

BUƯỚC ĐẦU HÀNH THIỀN

Sarah K. Lim - Bình Anson trích dịch

Nơi chốn

Trước tiên, cần phải có một chỗ thích hợp cho việc thực tập hằng ngày, để khỏi bị làm phiền trong lúc tập. Nơi hành thiền cần phải yên tĩnh và thoáng mát. Nếu có được một phòng nhỏ dành riêng cho việc hành thiền thì thật là tốt. Khi xây nhà, chúng tôi thiết kế một phòng ăn dành để đãi khách, đặt kế cạnh phòng tiếp khách, theo mô hình nhà cửa của dân chúng địa phương. Nhưng khi dọn về ở, chúng tôi thấy rằng mình cũng ít khi tiếp khách, không còn thích lối sống ồn ào, thù tiếp khách khứa nữa. Vì thế, chúng tôi quyết định biến đổi phòng đó thành một nơi để thờ phượng và hành thiền.

Trong phòng thiền, chúng tôi không trang hoàng bày biện rườm rà. Đơn giản chỉ có một bàn thờ nhỏ với tượng Phật. Chung quanh tường là các kệ sách nhỏ để lưu các bộ kinh điển và tài liệu tham khảo Phật giáo. Trên sàn nhà là một tấm thảm, nơi chúng tôi quỳ lễ bái, tụng kinh, và ngồi hành thiền. Tôi dùng một tủ thấp, có chiều cao khoảng 80 cm, để làm bàn thờ. Trên đó, chúng tôi kê thêm một bụi gỗ nhỏ để đặt tượng Phật. Đây là tượng Phật bằng hợp kim đồng thau màu vàng, cao khoảng 30 cm, thỉnh từ Thái Lan. Tôi cũng đặt thêm một lư hương nhỏ và một cặp nến điện, mua ở khu thương xá Á Đông. Thỉnh thoảng, vào các dịp lễ, chúng tôi đặt thêm một lọ

hoa tươi. Tôi thích bố trí như thế, đơn giản nhưng trang nghiêm. Bàn thờ có độ cao vừa tầm nhìn khi chúng tôi quỳ lạy hay ngồi hành thiền, để có thể chiêm ngắm tượng Phật, và cảm thấy gần gũi với Đức Bổn Sư.

Thật ra, nơi hành thiền không cần phải đặc biệt. Điều quan trọng là chúng ta nên tạo lập một chỗ nhất định và thời gian hành thiền cố định, để có được một thói quen đúng giờ, đúng nơi. Thêm vào đó, trước khi hành thiền, để tránh các cú điện thoại quấy rầy, tôi thường điều chỉnh máy điện thoại sang dạng trả lời tự động và điều chỉnh tiếng reo thật nhỏ.

Mỗi ngày, tôi lễ bái và hành thiền hai lần: buổi tối, lúc 10 giờ đêm; và buổi sáng sớm, lúc 5 giờ sáng, trước khi những người trong nhà thức dậy. Lúc sáng sớm là lúc tâm trí thoải mái và cơ thể khỏe khoắn. Một thiền sinh thực tập nghiêm túc sẽ luôn hành thiền vào những giờ nhất định, vì biết rằng chỉ cần đủ giờ ngủ nghỉ thì thân thể không mệt mỏi và tâm hồn tỉnh táo.

Khi trước, tôi thường thắp nến sáp, nhưng gần đây thì tôi chuyển sang dùng nến điện. Ánh sáng nến tỏa ra từ bàn thờ Phật nhắc nhở tôi ánh sáng từ bi và trí tuệ của Đức Bổn Sư. Ánh sáng này cũng giúp tạo một không khí trang nghiêm nhưng hiền hòa, ấm cúng trong phòng thiền. Thêm vào đó, mỗi khi tâm tôi chạy lang thang, ánh sáng từ ngọn nến giúp đưa tôi trở về hiện tại, tại nơi chốn này, nơi tôi đang ngồi thiền, theo dõi hơi thở của mình.

Tụng kinh

Buổi sáng, khi tâm trí tỉnh táo sau giấc ngủ, tôi chỉ tụng vài câu kinh ngắn rồi bắt đầu hành thiền. Vào phòng thiền, tôi quỳ xuống và bắt đầu lạy ba lạy, chậm rãi từ tốn, với bàn chân, đầu gối, tay và trán chạm mặt đất, như chúng ta thường thấy Phật tử lễ bái tại các chùa trong truyền thống Phật giáo Nguyên thủy. Trong tư thế quỳ, tôi chắp tay, và đọc 3 lần câu: "Namo tassa bhagavato arahato samma-sambuddhassa" (Con thành kính đánh lễ Đức Thế Tôn, Ứng Cúng, Chánh Đẳng Giác), rồi đọc tóm tắt lời tán dương Tam Bảo và lễ lạy sau mỗi câu:

*Araham sammāsambuddho bhagavā
Buddham bhagavantam ābhivādemi (Lạy)*

*Svākkhāto bhagavatā dhammo
Dhammam namassāmi (Lạy)*

*Supatipanno bhagavato sāvakasangho
Sangham namāmi (Lạy)*

Nghĩa:

*Bậc Ứng Cúng, Chánh Đẳng Giác, Thế Tôn,
Con xin đánh lễ Đức Thế Tôn Phật.*

*Chánh Pháp được Ngài giảng dạy rõ ràng,
Con xin đánh lễ Pháp Bảo nhiệm mầu.*

*Chư Thánh Tăng hành trì tốt đẹp,
Con xin đánh lễ Tăng Đoàn cao thượng.*

Sau đó, tôi bắt đầu hành thiền.

Buổi tối, sau một ngày làm việc mệt nhọc, tôi thường cảm thấy buồn ngủ. Thêm vào đó, nếu phải lo nghĩ nhiều việc trong ngày, tâm tôi rất khó an định. Vì thế, tôi thường tụng kinh nhiều hơn, và thời gian dành cho hành thiền thì ngắn hơn buổi sáng - ngoại trừ vào ngày cuối tuần hay trong các ngày nghỉ, khi tâm trí thoải mái, thư giãn thì tôi có nhiều thì giờ hành thiền hơn. Tôi bắt đầu quỳ lạy và tụng câu "Namo tassa ..." như khóa lễ buổi sáng, nhưng sau đó, tôi tụng đầy đủ bài kệ tán dương ân đức Tam Bảo.

Tiếp theo, tôi tụng đọc bài kệ quy y Tam Bảo, năm học giới của cư sĩ (Ngũ Giới), năm điều quán tưởng hằng ngày, và bài kinh Từ Bi. Đây là các bài tụng phổ thông bằng tiếng Pāli mà tôi đã học được từ cuốn băng cassette do chư Tăng thu âm và phổ biến tại chùa. Tụng kinh chậm rãi, rõ ràng từng chữ, giúp tập trung tâm trí và giúp ta tăng thêm niềm tín thành nơi Tam Bảo. Sau đó, tôi bắt đầu hành thiền.

Muốn hành thiền, trước tiên bạn phải tìm một nơi thích hợp để giúp cho việc hành thiền của bạn được tốt đẹp. Nơi thích hợp là nơi yên tĩnh. Bạn có thể tìm được nơi yên tĩnh trong thiên nhiên. Tuy nhiên, nếu bạn hành thiền

trong nhà, bạn phải tìm một nơi thích hợp cho việc định tâm của bạn, và mỗi khi hành thiền bạn nên đến đó. Bạn có thể tôn trí nơi hành thiền bằng một pho tượng hay ảnh Phật, đèn, hoa và thắp một nén nhang để hỗ trợ cho việc hành thiền. Tuy nhiên, những thứ trên không phải là điều thiết yếu. Điều quan trọng là bạn phải có một nơi yên tĩnh để hành thiền.

Bắt đầu hành thiền, bạn phải chọn một thể ngồi thoải mái thích hợp với bạn. Bạn có thể ngồi xếp bằng, lưng giữ thẳng. Nếu ngồi kiết già, hai chân chéo vào nhau, quá khó đối với bạn thì bạn có thể ngồi bán già, đặt chân này lên chân kia. Nếu ngồi bán già cũng còn khó khăn đối với bạn thì bạn có thể ngồi theo “lối Miến Điện” hay còn gọi là “lối dễ dàng”, chân này đặt trước chân kia, hai chân rời ra mà không chồng lên nhau. Nếu vẫn còn thấy khó khăn, bạn có thể ngồi trên ghế hoặc trên băng dài. Bạn cũng có thể dùng gối đệm nếu muốn. Mặc dầu ngồi kiết già là tư thế lý tưởng, nhưng bạn phải quyết định chọn cho mình một tư thế thích hợp để có thể duy trì việc hành thiền một cách tốt đẹp nhất. Dầu ngồi ở tư thế nào đi nữa, điều quan trọng là phải giữ thân thể và lưng cho ngay thẳng.

Chúng ta sẽ nói đến ba loại thiền: Thiền Tha Thứ, Thiền Từ Bi (Niệm Tâm Từ) và Thiền Minh Sát.

1. Thiền Tha Thứ

Chúng ta hành Thiền Tha Thứ để loại bỏ mọi cảm giác hối hận và sân hận. Thiền Tha Thứ có ba phần: xin người khác tha thứ cho mình, tự mình tha thứ cho người khác, và chính mình tha thứ cho mình.

