụ nào diễn đạt được về Niết Bàn. Không có ngôn từ nào, không có ý niệm nào, không có ngôn ngữ nào có thể thực sự diễn tả được nó. Niết Bàn nghĩa là "dập tắt". Trong kinh Tam Bảo (*Ratana-sutta*) nói: "*Nibbanti dhīrā yathāyaṃ padīpo*", Niết Bàn như ngọn lửa tắt, không còn triền cái, chướng ngại (*niravāna*), không còn tham ái, không còn khao khát mong cầu.

Hỏi & đáp: Đức Phật đã thuyết một bài kinh, Kinh Tấm gương – *Dhammādāsa Sutta*. Trong đó, Đức Phật nói rằng một vị Thánh Tu-đà-hoàn có những phẩm chất như sau: vị ấy có niềm tin bất động nơi Phật, Pháp, Tăng; vị ấy không bao giờ phạm giới. Nếu bạn thấy mình đã có đủ những phẩm chất ấy, bạn có thể tự nói với mình: "Tôi là một vị Thánh Tu-đà-hoàn". Nhưng nếu không có kiến thức về những điều đó- kiến thức sách vở thôi, hoặc giả chưa bao giờ bạn nghe nói đến điều đó cả, thì mặc dù đã chứng nghiệm Niết Bàn, nhưng bạn sẽ không biết gọi nó là cái gì. Bạn có tất cả những phẩm chất và kinh nghiệm đó, nhưng có được kinh nghiệm và phẩm chất không nhất thiết cần phải biết nó là cái gì. Chẳng hạn tôi đưa cho bạn một cái gì đó để ăn. Tôi bảo bạn nhắm mắt lại và há mồm ra, rồi đút vào miệng bạn. Bạn có thể tả được vị của nó. Tôi hỏi bạn vị của nó thế nào. Bạn sẽ trả lời: "Ồ, nó hơi ngọt

ngọt, hơi chua chua, nó ngon lắm". Và nếu tôi hỏi bạn đó là món gì, bạn sẽ nói: "Tôi không biết, tôi biết được vị của nó, nhưng không biết tên của nó là gì". Như vậy bạn biết được hương vị, nhưng không biết tên nó là gì, điều đó là rất tự nhiên. Thánh quả Tu-đà-hoàn là một từ để chỉ một kinh nghiệm. Để cho chắc chắn, tôi xin trích dẫn một đoạn của Ngài Ledi Sayadaw: "Hãy chờ đợi cho đủ lâu; thậm chí phải đợi trong rất nhiều năm; bởi vì bạn sẽ phải chịu sự kiểm tra, thử thách ở thế gian và trong cuộc sống hàng ngày của chính bạn". Do đó, bạn không thể nói một cách xác quyết ngay rằng: "Ồ, có thể mình đã đắc được đạo quả đầu tiên rồi", đừng vội vàng kết luận bất cứ điều gì. Hãy đợi cho đủ lâu, bạn sẽ phải chịu thử thách và rồi có thể sẽ thấy ra rằng: "Ồ, không phải vậy, mình vẫn phải hành thiền tiếp thôi". Đây được gọi là tà giải thoát (*micchā-vimutī*): bạn chưa giải thoát nhưng cứ nghĩ là mình đã được giải thoát. Nhưng thật ra, bất cứ ai cũng có thể phạm phải sai lầm như vậy. Chúng ta đừng lên án họ. Nếu trung thực, thì sau này anh ta sẽ nhận ra được điều đó, bởi vì trên thế giới này có biết bao nhiêu người và biết bao nhiêu hoàn cảnh đang "bấm nút" kích nổ của bạn trong mọi lúc, và bạn phản ứng lại. Nếu bạn chân thực, bạn sẽ biết được điều đó. Nhưng nếu bạn không chân thực thì sẽ chẳng ai nói cho bạn biết điều đó cả. Nó giống như một trò lừa đảo vậy, lừa một cách rất tinh vi.

Hỏi & đáp: Mỗi người kinh nghiệm một uẩn (*khandha*) khác nhau và theo cách khác nhau. Có người kinh nghiệm cảm thọ sanh diệt nhiều hơn. Có người kinh nghiệm tâm sanh diệt hơn. Nó phụ thuộc cả vào cá tính của hành giả nữa. Đối với những người mới hành thiền thì nên bắt đầu từ cảm thọ. Bất cứ cái gì bạn cảm nhận được ở trên thân cũng đều là cảm thọ. Và trong tâm thì là cảm xúc. Tôi nhấn mạnh hơn đến cảm thọ bởi vì đối với những người mới hành thiền thì đây là chỗ họ bắt đầu. Đối với những người mới thì rất khó có thể bắt đầu từ các suy nghĩ hay các trạng thái tâm được. Về sau thì điều đó tuỳ thuộc vào cá tính của mỗi người. Ngay cả lúc đầu bạn bắt đầu thực hành từ niệm thân (*kāyānupassanā*)- các cử động của thân, hay các cảm thọ (*vedanānupassanā*); khi đã thực hành đủ lâu, nó sẽ hướng tới niệm xứ mà bạn có thiên hướng thực hành theo. Điều đó sẽ xảy ra một cách rất tự nhiên. Trong thân, chúng ta cảm nhận được thọ lạc – cảm giác dễ chịu (*sukha-vedanā*), thọ khổ – cảm giác khó chịu (*dukkha-vedanā*) và thọ xả – cảm giác trung tính (*upekkhā-vedanā*). Trong tâm, chúng ta cảm nhận được các loại cảm xúc: cảm xúc khó chịu và cảm xúc dễ chịu. Và đôi khi cả hai (thọ và tâm) lại có liên quan với nhau. Khi bạn cảm thấy đau đớn trong thân thì cũng cảm nhận được cảm xúc khó chịu

trong tâm, bạn cảm thấy rất khổ sở: "Ôi, sao mà đau thế!". Như vậy chúng đều có liên quan với nhau. Nhưng không phải luôn luôn lúc nào cũng có liên quan với nhau, không nhất thiết là như thế, bởi vì nếu bạn là một thiền sinh giỏi, không kể đến một vị Alahán, thì mặc dù thân đau nhưng tâm vẫn bình an. Các vị Thánh Alahán không còn bị tác động bởi sự đau đớn trong cơ thể nữa. Điều đó tuỳ thuộc vào việc bạn huấn luyện tâm mình như thế nào.

Hỏi & đáp: Tận diệt tận gốc rễ của tham và sân diễn ra ở tầng đạo quả thứ ba, hoàn toàn nhổ rễ mọi tham muốn dục lạc thế gian. Nhưng vẫn còn mong muốn về một kiếp sinh tồn an lạc. Ham muốn dục lạc được đoạn trừ bằng tầng đạo quả thứ ba. Tất cả sân bị tận diệt cũng ở tầng đạo quả thứ ba. Khi mới thực hành bạn không thể tận diệt được nó. Khi nó xảy ra thì chúng ta chú tâm vào nó, quan sát nó một cách cặn kẽ và bằng cách chú ý một cách sâu sát, nó sẽ trở nên yếu dần đi. Rồi có những lúc nó không hề khởi lên, tâm trở nên rất trong sáng và bình an, lúc đó hãy chú tâm nhiều hơn nữa đến các cảm thọ và cảm xúc trung tính này. Khi có tâm tham hay tâm sân mạnh xảy đến thì điều quan trọng là phải quan sát nó, nhưng khi nó quá mạnh thì chúng ta không còn sáng suốt được nữa, mặc dù vẫn có thể chú tâm.

Những tuệ giác bậc cao thực sự chỉ có thể xảy ra khi tham và sân không còn ở đó nữa, hoặc ít nhất cũng phải tạm thời vắng mặt. Đó là lý do tại sao ở tầng tuệ thứ 11 (Tuệ Xả Hành) chỉ có một tâm xả hoàn toàn; không tham cầu, không sân hận, không bất mãn, không trạo cử bất an. Tâm trở nên rất thanh tịnh, thuần khiết và rồi đột phá. Như vậy trước thời điểm đột phá thì điều này là rất cần thiết. Nhưng ở trong giai đoạn đầu thực hành, tham sân có thể xuất hiện trở lại nhiều lần, chúng ta phải vượt qua chúng. Thậm chí ngay cả những bất mãn trong quá trình thiền tập, ngay cả những dính mắc của chúng ta vào trạng thái an lạc của thiền cũng đều phải vượt qua, buông bỏ và xả ly. Đó là lý do vì sao việc quan sát và buông bỏ chúng là điều rất quan trọng. Mỗi khi có tâm sân khởi nên, chúng ta có thể thấy nó khởi lên bởi vì chúng ta có những chờ mong, ước muốn, dính mắc và khao khát nào đó, nên chúng ta mới phải buồn bực, thất vọng. Chúng ta có thể thấy được cả hai điều đó. Khi cái này có thì cái kia có. Khi mong muốn một điều gì đó thì có sự bất an, lo lắng không biết mình có đạt được điều đó hay không; điều này quả thật là một nỗi khổ. Thực chất, mong muốn, khao khát là đau khổ, là bất mãn. Bất cứ khi nào chúng ta khao khát, mong cầu một điều gì là khi đó chúng ta cảm thấy mình thiếu thốn, bất mãn và sự bất mãn này

chính là đau khổ. Ở tầng tuệ thứ 11, những điều như vậy không còn diễn ra nữa, không còn mong cầu, khao khát, không sân hận, bất mãn, chỉ có một sự quân bình và sáng suốt hoàn toàn.

Hỏi & đáp: Trong khuôn khổ một khoá thiền tích cực như thế này, tôi không có đủ thời gian để giải thích tất cả những câu hỏi "tại sao", mà chỉ có thể nói cho các bạn biết những điều cần phải làm. Khi đã có chuẩn bị là đã làm được một nửa công việc rồi. *Chuẩn bị tốt là đã hoàn thành được một nửa công việc*. Vì vậy, hãy chuẩn bị khi đến đây, bây giờ hãy ngồi thiền và cũng chuẩn bị cả cơ thể mình nữa. Bây giờ đang ngồi đây, trong khoá thiền tích cực này, bạn sẽ thấy là không dễ để ngồi cho trọn một tiếng đồng hồ được đâu, tâm bạn sẽ bị trạo cử, phóng đi đây đó hoài. Bạn cần phải bắt đầu chuẩn bị ngay từ bây giờ, chuẩn bị tâm của mình, chuẩn bị cơ bắp và hệ thống thần kinh của mình nữa. Bạn không thể cứ chờ đợi nó sẽ phải diễn ra đúng như mình nghĩ, ngay cả một vận động viên chạy cũng cần phải chuẩn bị nữa là chúng ta. Vì vậy, hãy hành thiền mỗi ngày, ngay từ bây giờ. Đây là một kinh nghiệm rất lý thú; nó không phải là công việc bạn làm thường xuyên. Chỉ có 9 ngày hành thiền tích cực; 9 ngày quý báu. Tôi không muốn phung phí, dù chỉ là một phút, nhưng tôi cần tất cả các bạn cùng tham gia. Làm thế nào để tất cả chúng ta cùng hợp sức cho khoá thiền thành công tốt đẹp nhất đến mức có thể. Tôi muốn có một bầu không khí thân ái và thỏa mái. Có người nói khoá thiền tích cực là một "cách ứng xử". Đây là điều rất đặc biệt. Tôi thực sự hy vọng các bạn sẽ kinh nghiệm được một điều gì đó, một điều thật quý báu nào đó cho mình. Thời gian thật ra không thành vấn đề. Chỉ trong một vài ngày, song một số người cũng có thể kinh nghiệm được những điều rất ý nghĩa và sâu sắc.

Chương 11: Những suy nghĩ cuối cùng và chuẩn bị cho kỳ nhập thất

Như các bạn đã biết, tôi đã nói rất nhiều về việc chuẩn bị. Chuẩn bị là công việc rất quan trọng. Bạn hãy thực sự suy nghĩ đến điều ấy mà xem. Nếu chúng ta đi qua cuộc đời mà không hề chuẩn bị tý gì, mọi sự chỉ xảy đến với chúng ta một cách tình cờ, hú hoạ, tôi không cho rằng đó là một cách sống tốt đẹp. Tất nhiên có nhiều điều trong cuộc sống đến một cách bất ngờ đòi hỏi chúng ta phải ứng phó ngay lập tức; đôi khi có những việc như vậy xảy ra. Nhưng trong hầu hết các trường hợp, nếu suy nghĩ, chúng ta cũng biết rằng có điều gì đó sắp xảy đến hoặc ít nhất cũng có tỷ lệ xác suất lớn cho một sự việc nào đó sẽ xảy ra. *Cái gì là cái chắc chắn sẽ phải xảy đến trong cuộc đời chúng ta? Đó là cái chết*. Cái chết nhất định là điều chắc chắn; không thể nghi ngờ gì về điều đó cả. Chúng ta đã chuẩn bị cho nó chưa?

Thường thì tôi muốn nói một cách tích cực, nói những điều khích lệ để sách tấn mọi người làm những việc tốt.

Nhưng cái chết lại chính là một động lực lớn, một bài học lớn.