Trước khi muốn viết gì lên bảng đen, bạn phải chùi sạch bảng. Cũng vậy, trước khi tha thứ cho người khác và tha thứ cho chính mình, bạn phải được người khác tha thứ. Đôi khi bạn làm một điều gì sai lầm đối với người nào, bạn cảm thấy ân hận. Đặc biệt lúc hành thiền, bạn muốn giữ tâm trong sạch thanh tịnh nhưng những tư tưởng ăn năn hối tiếc này cứ lảng vảng trong tâm trí khiến cho việc hành thiền của bạn bị rối loạn. Do đó, trước tiên bạn phải xin người khác tha thứ cho bạn. Sau đó, chính bạn phải tha thứ cho người khác về những lỗi lầm của họ. Có thể, có người nào đó làm điều gì sai lầm đối với bạn và làm bạn giận dữ, bực tức thì bạn cũng phải loại bỏ những tư tưởng sân hận ấy đi để cho tâm trí được thanh thoi. Bạn phải tha thứ cho mọi người, nếu không tha thứ thì bạn không thể hành thiền được. Một điều rất quan trọng nữa là bạn phải tha thứ cho chính mình. Đôi khi bạn cảm thấy tha thứ cho mình là một điều khó khăn. Nếu bạn không thể tha thứ cho chính mình thì những tư tưởng sân hận, bực tức về chính mình sẽ quấy rối việc hành thiền của bạn.

Thiền Tha Thứ là điều kiện tiên quyết để hành Thiền Từ Bi. Nếu bạn không thể tha thứ một người nào đó thì bạn

không thể rời tâm từ đến họ được. Bởi thế bạn phải hành Thiền Tha Thứ trước khi hành Thiền Từ Bi.

Khi hành Thiền Tha Thứ, xin bạn chắp hai tay và đọc:

Vì lầm lạc và không minh mẫn nên tôi đã có hành động, lời nói và ý nghĩ sai lầm làm thiệt hại và gây ra đau khổ cho người khác. Xin tất cả hãy mở rộng lòng từ bi và trí tuệ tha thứ cho tôi.

Tôi thành thật tha thứ cho tất cả những ai đã có hành động, lời nói và ý nghĩ sai lầm làm thiệt hại và gây ra đau khổ cho tôi.

Tôi thành thật tha thứ cho chính tôi và nguyện từ nay về sau làm lành, lánh dữ, giữ tâm trong sạch.

Bạn nên đọc các câu trên từ năm đến mười lần trước khi hành Thiền Từ Bi hay Niệm Tâm Từ.

2. Thiền Từ Bi (Niệm Tâm Từ)

Từ ái là một loại tình thương, lòng thành thật mong muốn tất cả chúng sanh được an vui hạnh phúc. Lòng từ ái chẳng dính dấp gì đến sự luyến ái, dính mắc vào riêng một cá nhân nào. Đó là một tình thương thật trong sạch, một sự ước mong thành thật cho chính mình và cho người khác.

Khi thực tập Thiền Từ Bi, trước tiên bạn mong ước cho chính mình được an vui hạnh phúc. Khi đọc thầm câu “nguyện cho tôi có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại” không có nghĩa là bạn ích kỷ, bởi vì muốn rải tâm từ ái đến người khác thì trước tiên bạn phải có tư tưởng từ ái với chính mình. Điều này có nghĩa là khi rải tâm từ ái đến cho chính mình, bạn thành thật mong rằng “ta muốn có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại” thì bạn cũng đồng thời cầu mong cho “người khác có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.”

Bạn có thể rải tâm từ bằng nhiều cách. Bạn có thể rải tâm từ đến tất cả chúng sanh căn cứ theo chỗ ở. Chúng sanh ở đây bao gồm cả súc vật, côn trùng v.v... Trước hết, bạn rải tâm từ đến tất cả chúng sanh trong nhà bạn. Tiếp theo đó bạn rải tâm từ đến tất cả chúng sanh trong khu vực bạn đang cư ngụ, trong thành phố, trong quận, trong tiểu bang, trong nước, trên thế giới, trong vũ trụ, và cuối cùng là rải tâm từ đến tất cả chúng sanh một cách tổng quát. Khi nói các câu trên, bạn hãy cố gắng hình dung ra những chúng sanh mà bạn hướng đến đang mạnh khỏe, an lạc và hạnh phúc. Tư tưởng từ ái của bạn sẽ đến với họ và khiến họ thật sự mạnh khỏe, an lạc và hạnh phúc. Việc hành Thiền Từ Bi kéo dài trong mười lăm phút.

Ngay sau Thiên Tha Thứ, bạn có thể hành Thiền Từ Bi như sau:

a) Rải tâm từ đến chúng sanh theo nơi chốn:

Khi hành Thiền Từ Bi theo cách này, bạn có thể niệm thầm trong tâm vào khoảng mười lần những câu sau đây:

Nguyện cho tôi có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sanh trong nhà này có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sanh trong khu vực này có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sanh trong thành phố này có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sanh trong tiểu bang này có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh,

tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp
chướng ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sanh trong nước này có đầy đủ
sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm
không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng
ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sanh trên thế giới thân có đầy
đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, không tật bệnh, tâm
không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng
ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sanh trong vũ trụ có đầy đủ sức
khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm
không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng
ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sanh có đầy đủ sức khỏe, bình
an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não,
hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

b) Rải tâm từ qua từng hạng người:

Khi hành Thiên Từ Bi theo cách này, bạn có thể niệm
thâm trong tâm vào khoảng mười lần những câu sau đây:

Nguyện cho tôi có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc,
thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an
vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho thầy tôi có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho cha mẹ tôi có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho những người trong gia đình tôi có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho thân bằng quyến thuộc tôi có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho bạn bè tôi có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho những người cùng sở làm với tôi có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả thiên sinh có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho những người không quen biết tôi có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho những người không có thiện cảm với tôi có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sanh có đầy đủ sức khỏe, bình an, hạnh phúc, thân không tật bệnh, tâm không phiền não, hàng ngày an vui, không gặp chướng ngại.

Nguyện cho tất cả chúng sanh đừng có oan trái lẫn nhau, hãy cho được sự an vui, đừng có khổ, đừng làm hại lẫn nhau, đừng hẹp lượng; hãy cho được sống lâu, đừng có bệnh hoạn, hãy cho được thành tựu đầy đủ, hãy giữ mình cho được an vui; tất cả chúng sanh đang đau khổ, xin cho dứt khổ, đang kinh sợ, xin cho hết kinh sợ, đang thương tiếc, xin cho hết thương tiếc.

Sau khi đã rải tâm từ ái đến toàn thể giới và tất cả chúng sanh. Bây giờ chúng ta hãy hành Thiền Minh Sát.

3. Thiền Minh Sát

Thiền sư Achan Chahn hướng dẫn trong sách: Mặt hồ tĩnh lặng

Cốt tủy của Thiền Minh Sát

Bắt đầu thực tập bằng cách ngồi ngay thẳng và chú tâm. Bạn có thể ngồi trên sàn nhà hay trên ghế. Trước tiên bạn không cần phải quá cố gắng chú tâm. Chỉ cần để ý đến hơi thở ra vào. Nếu cảm thấy rằng niệm Phật có thể giúp cho sự chú tâm của bạn mạnh hơn, bạn có thể niệm "Phật," "Pháp," hay "Tăng" khi bạn quan sát hơi thở ra vào. (Điều quan trọng là phải chú tâm vào hơi thở, niệm Phật chỉ là phương tiện giúp định tâm.) Khi quan sát hơi thở, bạn phải quan sát một cách tự nhiên, không được điều khiển hơi thở. Cố gắng điều khiển hay kiểm soát hơi thở là một việc làm sai lầm, vì khi điều khiển hơi thở, bạn sẽ có cảm giác hơi thở hoặc quá ngắn, quá dài hay quá nhẹ, quá nặng. Bạn sẽ có cảm tưởng dường như mình thở không đúng cách, và sẽ cảm thấy chẳng thoải mái chút nào. Bạn hãy để hơi thở hoạt động một cách tự nhiên. Làm như vậy cuối cùng bạn sẽ nhận thấy hơi thở vào ra một cách nhẹ nhàng, điều hòa.

Khi quan sát hơi thở ra vào mà bạn tỉnh giác và hoàn toàn ổn định tâm là bạn đã thở đúng cách.

Khi bị phóng tâm, bạn hãy dừng lại, điều chỉnh sự chú tâm, trở về với đề mục chính của mình. Thoạt đầu, khi chú tâm vào hơi thở, tâm bạn có khuynh hướng muốn đưa hơi thở đi theo một chiều hướng nào đó. Hãy bình thản, đừng lo lắng hay tìm cách điều chỉnh nó. Bạn hãy quan sát nó, và để nó tự nhiên. Thiền sẽ tự nó phát triển.

Khi bạn làm như thế, có lúc bạn sẽ thấy hơi thở ngưng hẳn, nhưng đừng sợ, bạn sẽ thở lại điều hòa sau đó. Sự ngưng thở chỉ là cảm giác phát sinh từ tri giác của bạn, thực ra hơi thở vẫn tự nhiên và nhẹ nhàng tiếp nối. Một lát sau bạn sẽ thấy hơi thở rõ ràng như trước.

Nếu bạn tiếp tục giữ tâm an tịnh như thế thì bất kỳ bạn đang ở nơi nào -- đang ngồi trên ghế, đang ở trên xe, trên tàu, v. v., bạn đều có thể chú tâm vào đề mục và bước vào trạng thái an lạc một cách mau chóng dễ dàng. Bất kỳ bạn đang ở đâu, bất kỳ lúc nào, bạn đều có thể hành thiền được cả.

Khi đạt đến sự tiến bộ này thì bạn đã hiểu Đạo phần nào rồi đấy. Nhưng bạn phải quan sát những đối tượng của giác quan nữa.

Hãy hướng tâm an tịnh của bạn vào hình sắc, âm thanh, mùi vị, sự đụng chạm và suy nghĩ. Tất cả mọi đối tượng của thân và tâm đều là đề mục để bạn hướng đến. Bất kỳ cái gì phát sinh đều phải quan sát, ghi nhận; phải ghi nhận dù bạn thích hay không thích chúng. Hãy ghi nhận một cách khách quan, đừng để đối tượng yêu ghét ảnh hưởng đến tâm mình. Yêu, ghét chỉ là những phản ứng đối với thế giới bên ngoài. Bạn phải có cái nhìn sâu rộng hơn. Dần dần bạn sẽ thấy mọi cảm giác yêu ghét thực ra chỉ là sự vô thường, khổ và vô ngã. Hãy xếp mọi tốt xấu, hay dở vào ba loại vô thường, khổ và vô ngã. Dầu chúng thế nào đi nữa cũng để chúng yên, chỉ quan

sát mà đừng can thiệp vào chúng. Đó là cách hành thiền minh sát. Làm như thế tất cả sẽ được bình an tĩnh lặng.

Chẳng bao lâu, tuệ giác, vô thường, khổ, vô ngã sẽ xuất hiện. Đó là bước đầu của trí tuệ thật sự, cốt tủy của thiền, dẫn đến giải thoát. Hãy theo dõi kinh nghiệm của mình, nhìn nó và tiếp tục cố gắng để thấy chân lý. Hãy học cách khước từ, không vướng mắc để đạt đến bình an tĩnh lặng.

Trong khi hành thiền, nhiều hiện tượng kỳ lạ sẽ đến với bạn -- bạn sẽ thấy ánh sáng, thấy chư thiên, thấy Phật, v. v. Khi thấy những điều đó bạn hãy quan sát mình trước để tìm xem tâm mình đang ở trạng thái nào. Chớ quên điểm căn bản này. Hãy chú tâm, chớ mong mỏi thấy gì, cũng chớ mong hình ảnh đến đến với mình. Nếu bạn theo đuổi những hình ảnh này, bạn sẽ rơi vào tình trạng ngơ ngẩn vô vị, vì tâm đã đi ra ngoài tình trạng ổn cố. Vậy thì khi những hình ảnh ấy đến, bạn hãy quan sát chúng. Khi quan sát chúng, bạn phải tự chủ, đừng si mê theo chúng. Bạn hãy quán chiếu rằng chúng chỉ là vô thường, khổ và vô ngã. Khi chúng có đến gần bạn đi nữa, bạn cũng đừng lấy đó làm điều quan trọng, hãy nhìn chúng rồi để chúng tự ra đi. Nếu chúng không đi, cũng vẫn tự nhiên, bấy giờ hãy trở về với mục đích của bạn, đó là hơi thở. Bạn hãy thở ra vào ba hơi thật dài, mọi hình ảnh sẽ biến mất. Bất kỳ cái gì hiện ra cũng mặc, hãy tái lập sự chú tâm. Đừng nắm lấy cái gì và xem đó là của mình. Những gì bạn thấy chỉ là những hình ảnh hay

những cấu trúc do tâm tạo ra. Đó là sự giả tạo, hư ảo, gây nên yêu thích, nắm giữ hay sợ hãi. Đừng đắm mình vào khi thấy những cấu trúc giả tạo này. Mọi kinh nghiệm bất thường đều đem đến lợi ích cho kẻ trí, nhưng là mối tai họa cho người thiếu khôn ngoan. Hãy tiếp tục hành thiền cho đến khi nào bạn không còn bị những hình ảnh quấy nhiễu nữa.

Nếu bạn có thể phó mặc cho tâm như thế thì không còn gì khó khăn nữa. Nếu tâm muốn vui, bạn chỉ cần ý thức rằng niềm vui này không vững bền. Bạn có sợ những hình ảnh xuất hiện trong tâm bạn hay sợ những kinh nghiệm khác mà bạn gặp trong lúc hành thiền không? Hãy tự nhiên làm việc với chúng. Bằng cách này bạn có thể dùng phiền não để huấn luyện tâm mình, và bạn sẽ hiểu được bản chất tự nhiên của tâm, thoát khỏi mọi thái cực, rõ ràng và không dính mắc.

Tâm chỉ là một điểm đơn giản, là trung tâm của vũ trụ, và tâm sở chẳng khác nào du khách đến ngụ trong một thời gian. Hãy tìm hiểu kỹ những du khách này. Hãy làm quen với những bức tranh sống động do họ vẽ và những câu chuyện hấp dẫn do họ kể, hãy ngoan ngoãn theo họ. Nhưng nhớ đừng rời khỏi chỗ ngồi của bạn, bởi vì ngoài chiếc ghế bạn đang sử dụng không còn chiếc ghế nào khác quanh đây nữa. Nếu bạn tiếp tục giữ chỗ ngồi không rời, chào mừng từng vị khách mỗi khi họ đến, nghĩa là luôn luôn giữ chánh niệm, chuyển tâm đến những người hiểu biết, tỉnh thức, thì những người khách

khác cuối cùng sẽ không đến nữa. Nếu bạn thực sự chú ý đến họ thì họ sẽ đến với bạn bao nhiêu lần nữa? Chuyện trò với họ, bạn sẽ hiểu rõ từng người một. Chắc chắn cuối cùng tâm bạn sẽ an tịnh.

Thiền hành

Mỗi ngày đều phải tập kinh hành. Thoạt tiên hãy đan tay vào nhau và đặt trước bụng. Bóp chặt một chút để giữ sự chú tâm. Bước những bước bình thường từ đầu đường kinh hành cho đến cuối đường, phải biết mình trong suốt đoạn đường. Đến cuối đoạn đường, dừng lại rồi quay lui, tiếp tục đi. Nếu bị phóng tâm, hãy dừng lại để đưa tâm trở về. Nếu vẫn còn phóng tâm, hãy chú ý vào hơi thở, tiếp tục trở lại. Luôn luôn giữ tâm chánh niệm trong mọi lúc là một điều rất ích lợi.

Khi cơ thể mỗi một hãy thay đổi tư thế, nhưng không phải cứ thấy muốn thay đổi là thay đổi ngay. Trước tiên phải biết tại sao muốn đổi tư thế -- cơ thể mệt mỏi, tâm dao động, bất an hay làm biếng? Ghi nhận sự đau khổ của cơ thể. Hãy quan sát một cách thoải mái và thận trọng. Tinh tấn thực hành là một yếu tố thuộc về tâm chứ không phải thuộc về thân. Điều này có nghĩa là hãy luôn luôn giác tỉnh trước mọi diễn biến của tâm, đừng để ý gì đến yếu tố yêu ghét. Dầu có ngồi hay đi kinh hành suốt đêm mà không giác tỉnh theo cách này thì cũng chẳng phải là tinh tấn chút nào.

Khi đi từ một điểm này đến một điểm khác mà ta đã định trước, hãy nhìn xuống đất trước mặt bạn khoảng hai thước và chú tâm vào những cảm giác của cơ thể. Bạn cũng có thể niệm "Buddho" (Bút-thô - Phật đà) trong khi kinh hành. Đừng sợ hãi khi thấy những gì hiện khởi trong tâm mình. Hãy đặt câu hỏi với chúng và hiểu chúng. Chân lý là cái gì khác, nằm ngoài tư tưởng hay cảm giác. Vì vậy, đừng đặt lòng tin vào tư tưởng hay cảm giác và để chúng trói buộc mình. Hãy nhìn vào toàn thể tiến trình sinh và diệt. Có như thế trí tuệ mới phát triển.

Khi điều gì hiện khởi trong tâm, phải kịp thời tỉnh giác ngay, giống như khi điện vào bóng đèn thì đèn cháy sáng ngay. Nếu bạn không để ý cảnh giác, phiền não sẽ chiếm tâm bạn. Chỉ có sự chú tâm mới đốn ngã được nó.

Sự hiện diện của những tên trộm khiến ta cẩn thận giữ gìn của cải. Cũng vậy, nhớ đến những phiền não giúp chúng ta siêng năng hành thiền.

Tập chú tâm

Trong khi hành thiền bạn thường nghĩ rằng sự ồn ào, tiếng xe chạy, tiếng người nói, hình ảnh bên ngoài là những chướng ngại đến quấy nhiễu bạn khiến bạn phóng tâm, trong khi bạn đang cần sự yên tĩnh. Khoan đã! Ai quấy nhiễu ai đây? Thật ra bạn là người quấy nhiễu chúng. Xe cộ, âm thanh vẫn hoạt động theo đường lối tự nhiên của chúng. Bạn quấy nhiễu mọi vật bằng những ý

tưởng sai lầm của mình, cho rằng chúng ở ngoài bạn. Bạn cũng bị dính chặt vào ý tưởng muốn duy trì sự yên tĩnh, muốn không bị quấy nhiễu. Phải học cách để thấy rằng chẳng có cái gì quấy nhiễu ta cả mà chính ta đã ra ngoài để quấy nhiễu chúng. Hãy nhìn cuộc đời như một tấm gương phản chiếu chúng ta. Khi tập được cách này thì bạn tiến bộ trong từng thời khắc một, và mỗi kinh nghiệm của bạn đều làm hiển lộ chân lý và mang lại sự hiểu biết.