Tôi có biết một số người đã từng ở rất gần cái chết. Tôi đã từng đưa họ đến bệnh viện nên tôi thấy được họ cảm nhận ra sao. Họ rất kiệt sức, gần như đang chết. Tôi đưa họ đến bệnh viện và chăm sóc họ và tôi phát hiện ra một điều là những người đã từng kinh qua cái chết một cách thật sâu sắc như vậy, khi quay trở lại cuộc sống đều biến thành những con người khác hẳn. Đây là điều rất quan trọng. Vì vậy, mặc dù chắc chắn một điều là trước sau gì mình cũng phải chết, nhưng chúng ta không hề biết cái chết sẽ đến lúc nào, hôm nay hay 50 năm nữa, ai biết. Nó có thể đến vào ngày hôm nay, ai mà biết được! Tốt hơn cả là phải chuẩn bị trước.

Chúng ta đều biết khoá thiền tích cực này sắp bắt đầu bởi vì chúng ta đã chuẩn bị cho nó.

Tốt nhất là phải chuẩn bị và hiểu rằng không phải sự hành thiền

của bạn bắt đầu từ ngày khai giảng.

Nó đã khởi sự từ lâu trước đây rồi. Khoá thiền tích cực chỉ là một phần của cả quá trình đó, thậm chí sau khoá thiền, sự thực hành của các bạn vẫn tiếp tục cho đến khi chết, tới tận giây phút cuối cùng.

Đây chính là điều tôi đang thực sự chuẩn bị cho nó.

Tôi muốn biết xem giây phút cuối cùng đó sẽ cảm thấy ra sao, nó sẽ như thế nào, và trạng thái tâm của tôi vào khoảnh khắc cuối cùng, một giây trước khi chết sẽ ra sao. Tôi muốn biết điều đó và chánh niệm về nó rồi sẽ chết.

Đó là cách chết tốt đẹp nhất.

Vì vậy, tôi đang thực sự chuẩn bị cho điều đó. Khi bạn chuẩn bị đủ kỹ càng, công việc của bạn coi như đã xong được một nửa. Có thể lấy một ví dụ rất đơn giản từ ngay trong cuộc sống của mình. Hầu hết chúng ta đã học hành nhiều năm, cũng đã có cả bằng đại học: người nào không học kỹ, không lên lớp nghe giảng, không đi thực tập thì không thể làm bài tốt. Khi kỳ thi đến gần thì họ thế nào? Họ hoảng lên, lo lắng đến nỗi mất ăn mất ngủ. Khi bước chân vào phòng thi, họ lo phát run phát rét. Trong phòng thi, họ nhìn đề bài mà than thầm: “Câu này tôi không biết, câu kia tôi không hiểu”; lúc đó họ đã quá luống cuống và trạo cử đến nỗi không làm được việc gì nữa, không còn thời gian để mà suy nghĩ nữa. Ngay từ khi còn là sinh viên, tôi đã cố gắng chuẩn bị bài rất kỹ, có thể đó cũng là một phần tính cách của tôi. Có người muốn chuẩn bị bài kỹ, nhưng cũng có người chỉ trông chờ vào may rủi. Trông chờ vào vận may không phải là một việc tốt. Nếu trông chờ vận may, sẽ chỉ có một khả năng rất nhỏ để điều đó xảy ra. Vì vậy, ngay từ khi còn rất trẻ, tôi thường học bài rất kỹ để chuẩn bị cho kỳ thi, và khi vào phòng thi tôi chỉ mang theo bút chì, bút mực, thước kẻ và giấy chứng minh, chỉ chừng ấy thôi. Không cần sách vở, giấy tờ gì cả, không cần phải học thêm nữa, quá muộn rồi. Nếu bạn vẫn muốn học gạo thêm, thì lúc đó đã là quá muộn. Bạn chỉ càng làm mình thêm rối trí và mệt mỏi thôi. Đây là lúc bạn cần phải thật thư giãn, thoải mái.

Khi vào phòng thi, tôi không bao giờ đọc đề bài ngay lập tức. Hãy để

qua một bên đã, chỉ ngồi đó và hành thiền trong khoảng 5 phút. Rồi sau đó, khi tâm đã thật tĩnh lặng, mới giở đề bài ra đọc và thấy: "A, câu này tôi có thể trả lời được", rồi viết ra một cách từ từ, không vội vàng, khi xong rồi thì: "OK, vậy là đã xong được một câu". Khi bạn làm xong một việc một cách tốt đẹp, nó sẽ làm cho bạn thấy phấn khởi và tự tin hơn nhiều, nó giúp bạn thêm bình tĩnh. Sau đó đọc tiếp câu thứ hai: "A, câu này mình cũng làm được", và bắt tay vào làm câu đó. Khi tôi thấy câu nào khó quá thì: "OK, để đấy đã, tôi sẽ quay lại làm nó sau", rồi chuyển sang câu khác. Chúng ta cần sống cuộc đời của mình như vậy.

Mặc dù đã chuẩn bị chu đáo trong cuộc sống, nhưng chúng ta cũng không thể đảm bảo được rằng mọi việc sẽ xảy ra đúng như mình mong đợi.

Chúng ta cũng cần phải chuẩn bị cho cả điều này nữa.

Nhưng nếu đã chuẩn bị kỹ, thì ít nhất chúng ta cũng cảm thấy yên tâm rằng nó sẽ không đến nỗi quá tệ. Sự việc xảy ra sẽ không đến nỗi quá xấu. Ít nhất điều đó cũng làm cho mình mãn nguyện. Vì vậy, sự chuẩn bị là rất quan trọng, và xét về một mặt nào đó, chúng ta đi qua cuộc đời này chỉ làm công việc chuẩn bị mà thôi; công tác chuẩn bị không bao giờ kết thúc. Thực ra việc chuẩn bị này chính là cuộc sống của mỗi chúng ta. Thậm chí tôi còn đang chuẩn bị cho kiếp sau của mình nữa, bởi vì tôi biết là nó sẽ đến. Nếu biết cách chuẩn bị, bạn sẽ cảm thấy tự tin rằng gần như chắc chắn nó sẽ xảy ra theo đúng những gì mình đã chuẩn bị.

Đó chính là cách Đức Phật thành tựu được

Phật quả, bởi vì Ngài đã chuẩn bị cho điều đó.

Balamật (pārami) là gì? Balamật là sự chuẩn bị, nó là việc làm hướng tới hoàn hảo.

Bạn thực hành một pháp hành tốt đẹp đến mức nó trở thành hoàn hảo và thực chất đó chính là sự chuẩn bị. Không hoàn thành đầy đủ các Balamật, nghĩa là không tự chuẩn bị cho mình, không tự làm cho mình xứng đáng với nó, thì nó sẽ không thể xảy đến.

Nếu muốn cho điều gì đó xảy ra, chúng ta phải chuẩn bị cho nó và cảm thấy rằng mình đã sẵn sàng và xứng đáng với nó. Chỉ khi đó, chúng ta mới cảm thấy thoả mái và hạnh phúc.

Ngay cả hạnh phúc cũng cần phải có thử thách. Bạn phải vượt qua một hoàn cảnh thật khó khăn trong hiện tại. Vậy nếu đã chuẩn bị, bạn sẽ cảm thấy rất hạnh phúc và hứng thú về điều đó. Nếu không chuẩn bị, bạn sẽ cảm thấy thật kinh khủng. Bạn sẽ càng lo lắng hơn, bất an hơn. Chúng ta đã phải chuẩn bị cả một thời gian dài và vẫn tiếp tục chuẩn bị cho nó. Sau đây là một bài kệ (*gāthā*) rất hay, nó khích lệ các thiền sinh rất nhiều. Đức Phật nói:

Atītaṃ nānvāgameyya,

nappaṭikankhe anāgataṃ.

Yad atītam pahīnan taṃ,

appattañ ca anāgataṃ.

Paccuppannañ ca yo dhāmmaṃ,

tattha tattha vipassati,

asaṃhīraṃ asaṃkuppaṃ,

taṃ vidvā manubrūhaye.

Ajj' eva kiccam ātappaṃ;

Ko jaññā maraṇam suve?

Na hi no saṃgaran tena

Mahasenena maccunā.

Evaṃvihārim ātāpiṃ

ahorattam atanditaṃ

Taṃ ve bhaddekaratto ti

Santo ācikkhate munīti.

~ MN iii.187

Quá khứ không truy tìm,

Tương lai không ước vọng.

Quá khứ đã đoạn tận,

Tương lại lại chưa đến.

Chỉ có pháp hiện tại

Tuệ quán chính là đây,

Không động không rung chuyển.

Biết vậy nên tu tập,

Hôm nay nhiệt tâm làm

Ai biết chết ngày mai?

Không ai điều đình được

Với Đại quân thần chết.

Trú như vậy nhiệt tâm

Đêm ngày không mỏi mệt

Xứng gọi Nhất dạ Hiền

Bậc an tịnh trầm lặng.

(Kinh Nhất dạ hiền giả-Trung Bộ Kinh)[1]

"Quá khứ không truy tìm" (*Atītaṃ nānvāgameyya*) nghĩa là không (*na*) đi (*gama*) về quá khứ (*atītaṃ*) hoài (*anu*). Điều đó không có nghĩa chúng ta phải hoàn toàn quên quá khứ. Nghĩa của câu này thực ra đã rất rõ ràng, nếu bạn thực sự nhìn hoặc lắng nghe một cách cẩn thận. Đừng nghĩ mãi về quá khứ, nó chẳng đi đến đâu cả, chỉ nghĩ quanh nghĩ quẩn mà thôi. Nếu có điều gì đó ích lợi mà bạn có thể nhớ lại từ quá khứ, thì hãy nhớ lại và tận dụng nó. Chúng ta phải nhớ quá nhiều thứ: nào là số điện thoại, các loại địa chỉ, quá nhiều thứ cần phải nhớ. Có rất nhiều điều đã xảy ra hoặc chúng ta đã từng làm trong quá khứ, chúng ta cũng phải nhớ. Nhưng chỉ nên ghi nhớ những kinh nghiệm hữu ích đó và sử dụng chúng như là một phần cuộc sống của chúng ta. Điều đó thì tốt. Còn cứ mãi suy nghĩ về quá khứ và tự làm cho mình buồn khổ thì đó là điều không nên.

Nhớ lại và nghĩ ngợi những điều đã diễn ra trong quá khứ, để sử dụng chúng một cách khôn ngoan là việc nên làm. Đức Phật cũng thường kể về những kiếp quá khứ của Ngài. Kể về quá khứ là việc lợi ích, nhưng đừng suy nghĩ quá nhiều về quá khứ, đừng tạo thành một thói quen như vậy.

Khi bạn thấy mình đang suy nghĩ về một điều vô ích nào đó, hãy nhìn nó thật kỹ, nhìn vào suy nghĩ đó thật kỹ; nhìn thái độ của mình, tại sao mình cứ suy nghĩ mãi chuyện đó? Có nỗi lo sợ hay sự dính mắc nào ở đó chăng? Khi bạn lo sợ điều gì, bạn thường suy nghĩ rất nhiều về nó, bạn không thể quên được. Khi dính mắc vào cái gì đó, bạn cũng suy nghĩ hoài về nó. Như vậy, có rất nhiều lý do để mọi người suy nghĩ miên man về một vấn đề nào đó. Hãy nhìn vào tâm mình và tìm hiểu xem tại sao mình lại suy nghĩ mãi chuyện đó như vậy. Trước tiên, hãy

nhìn các suy nghĩ của mình, rồi sau đó nhìn sự dính mắc của mình: Tại sao bạn lại quá dính mắc với những việc đó như vậy?

"Tương lai không ước vọng" (*nappaṭikankhe anāgataṃ*). Đây không phải là câu dịch chính xác từ bài kệ Pāli, nhưng cũng gần nghĩa như vậy.

Nghĩ ngợi xem mọi việc có xảy đến hay không hoặc lo lắng về tương lai, tất cả những điều đó thật là vô nghĩa.Nhưng điều đó không có nghĩa là bạn không vạch kế hoạch cho tương lai.

Có nhiều người hỏi tôi rằng: "Đức Phật nói rằng không suy tầm quá khứ, cũng không ước vọng tương lai; vậy chúng tôi phải sống như thế nào đây?". Họ không hiểu được ý nghĩa thực sự của bài kệ này. Đức Phật không nói đừng suy nghĩ bất cứ điều gì về quá khứ. Đức Phật cũng không nói là đừng vạch kế hoạch cho tương lai. Hãy suy nghĩ về quá khứ để mà rút ra những bài học có ích cho mình và sử dụng nó. Nhưng chớ mải mê suy nghĩ quá nhiều và tự làm cho mình buồn khổ; bạn sẽ trở nên buồn khổ đến mức không thể làm được bất cứ điều gì lợi ích được nữa. Bạn chỉ phí phạm thời gian và năng lượng mà thôi. Đối với những người hành thiền thì đó không phải là một việc đúng đắn nên làm. Nhưng khi bạn nghĩ đến nó một cách tự nhiên, thì hãy nhìn thật sâu vào nó. Sự dính mắc, chính là sự dính mắc đã xui khiến bạn suy nghĩ hoài về nó như vậy. Chúng ta vạch kế hoạch cho tương lai, chúng ta lên kế hoạch cho khoá thiền tích cực, tôi trù bị cho việc quay trở lại Singapore; chúng ta phải làm tất cả những điều đó. Nhưng lo lắng quá mức thì cũng không có ích lợi gì. Không cần thiết phải lo lắng. Hãy lên kế hoạch thật chu đáo, tìm hiểu mọi việc liên quan và làm những việc cần làm, cố gắng tốt nhất đến mức có thể, nhưng đừng lo lắng và nghĩ ngợi quá mức.

"Qua khứ đã đoạn tận" (*Yad atītam pahīnan taṃ*) tất nhiên chúng ta đều biết là quá khứ thì đã qua mất, nhưng chúng ta vẫn cứ bám víu vào quá khứ, suy nghĩ về quá khứ và làm như nó đang còn hiện hữu ở đây. Chúng ta thích nghĩ những điều mình muốn nó phải xảy ra, chúng ta tưởng tượng và làm như thể nó thật sự đang diễn ra vậy. Chỉ có suy nghĩ mới làm cho quá khứ trở lại với hiện tại. Chúng ta tưởng tượng về quá khứ và làm nó trở thành như thực, như thể nó đang ở trong hiện tại vậy. Nếu chúng ta không suy nghĩ về nó, nó sẽ không còn thật như vậy

nữa, nó không có mặt ở đây, nó chỉ là một ký ức.

"Tương lai lại chưa đến" (*Appattañ ca anāgataṃ*). Cả điều này nữa chúng ta cũng đã biết.

Chúng ta chuẩn bị cho nó và có thể những điều không mong đợi cũng sẽ xảy ra. Chúng ta cũng phải chờ đợi cả điều này nữa. Chúng ta chờ đợi những điều bất ngờ sẽ đến. Đó cũng là một phần của cuộc sống. Hãy nhìn sâu vào cuộc sống như nó đang là.

"Hãy nhìn sâu sắc vào cuộc sống như nó đang là", cuộc sống ở đây nghĩa là gì? Nó không phải là 70 hoặc 80 năm, bởi vì đó chỉ là một khái niệm. Cuộc sống đích thực là ở đây và bây giờ, và nếu nhìn kỹ hơn thì cuộc sống là cái chúng ta đang thấy hiện nay, cái chúng ta đang nghe bây giờ, cái chúng ta đang ngửi, thân chúng ta đang cảm nhận trong hiện tại, cái chúng ta nếm, điều chúng ta đang suy nghĩ.

Cuộc sống đích thực là ở hiện tại.

Cuộc sống không phải là một ý tưởng hay một khái niệm, mà nó chính là những cảm giác và tri giác của chúng ta, tại đây và bây giờ.

Khi hành thiền, chúng ta làm gì? Chúng ta chú tâm hoàn toàn vào các cảm giác của mình.

Hôm nay, tôi muốn làm rõ từ cảm giác này. Bạn đã hiểu được cảm giác tôi muốn nói đến là gì chưa? Cái tôi muốn nói là: khi bạn cảm thấy lạnh thì đó là một cảm giác, khi bạn cảm thấy nóng thì đó cũng là một cảm giác, khi bạn cảm thấy đau một chỗ nào đó trong thân, đó cũng là cảm giác, khi bạn thấy dễ chịu, đó là cảm giác, khi bạn nhìn thấy một cái gì đó, đó cũng là cảm giác, khi bạn nghe cũng là cảm giác, khi bạn ngửi cũng là cảm giác, khi bạn nếm cũng là cảm giác. Đó là ý nghĩa của từ cảm giác mà tôi muốn nói.

Khi hành thiền, chúng ta chú tâm hoàn toàn vào các cảm giác. Làm như vậy là bạn đã nắm được tinh yếu của thiền.

Khi chúng ta chú tâm hoàn toàn tới cảm giác lạnh chẳng hạn, thì cái lạnh có hình dáng không? Không có hình dáng nào cả; cảm giác lạnh không có đường nét, hình thể. Vậy khi chú tâm hoàn toàn đến cảm giác lạnh, chúng ta không hề suy nghĩ tới hình dáng. Chúng ta chỉ chú tâm hoàn toàn vào cảm giác mà thôi. Như vậy, kinh nghiệm trực tiếp là một điều không thể nghĩ bàn, đây lại là một điểm nữa cần ghi nhớ, bạn có đồng ý như vậy không? Bạn có nghi ngờ gì về điểm này không? Có còn hồ nghi gì nữa không? Kinh nghiệm trực tiếp là không thể nghĩ bàn. Bạn chỉ có thể nghĩ về một khái niệm, một ý tưởng nào đó. Bất cứ khi nào bạn nghĩ về quá khứ thì nó không còn là kinh nghiệm trực tiếp nữa. Nó là một khái niệm, một ý tưởng bạn tạo nên ở trong tâm, nó là sự diễn dịch cái kinh nghiệm mà bạn đang nghĩ đến. Thực tế bạn không thể suy nghĩ về kinh nghiệm thực. Điều bạn có thể suy nghĩ chỉ là sự diễn dịch về cái kinh nghiệm đó mà thôi.

Tương lai cũng như vậy, bạn phóng tưởng quá khứ của mình vào tương lai. Vì vậy bạn chỉ có thể suy nghĩ về những ý tưởng và những điều diễn dịch chứ không phải là kinh nghiệm trực tiếp.

Khi hành thiền chúng ta chú tâm hoàn toàn đến kinh nghiệm trực tiếp trên thân tâm mình. Mỗi khi suy nghĩ sanh khởi, chúng ta chú tâm trực tiếp vào nó, hoàn toàn chú ý vào suy nghĩ đó. Có những lúc hoàn toàn không có một suy nghĩ nào sanh khởi, tâm vắng lặng, yên tĩnh và an lạc, và bạn cũng chú ý đến trạng thái tâm đó. Lúc đó không còn là suy nghĩ nữa mà chỉ là một trạng thái tâm, rất trong sáng, rất tĩnh lặng, rất an lạc. Bạn hướng sự chú ý vào nó: “Có điều này hiện đang diễn ra”. Chúng ta không làm bất cứ điều gì với nó cả; không cố thay đổi nó.

Khi hành thiền, chúng ta không cố làm điều gì, không làm cho điều gì phải diễn ra, chỉ cố gắng chú ý tới những gì đang diễn ra như nó đang là. Đây là một điểm rất quan trọng: nhìn thật sâu sắc vào cuộc đời như nó đang là; chỉ nhìn thật sâu, mà không làm bất cứ điều gì với nó cả. Nhiều người hỏi khi hành thiền thì phải làm gì? Chỉ cần chú ý!

Nhưng hầu như tất cả mọi người đều ngạc nhiên khi nghe câu trả lời như vậy. Họ cứ nghĩ là phải làm một điều gì đó, phải tạo ra một cái gì đó. Làm công này việc nọ, lăng xăng tạo tác chuyện này chuyện kia là những việc chúng ta thường làm trong cuộc sống hàng ngày. Nhưng khi hành thiền chúng ta không làm bất cứ một việc gì cả. Chúng ta chỉ chú

ý. Thật đơn giản mà cũng thật khó làm, bởi vì nó quá đơn giản. Chúng ta có thói quen làm cho mọi việc trở nên quá phức tạp. Khi chúng ta cố làm điều gì đó, là đã có cái ngã, cái tôi ở trong đó rồi. Trong thiền bạn không thể làm như vậy. Đặt bản thân bạn sang một bên và để cho thiền tự diễn ra; không bản ngã, không làm một cái gì cả, chỉ chú ý hoàn toàn; điều này rất quan trọng.

Nhìn sâu vào cuộc đời như nó đang là,

Ngay tại đây và bây giờ. Ngay ở đây và bây giờ thì không có chuyện gì cả. Bạn có thể dựng nên một câu chuyện về những việc đang diễn ra ngay ở đây và bây giờ được không? Ở đây và bây giờ không có chuyện gì cả, chỉ có các cảm giác sanh diệt, chỉ có cảm giác trực tiếp ngay trước mắt mà thôi.

Vì vậy bài kệ này rất rõ ràng. Nếu bạn hiểu được từng chữ trong đó thì nó chính là lời hướng dẫn thiền cho bạn.

"Nhìn sâu vào cuộc đời như nó đang là, ngay ở đây và bây giờ, hành giả an trú trong an ổn và giải thoát" (*Paccuppannañ ca yo dhammaṃ, tattha tattha vipassati, asaṃhīraṃ asaṃkuppaṃ*). Nếu bạn có thể giữ tâm mình ngay tại đây và bây giờ với tất cả tâm ý, thì ngay đó đã có sự an ổn. Điều đó nghĩa là tâm bạn không trở lui về quá khứ, cũng không móng vọng về tương lai, do đó có an ổn. Khi bạn hoài tưởng quá khứ hay vọng móng tương lai nghĩa là không có an ổn. Khi tâm an trú ở ngay tại đây và bây giờ, chú ý đến bất cứ điều gì đang diễn ra trong thân tâm mình, tức là bạn đã có sự an ổn và giải thoát. Bởi vì khi chú ý hoàn toàn thì sẽ không còn suy nghĩ nữa.

Thực chất suy nghĩ chỉ là một nhà tù giam giữ chúng ta. Khi chúng ta chú ý hoàn toàn, tâm sẽ không có tham. Tham thực ra cũng là một suy nghĩ. Không có suy nghĩ, bạn có thể khởi tâm tham được không? Cứ thử mà xem.

Không có suy nghĩ về câu chuyện, về con người, về hoàn cảnh, chúng ta sẽ không thể khởi tâm tham. Như vậy, tâm tham đi liền theo suy nghĩ. Sân cũng vậy, không suy nghĩ về nó bạn sẽ không thể nổi giận. Ở ngay tại đây và bây giờ, không có cái gì để mà tham đắm, không có gì để sân hận. Đó thực chất chính là giải thoát: không tham, không sân, chỉ có sự

chú ý hoàn toàn. Do đó cũng không có si ám, vô minh, thất niệm.

"Hôm nay nhiệt tâm làm, đợi đến ngày mai đã quá muộn. Cái chết đến ai ngờ, làm sao có thể điều đình với nó?" (*Ajj' eva kiccam ātappaṃ; Ko jaññā maraṇam suve? Na hi no saṃgaran tena, Mahasenena maccunā*). Điều này lại làm tôi nhớ lại một lời ca: "Đợi đến ngày mai thì đã quá muộn". Đó là một câu hát đâu đó, trong bài "Bây giờ hay chẳng bao giờ". Ai hát bài đó nhỉ? Tôi không nhớ được nữa. Vì vậy chúng ta phải nhiệt tâm, tinh cần ngay bây giờ, để đến ngày mai sẽ là quá muộn. Cái chết đến bất ngờ; chúng ta không biết mình sẽ ra đi lúc nào, chúng ta chỉ tin là mình sẽ sống lâu: "Ồ, tôi rất khoẻ mạnh và còn sống được ít nhất là 20, 30 hoặc 40 năm nữa". Thậm chí tôi còn hy vọng sẽ sống được đến 50 năm nữa. 50 năm nữa, tôi muốn làm việc cho đến ngày cuối cùng, giây phút cuối cùng trong đời. Dù thế nào chăng nữa, cái chết cũng có thể đến rất bất ngờ. Hầu hết tất cả mọi người đều chết một cách bất ngờ, nhưng có một số người biết mình sắp chết bởi vì họ đã ngã bệnh một thời gian dài. Thực ra những người như vậy là những người rất may mắn. Những người biết trước mình sắp chết, nhiều tháng hoặc nhiều năm trước đó, họ là những người rất may mắn. Nhiều người nói với tôi: "Nếu chết, tôi muốn chết ngay lập tức, như thế sẽ không phải chịu nhiều đau đớn". Nhưng tôi nhận ra rằng những người biết mình đang chết dần chết mòn; lúc đầu thì họ rất buồn khổ và trầm uất, nhưng về sau, nhất là đối với những người hành thiền, họ ra khỏi trạng thái trầm uất đó rất nhanh và họ hành thiền. Họ tận dụng tối đa từng giây phút, từng ngày từng giờ còn lại của đời mình. Mỗi lúc thức dậy, họ rất mừng "Tôi vẫn còn sống". Họ tận dụng rất tốt thời gian quý báu của mình; mỗi khi họ gặp một người nào đó, họ đối xử với một tình yêu thương và quan tâm thực sự, bởi vì họ biết rằng họ chỉ còn được ở bên nhau vài ngày, hoặc vài tháng nữa thôi rồi chia tay mỗi người mỗi ngả, không bao giờ còn nhìn thấy nhau nữa.

Tại sao chúng ta lại cứ nghĩ đến những việc khiến mình cay đắng, uất ức làm gì. Tốt hơn cả là hãy nghĩ đến những điều tốt đẹp mà chúng ta có thể làm được cho nhau, những điều chúng ta đã từng làm cho nhau. Hãy đối xử với nhau với sự trân trọng, với lòng nhân hậu, thành thực và cởi mở, hãy sống thật lòng với nhau. Đó là những điều mà tôi đang cố gắng thực hiện. Tôi không biết các bạn cảm thấy thế nào, đối với tôi, trong cả một thời gian dài, rất nhiều năm trong cuộc đời, tôi cảm thấy mình đã sống không thực. Tôi chỉ đóng một vai diễn thật khéo, khéo đến nỗi tất cả mọi người đều tin vào điều đó. Nhưng bạn biết không, khi bạn

còn tiếp tục vai diễn, còn đóng kịch thì bạn còn cảm thấy mình sống không thực. Bạn không cảm thấy mãn nguyện với cuộc sống của mình. Nhưng tôi muốn sống thật, tôi thực sự mong muốn tìm hiểu xem tôi muốn gì, tôi cảm thấy như thế nào, tôi là ai, tôi sẽ đi về đâu. Cái chết đến ai ngờ, làm sao chúng ta có thể điều đình được với nó? Không thể điều đình!