Một cái tâm thiếu huấn luyện thường chứa đầy lo âu, phiền muộn. Bởi thế chỉ một chút yên tĩnh do thiền đem lại cũng dễ khiến dính mắc vào. Đó là sự hiểu biết sai lầm về sự yên tĩnh trong thiền. Đôi lúc có thể bạn nghĩ rằng mình đã tận diệt được tham lam, sân hận; nhưng sau đó bạn lại thấy bị tràn ngập bởi chúng. Thực vậy, tham đắm vào sự an tịnh còn tệ hại hơn là dính mắc vào sự dao động. Bởi vì khi dao động, ít ra bạn cũng còn muốn thoát khỏi chúng, trong khi đó bạn rất hài lòng lưu giữ sự an tịnh và mong muốn được ở mãi trong đó. Đó là lý do khiến bạn không thể tiến xa hơn nữa.

Khi hỉ lạc phi thường -- một trạng thái thuần tịnh trong thiền minh sát -- đến với bạn, bạn hãy tự nhiên, đừng dính mắc vào chúng.

Dù hương vị của sự an tịnh có ngọt ngào đi nữa cũng phải được nhìn dưới ánh sáng của vô thường, khổ, vô ngã. Hành thiền nhưng đừng mong cầu phải đạt được

tâm định hay bất cứ mức tiến bộ nào. Chỉ cần biết tâm có an tịnh hay không an tịnh, và nếu có an tịnh thì mức độ của nó nhiều hay ít mà thôi. Làm như thế tâm sẽ tự động phát triển.

Dầu sao thì cũng phải có sự chú tâm kiên cố để trí tuệ phát sinh. Chú tâm chẳng khác nào bật đèn và trí tuệ là ánh sáng phát sinh do sự bật đèn đó. Nếu không bật đèn thì đèn sẽ không sáng, nhưng không nên phí thì giờ với cái bật đèn. Cũng vậy, định tâm chỉ là cái bát trống, trí tuệ là thực phẩm đựng trong bát ấy.

Đừng dính mắc vào đối tượng như dính mắc vào một loại chú thuật. Phải hiểu mục tiêu của nó. Nếu bạn thấy niệm "Phật" khiến bạn dễ chú tâm thì cứ tự nhiên; nhưng chớ có ý nghĩ sai lầm rằng ngưng niệm Phật là lười biếng. Chữ "Buddho" (Bút-thô - Phật đà) có nghĩa là người hiểu biết thì tại sao phải lập đi lập lại chữ này làm gì?

Kham nhẫn và điều hòa

Kham nhẫn và điều hòa là hai điều căn bản trong sự thực hành của chúng ta. Bắt đầu việc thực hành, chúng ta chỉ cần theo thời khóa đã được ta vạch sẵn hoặc thời khóa do thiền viện qui định. Muốn huấn luyện một con thú, ta phải câu thúc nó. Cũng vậy, muốn huấn luyện tâm, ta cũng phải kèm chế chính mình. Gặp con thú khó dạy, ta phải cho nó ăn ít đi. Ở đây những người hành thiền giữ

hạnh đầu đà, hạn chế thức ăn, y phục, chỗ trú ngụ, chỉ giữ những nhu cầu căn bản để cắt đứt tham ái. Đây là những sự thực hành căn bản của thiền.

Luôn luôn duy trì chánh niệm trong mọi tư thế, mọi hoạt động sẽ làm cho tâm an tịnh và trong sáng. Nhưng sự an tịnh này không phải là mục tiêu cuối cùng của thiền. Vắng lặng, an tịnh chỉ giúp cho tâm an nghỉ tạm thời cũng như ăn uống chỉ tạm thời giải quyết cơn đói, chớ đời sống của chúng ta không phải chỉ có chuyện ăn. Bạn phải dùng tâm tĩnh lặng của mình để nhìn sự vật dưới một ánh sáng mới, ánh sáng trí tuệ. Khi tâm đã vững chắc trong trí tuệ, bạn không còn bị dính chặt vào những tiêu chuẩn tốt xấu của thế tục và không còn bị chi phối bởi những điều kiện bên ngoài. Với trí tuệ này thì phân trở thành chất bón -- tất cả kinh nghiệm của chúng ta trở thành nguồn trí tuệ sáng suốt. Bình thường, chúng ta muốn được khen ngợi và ghét bị chỉ trích, nhưng khi nhìn với một tâm hồn sáng suốt, chúng ta sẽ thấy khen tặng và chỉ trích đều trống rỗng như nhau. Vậy chúng ta hãy để mọi sự trôi qua một cách tự nhiên để tìm thấy an bình, tĩnh lặng.

Đừng băn khoăn thắc mắc là phải bao lâu mới đạt được kết quả mà hãy bắt tay vào việc thực hành. Kiên trì thực tập. Nếu đau chân, hãy tự nhủ, "Ta không có chân." Nếu nhức đầu, hãy tự nhủ, "Ta không có đầu." Lúc ngồi thiền ban đêm, nếu buồn ngủ, hãy nghĩ, "Đây là ban ngày." Suốt thời gian hành thiền phải tỉnh giác, chánh

niệm vào hơi thở. Nếu bạn có cảm giác khó chịu ở ngực, hãy để ra vài phút thở thật sâu. Nếu bị phóng tâm chỉ cần giữ hơi thở và để cho tâm muốn đi đâu thì đi -- nó sẽ không đi quá xa đâu!

Bạn có thể thay đổi tư thế sau một thời gian hành thiền, nhưng đừng để sự bất an hay khó chịu chi phối tâm mình. Nhiều lúc sự kiên trì chịu đựng đem lại kết quả tốt. Chẳng hạn, khi cảm thấy nóng, chân đau, không thể định tâm, hãy xem như tất cả đều chết, ngồi yên đừng nhúc nhích. Cảm giác đau đớn sẽ lên đến đỉnh cao nhất, sau đó sẽ tĩnh lặng và mát mẻ. Nhưng ngày kế tiếp bạn sẽ không muốn làm thế nữa. Tự luyện tập đòi hỏi phải có nhiều kiên trì, nỗ lực. Thực tập một thời gian, bạn sẽ biết lúc nào cần phải thúc đẩy, lúc nào cần phải nghỉ ngơi thoải mái, phân biệt được thế nào là mệt mỏi, thế nào là lười biếng.

Đừng bận tâm về chuyện giải thoát. Khi trồng cây bạn chỉ cần trồng cây xuống, tưới nước, bón phân, bắt sâu. Nếu mọi chuyện này đều thực hiện đầy đủ, cây sẽ lớn lên tự nhiên. Bao lâu cây sẽ lên, đó là điều vượt ra khỏi tầm kiểm soát của bạn.

Lúc đầu kham nhẫn kiên trì là hai yếu tố cần thiết, nhưng một thời gian sau đức tin và quyết tâm sẽ khởi sinh. Lúc bấy giờ bạn sẽ thấy giá trị của sự thực hành và bạn sẽ say mê hành thiền. Bạn không còn thích quần tụ

mà chỉ muốn ở nơi yên tĩnh một mình, bạn sẽ dành thêm thì giờ để thực tập, tự học hỏi.

Hãy bắt đầu thực tập với những bước căn bản. Thành thật, trong sạch và tỉnh giác trong mọi việc bạn đang làm, bình an, tĩnh lặng sẽ theo sau.

Quên thời gian đi!

Chúng ta thường có khuynh hướng làm cho việc hành thiền trở nên phức tạp và rối rắm. Chẳng hạn, khi ngồi xuống chúng ta quyết định, "Lần này phải thành công mới được." Đó không phải là một việc làm đúng, vì không gì có thể hoàn tất một cách vội vã được. Đó là một dính mắc mà các thiền sinh mới thường gặp phải.

Nhiều đêm khi bắt đầu ngồi thiền ta thường có ý nghĩ, "Tối nay nhất định không ngủ trước một giờ sáng." Nhưng chẳng bao lâu sau đó, tâm ta bắt đầu phản kháng và dấy loạn cho đến lúc ta có cảm tưởng rằng mình sắp chết đến nơi.

Khi ngồi thiền đúng thì không cần đo lường hay thúc buộc gì cả. Không có đích, không có mục tiêu để đạt tới. Dầu bạn có ngồi từ sáng sớm đến bảy tám giờ tối cũng không thành vấn đề. Chỉ cần ngồi mà không để ý đến thời gian. Đừng tự thúc bách mình. Đừng ép buộc mình. Đừng đòi hỏi tâm mình phải làm một điều gì có tính cách chắc chắn cố định. Hãy để tâm thoải mái, để hơi thở tự nhiên bình thường, đừng ép hơi thở dài hay

ngăn theo ý mình. Hãy để cơ thể thoải mái. Thực tập đều đặn liên tục, lòng tham muốn sẽ hỏi bạn, "Ta sẽ ngồi đến lúc nào đây? Ta sẽ ngồi bao lâu đây?" Hãy quát lại nó (thầm thôi nhé!), "Này, đừng quấy rầy ta!" Phải đàn áp nó vì nó là phiền não đến quấy rầy bạn. Hãy nói, "Ta muốn ngồi bao lâu thì ta ngồi; ta muốn ngưng ngồi thiền lúc nào thì ngưng, chẳng có gì sai lầm cả. Nếu ta ngồi suốt đêm, ta làm hại ai đây? Tại sao người đến quấy rầy ta?" Hãy cắt đứt lòng ham muốn và tiếp tục ngồi theo ý bạn. Để tâm thoải mái tự nhiên bạn sẽ đạt được bình an tĩnh lặng, thoát khỏi sức mạnh của tham ái.