"Thánh nhân gọi người biết an trú chánh niệm đêm ngày như vậy là người biết cách tốt nhất để sống một mình" (*Evaṃvihārim ātāpiṃ, ahorattam atanditṃ, tam ve bhaddekaratto ti. Santo ācikkhate munīti*). Thánh nhân là những con người minh triết như Đức Phật hay chư vị Thánh tăng Alahán, hay bất cứ con người minh triết nào.

Đêm ngày sống với chánh niệm, nghĩa là chánh niệm đã trở thành ngôi nhà của chúng ta.

"Người biết cách tốt nhất để sống một mình". Con đường cao thượng nghĩa là bên cạnh đó còn có những con đường khác nữa. Có rất nhiều cách sống một mình, vào rừng, dựng nên một túp lều nho nhỏ và sống một mình, không một bóng người lai vãng. Đó không phải là cách sống độc cư cao thượng; mặc dù nó cũng có ích lợi đối với một số người trong một thời gian nào đó, nhưng bạn không thể sống như vậy suốt đời. Bạn phải tiếp xúc với người khác. Ngay cả một nhà sư cũng phải tiếp xúc với những vị sư khác, với thầy mình, với dân làng và những người hộ độ cho mình.

Như vậy "người biết cách tốt nhất để sống một mình" nghĩa là gì? Hầu hết tất cả mọi người đều cảm thấy cô đơn, nhưng họ không sống một mình. Họ chỉ cảm thấy rất cô đơn, mặc dù họ không sống một mình. Bạn vẫn có thể sống một mình được mà không hề cảm thấy cô đơn.

Đó chính là điều mà một hành giả cần phải học, một điều rất ích lợi: sống một mình nhưng không hề cảm thấy cô đơn.

Đó là điều chúng ta làm. Chúng ta sống ở rừng, trong một căn lều nhỏ hầu như đơn độc, nhưng không bao giờ cảm thấy cô đơn. Ngay cả ở đây, hầu hết thời gian tôi ở một mình trong phòng. Rất ít khi tôi ra khỏi phòng. Tôi sống một mình nhưng không hề thấy cô đơn. Tôi cảm thấy có liên hệ với bên ngoài. Vậy làm thế nào để làm được điều đó? Đó là

điều chúng ta cần phải học. Một người hành thiền phải học để làm được điều đó. Nghĩa là khi bạn không nghĩ ngợi quá nhiều về quá khứ hoặc tương lai, khi bạn không có tham sân, khi tâm bạn trầm tĩnh và chánh niệm, đó chính là cách tốt nhất để sống một mình. Có thể có rất nhiều người ở xung quanh chúng ta. Trong khoá thiền tích cực, chúng ta sẽ ngồi thiền cùng nhau; tôi cũng sẽ ngồi cùng với các bạn, nhưng mỗi chúng ta đều riêng biệt một mình, bởi vì khi ngồi thiền chúng ta rất chánh niệm và không phản ứng.

Khi không phản ứng lại bằng tham, sân, ngã mạn, ganh tỵ, đố kỵ là chúng ta được ở một mình.

Lúc bạn phản ứng là bạn đã không còn sống một mình nữa. Khi sân hận, tức giận là bạn đã không còn sống một mình.

Khi chánh niệm và không tham đắm, bạn sẽ không suy nghĩ quá nhiều về quá khứ hay tương lai nữa. Đôi lúc bạn cũng nghĩ ngợi về quá khứ hoặc tương lai, nếu suy nghĩ đó là lợi ích thì cũng không sao. Khi đó là chúng ta đã được độc lập về mặt tâm lý. "Độc lập về tâm lý" là điều rất quan trọng. Tôi phải phụ thuộc vào các bạn về nhiều phương diện, nhưng về mặt tâm lý tôi hoàn toàn độc lập với các bạn. Tôi không mong đợi là các bạn sẽ đến và làm cho tôi được hạnh phúc. Tôi hạnh phúc theo cách riêng của tôi. Nhưng tôi mong muốn các bạn giúp đỡ khi tôi cần một cái gì đó hoặc khi tôi muốn đi đâu đó. Tôi mong đợi điều đó; tôi phải lệ thuộc vào các bạn về những điều đó. Các bạn hãy giúp tôi những việc như vậy và tôi cũng đánh giá cao hành động đó. Nhưng tôi sẽ không phụ thuộc vào các bạn về mặt tâm lý, tôi hoàn toàn độc lập và chính điều đó nghĩa là sống đơn độc. Khi bạn lệ thuộc vào người khác, thì dù người đó không ở bên cạnh, bạn vẫn không được sống một mình.

Như vậy, khi hành thiền và rèn luyện những đức tính này, bạn sẽ sống đơn độc nhưng không cô đơn. Hãy cố gắng hiểu được sự khác nhau đó; đó là sự khác biệt lớn. Đức Phật khuyến khích chư tỳ kheo đệ tử Ngài đi xa và sống độc cư, nhưng Ngài không khuyến khích đệ tử sống hoàn toàn tách biệt, xa lạ. Đó không phải là điều mà Đức Phật khuyến khích. Bạn hành thiền và làm cho tâm mình trở nên thật tĩnh lặng, an lạc, không tham, không sân, không ngã mạn, ganh ghét, đố kỵ; đó là sống độc cư nhưng vẫn liên hệ với mọi người. Hàng ngày bạn vẫn vào làng khất thực. Khi mọi người đến với bạn, làm mọi việc cho bạn hoặc

xin bạn một lời khuyên, bạn hãy cho họ lời khuyên. Nhưng bạn không bị lệ thuộc, như vậy là bạn sống độc cư. Khi bạn độc lập là lúc bạn sống độc cư.

Sống độc cư là rất tốt, nhưng sống cô đơn thì không tốt.

Dưới đây là hai câu kệ tôi đã đọc từ lâu trước đây; nó nằm trong một bài kệ rất dài, có lẽ phải đến 3 trang giấy. Tôi chỉ có thể nhớ được hai câu đầu, hai câu rất hay và tôi đã và đang sống với hai câu đó. Đó là điều tôi đang thực hiện; tôi sống theo bài thơ đó và cuộc đời tôi cũng là một bài thơ. Câu kệ đó là:

Đường xa không khó với người không ham muốn.

~ Tín Tâm Minh của Tăng Sáng

-Tổ thứ ba Thiền tông Trung Hoa.

Tôi đang cố gắng sống như vậy. Ham muốn, ưa thích không hẳn đã là xấu. Nhưng nhu cầu, đòi hỏi mới thực sự là xấu. Chúng ta nói: "Tôi cần cái này, tôi cần cái kia" hay "Tôi muốn cái này, tôi muốn cái kia".

Mong muốn không hẳn đã là xấu.

Nhu cầu và đòi hỏi còn xấu hơn bởi vì khi bạn nói "tôi cần" có nghĩa là bạn không thể sống thiếu nó được.

Trong hầu hết mọi trường hợp, cái chúng ta cần không phải là nhiều. Cái chúng ta cần thực sự rất ít, ít đến mức đáng buồn cười khi đề cập đến nó; thậm chí chúng ta cũng không muốn nói về nó nữa. Chúng ta không cần nhiều. Chỉ một phần cơm nhỏ, một ít rau xanh, một ít đậu: thế là đủ. Chỉ để làm đầy cái dạ dầy. Thế là đủ làm cho dạ dày của bạn thoả mãn rồi, chỉ có cái lưỡi của bạn là không thoả mãn thôi. Cái chúng ta cần thật ít ỏi. Còn y phục, các bạn thấy đấy, tôi chỉ mặc mỗi một bộ y này. Nếu cần giặt giũ, tôi giặt một chiếc vào buổi sáng và phơi khô để đến tối mặc lại. Hàng ngày tôi đều chỉ mặc một bộ y đó thôi, không cần phải thay đổi làm gì. Chỉ cần giặt giũ rồi lại mặc lại, chẳng sao cả. Cái thân tôi cảm thấy rất hạnh phúc, vui vẻ, nhưng có thể con mắt tôi có lúc

không được vui lắm về điều đó. Đó chỉ là con mắt thôi, còn đối với cái thân, miễn là đủ ấm là được rồi. Chỉ mỗi con mắt là thủ phạm gây ra bao nhiêu đau khổ mà thôi. Giờ đây tôi đã trở nên khôn ngoan hơn một chút. Tôi không nghe theo con mắt và cái lưỡi của mình, mà chỉ nghe theo con mắt khi bước đi để khởi bị rơi xuống hố mà thôi.

Khi bạn nói "Tôi cần phải có nó", hãy nhìn thật sâu và tự hỏi mình xem: "Có thực sự là mình cần nó không? Chẳng lẽ mình không thể từ bỏ được ư?". Bạn có thực sự chắc chắn là cần đến nó không? Nếu bạn tự hỏi mình câu hỏi đó, thì câu trả lời 99% sẽ là: "Không, tôi không cần nó. Tôi chỉ muốn có nó thôi". Hãy thật thành thực về điều đó. "Tôi muốn nó", đó là câu trả lời rất chân thật. Và nếu bạn nói: "Tôi thích nó" thì còn tốt hơn. Nói như vậy nghĩa là nó cũng không thực sự cần thiết đến mức bức bách lắm, bạn có thể thay đổi ý thích của mình được. "Ồ, cũng được. Tôi có thể thay đổi ý thích. Tôi thích nó nhưng nếu không có được nó thì tôi cũng bằng lòng với những gì mình có". Và thậm chí bạn có thể nói rằng: "Nếu không thích cái gì cả thì thật là an lạc và tự do". Tại sao bạn cứ phải tự làm cho mình đau khổ và trói buộc như vậy nhỉ? Bạn để cho những điều đó xảy ra. Khi đến đây hành thiền, có thể bạn sẽ không có được những thứ bạn vẫn thường dùng: thức ăn, đồ uống và bao nhiêu thứ khác nữa, bạn sẽ không có. Vậy hãy chuẩn bị tâm mình: "Tôi sẽ thực hiện theo hai câu kệ này" – đường xa không khó với người không ham muốn. Bạn sẽ không đến nỗi chết trong khi nhập thất tu tập đâu. Đức Phật nói ngay cả nếu phải chết, cũng cứ tiếp tục tinh tấn, tinh cần, ngay cả khi thân mình chỉ còn lại da bọc xương, vẫn cứ chăm chỉ tinh tấn. Nhưng tôi chỉ sợ là các bạn sẽ tăng cân bởi vì không tập thể dục đủ mà thôi. Vậy chớ nên lo lắng về điều đó. Bạn sẽ có đủ đồ ăn. Làm đầy cái dạ dày của bạn thôi; chứ đừng nghe lời của cái lưỡi. Chỉ lắng nghe cái dạ dày thôi. Nó sẽ rất vui vẻ, dù bạn cho bất cứ đồ ăn nào vào đó, dù là một bữa rau tươi cũng xong; nó sẽ rất hạnh phúc.

Đó là một số điều gợi ý để giúp đặt tâm bạn vào trong một khuôn khổ thích hợp.

Điều này rất quan trọng: xác định tâm mình là rất quan trọng. Chuẩn bị tâm lý là rất quan trọng. Nếu bạn có tâm lý vững vàng và đặt tâm trong một khuôn khổ thích hợp, mọi việc sẽ rất dễ dàng.

Trong thời gian của khoá thiền tích cực, chúng ta sẽ không nói chuyện với nhau, trừ khi cần thiết. Khi thực sự cần thì bạn có thể nói. Các bạn

có thể nói chuyện với tôi hoặc hỏi các câu hỏi. Nếu bạn không muốn hỏi bằng cách nói thì có thể viết ra một mẩu giấy. Viết câu hỏi trên một mẩu giấy và để cạnh chỗ ngồi của tôi. Tôi sẽ đọc và trả lời. Nếu không muốn bạn cũng không cần phải đề tên mình, hoặc nếu bạn muốn nói chuyện trực tiếp với tôi thì cũng được, tuỳ từng trường hợp cụ thể, tôi sẽ thu xếp thời gian. Hiện giờ thì tôi vẫn chưa biết là sẽ thu xếp ở chỗ nào. Nếu làm ngay ở trong thiền đường thì tốt bởi vì theo chương trình, chúng ta có một tiếng rưỡi đi kinh hành vào buổi sáng và buổi tối. Đó là thời kinh hành khá dài. Ở giữa hai thời kinh hành đó là một tiếng ngồi thiền xen kẽ với một tiếng đi kinh hành. Khi những người khác đang đi kinh hành và bạn có câu hỏi muốn hỏi, tôi nghĩ tốt nhất là tiến hành hỏi và trả lời vào lúc đó. Nếu không, chúng ta có thể thu xếp một thời gian khác dành riêng cho hỏi đáp.

Chúng ta sẽ không nói chuyện với nhau trong thời gian hành thiền, vì vậy tôi nghĩ các bạn nên làm quen với nhau trước từ bây giờ, nếu bạn chưa biết tên người nào ở đây. Tôi cũng muốn biết tên của các bạn để còn biết bạn là ai. Tôi biết mặt tất cả các bạn bởi vì đã nhìn thấy nhiều lần trước đây, nhưng vẫn chưa nhớ hết tên một số người. Vậy mỗi người trong các bạn ở đây hãy cảm thấy chúng ta là những người bạn, như là anh em, huynh đệ. Cảm giác này cũng rất quan trọng. Chỉ thực hành chánh niệm, thực hành thiền *Vipassana* thôi thì không đủ. Chúng ta cần phải thực hành nhiều hơn thế; tập luyện tâm từ, thiền tâm từ và cùng với nó là tâm bi nữa; hai tâm đó rất gần với nhau. Chúng ta cũng tiến hành niệm ân đức Phật, nó sẽ làm cho tâm tĩnh lặng, an lạc và thanh tịnh. Khi chúng ta nghĩ đến một người nào đó thật thanh tịnh, thuần khiết, tâm chúng ta cũng có xu hướng giống như người đó. Chúng ta có thể buông xả dễ dàng hơn. Khi bạn nghĩ về Đức Phật, về sự giải thoát, sự thanh tịnh, trí tuệ và tâm bi mẫn của Ngài, ngay lập tức bạn cũng muốn được như thế. Chỉ cần có tâm mong muốn được như Ngài thôi cũng khiến cho bạn muốn buông bỏ tất cả những điều đang gây chướng ngại cho mình. Như vậy, trong quá trình thực hành, chúng ta cũng tập luyện cả điều đó nữa, chỉ trong một thời gian ngắn, khoảng vài phút thôi. Khi chúng ta thực hành thiền tâm từ, nó không phải chỉ là trên ngôn từ, lời nói. Chúng ta nghĩ về nhau, nghĩ về từng người một và rải tâm từ, bất cứ một tư tưởng từ ái nào, rải đến cho nhau để cho chúng ta cảm thấy thân ái, hữu nghị, an tâm và thoả mái. Vậy hãy làm quen với nhau trước đi, tôi nghĩ hầu hết các bạn ở đây đã biết nhau cả rồi. Chúng ta đều là những bạn bè của nhau hay thậm chí bạn có thể cảm thấy chúng ta là anh em trong cùng một gia đình. Cảm giác này

cũng làm cho bạn thấy an tâm và thoả mái hơn, điều này rất quan trọng.

Tâm thiền này sẽ trợ giúp cho tâm thiền kia.

Chánh niệm giúp bạn trở nên chánh niệm hơn, an lạc và nhạy cảm hơn. Nó giúp bạn trở nên từ ái, nhân hậu và tinh tế hơn.

Chúng ta cần phải thật tinh tế.

Ở đây có một số đông người cùng ở một chỗ trong một thời gian, 9 ngày, nếu các bạn không chuẩn bị tâm mình cho tốt thì có thể sẽ có nhiều xung đột và bực bội xảy ra. Ngay cả chỉ có hai người ở cùng một chỗ, bạn cũng phải thật nhẫn nại, tế nhị, phải biết tha thứ và hiểu biết. Những việc nhỏ nhặt có thể thường xảy ra lúc này lúc khác làm bạn khó chịu và bạn sẽ nghĩ: "Ồ, cái con người này, tôi ước gì ông ta đừng có đến đây hành thiền, ông ta nói là đến để ngồi thiền nhưng nhìn xem, ông ta chạy hết chỗ này đến chỗ kia". Rất nhiều ý nghĩ sẽ diễn ra trong đầu bạn. Khi ăn cùng nhau, tôi biết có nhiều người có tật ăn rất xấu, họ ăn cùng nhau và đến nói với tôi rằng: "Cái ông đó thật là tham ăn, món nào ngon ông ta gắp rất nhiều, ông ta còn ăn hết nguyên cả một đĩa đồ ăn tráng miệng". Những việc đại loại như thế sẽ xảy ra, việc đó cũng rất là người thôi mà. Rất nhiều chuyện sẽ xảy ra, ngay cả chuyện đóng cửa mạnh tay nữa. Đôi khi có người quên, ngay cả tôi cũng có lúc quên và đóng sầm cửa, gây lên tiếng động rất lớn và tôi cảm thấy thật xấu hổ, "Thật là thất niệm", mặc dù lúc đó chẳng có ai ở bên cạnh cả. Vì vậy, điều quan trọng là phải cảm thấy rằng chúng ta đang giúp đỡ và hỗ trợ lẫn nhau. Mỗi ngày, khi ngồi thiền, chúng ta rải tâm từ, những ý nghĩ từ ái, hiểu biết và thông cảm, tha thứ cho nhau, làm cho nhau cảm thấy thật an tâm và thoải mái, để bạn không cảm thấy mình đang bị người khác đánh giá. Nếu bạn lỡ làm điều gì đó sai lầm, bạn cũng biết: "Ồ, cũng không ai buồn bực về chuyện đó đâu". Chúng ta biết, nhưng cũng có đôi lúc chúng ta quên. Vậy hãy làm quen với nhau từ bây giờ đi và hãy cảm thấy chúng ta là thành viên trong một đại gia đình. Đó chính là tâm từ. Tâm từ không phải là thứ suy nghĩ: "Cầu mong cho tất cả chúng sanh được hạnh phúc an vui, à quên mất, trừ cái thằng cha chết tiệt ấy!". Ở Miến Điện có một bài vè như vậy đấy, tôi không nhớ được cả bài như thế nào. "Trừ bọn quái thai, muỗi, rận và quạ, còn lại cầu mong cho tất cả chúng sanh được hạnh phúc an vui". Thật là tức cười, nhưng

thực tế đúng là như vậy đấy.

Tôi hy vọng là các bạn đã hiểu được những chỉ dẫn căn bản để hành thiền. Bây giờ các bạn vẫn có cơ hội để nêu các câu hỏi. Nếu các bạn còn điều gì hồ nghi về kỹ thuật hành thiền cơ bản, về phương pháp hay chỉ dẫn thực hành, xin mời cứ hỏi cho rõ.

Hỏi & đáp: Vâng, chúng ta sẽ có thời gian dành riêng để trình pháp. Bạn có thể hỏi các câu hỏi hay kể về các kinh nghiệm của mình và nhận lấy lời hướng dẫn…Bạn cũng có thể hỏi các câu hỏi một cách riêng tư. Tôi sẵn lòng giúp đỡ các bạn bằng bất cứ cách nào có thể. Sự chuẩn bị này là để giúp các bạn thu được lợi lạc nhiều nhất từ 9 ngày hành thiền tích cực này, bởi vì trong 9 ngày quý báu, thì một ngày có được cũng là vô cùng quý. Đây không phải là việc bạn lúc nào cũng có thể làm được. Thực sự đây là một công việc rất đặc biệt, rất hiếm làm. Tôi muốn các bạn thu được nhiều lợi lạc nhất, thực sự thích thú và thực sự cảm nhận được rằng: "Ồ, thật đáng làm!" và sau này bạn sẽ nhớ lại: "Ồ! Tôi rất vui là đã làm điều đó". Rất hiếm có cơ hội làm công việc này. Nó sẽ trở thành một kỷ niệm và bạn sẽ cảm thấy hạnh phúc về nó. Điều đó sẽ giúp bạn tiếp tục hành thiền. Bạn sẽ thực sự học thiền. Rồi bạn sẽ kinh nghiệm được một số tuệ giác sâu sắc, nó sẽ trợ giúp bạn trong suốt quãng đời còn lại, và tôi nghĩ, thậm chí trong cả kiếp sau nữa, bởi vì một tuệ giác thâm sâu sẽ có năng lực rất mạnh, nó có thể ảnh hưởng đến bạn trong rất nhiều kiếp sống. Bạn chỉ cần hiểu được rằng đây chỉ đơn thuần là những hiện tượng vật lý, không phải là một chúng sanh, một thực thể nào và đây đơn thuần chỉ là những hiện tượng tâm lý, không phải chúng sanh hay một thực thể, chỉ cần có được tuệ giác đó, thật sâu sắc và rõ ràng, nó có thể ảnh hưởng đến bạn trong rất nhiều kiếp. Mỗi khi nghe Pháp, bạn sẽ hiểu ngay lập tức: "Đúng, điều đó rất đúng". Nó có một sức mạnh rất lớn; trí tuệ có năng lực vô cùng to lớn. Trí tuệ, chánh niệm và sáng suốt là những điều mà hầu hết chúng ta không thực hành trong mọi lúc. Chúng ta đã từng trải qua rất nhiều kiếp quá khứ. Tôi không biết chính xác, nhưng chỉ cần đoán định theo kiến thức pháp học, thì có thể nói là trong những kiếp trước chúng ta chưa được hành thiền nhiều. Có thể chúng ta đã làm phước thiện khá nhiều, bố thí, giúp đỡ người, giữ giới và tất cả những việc thiện khác có thể chúng ta đã từng làm, rất có thể, nhưng rất hiếm khi chúng ta thực sự hành thiền. Rất hiếm khi chúng ta thực sự được hành thiền và thâm nhập sâu sắc để thấy được bản chất của mọi sự. Nếu bạn thực sự suy nghĩ về nó, những điều bạn sẽ làm ở đây có thể là những điều bạn

chưa bao giờ làm trong quá khứ. Và trong tương lai, tôi cũng muốn tiếp tục làm như vậy, những khoá thiền tích cực dài hơn, 15 hay 20 ngày. Nếu chúng ta có thể thu xếp được thì tôi cũng rất vui lòng quay trở lại đây để giúp đỡ các bạn. Nếu có thể, chúng ta sẽ làm điều đó, nhưng cũng không chắc chắn là có thực hiện được hay không. Nhưng nếu thực sự toàn tâm toàn ý, thì rồi nó cũng sẽ đến thôi.

Hỏi & đáp: Con người ta thường rất hãnh diện, tự hào về cái ghế của mình, và trong hầu hết mọi trường hợp, cái ghế của họ sẽ cho thấy họ là ai. Lấy một ví dụ chẳng hạn, có người nói với tôi rằng, nếu bạn đi vào một cơ quan nào đó, thì độ lớn của phòng làm việc sẽ nói cho bạn biết người đó là ai. Nếu bạn thấy một chậu cây cảnh trong phòng, thì cái cây đắt giá và quý hiếm đó sẽ nói cho bạn biết chủ nhân của nó là ai: xếp trưởng. Càng nhiều cây và càng đắt tiền thì chức vụ càng cao hơn; nếu không đủ chỗ thì cả căn phòng đầy những chậu cảnh. Chúng ta quá hãnh diện về những gì mình mặc trên người, về chiếc ghế mình ngồi, về chiếc giường mình ngủ. Chúng ta phân biệt cao thấp với nhau bằng chiếc ghế. “Anh không được ngồi cái ghế đó, chỗ đó dành cho một nhân vật quan trọng”. Khi nguyện giữ bát quan trai giới (giữ 8 giới), chúng ta cố ý khiêm nhường, không tự khoe mình bằng y phục và ghế ngồi; không ngồi chỗ cao và sang trọng. Điều đó cũng ảnh hưởng đến tâm mình nữa. Tôi rất vui là bạn đã đề cập đến chuyện đó.

Bát quan trai giới không có nghĩa là tước đoạt của bạn những nhu cầu thiết yếu của cuộc sống.

Chúng giúp bạn hành thiền, làm cho cuộc sống của bạn giản dị hơn.

Nếu không quen giữ 8 giới, có thể bạn sẽ nghĩ: “Ồ! thật là khó”. Nhưng nếu bạn sẵn lòng, thì dù không quen, bạn sẽ thấy là đến ngày thứ hai mọi việc sẽ đâu vào đấy. Chỉ có ngày thứ nhất là bạn cảm thấy hình như thiếu thiếu một cái gì đó. Bạn có thể uống thật nhiều nước sinh tố để thay cho bữa tối. Ăn sáng no, ăn trưa no và buổi tối thì uống sinh tố. Uống nước hoa quả cũng rất tốt cho việc hành thiền. Uống nước không làm cho bạn nặng nề và mệt mỏi; nó cung cấp cho bạn nhiều năng lượng và bạn cũng cảm thấy thân thể nhẹ nhàng. Hãy làm cho cuộc sống của bạn thật đơn giản, và tiết kiệm thời gian nữa, rất quan trọng. Thử nghĩ mà xem, chúng ta phải mất bao nhiêu thời gian để ăn uống. Khi tôi ăn, thường phải mất khoảng 15 phút. Tôi tự dành ra khoảng 20

phút cho việc đó, nhưng thường thì chỉ 15 phút là xong bữa. Khi nghĩ đến khoảng thời gian phải dành cho việc nấu nướng, tôi nghĩ: "Tại sao cứ phải dành quá nhiều thời giờ để nấu nướng thế nhỉ? Chỉ cần luộc chín, nêm ít muối, thêm chút dầu ăn, rồi ăn là xong". Chỉ cần 10 phút để nấu và 10 phút để ăn.

Đúng là cần phải có đủ năng lượng để giữ cho cơ thể mạnh khoẻ, nhưng đừng dành quá nhiều thời gian cho việc nấu nướng và suy nghĩ về đồ ăn thức uống.

Trước đây, tôi cũng như vậy. Khi còn trẻ, mỗi lần bạn bè gặp nhau, chúng tôi nói chuyện này chuyện kia và cuối cùng cũng không biết tại sao câu chuyện lại quay về đề tài ăn uống, lần nào cũng vậy, đại loại như sáng nay đã ăn món gì món gì…Sau một lúc chúng tôi mới chợt nhận ra: "Này! sao đang nói một chuyện khác rồi cuối cùng lại kết thúc ở đề tài ăn uống thế này". Vì vậy, ăn uống là một phần tương đối lớn trong cuộc sống của chúng ta, trong những nhu cầu của cơ thể chúng ta. Chúng ta không tự tước đoạt quyền lợi của mình, cũng không làm hỏng sức khoẻ bằng việc nhịn ăn. Chúng ta chỉ ăn cho vừa đủ.