Có một thiền sinh ngồi trước lư hương và nguyện đến lúc cây nhang tàn mới đứng dậy. Thế là anh ta cứ nhấp nhòm theo dõi xem hương đã tàn đến đâu. "Tàn hết chưa? Mới có nửa cây à?" anh ta nghĩ. Có khi anh ta nguyện sẽ ngồi cho đến lúc hương tàn dầu có chết cũng không đứng dậy. Anh ta sẽ cảm thấy tội lỗi khủng khiếp nếu phải đứng dậy khi chưa hết giờ qui định. Ngồi thiền như thế là đã bị tham ái kiểm soát.

Đừng để ý đến thời gian. Hãy duy trì việc thực hành của mình một cách đều đặn và để sự tiến bộ đến dần với bạn. Khởi cần phải nguyện hay thề gì cả, chỉ cần kiên trì cố gắng thực hành, để tâm tự nó bình an tĩnh lặng lấy. Cuối cùng bạn sẽ thấy mình có thể ngồi lâu một cách thoải mái, đó là bạn đã hành thiền đúng cách. Lúc đau nơi chân, bạn chỉ cần quan sát và biết sự đau. Bạn sẽ thấy

con đau tự biến mất mà không cần đến sự giúp đỡ của bạn.

Thực hành theo cách này, bạn sẽ thấy có nhiều thay đổi diễn ra trong bạn. Khi đi ngủ bạn có thể tập cho tâm mình tĩnh lặng trước khi ngủ. Nếu trước đây bạn hay ngáy, hay mơ, nghiền răng, trăn trở, v. v., một khi tâm được huấn luyện thì mọi tật xấu trên sẽ biến mất. Dầu cho bạn có ngủ say đến đâu, lúc thức giấc bạn cũng tỉnh táo, không bần thần uể oải. Cơ thể an nghỉ nhưng tâm thức suốt ngày đêm, đó là Phật, là kẻ hiểu biết, tỉnh thức, hạnh phúc sáng suốt. Phật không bao giờ ngủ, nhưng không bao giờ cảm thấy uể oải, thần thờ. Nếu bạn làm cho tâm trí mình kiên định như thế trong lúc hành thiền, bạn có thể thức liên hai ba hôm, và khi buồn ngủ vẫn có thể nhập định trong vòng năm mười phút là tỉnh dậy một cách tươi tắn như người đã ngủ trọn đêm. Ở mức độ này, bạn không cần phải nghĩ đến thân thể mình nữa, mặc dầu với tình thương và sự hiểu biết, bạn vẫn còn thấy thân thể này cần thiết.

Vài gợi ý trong việc hành thiền

Trong khi thực hành có thể có nhiều hình ảnh và ảo tưởng sẽ hiện ra trong tâm bạn. Bạn sẽ thấy những hình ảnh hấp dẫn, sẽ nghe những âm thanh khuấy động -- những loại như thế đều phải quan sát. Loại hình ảnh trong thiền minh sát này có thể có nhiều năng lực hơn những hình ảnh trong thiền định đơn thuần. Những gì

hiện lên đều phải quan sát và chỉ quan sát thôi. Gần đây có một số người hỏi tôi, "Lúc tôi đang ngồi thiền có nhiều hình ảnh hiện ra trong tâm tôi, tôi phải điều tra nghiên cứu chúng hay chỉ ghi nhận sự đến đi của chúng?" Tôi đã trả lời, "Khi bạn thấy một vài người nào đó đi ngang qua, nếu họ là người lạ, bạn sẽ tự hỏi, 'Ai đấy? Họ đi đâu? Họ đang làm gì?' Nếu họ là người quen thì bạn chỉ cần ghi nhận rồi để họ đi qua."

Tham muốn, ao ước trong thực hành có thể là bạn hay kẻ thù. Thoạt đầu, sự tham muốn, ao ước thúc đẩy hay khích lệ việc hành thiền. Chúng ta muốn thay đổi sự vật, muốn hiểu biết, muốn chấm dứt đau khổ. Nhưng nếu luôn luôn ao ước chuyện chưa xảy ra, muốn sự vật diễn ra hay có đặc tính mà chúng không thể có thì chỉ gây thêm đau khổ thôi.

Một vài người hỏi, "Chúng tôi chỉ nên ăn khi đói, chỉ nghỉ một như các thiền sư Zen đề nghị hay chúng tôi nên thí nghiệm bằng cách làm ngược lại, nghĩa là ép mình trong khuôn khổ, giờ giấc định sẵn? Và nếu như vậy thì phải ấn định giờ giấc ngủ, nghỉ và số lượng thực phẩm như thế nào mới thích hợp?" Dĩ nhiên phải thí nghiệm, nhưng không thể nào ấn định số lượng nhiều ít được. Phải tự mình ấn định và tìm hiểu lấy. Lúc mới thực hành, chúng ta chẳng khác nào đứa trẻ mới học viết những chữ cái, chữ viết lên xuống, nghiêng ngửa. Dần dần ta sẽ viết ngay ngắn đàng hoàng. Cuộc sống của

chúng ta cũng như vậy, nếu chúng ta không sống như thế, chúng ta phải sống thế nào đây?

Thực hành tốt đẹp là tự hỏi mình một cách thành thật, "Tại sao ta sinh ra?" Tự hỏi mình như thế ngày ba lần -- sáng, trưa, tối. Ngày nào cũng tự hỏi như vậy.

Đức Phật dạy Đại đức Ananda phải nhìn thấy sự vô thường và sự chết trong mỗi hơi thở. Chúng ta phải biết cái chết; chúng ta phải chết để sống. Điều này có nghĩa như thế nào? Chết là chấm dứt tất cả mọi hoài nghi, mọi câu hỏi, và chỉ sống với thực tế hiện tại. Không phải ngày mai bạn mới chết, bạn phải "chết" ngay trong hiện tại. Bạn có thể làm được điều đó không? A! Tĩnh lặng làm sao, sự bình an tĩnh lặng của chấm dứt hoài nghi.

Tĩnh tấn thật sự là trạng thái của tâm chứ không phải của thân. Có nhiều phương pháp định tâm khác nhau cũng như có nhiều cách sống trên cõi đời này. Điều quan trọng là bạn phải tự ăn lấy, chứ không phải cách thức tìm kiếm thức ăn. Thực ra, khi tâm thoát khỏi tham ái, tâm định sẽ khởi lên một cách tự nhiên, chứ chẳng cần một điều kiện nào nữa.

Ma túy có thể mang lại những cảm giác đáng lưu ý, nhưng người dùng ma túy không tạo ra nguyên nhân của hiệu quả này. Họ chỉ tạm thời biến đổi bản chất, chẳng khác nào tiêm cho khỉ một chất thuốc khiến chúng vọt lên cây dừa để hái trái. Những kinh nghiệm này có thể

đúng nhưng không tốt, hoặc là tốt nhưng không đúng, trong khi đó Giáo Pháp luôn luôn mang hai đặc tính tốt và đúng.

Đôi lúc chúng ta muốn ép tâm mình phải an tịnh, sự cố gắng như thế càng làm quấy nhiễu thêm. Trong trường hợp này, ta hãy ngưng ngay sự thúc ép, kết quả là tâm định sẽ xuất hiện. Nhưng trong trạng thái bình an tĩnh lặng này, chúng ta bắt đầu băn khoăn, "Sẽ có chuyện gì nữa đây? Điều gì đang xảy ra?" và chúng ta lại dao động trở lại.

Một ngày trước kỳ kết tập tam tạng lần thứ nhất, một vị sư đến nói với Ngài Ananda, "Ngày mai là ngày kết tập tam tạng. Những vị tham dự đều hoàn toàn đắc đạo." Lúc bấy giờ Ananda chỉ mới đạt quả thánh đầu tiên, nên Ngài quyết định dốc toàn lực hành thiền suốt đêm để đạt thành quả cuối cùng. Nhưng sự cố gắng quá sức này đã làm Ananda mệt mỏi. Không đạt được chút tiến bộ nào do nỗ lực của mình, Ananda quyết định đi nghỉ một lát. Nhưng trong khi đặt mình xuống nghỉ, đầu chưa chạm gối, Ananda đã đắc đạo. Tóm lại, chúng ta phải học cách loại bỏ tham ái, dầu đó là ý muốn đắc đạo, mới giải thoát được.

Quán chiếu mọi vật

Khi bạn tiếp tục hành thiền, bạn phải quan sát cẩn thận mọi kinh nghiệm, mọi giác quan của mình. Chẳng

hạn khi quan sát đối tượng giác quan như tiếng động, sự nghe. Sự nghe của bạn là một chuyện, và âm thanh là một chuyện khác. Bạn chỉ cần tỉnh thức là đủ. Ngoài ra chẳng có ai hay vật gì cả. Hãy học cách chú ý một cách thận trọng. Quan sát để tìm ra chân lý một cách tự nhiên như vậy, bạn sẽ thấy rõ cách thức sự vật phân ly. Khi tâm không bám víu hay nắm giữ sự vật một cách bất di bất dịch theo ý riêng của mình, không nhiễm một cái gì, sự vật sẽ trở nên trong sáng rõ ràng.