Thực ra thì các sản phẩm chế biến từ sữa cũng là một loại thực phẩm. Chỉ có hoa quả và nước sinh tố là được phép dùng sau 12 giờ trưa. Trà mạn hoặc trà xanh tôi nghĩ cũng được. Mật ong, nước mía, nước dừa, nước cam, nước chuối ép cũng được phép dùng.

Hỏi & đáp: Cái chính là làm cho cuộc sống của bạn thật đơn giản. Chúng ta không phải mất thời gian nấu nướng.

Mục đích chính là làm cho cuộc sống của chúng ta thật đơn giản, và từ bỏ thói tham ăn tham uống của mình.

Bạn có biết Đức vua Milinda không? Thỉnh thoảng đức vua cũng giữ Bát quan trai giới. Đức vua chính là người đã hỏi ngài Nāgasena rất nhiều câu hỏi trong Kinh Mi-tiên vấn đáp. Tên của nhà vua là Milinda hoặc Menander. Trong tiếng Pali là Milinda. Nhà vua này, bạn có biết ông cẩn thận và khôn ngoan đến mức nào không? Trước khi đến vấn đạo với Ngài Nāgasena, bao giờ đức vua cũng thọ trì 8 giới trong vòng một tuần và sống trong một căn phòng rất đơn giản chứ không sống trong cung điện xa hoa, gấm vóc. Đức vua chỉ mặc loại quần áo rất giản dị và thậm

chí còn đội một cái mũ như thế này, chỉ để che đầu chứ không phải để trưng diện. Nhà vua giữ Bát quan trai giới, ngồi thiền một lúc rồi mới đến vấn đạo. Khi bạn đã chuẩn bị cho mình như thế, tâm lý và thái độ của bạn đã thay đổi hẳn. Bạn không còn cảm thấy mình là một ông vua nữa. Bạn có cảm giác mình là một người đi tìm đạo và đã chuẩn bị thân, tâm mình cho việc đó. Đây là một điều rất quan trọng chúng ta phải lưu ý; nếu ông ta còn cảm thấy mình là một ông vua, thì khi vấn đạo với cái cảm giác đó, ông sẽ hỏi những câu hỏi ngu ngốc. Vì vậy, ông đã tự tách mình ra khỏi địa vị của một ông vua. Nhưng không từ bỏ quyền lực, ông chỉ không tham dự việc triều chính và dành một tuần để hành thiền, thọ trì bát quan trai giới rồi mới đến vấn đạo. Khi đó ông mới nghĩ ra được những câu hỏi có ý nghĩa và quan trọng. Đó là những điều mà chúng ta nên ghi nhớ, học hỏi và thực hành. Nếu tôi không hành thiền thì sẽ rất khó để nói về thiền. Nếu bạn không hành thiền thì sẽ rất khó để hỏi các câu hỏi về thiền. Nếu bạn làm được tất cả những sự chuẩn bị này thì khi đó bạn sẽ biết cần hỏi những gì, và nếu phải nói thì tôi cũng sẽ biết cần phải nói cái gì. Các bạn cũng không nên mang theo đồ vật gì quý giá đến đây cả. Nó chỉ làm cho bạn bận tâm thêm mà thôi.

Hỏi: ***Khi chúng ta theo dõi các cảm giác, chúng ta vẫn hay biết hơi thở được chứ?***

Đáp: Nếu có thể an trụ tâm trên hơi thở thì bạn cứ an trụ ở đó càng lâu càng tốt. Khi có một cảm giác nào đó trên cơ thể trở nên rõ và mạnh lôi kéo sự chú ý của bạn, thì một cách tự nhiên tâm bạn sẽ liên tục hướng đến đó. Trong trường hợp này hãy chú ý thật lâu đến cảm giác đó, an trụ tâm trên cảm giác đó thật lâu, càng lâu càng tốt. Chú tâm trên cảm giác nào không quan trọng, điều quan trọng là bạn chú tâm trên cảm giác đó trong một thời gian dài và thấy rõ được bản chất của nó. Hãy nhìn nó chỉ như một hiện tượng tự nhiên mà thôi. Nó không có hình dáng, không tên gọi và cũng không thuộc về một ai cả.

Hỏi & đáp: Đúng, nó có thể biến mất; cũng có lúc nó không đi, nhưng hầu như mọi lúc nó đều biến mất. Khi nó biến mất, hãy quay trở lại với hơi thở. Đôi khi thậm chí cả hơi thở của bạn cũng biến mất; chỉ còn lại một trạng thái tâm rất trong sáng và an lạc. Khi đó bạn hãy chú ý vào cái tâm đó. Sẽ không còn gì ở đó nữa, không có các cảm giác trên thân, thậm chí hơi thở cũng không. Mặc dù bạn vẫn thở, nhưng hơi thở trở nên rất vi tế đến nỗi bạn không còn nhận biết được nó nữa. Cũng bởi vì bạn chú ý nhiều hơn đến các trạng thái tâm của mình, càng chú ý nhiều

đến các trạng thái tâm, tâm bạn càng thu hút vào trong chính trạng thái tâm đó, tâm an trú ở trong tâm. Cơ thể bạn biến mất khỏi sự chú ý, vì vậy bạn không còn nhận biết được nó nữa, bạn không cảm nhận được gì trên cơ thể nữa. Bạn chỉ có thể cảm nhận được tâm mình, rất trong sáng và tĩnh lặng. Có lúc bạn cảm thấy như có gợn sóng lăn tăn chợt đến. Bạn có thể thấy điều đó, cảm nhận nó và rồi nó biến mất, hãy theo dõi nó. Nhưng điều đó chỉ xảy ra ở những giai đoạn sau này mà thôi.

Hỏi & đáp: An trú trong đó càng lâu càng tốt. Nếu bạn có thể giữ tâm trên một cảm giác, thì hãy an trú trên cảm giác đó càng lâu càng tốt. Hơi thở cũng là một cảm giác. Chúng ta chọn hơi thở làm đề mục, bởi vì lúc nào nó cũng ở cùng chúng ta. Các cảm giác khác thì lúc có, lúc không. Khi có suy nghĩ đến, chú ý vào suy nghĩ đó, nhưng nếu bạn có thể chú ý hoàn toàn vào cảm giác thì thế cũng là đủ. Khi chú ý vào hơi thở thì đó cũng là cảm giác. Khi hít vào thở ra, thì cái cảm giác bạn chú ý tới không phải là hướng đi vào hay đi ra, nó không có hình dáng. Bạn không nghĩ về hơi thở; chỉ chú ý tới cảm giác đang có mặt trong quá trình thở mà thôi. Hít vào, thở ra bạn cảm nhận được cái gì đó, một cảm giác; ngay cả khi đang thở, bạn cũng chú ý vào cảm giác, một trong số các cảm giác. Bởi vì nó rất tự nhiên và diễn ra liên tục trong mọi lúc, nên chúng ta lấy đó làm tâm điểm chú ý, nhưng nếu có một cảm giác nào đó trên thân khởi lên thì các bạn hãy chú ý tới nó. Nếu bạn có thể an trú trong cảm giác đó trong suốt thời gian nó có mặt thì hãy tiếp tục làm như thế. Chúng ta không nói là làm như thế này tốt hơn thế kia, bởi vì chỉ trong thiền an chỉ định (*samatha*) chúng ta mới phải trụ tâm dính chặt trên một đề mục. Còn trong thiền *Vipassana*, bạn có thể chuyển từ đối tượng này sang đối tượng khác, miễn là đừng suy nghĩ về nó hay về bất cứ điều gì khác bên ngoài. Bạn có thể chú tâm vào bất cứ cảm giác nào và trụ tâm ở đó càng lâu càng tốt. Khi nó biến mất thì lại quay trở lại với tâm điểm chú ý của mình.

Có nhiều lúc cảm giác không chịu biến mất. Chẳng hạn như cái đau, nó ngày càng đau hơn, và sau một lúc bạn nghĩ: “Tôi không thể chịu đựng thêm được nữa, nó đau quá và làm tâm tôi trạo cử, bất an”. Đôi khi có người đau đến phát run. Họ cố gắng chịu đựng, chịu đựng thêm và rồi nghĩ: “Tôi không thể chịu đựng thêm được nữa”. Có người run lên vì đau, có người đau đến toát mồ hôi. Nhiều người rất dũng cảm. Nhưng khi bạn thấy đây đã là giới hạn chịu đựng cuối cùng rồi, nó không còn ích lợi gì nữa thì hãy đổi sang tư thế khác một cách rất chậm rãi và chánh niệm. Bạn nhích từng cm một và cảm nhận các cảm giác đi cùng

sự thay đổi đó, “Giờ nó đã đỡ hơn”. Bạn hãy thay đổi tư thế một cách chầm chậm, cảm nhận được sự thay đổi của các cảm giác, chuyển dần, chuyển dần, mất dần, mất dần đi. Rồi bạn sẽ tìm được một tư thế khác thoải mái hơn và tâm bạn cũng thư giãn, thoải mái hơn. Khi bị đau, một cách tự nhiên tâm sẽ trở nên rất căng thẳng. Bây giờ tâm bạn đã thư giãn, thoải mái và quay trở lại với đề mục hơi thở. Nó rất tự nhiên; toàn bộ tiến trình diễn ra rất tự nhiên.

Hỏi & đáp: Chỉ cần quan sát sự suy nghĩ, suy nghĩ về thức ăn, về nhà cửa, về công việc, về bạn bè. Bạn chỉ cần nhận biết được suy nghĩ là đủ, rồi quay trở lại với các cảm giác. Sau này bạn sẽ có thể theo sát những suy nghĩ đó, nhưng điều đó về sau mới làm được. Đối với những người mới hành thiền, nếu chú ý vào suy nghĩ, chúng sẽ tiếp diễn hoài không bao giờ dứt, chỉ sau khi bạn đã phát triển được một mức định tâm nào đó, thì nhìn các suy nghĩ, bạn mới có thể thấy nó thật rõ ràng, từng từ từng câu một đang chạy trong tâm bạn. Nó giống như một cuộc chuyện trò ở trong đầu vậy, bạn còn có thể lắng nghe được nó, từ này tiếp nối từ khác. Nếu chúng ta chú tâm đúng đắn, nó sẽ dừng lại và biến mất, không còn một suy nghĩ nào nữa. Khi tâm không còn suy nghĩ, nếu có thể, bạn sẽ thấy được cái tâm không suy nghĩ đó. Chẳng hạn bạn đang xem TV, lúc chương trình truyền hình chấm dứt hay bạn chuyển sang một kênh trắng khác, không có chương trình nào cả. Khi không có chương trình nào nữa thì có cái gì trên màn hình? Không có hình ảnh nào cả, đúng thế, nhưng vẫn có cái gì ở đó. Có một màn hình trống không và trắng xoá. Tâm cũng như thế: trống không nhưng sáng suốt. Sáng suốt có nghĩa là bạn có ở đó, có chánh niệm ở đó, tâm tỉnh thức nhưng rất yên tĩnh, không suy nghĩ, không hình ảnh, âm thanh, không có lời. Nó rất tĩnh lặng và trong sáng. Bạn có thể cảm nhận được và an trú trong đó. Đây là trạng thái tâm sáng suốt nhất. Khi đó nó sẽ trở thành đối tượng cho bạn hành thiền. Nếu bạn có thể an trụ tâm như vậy được lâu, nó sẽ rất có ích. Bạn giữ được trạng thái tâm yên tĩnh, trong sáng đó càng lâu, thì khi có bất cứ điều gì diễn ra, nó sẽ trở nên rõ ràng hơn.

Vậy khi hành thiền, trước tiên bạn hãy chú ý vào hơi thở trong vài phút, chú ý vào cơ thể mình nữa. Sau một thời gian, khi niệm và định phát triển, tâm sẽ trở nên rất tĩnh lặng và an lạc, bạn hãy quan sát tâm mình, một suy nghĩ chầm chậm khởi lên và biến mất; một suy nghĩ khác lại chầm chậm khởi lên và biến mất. Bạn quan sát, quan sát nó và khi bạn quan sát nó một cách trực tiếp, ngay trong sát na hiện tại, nó sẽ dừng

lại và tâm bỗng trở nên rất sáng suốt; không còn bất cứ một suy nghĩ nào nữa. Bạn có thể thấy được cái tâm đó, không hề có một suy nghĩ. Một trạng thái tâm rất trong sáng, nếu bạn duy trì được chánh niệm thì trạng thái tâm đó sẽ tiếp tục an trụ. Điều này có nghĩa là sẽ không có một suy nghĩ nào đến nữa. Bạn có thể an trú và duy trì được nó. Bạn có thể điều chỉnh tâm mình để duy trì trong trạng thái đó cả một thời gian dài.

Chánh niệm của bạn sẽ trở nên ngày một mạnh mẽ hơn, và ở trong trạng thái đó bạn có thể kinh nghiệm được bất cứ điều gì diễn ra mà không làm nó biến mất. Khi có một âm thanh tới, bạn vẫn duy trì được trạng thái tâm sáng suốt đó và vẫn kinh nghiệm được âm thanh và nó sẽ biến mất ngay. Ở trong trạng thái tâm sáng suốt này, nếu có bất cứ cảm giác nào khởi lên trong thân bạn cũng kinh nghiệm được, rồi nó lại biến mất ngay lập tức. Nhưng điều này sẽ xảy ra ở những giai đoạn sau, chứ không phải ở giai đoạn ban đầu. Nó rất tự nhiên. Bạn an trú trên những gì đang diễn ra, ngay cả đối với những cảm giác khó chịu hay là những câu hỏi quấy rối nào đó.

Những câu hỏi quấy rầy như vậy cũng thường đến, tới lui nhiều lần: “Cái này là cái gì? Cái đó là cái gì? Tôi sẽ làm gì bây giờ?”. Và nếu chú tâm tới câu hỏi đó, một lúc sau nó sẽ biến mất và bạn sẽ thấy rằng: “Không cần thiết phải hỏi”. Bất cứ điều gì diễn ra tiếp theo, chỉ cần chú ý, nó sẽ biến mất và một việc khác lại diễn ra, lại chú ý nữa. Nếu bạn sẵn lòng làm như vậy thì cứ tiếp tục làm. Không cần phải làm điều gì khác cả, chỉ cần chú ý vào bất cứ điều gì đang diễn ra. Bất cứ điều gì đang diễn ra trong thân, tâm đều phải được quan sát. Tất cả mọi việc bạn cần làm chỉ là quan sát nó, nhìn nó, chú ý và thấy được nó là cái gì. Không cần thiết phải thay đổi hay xua đuổi nó đi. Đừng tạo ra điều gì cả. Nó rất đơn giản. Nếu bạn làm như vậy, tâm của bạn sẽ trở nên rất tĩnh lặng, rất yên tĩnh. Bạn không phải làm bất cứ một điều gì cả. Đó là một loại định, rất tĩnh lặng. Đôi lúc không có một điều gì diễn ra cả. Tâm rất tĩnh lặng và trong sáng. Bạn có thể thấy được cái tâm đó rõ ràng hơn, bạn có thể thấy rằng nó rất tĩnh lặng. Bạn cảm nhận được sự tĩnh lặng đó. Bạn kinh nghiệm được tâm định đó. Khi ở trong tâm định này, tâm bạn rất sáng suốt, giống như một ánh đèn hay như một ngọn nến thắp sáng trong hang đá vậy, trong một hang đá sâu và không hề có chút gió. Trong hang đó, bạn thắp lên một ngọn nến, nó cháy sáng nhưng ngọn lửa rất tĩnh lặng, như vẽ trong tranh. Đôi lúc bạn có thể thấy tâm mình cũng như vậy: rất tĩnh lặng, không hề lay động. Có lúc bạn thấy tâm

mình rất quân bình, vắng lặng. Nó rất mát mẻ, thật tươi mát. Có lúc bạn cảm thấy tâm quân bình đến mức không phải làm bất cứ điều gì cả; rất quân bình, thật nhiều tâm xả. Có lúc bạn lại thấy mình có rất nhiều nghị lực, rất nhiều đức tin để tiếp tục thực hành. Bạn không muốn đứng dậy nữa. Bạn không muốn đi ra ngoài hay làm bất cứ việc gì khác nữa. Bạn chỉ muốn cứ tiếp tục hành thiền như vậy thôi. Đôi lúc, thậm chí bạn còn tự bảo mình: "Tôi có thể ngồi nguyên như thế này mãi". Nếu tâm bạn nói như vậy, thì bạn thực sự có thể ngồi mãi được. Chỉ có đôi lúc nó lại bị suy yếu đi. Thực ra, tất cả mọi thứ đều biến dịch.

Hỏi: ***Khi tôi cảm thấy dã dượi, buồn ngủ và biết rằng có ngồi thiền tiếp thì cũng chẳng đi đến đâu, thì có nên đứng dậy và đi kinh hành không?***

Đáp: Trước khi bạn cảm thấy buồn ngủ, hãy chú ý vào những gì đang diễn ra với trạng thái tâm bạn lúc đó. Đó cũng là một đối tượng của thiền. Trong tiếng Pāli, nó được gọi là *sankhittaṃ*. *Sankhittaṃ* nghĩa là tâm đi mất; không chạy ra ngoài mà lại chạy vào trong. Nó không phải là định (*samādhi*) mà là tâm đang bị buồn ngủ, hôn trầm. Đôi lúc cảm thấy giống như buồn ngủ, uể oải, lười biếng. Khi buồn ngủ, thực ra bạn cũng uể oải, lười biếng, không có năng lượng và nghị lực. Vậy trước tiên, khi nó xảy đến thì hãy nhìn chính trạng thái tâm đó.

Quan sát bất cứ điều gì đang diễn ra trong hiện tại còn quan trọng hơn vượt qua nó.

Khi điều đó xảy đến, hãy chú ý nhiều hơn. Đôi khi chỉ cần chú ý hơn và tự làm mình tỉnh thức: "Bây giờ tôi phải chú ý nhiều hơn nữa" sẽ làm cho bạn tỉnh táo trở lại. Có lúc, bởi vì chú tâm nhiều, trong một vài giây ngắn ngủi bạn chợt rơi vào giấc ngủ; bạn không còn hay biết về bất cứ điều gì nữa. Rồi bạn lại tỉnh dậy và nhận ra rằng: "Ồ, mình đã bị ngủ quên đi mất trong khoảnh khắc ngắn ngủi vừa rồi". Và khi có điều gì diễn ra, bạn mới nhận biết được và tỉnh dậy. Vì vậy trước hết hãy làm như thế.

Bởi vì thời ngồi thiền chỉ có một giờ đồng hồ, nếu cố gắng bạn có thể ngồi được trọn cả tiếng. Hãy cố gắng trong thời thiền toạ. Sau đó bạn sẽ đi kinh hành trong một tiếng. Rồi bạn sẽ nhận thấy sau một vài ngày, bạn có thể ngồi được lâu hơn. Do vậy, mặc dù không được đưa vào

chương trình hành thiền, nhưng vào những ngày cuối của khoá thiền, có thể từ ngày thú năm, thứ sáu, hay thứ bẩy gì đó, nếu muốn và nếu bạn có thể làm được, thì bạn có thể chỉ ngồi mà không cần đi kinh hành. Bởi vì chúng ta có rất nhiều thời kinh hành, bốn hoặc năm thời, nếu muốn bạn có thể bỏ kinh hành để tiếp tục ngồi. Nhưng hãy cẩn thận đấy. Đừng làm thế để chứng tỏ điều gì cả. Hãy làm nếu như nó thực sự có lợi ích cho bạn. Bạn không tự chứng tỏ điều gì cho mình hay cho người khác thấy cả. Bạn không phải chứng tỏ rằng: "Tôi có thể ngồi được 2 tiếng đồng hồ". Bạn không cần phải tự chứng tỏ như thế. Dù bạn có ngồi hay đi, điều quan trọng nhất là phải thực sự chánh niệm, thực sự chú ý vào những gì hiện đang diễn ra trong thân và tâm mình. Tôi không nói rằng ngồi thiền thì tốt hơn đi kinh hành, không nhất thiết là như thế. Có lúc, khi đi kinh hành bạn lại chánh niệm tốt hơn. Lúc khác, ngồi thiền lại tốt hơn.

Chánh niệm còn quan trọng hơn là việc ngồi thiền được lâu hoặc đi kinh hành thời gian dài.

Thực chất thời gian chẳng có gì là quan trọng cả.

Việc xen kẽ thực hành thiền toạ với kinh hành là một thời khoá rất tốt. Nó cũng tốt cho sức khoẻ nữa. Nếu ngồi quá lâu, thân và tâm của bạn trì trệ. Nhưng như tôi đã nói, sau một vài ngày, nếu muốn bạn có thể ngồi lâu hơn, điều đó thì được. Đi kinh hành một tiếng rưỡi buổi sáng và buổi tối là những thời kinh hành dài. Bạn có thể ra phía ngoài để đi. Nhưng giữa hai thời đó cũng có nhiều thời kinh hành nữa. Từ 7.00 đến 8.30 là một thời kinh hành dài; từ 10.00 đến 11.00 là một thời kinh hành nữa; từ 1.00 đến 2.00, một tiếng kinh hành; từ 3.00 đến 4.00, một tiếng nữa và uống trà cùng đi kinh hành trong một tiếng rưỡi nữa. Như vậy, bạn uống một tách trà hết 5 phút rồi đi kinh hành 1 tiếng 25 phút còn lại. Sau một thời gian, một cách tự nhiên, bạn sẽ muốn ngồi nhiều hơn. Bạn trở nên tĩnh lặng và an lạc và có thể ngồi trọn cả một giờ hay một giờ rưỡi. Đôi khi ở cuối khoá thiền, nhất là trong những khoá thiền dài hạn, có người ngồi liền một lúc ba thời liên tục, một tiếng ngồi, một tiếng đi kinh hành và một tiếng ngồi tiếp theo. Nếu họ không đứng dậy đi kinh hành ở thời giữa, họ có thể tiếp tục ngồi được đến ba tiếng. Có nhiều người làm như thế. Bạn không nhất thiết phải làm như vậy. Nhưng người nào thích thì cứ làm, cũng được. Từ 7.30 trở đi là ngồi thiền hoặc đứng thiền. Thiền đứng cũng rất tốt và cần thiết trong một số trường hợp. Ở đây cũng vậy, từ 9.00 đến 10.00 sáng, ngồi hoặc đứng thiền;

bạn cũng có thể đứng cũng được, không sao cả, nó cũng tốt như nhau nếu như bạn có thể làm. Đứng ở một nơi nào đó, toàn thân thật thư giãn, cánh tay buông lỏng, giữ nguyên tư thế và hành thiền như khi ngồi vậy. Lúc đầu bạn sẽ thấy khó mà đứng được đến một tiếng rưỡi, vậy thì chỉ đứng 15 phút, rồi khi cảm thấy đủ thì ngồi xuống một cách chậm rãi và yên lặng. Hãy cố gắng tập như vậy.

Thực ra sau thời kinh hành một tiếng, nếu bạn đi kinh hành thật chánh niệm, thì thời ngồi thiền sau đó sẽ rất tốt. Bởi vì niệm và định bạn đã trau dồi trong lúc đi kinh hành sẽ giúp bạn ngồi tốt hơn. Vì vậy, hãy cố gắng thực hành cả hai một cách đều đặn, không nên thiên lệch quá về bên nào. Xem điều gì sẽ xảy ra? trước hết hãy cố gắng ngồi và đi kinh hành đều đặn. Cố gắng thực hành theo chương trình hành thiền.

Hỏi: ***Chúng tôi sẽ làm gì sau khoá thiền này, bởi vì ngay ngày hôm sau khi khoá thiền kết thúc một số người chúng tôi sẽ phải đi làm trở lại?***

Đáp: Đúng vậy, điều này rất quan trọng. Tôi đã nghĩ là sẽ nói chuyện đó trong buổi cuối cùng. Nhưng thôi cũng được, chúng ta có thể nói ngay bây giờ. Bạn hỏi câu hỏi đó bây giờ cũng rất là tốt. Nếu không có câu hỏi đó thì làm sao biết được điều gì sẽ xảy ra phải không? Rồi bạn sẽ lại nghĩ về chuyện đó trong lúc hành thiền ở đây. Đó không phải là một việc tốt. Do đó, tôi muốn nói về việc đó ngay bây giờ, tại đây luôn. Nếu bạn ngày càng chú tâm nhiều hơn, thì một cách tự nhiên, sau ngày đầu tiên bạn sẽ thấy càng an lạc và tĩnh lặng hơn. Có thể lúc này lúc khác bạn vẫn còn nghĩ ngợi chuyện này chuyện kia, sau một vài ngày, ba hoặc bốn ngày, tâm bạn sẽ trở nên ổn định, rất yên tĩnh và an lạc. Sau tám hoặc chín ngày, bạn sẽ nghĩ: "Ồ, nếu tôi không phải rời khỏi đây thì thật là tuyệt vời biết bao, giá mà tôi không phải quay trở lại với cuộc sống bận rộn ngoài kia nhỉ". Điều đó sẽ xảy ra một cách tự nhiên. Thân và tâm của bạn cũng trở nên rất nhạy cảm. Vì vậy, khi trở ra một cách đột ngột như vậy, bạn sẽ rất khổ sở; vội vội vàng vàng, lái xe, nhìn cái này, nghe cái nọ, quả thật là khổ. Vậy bạn hãy chuẩn bị đón nhận những điều đó. Sau khi khoá thiền kết thúc, hãy ở lại một chút, nói chuyện với nhau về một vấn đề gì đó để làm quen dần lại với việc nói chuyện và điều chỉnh mình trở lại bình thường.