Khi tai nghe, hãy quan sát tâm xem thử tâm đã bắt theo, đã nhận ra câu chuyện liên quan đến âm thanh mà tai nghe chưa? Bạn có thể ghi nhận, sống với nó và giác tỉnh trước nó. Có lúc bạn muốn thoát khỏi sự chi phối của âm thanh. Nhưng đó không phải là phương thức để tránh thoát. Bạn phải dùng sự tỉnh thức để thoát khỏi sự chi phối của âm thanh.

Chúng ta không thể kỳ vọng đạt được bình an tĩnh lặng tức khắc ngay khi hành thiền. Hãy để cho tâm yên nghỉ, để tâm làm theo ý nó muốn, chỉ cần quan sát mà đừng phản ứng gì cả. Đến khi sự vật tiếp xúc với giác quan chúng ta hãy thực tập tâm xả. Hãy xem mọi cảm giác như nhau. Xem chúng đến và đi như thế nào. Giữ tâm ở yên trong hiện tại. Đừng nghĩ đến chuyện đã qua, đừng bao giờ nghĩ, "Ngày mai ta sẽ làm chuyện đó." Nếu lúc nào chúng ta cũng thấy những đặc tính thực sự của mọi vật trong giây phút hiện tại này, bất cứ cái gì tự nó cũng thể hiện Giáo Pháp cả.

Huấn luyện tâm cho đến khi tâm ổn cố, từng trải, kinh nghiệm. Lúc bấy giờ, khi sự vật diễn biến bạn sẽ nhận chân được chúng một cách rõ ràng mà không bị dính mắc vào chúng. Bạn đừng ép buộc tâm tách rời khỏi đối tượng giác quan. Khi bạn thực hành, chúng sẽ tự tách rời lấy và hiện bày ra những yếu tố đơn giản là Thân, Tâm.

Khi ý thức được hình sắc, âm thanh, mùi vị đúng theo chân lý, bạn sẽ thấy tất cả đều có một đặc tính chung -- vô thường, khổ và vô ngã. Mỗi khi nghe một âm thanh, âm thanh sẽ ghi vào tâm bạn đặc tính chung ấy. Nghe cũng như không nghe đều như nhau. Chánh niệm luôn luôn ở với bạn, bảo vệ cho sự nghe. Nếu lúc nào tâm bạn cũng đạt được trình độ này, sự hiểu biết sẽ nảy nở trong bạn. Đó là Trạch Pháp Giác Chi, một trong bảy yếu tố đưa đến giác ngộ. Yếu tố trạch pháp này suy đi xét lại, quay tròn, tự đảo lộn, tách rời khỏi cảm giác, tri giác, tư tưởng, ý thức. Không có gì có thể đến gần nó. Nó có công việc riêng để làm. Sự tỉnh giác này là một yếu tố tự động có sẵn của tâm, bạn có thể khám phá ra nó ở giai đoạn đầu tiên của sự thực hành.

Bạn thấy gì, bạn làm gì đều phải ghi nhận. Đừng bao giờ rời khỏi thiền. Nhiều người nghĩ rằng họ có thể xả thiền vào cuối giờ ngồi thiền. Hết giờ hành thiền họ cũng chấm dứt luôn việc theo dõi, quan sát thân tâm. Không nên làm như thế. Thấy bất cứ cái gì, bạn cũng phải quan sát. Thấy người tốt kẻ xấu, người giàu kẻ

nghèo, phải quan sát theo dõi. Thấy người già người trẻ, người lớn người nhỏ, đều phải quan sát. Đó là cốt tủy của việc hành thiền.

Trong khi quan sát để tìm kiếm Giáo Pháp, bạn phải quan sát đặc tính, nhân quả và vai trò của các đối tượng giác quan, lớn nhỏ, trắng đen, tốt xấu. Nếu đó là sự suy nghĩ thì chỉ đơn thuần biết đó là sự suy nghĩ. Tất cả những đối tượng này đều là vô thường, khổ và vô ngã. Không nên dính mắc vào chúng. Tỉnh thức là nghĩa trang của chúng, hãy vắt tất cả chúng vào đấy. Làm được như thế bạn sẽ thấy được đặc tính vô thường rỗng không của mọi vật và chấm dứt khổ đau. Hãy tiếp tục quan sát, thâm nguyện cuộc sống này. Khi gặp một điều tốt đẹp, hãy ghi nhận xem tâm bạn lúc ấy thế nào? Bạn vui chăng? Nên quan sát sự vui này. Dùng vật gì độ một thời gian bạn bắt đầu thấy chán, muốn cho hay bán đi. Nếu không ai mua bạn sẽ vắt bỏ. Tại sao vậy? Cuộc sống của chúng ta luôn luôn biến đổi không ngừng. Bạn hãy nhìn vào chân lý này. Một khi bạn đã hiểu căn kể một trong những biến cố này, bạn sẽ hiểu tất cả. Tất cả đều có cùng một bản chất.

Có thể bạn không thích một loại hình ảnh hay âm thanh nào đó. Hãy ghi nhận điều này. Về sau có thể bạn lại thích điều mà trước đây bạn từng ghét bỏ. Nhiều chuyện tương tự như thế xảy ra. Khi bạn nhận chân ra rằng mọi chuyện trên thế gian đều vô thường, khổ và vô ngã, bạn sẽ vắt bỏ tất cả, và mọi luyến ái sẽ không còn khởi dậy nữa. Khi bạn thấy mọi vật, mọi chuyện đến với

bạn đều như nhau, lúc bấy giờ bạn sẽ thản nhiên trước mọi sự, và mọi chuyện chỉ là các pháp khởi sinh mà chẳng có gì đặc biệt khiến bạn phải bận lòng. Khi đó Giáo Pháp sẽ xuất hiện.

Một khi bạn đã bước vào dòng suối này và nếm được hương vị giải thoát, bạn sẽ không còn phải trở lại nữa, không còn nhận thức và hành động sai lầm nữa. Tâm trí bạn sẽ biến đổi, chuyển hướng nhập lưu. Bạn không còn rơi vào đau khổ nữa. Lúc bấy giờ bạn sẽ vứt bỏ mọi tác động sai lầm, bởi vì bạn thấy rõ mọi hiểm nguy trong các tác động sai lầm này. Bạn không nói hay làm những điều lầm lạc nữa. Bạn sẽ hoàn toàn đi vào Đạo. Bạn sẽ hiểu rõ bốn phận, sự vận hành, lối đi, và bản chất tự nhiên của con đường này. Bạn sẽ buông xả mọi chuyện cần buông xả và tiếp tục buông xả mọi chuyện, không chút ưu tư thắc mắc.

Những điều tôi nói này giờ chỉ đơn thuần là những lời nói. Ai đến gặp tôi, tôi sẽ có chuyện để nói với họ. Nhưng tốt nhất là chẳng nên nói nhiều về những điều này. Việc thực hành quan trọng hơn. Hãy bắt tay vào việc thực hành. Đừng chần chờ gì nữa. Tôi chẳng khác nào một người bạn tốt mời bạn đi đến một nơi nào đó. Đừng do dự nữa, hãy lên đường. Bạn sẽ không bao giờ ân hận đâu.

Những tên trộm trong tâm bạn

Mục đích của thiền là nắm sự vật lên và đưa vào phòng thử nghiệm để rõ thực chất của chúng. Chẳng hạn, khi nhìn hình dáng của một vật, ta thấy nó xinh đẹp, trong khi đó Đức Phật dạy chúng ta: nó là bất tịnh, vô thường, và chất chứa đau khổ. Vậy quan niệm nào đúng theo chân lý?

Chúng ta như du khách đến viếng một xứ lạ. Không hiểu ngôn ngữ bản xứ nên chúng ta chẳng thấy thú vị. Nhưng một khi đã học nói, học nghe ta có thể cười và nói đùa với người bản xứ.

Quan điểm thông thường cho rằng những yếu tố của đời sống chúng ta, bắt đầu từ cơ thể, là ổn cố. Một đứa bé chơi bong bóng. Quả bóng vương phải gai hay một vật nhọn, nổ tung; cậu bé khóc lóc tiếc nuối. Một cậu bé khác, khôn ngoan hơn, biết rằng bong bóng rất dễ vỡ nên không buồn rầu khi bong bóng vỡ. Con người đi vào cuộc sống như kẻ mù. Họ quên cái chết như người tham ăn, ngốn vào bụng thật nhiều thức ăn khoái khẩu mà chẳng nghĩ rằng mình phải bài tiết. Đến khi đau bụng, vì không dự liệu trước, nên chẳng biết phải chạy đi đâu.

Thế gian đầy hiểm nguy, hiểm nguy từ những yếu tố của cuộc sống, hiểm nguy từ những tên trộm. Trong chùa chiền cũng có những mối hiểm nguy như vậy. Đức Phật dạy chúng ta truy tầm những mối hiểm nguy này và đặt tên "Bhikkhu" cho người xuất gia. Bhikkhu có hai nghĩa: người đi xin, và người thấy được hiểm nguy tham

ái trong luân hồi. Chúng sanh đầy tham lam, sân hận, si mê. Bị ba loại phiền não này chế ngự nên họ phải nhận lấy quả, gia tăng thói xấu, tạo thêm nghiệp, và lại bị ngã quỵ trước phiền não.

Tại sao không thể loại bỏ tham, sân, si ? Nếu bạn có tư tưởng xấu, bạn sẽ đau khổ. Nếu bạn có sự hiểu biết đúng, bạn có thể chấm dứt đau khổ.

Phải biết hiệu lực và sự tác động của nghiệp, của nhân và quả. Dính mắc vào khoái lạc sẽ nhận lấy quả khổ. Ăn quá độ thức ăn ngon thì dạ dày và ruột sẽ phản ứng và bạn sẽ nhận lấy hậu quả sau đó. Bạn vui mừng khi lấy trộm của ai vật gì; nhưng sau đó cảnh sát sẽ còng tay bạn. Khi quan sát theo dõi, bạn sẽ biết cách hành động, sẽ biết cách chấm dứt sự nắm giữ và phiền muộn. Đức Phật thấy được điều này nên cương quyết thoát khỏi mọi hiểm nguy thực sự của thế gian.

Muốn thoát khỏi mọi nguy hiểm của thế gian này, phải chế ngự những mối hiểm nguy bên trong chúng ta. Hiểm nguy bên ngoài không đáng sợ bằng hiểm nguy bên trong. Những hiểm nguy bên trong gồm: Gió, Lửa, Nước, và Những Tên Trộm.

Gió: Gió đến từ giác quan của chúng ta, thúc ép tham lam, sân hận và si mê khởi dậy, hủy diệt phần bên trong tốt đẹp của chúng ta. Thông thường chúng ta chỉ thấy gió khi gió thổi lá cây, không thấy được gió của giác

quan. Gió giác quan này nếu không được theo dõi sẽ gây ra bão tố tham muốn.

Lửa: Chứa chúng ta có thể chẳng bao giờ bị hỏa hoạn. Nhưng tham lam, sân hận, si mê đốt cháy chúng ta luôn khi. Tham ái và sân hận khiến chúng ta có ngôn ngữ sai lầm. Si mê khiến chúng ta thấy thiện ra ác, ác ra thiện, xấu thành tốt, không có giá trị thành có giá trị. Những người không hành thiện thì không thấy được nên bị lửa đốt cháy.

Nước: Mọi hiểm nguy ở đây là lũ lụt phiền não trong tâm chúng ta, nhận chìm bản tính thực sự của chúng ta.

Trộm: Những tên trộm chính tông không ở ngoài chúng ta. Chứa chúng ta trong vòng hai mươi năm nay chỉ bị trộm một lần. Nhưng năm nhóm đạo chích của tham ái, ngũ uẩn, đã luôn luôn trộm cắp, đánh đập ta, hành hạ ta đủ điều.

Năm uẩn này gồm: Sắc, Thọ, Tưởng, Hành và Thức.

1. Sắc: (hay Thân) là mồi của bệnh hoạn và đau nhức. Khi nó không hợp với ý muốn của chúng ta, chúng ta sẽ sân hận và phiền muộn. Không hiểu được bản chất già và bản chất suy tàn của cơ thể nên chúng ta bị đau khổ. Chúng ta cảm thấy bị lôi cuốn bởi cơ thể kẻ khác

hay có ác cảm với cơ thể của họ là ta đã bị cướp mất sự an lạc thật sự.

2. Thọ: (hay Cảm giác) Khi đau nhức hay thích thú phát sinh, chúng ta quên rằng chúng là vô thường, khổ và vô ngã. Chúng ta đồng hóa mình với những xúc động của mình và như vậy là chúng ta bị hành hạ bởi sự hiểu biết sai lầm của chúng ta.

3. Tưởng: (hay Trí nhớ, tri giác) Đồng hóa mình với những gì mình ý thức và nhớ tưởng đến chuyện đã qua khiến tham, sân, si phát sinh. Sự hiểu biết sai lầm của chúng ta trở thành thói quen chắt chứa tiềm thức chúng ta.

4. Hành: (tác ý, chú ý và những yếu tố khác của tâm) Không hiểu rõ bản chất của các trạng thái tâm (tâm, sở), chúng ta phản ứng, suy nghĩ và cảm giác, yêu ghét, hạnh phúc và phiền muộn phát sinh. Quên rằng chúng là vô thường, khổ và vô ngã nên chúng ta mắc vào chúng.

5. Thức: Chúng ta chấp giữ các hiểu biết về bốn uẩn kia. Chúng ta nghĩ rằng: "Tôi biết, tôi là, tôi cảm thấy" và bị giới hạn bởi ảo tưởng về tự ngã, về sự phân ly giữa năm uẩn cho rằng Thức chính là Tự Ngã.

Tất cả những tên trộm ấy -- sự hiểu biết sai lầm -- đưa ta đến hành động sai lầm. Đức Phật không có ham muốn điều này. Ngài thấy không thể tìm được chân hạnh phúc ở đây. Thế nên Ngài đã ban danh từ "Bhikkhu" cho

những ai thấy được mối hiểm nguy và tìm đường tránh thoát.

Đức Phật dạy chư tăng bản chất của năm uẩn và cách buông bỏ chúng. Không dính mắc vào chúng, không xem chúng là ta hay của ta. Khi hiểu bản chất của chúng, chúng ta sẽ thấy chúng có tiềm năng làm hại lớn lao, có giá trị lớn lao. Chúng không biến mất, nhưng chúng ta không còn nắm giữ chúng như của riêng của mình nữa. Sau khi thành đạo, Đức Phật vẫn còn có thân, bệnh, có cảm giác đau khổ hay khóai lạc, có trí nhớ, có suy nghĩ, có tâm. Nhưng Ngài không dính mắc vào chúng, không xem chúng là tự ngã, là ta, là của ta. Ngài biết, Ngài hiểu chúng theo đúng bản chất của chúng. Cái hiểu biết đó cũng không phải là ta, là tự ngã.

Tách rời ngũ uẩn khỏi phiền não và tham ái chẳng khác nào phát quang những bụi cây nhỏ trong rừng mà không làm hại đến cây lớn. Chỉ có sự sinh và diệt tồn tại, phiền não không còn chỗ đứng. Chúng ta sinh ra và chết đi với ngũ uẩn. Ngũ uẩn đến và đi theo bản chất tự nhiên của chúng.

Khi có ai nguyên rửa ta, và nếu ta không có cảm giác về tự ngã, thì chuyện xảy ra chấm dứt theo với lời nói và ta không đau khổ. Nếu cảm giác không vừa lòng phát sinh, hãy chấm dứt chúng ngay tại chỗ và hiểu rằng cảm giác không phải là chúng ta.

"Nó hại tôi, nó quấy rầy tôi, nó là kẻ thù của tôi," một vị tỳ khuru không nghĩ như thế. Vị tỳ khuru cũng không nắm giữ sự kiêu căng hay ngã mạn. Nếu chúng ta không đứng trong tầm đạn, chúng ta sẽ không bị bắn. Nếu thư không có người nhận thì sẽ được trả lại người gởi. Thong thả đi vào cuộc đời không bị dính mắc vào việc đánh giá các việc xảy ra, thầy tỳ khuru an nhiên tự tại. Đó là con đường Niết Bàn, trống rỗng và giải thoát.

Theo dõi năm uẩn và làm sạch khu rừng, bạn sẽ là một người khác hẳn trước đây. Rất ít người hiểu được sự trống rỗng và thực hành theo, nhưng ai làm được điều này sẽ có niềm vui lớn lao. Tại sao không thử xem? Bạn có thể trừ khử những tên trộm trong tâm và xếp đặt mọi chuyện hoàn hảo mà!

Chánh kiến

Người phát triển chánh kiến bằng cách nhìn mọi vật dưới ánh sáng vô thường, khổ và vô ngã, sẽ chấm dứt được luyến ái và mê lầm. Không luyến ái không có nghĩa là ghét bỏ. Ghét bỏ thứ gì mà bạn đã có và ưa thích trước đây thì chỉ là sự ghét bỏ tạm thời, vì sự luyến ái sẽ trở về với bạn.

Không phải chúng ta đi tìm một cuộc sống khoái lạc, nhưng đi tìm sự bình an. Bình an nằm ngay trong chúng ta, được tìm thấy cùng chỗ với dao động và đau khổ. Không thể tìm thấy bình an trong rừng sâu hay trên

đòi cao. Bình an cũng không thể được ban phát bởi một vị thầy quyền uy tối thượng. Chỗ bạn bị đau khổ, bạn có thể tìm ra con đường để thoát khỏi khổ đau. Cố gắng trốn chạy đau khổ, thấy nguyên nhân của nó và chấm dứt nó ngay bây giờ tốt hơn là chỉ đương đầu với kết quả của nó.

Bỏ đối phiên não

Những người mới bắt đầu hành thiền thường phân vân không biết hành thiền là gì. Hành thiền là cố gắng đối diện với phiên não, không nuôi dưỡng thói quen cũ. Nơi nào bất hòa và khó khăn, nơi đó là chỗ để hành thiền.

Khi hái nấm về ăn, không phải đựng thứ nấm nào bạn cũng hái. Phải hiểu loại nào ăn được, loại nào là nấm độc. Việc hành thiền cũng vậy, chúng ta phải biết mỗi nguy hiểm phải đương đầu khi hành thiền là phiên não. Phiên não chẳng khác nào rắn độc, phải biết nó để tránh nó.

Phiên não -- tham, sân, si -- nằm ở gốc rễ của sự đau khổ và tâm ích kỷ. Chúng ta phải học cách chế ngự chúng, chiến thắng và thoát khỏi sự kiểm soát và điều khiển của chúng, để làm chủ tâm mình. Dĩ nhiên cuộc chiến đấu này thật khó khăn. Khó khăn như phải xa rời người bạn thân đã sống với nhau từ thời thơ ấu.

Phiên não chẳng khác nào một con mèo. Nếu cho nó ăn, nó sẽ quanh quẩn bên ta. Đừng cho nó ăn, nó sẽ không quấy rầy nữa.