Vào ngày thứ Hai cũng vậy, sức mạnh và quán tính thiền vẫn còn tiếp tục theo bạn thêm một vài ngày nữa. Vì vậy, vào ngày thứ Hai, khi đi

làm, bạn sẽ có cảm giác là mình không muốn nói nhiều nữa. Ngay cả cách bạn làm mọi việc cũng trở nên chậm rãi, khoan thai hơn, điều này rất tự nhiên. Nếu có thể thì bạn hãy nói cho bạn bè đồng nghiệp của mình biết về việc mình mới tham dự một thiền xong, rằng đây là một việc diễn ra một cách hết sức tự nhiên. Như vậy, khi quay trở lại làm việc, đồng nghiệp của bạn sẽ biết rằng hôm nay và mấy hôm tới nữa bạn sẽ yên lặng và chậm rãi hơn mọi khi, sẽ không nói nhiều như trước nữa. Đôi lúc bạn cũng không muốn chú ý đến câu chuyện mọi người đang tán gẫu với nhau. Chú ý đến bao nhiêu người nói bao nhiêu chuyện trên trời dưới biển với nhau thật là mệt mỏi. Bạn sẽ cảm thấy: "Ồ, thật là mệt mỏi". Vì vậy, hãy nói với họ rằng: "Nếu tôi không được chú ý lắm thì xin hãy hiểu và thông cảm cho tôi nhé. Sau vài ngày tôi sẽ bình thường trở lại thôi". Bạn cũng nói chuyện này cho mọi người trong gia đình của bạn biết nữa. Nói rằng: "Tôi sẽ đi tham dự một khoá thiền, khi tôi trở về thì đây là điều sẽ xảy ra một cách rất tự nhiên. Đừng nghĩ rằng tôi là một kẻ mới ở trên trời rơi xuống nhé. Đừng nghĩ rằng có điều gì đó đã xảy ra với tôi cả. Điều đó rất bình thường thôi". Sau một vài ngày bạn sẽ quen lại với lối sống trước kia của mình và có thể bạn sẽ có sự xả ly, bớt dính mắc hơn một chút. Đôi khi sự xả ly này sẽ còn tiếp tục trong nhiều ngày hay có khi nhiều tháng. Nếu bạn vẫn tiếp tục hành thiền thì nó sẽ còn tiếp diễn. Nhưng bạn vẫn có thể tiếp tục làm các công việc của mình, thậm chí còn làm tốt hơn trước nữa. Các mối quan hệ của bạn cũng sẽ tốt hơn xưa bởi vì giờ đây bạn không còn phản ứng nhiều như trước nữa. Nếu có chánh niệm, khi nghe người khác nói, bạn sẽ có sự chú ý hoàn toàn và hiểu được ý họ một cách rất rõ ràng, sau đó đáp lại một cách thích hợp, chứ không còn phản ứng lại một cách tự động như trước nữa.

Có một điều mà nhiều người cũng thường phản ánh. Đây cũng là điều rất quan trọng mà chúng ta cần phải thảo luận. Nhiều người nói rằng khi bạn thật chánh niệm, bạn sẽ mất đi tính nhanh nhạy, không còn phản ứng nhạy bén như trước nữa. Bạn sẽ trở nên khoan thai, trầm tĩnh hơn. Trước khi nói điều gì, bạn thường nghĩ thêm một vài giây rồi mới nói. Trước kia thì bạn cứ nói, nói mà không suy nghĩ, cũng không ý thức được là mình đang nói cái gì nữa. Nhưng sau này, khi đã trở nên chánh niệm hơn, trước khi nói điều gì bao giờ bạn cũng nghĩ trước. Nhiều lúc bạn cũng chẳng nói nữa, bởi vì thấy không cần thiết. Vì vậy, mọi người xung quanh có lúc sẽ nghĩ: "Hình như anh ấy định nói điều gì đó, nhưng không biết có điều gì đã xảy ra". Bạn sẽ biết là mình muốn nói về vấn đề gì, bạn thấy được điều đó và suy nghĩ "Không cần thiết, đừng nói". Đó

là một số điều mà chúng ta cần phải biết. Có thể những điều này sẽ trở thành một khó khăn nào đó trong cuộc sống của bạn. Nhưng nếu bạn tiếp tục một cách đầy tự tin và vẫn duy trì hành thiền, sau này nó sẽ không còn là vấn đề nữa và cuộc sống của bạn sẽ ngày càng trở nên có ý nghĩa hơn, có tổ chức hơn, có kỷ luật hơn, ít bị phiền não, bất an hơn, ít phí thời gian hơn và ít hao phí năng lượng hơn.

Bạn cũng không háo hức, ham muốn làm quá nhiều thứ như trước kia nữa. Ngay cả đi lại quá nhiều chỗ này chỗ kia, bạn cũng không còn hứng thú nữa, bởi vì những việc đó thực sự là không cần thiết và không có ích lợi gì cả. Tôi không hiểu tại sao người ta cứ nghĩ rằng họ phải làm một việc gì đó; họ cứ phải tự làm cho mình bận rộn tối tăm mặt mũi suốt ngày như thế. Điều này thực sự đã trở thành một cơn nghiện, một căn bệnh trầm kha. Tại sao cần phải làm quá nhiều như thế? Rất nhiều người trong thời đại hiện nay, nhất là ở Phương Tây, nếu bạn không bận rộn, họ sẽ nói là bạn có điều gì đó không bình thường. Họ sẽ nghĩ: "Sao vậy, bạn không làm gì cả sao?" "Ngày nghỉ cuối tuần thì anh làm gì?" "Ồ, chẳng làm gì cả, tôi chỉ ở nhà thôi". "Cái gì? không làm gì ấy hả? Chỉ ngồi ở nhà thôi ư? Chắc là anh không được bình thường rồi". Chẳng có gì là không bình thường cả. Họ chỉ phát rồ lên lao bổ đi chỗ này chỗ kia, còn bạn thì không, thế thôi. Bạn tỉnh táo còn họ điên loạn, vì thế họ lại nghĩ rằng bạn bị điên. Nhưng hãy thật nhẫn nại và nhân hậu, tử tế với mọi người. Hãy hiểu cho họ. Đó chính là điều tôi muốn nói; khi bạn trau dồi định, niệm và có sự hiểu biết sâu sắc hơn, thế giới của bạn thay đổi và bản thân bạn cũng thay đổi. Nhưng bởi vì bạn là một con người đang phát triển, đang trưởng thành, hướng thượng, bạn cần phải nhẫn nại và hiểu biết hơn, tử tế và khoan dung hơn với người khác. Vì vậy hãy hiểu cho mọi người và tha thứ, cảm thông cho họ, dù rằng họ không hiểu được bạn. Rất nhiều người nói với tôi: "Ông cố gắng để hiểu chúng tôi, và chúng tôi cũng cảm thấy rằng ông hiểu được chúng tôi. Thế ông có cảm thấy rằng ông muốn chúng tôi cũng hiểu ông không?". Tôi trả lời: "Có chứ, nếu các bạn hiểu được tôi thì tôi cũng sẽ rất vui. Nhưng nếu các bạn không hiểu được, thì tôi cũng có thể hiểu được điều đó". Chúng ta muốn có sự hiểu biết lẫn nhau. Hiểu lầm thật là một điều đau đớn. Bởi vì chúng ta là những người cố gắng hành thiền với chánh niệm, với lòng nhân hậu, và từ những hiểu biết, trí tuệ sâu sắc đó, từ tuệ giác, chúng ta cũng cố gắng để hiểu được những người khác. Với sự hiểu biết đó thì cuộc đời của các bạn sẽ thực sự không còn là một vấn đề khó khăn nữa. Có thể lúc đầu họ chưa biết làm sao để thích nghi với sự thay đổi trong thái độ ứng xử của bạn, vì vậy về

một mặt nào đó bạn phải tìm cách giúp đỡ họ.

Hỏi & đáp: Vâng, trong ngày cuối cùng của khoá thiền chúng ta sẽ nói về một số vấn đề để bế mạc. Do đó ngày cuối cùng là rất quan trọng, sau thời ngồi thiền cuối sẽ có một buổi thảo luận nữa. Có một vài vấn đề cần làm rõ, coi như là một buổi kết thúc: một buổi khai mạc và một buổi bế mạc. Đây là một điều nữa:

Khi bạn làm một việc gì, hãy làm cho thật hoàn hảo.

Giống như khi vẽ một vòng tròn, bạn phải vẽ cho đủ một vòng. Nếu vẽ một vòng tròn mà bạn còn để lại một đoạn tách rời thì trông không đẹp mắt chút nào cả. Khi bạn làm hoàn chỉnh, bạn sẽ cảm thấy đầy đủ, mãn nguyện. Điều quan trọng là phải làm cho hoàn chỉnh. Bạn cũng phải có quyết tâm, sự quyết tâm này cũng là một công cụ rất hữu ích. Một trong 10 balamật là balamật quyết định, *adhiṭṭhāna-pārami*. *Adhiṭṭhāna* nghĩa là gì? Ngôn từ Pāli thật là sâu sắc và thú vị. Khi nhìn vào ý nghĩa thâm sâu của mỗi từ, tôi đều thấy chúng rất sâu sắc. Từ *ṭhā* có nghĩa là đứng. *Adhi* nghĩa là vững mạnh. Nghĩa là đứng vững, bạn rất mạnh mẽ, vững vàng: "Đây là điều nhất định tôi sẽ làm". Bạn có sự quyết tâm. Ngay ở trong ngôn ngữ phương Tây người ta cũng dùng thành ngữ đó, "*to take a stand*", xác lập một quan điểm, một lập trường vững vàng. Như vậy, điều quan trọng là không được yếu hèn, nhu nhược. Khi bạn muốn làm gì, trước hết hãy học hỏi, tìm hiểu nó một cách kỹ lưỡng đã: "Đúng vậy, đây chính là điều mà tôi thích làm". Khi đã tìm hiểu đầy đủ, bạn mới quyết định: "Tôi sẽ thực hiện điều này". Và sau khi bạn đã quyết định làm điều đó thì đừng thay đổi nữa; bởi vì nếu bạn cứ thường xuyên thay đổi ý kiến, nó sẽ trở thành một thói quen. Nhất là trong lúc khó khăn, người ta thường hay từ bỏ: "Ôi dào, nó chẳng làm nên trò trống gì cả, chẳng ích lợi gì nữa". Đôi khi tâm chúng ta rất gian trá và lừa đảo. Nó viện dẫn đủ mọi lý do tốt đẹp để biện minh, rất nhiều lý do, nhiều và nhiều hơn nữa. Có lúc nó nói: "Việc đó sẽ có hại cho sức khoẻ của mình. Thôi, bỏ qua đi", hay là: "Nghỉ một chút đã. Mình có thể làm sau cũng được. Chỉ nghỉ một chút thôi mà". Tâm trí rất lưu manh và hay lừa đảo. Vì vậy bạn phải xác lập một quyết định vững vàng: "Nhất định tôi sẽ làm việc này" và tiến hành làm ngay. Trong 9 ngày ở đây, bạn sẽ không chết được đâu. Sẽ không có điều gì xảy ra cả. Thực tế bạn sẽ cảm thấy còn khoẻ khoắn hơn, sẽ hạnh phúc và an lạc hơn. Chỉ trong mấy ngày đầu, bởi vì chưa quen ngồi quá lâu, có thể bạn sẽ cảm thấy đau lưng hay đau đầu gối, bị một số đau nhức nhỏ. Tôi bị thoát vị đĩa

đệm cột sống, thế mà vẫn có thể ngồi được nhiều giờ, không sao cả. Ngay cả khi bị thoát vị đĩa đệm, lúc mới đầu thì rất đau, nhưng ngay cả khi đó tôi vẫn hành thiền được, về sau cái đau biến mất dần, phải mất đến ba tháng.

Dù sao, chúng ta vẫn luôn có thể làm được nhiều hơn là mình nghĩ.

Bây giờ chúng ta hãy cùng đảnh lễ Đức Phật.

– Con xin đem hết lòng thành kính làm lễ Đức Thế Tôn

ngưỡng mong phước báu này sẽ dẫn dắt chúng con tới bờ giác ngộ giải thoát.

– Con xin đem hết lòng thành kính làm lễ Pháp Bảo

ngưỡng mong phước báu này sẽ dẫn dắt chúng con tới bờ giác ngộ giải thoát.

– Con xin đem hết lòng thành kính làm lễ Tăng Bảo

ngưỡng mong phước báu này sẽ dẫn dắt chúng con tới bờ giác ngộ giải thoát.

Rừng thiền Viên Không

mùa an cư 2550

(hạ 2006)

PHƯƠNG DANH THÍ CHỦ

Hùn phước in kinh

_____

-Sư Pháp Hạnh.

– Sư Phước Trí và gia đình.

– Sư cô Huyền Phương, Sư cô Vô Niệm (cô Nga), Sư cô Hoa (Phước Sơn), Sư cô Liễu Như, Sư cô Phước Huyền.

– GĐ Vân-Cún.

– GĐ cô Nguyễn Thị Bạch Tuyết, Nguyễn Thị Hồng.

– GĐ Cô Hương-Bích Ty-Chú Hiền.

– GĐ bác Xa-Tư Liên,

-Chú Bình, Cô Thanh Hạnh (Huyền Đức), Cô Hương-Chú Hải, Phật tử Phương Trang + Diệu Tín.

Xin giấy phép, in ấn và trình bày bìa: GĐ Hoàng Sơn-Kim Loan.

Do phần phước thí thanh cao này, nguyện cầu cho tất cả chúng con và thân quyến, cùng tất cả chúng sanh được sự an vui và tấn hóa. Xin nguyện cầu cho phước báu này sẽ là duyên lành dẫn dắt chúng con tới bờ giác ngộ giải thoát!

ĐỊA CHỈ LIÊN HỆ VÀ PHÁT HÀNH:

*– **Thiền viện Viên Không,** khu 2, ấp 4, xã Tóc Tiên, huyện Tân Thành, tỉnh Bà Rịa-Vũng Tàu.*

Tel: 0908270964

Email: sutamphap@gmail.com

-Phòng Phát hành,

Tổ đình Bửu Long. 81, Tổ 1, khu phố

Thái Bình, Phường Long Bình, Quận 9,

TP Hồ Chí Minh.

Tel: (08)7325305-7325059

[1] Kinh Nhất dạ Hiền giả, Trung Bộ Kinh, Hòa thượng Minh Châu dịch.