Lúc mới bắt đầu hành thiền không thể nào tránh khỏi nóng nực và buồn chán. Nhưng hãy nhớ rằng chỉ có phiền não nóng. Nhiều người nghĩ: "Tôi chưa bao giờ gặp phải sự khó khăn như vậy trước đây. Chắc có cái gì xảy ra đây?" Chuyện này chẳng có gì lạ, vì trước đây khi nuôi dưỡng phiền não, bạn đã đối xử nhẹ nhàng với chúng, vuốt ve, nuông chiều chúng. Như người bị thương bên trong mà chỉ đắp thuốc bên ngoài nên chẳng có cảm giác gì. Bây giờ mổ ra để trị tận gốc thì chắc chắn không tránh khỏi đau đớn.

Muốn đề kháng lại phiền não thì bạn đừng cho chúng ăn, ngủ theo ý muốn của chúng. Nhiều người cho làm như thế là tự hành hạ mình thái quá. Nhưng đó là điều cần thiết để có sức mạnh bên trong. Bạn phải tự mình ý thức về mình. Luôn luôn theo dõi tâm, bạn có thể nghĩ rằng bạn chỉ nhìn vào kết quả mà không biết đến nguyên nhân. Giả sử cha mẹ có một đứa con, lớn lên nó không biết kính trọng cha mẹ. Cha mẹ rất đau buồn và tự hỏi, "Không biết thằng này từ đâu đến đây?" Thực ra, đau khổ của chúng ta đến từ sự hiểu biết sai lầm, từ sự dính mắc vào những hoạt động của tâm. Chúng ta phải huấn luyện tâm như huấn luyện một con trâu. Trâu là tư tưởng của chúng ta, và người chăn trâu là thiền sinh. Nuôi trâu và huấn luyện trâu là hành thiền. Với một con trâu được huấn luyện thuần thục, chúng ta có thể thấy chân lý, chúng ta có thể hiểu nguyên nhân của "tự ngã" của chúng ta và chỗ chấm dứt của nó, chỗ chấm dứt mọi sầu muộn. Nó không phức tạp đâu!

Mọi người đều có phiền não trong lúc hành thiền. Chúng ta phải hiểu chúng. Chiến đấu với chúng khi chúng hiện khởi. Đây không phải là chuyện suy nghĩ mà là chuyện thực hành. Cần phải có nhiều kiên nhẫn. Dần dần chúng ta sẽ thay đổi lối suy nghĩ và cảm giác theo thói quen của chúng ta. Chúng ta sẽ thấy biết bao đau khổ sinh ra khi chúng ta nghĩ đến danh từ Ta và Của Ta. Lúc ấy chúng ta sẽ không còn chấp nữa.

AN BÌNH KHÔNG LAY CHUYỂN

Unshakeable peace

Thiền sư Ajahn Chah

Thiền Nhựt dịch - Bình Anson hiệu đính

2. Giới, Định, Tuệ

Tôi thực tập Chánh Pháp mà không biết chi nhiều. Tôi chỉ biết rằng con đường giải thoát bắt đầu bằng Giới (Sīla). Giới là bước đầu tuyệt đẹp của con đường Đạo. Sự an định sâu xa của Định (Samādhi) là khoảng giữa tuyệt đẹp. Trí Tuệ (Paññā, Bát-nhã), là đoạn cuối tuyệt đẹp.

Mặc dù Giới-Định-Tuệ phân ra làm ba phương diện trong việc tu tập, nhưng càng nhìn sâu vào chúng, ta càng thấy cả ba đức tính ấy phối hợp lại với nhau. Để trì giới, bạn phải là người có trí tuệ. Ta thường khuyên mọi người phải theo đúng các tiêu chuẩn đạo đức, trước hết là tuân theo năm điều học, để giới đức được vững chắc. Tuy nhiên, sự hoàn hảo của giới đức cần phải có rất nhiều trí tuệ. Ta phải giữ gìn lời nói, canh chừng các hành động và phân tích các hậu quả của chúng. Tất cả các điều đó là công việc của trí tuệ. Ta phải dựa trên trí tuệ mà đào luyện giới đức.

Theo lý thuyết, giới đi đầu, kế đến định, rồi sau đến tuệ; nhưng khi tôi quán sát, tôi nhận thấy Trí tuệ là viên đá nền móng của mọi phương diện khác của sự thực tập. Để có thể hiểu rõ tận tường các hậu quả của lời chúng ta nói và việc chúng ta làm - nhất là các hậu quả tai hại - ta cần phải nương theo trí tuệ để soi đường và canh phòng, trong việc thẩm sát tiến trình nhân quả. Điều này giúp ta thanh lọc được các hành động và lời nói. Một khi ta đã quen phân biệt được thái độ đạo đức với hành vi bất chánh, ta sẽ thấy được chỗ nào cần phải thực tập. Ta sẽ buông bỏ điều giả dối và đào luyện điều chân chánh. Ta từ bỏ các điều ác và phát triển các điều thiện. Đó là Giới (Sīla). Khi ta làm được như thế luôn, tâm trở nên vững chắc và cương quyết. Một cái tâm cương quyết và không lay động, thì không hề lo lắng, hối hận hay mê mờ trong lời nói hay trong động tác. Đó là Định (Samādhi).

Tâm đó ôn cố và thuần nhất, trở thành một nguồn năng lực mạnh mẽ thứ hai khi chúng ta thực tập theo Chánh Pháp, giúp ta quán chiếu sâu xa vào hình sắc, âm thanh, v.v. đang được thể nghiệm. Một khi tâm đã an định trong sự tỉnh thức vững chắc, ta có thể bước vào sự suy tầm bền bỉ về thực tại của sắc thân, cảm giác, tri giác, tư tưởng, ý thức, với các hình sắc, âm thanh, hương, vị, xúc chạm trên thân cùng các đối tượng của tâm. Khi chúng liên tục phát sinh, ta cũng liên tục suy tầm chúng với một quyết tâm không để đánh mất sự tỉnh giác. Nhờ đó mà ta mới hiểu biết được các sự kiện đó thật sự như thế nào. Các sự kiện đó khởi lên hiện hữu theo đúng với chân lý thiên nhiên của chính chúng. Khi sự hiểu biết của ta ngày càng thâm sâu, trí tuệ liền khởi sinh. Một khi đã có sự thông hiểu sáng tỏ về sự vật thực sự là như thế nào, đúng theo Chân lý, thì các tri giác cũ của ta bị bứng tận gốc rễ và, rồi đó, các kiến thức bị ý niệm hóa trước kia nay liền biến dạng để trở thành trí tuệ. Điều đó cho thấy rõ phương thức mà Giới, Định, Tuệ hòa hợp lại với nhau và tác động như là một.

Khi trí tuệ tăng trưởng về dũng lực và vô úy (không sợ hãi) thì định lực khởi lên trở thành vững chắc hơn. Định lực càng kiên cố, giới đức càng ổn định. Giới đức càng hoàn hảo, lại nuôi dưỡng định lực thêm mạnh mẽ, và định lực thêm phần dũng mãnh sẽ đưa đến một trí tuệ trưởng thành. Cả ba phương diện của sự tập luyện cùng ăn khớp với nhau và tác động hỗ tương nhau. Phối hợp lại, cả ba lập thành Bát Chánh Đạo, con đường tu tập của

Đức Phật. Một khi Giới, Định, Tuệ đã đạt đến cao điểm, Bát Chánh Đạo có đủ dũng lực quét sạch các lậu hoặc còn đang che mờ sự thanh tịnh của tâm. Khi tham dục, sân hận và si mê phát khởi, Bát Chánh Đạo là thanh bảo kiếm chém chúng ngã xuống ngay tại lộ trình của chúng.

Khuôn khổ để thực hành Chánh Pháp là Tứ Diệu Đế: (1) Khổ (dukkha), (2) Tập, nguồn gốc của Khổ (samudaya), (3) Diệt, chấm dứt Khổ (nirodha), (4) Đạo, con đường Tám Chánh đưa đến sự tận diệt khổ (maggā). Bát Chánh Đạo gồm có Giới, Định, Tuệ, và đó là khuôn khổ để đào luyện tâm ý. Ý nghĩa thực sự của Giới Định Tuệ không thể tìm thấy nơi danh xưng, mà lại ẩn tàng vào nơi thâm sâu của tâm trí. Ba môn học Giới, Định, Tuệ là như thế đấy; chúng xoay quanh nhau liên tục. Bát Chánh Đạo bao trùm khắp các hình sắc, âm thanh, mùi, vị, xúc chạm vào thân, hoặc các đối tượng nào khác khởi lên. Tuy nhiên, nếu các yếu tố của Bát Chánh Đạo còn yếu ớt và rụt rè, thì các lậu hoặc sẽ xâm chiếm tâm trí ta. Nếu Bát Chánh Đạo dũng mãnh và can đảm, nó sẽ chinh phục và tiêu diệt các lậu hoặc. Nếu các lậu hoặc phiền não còn mạnh mẽ và gan lì, trong khi Bát Chánh Đạo yếu ớt và bạc nhược, thì các lậu hoặc đó sẽ ngự trị lên Bát Chánh Đạo. Chúng chế ngự tâm trí ta. Nếu sự hiểu biết không đủ nhanh nhẹn và lanh lợi khi các hình sắc, cảm giác, tri giác và tư tưởng đang khởi lên, thì các đối tượng này sẽ chiếm đoạt và tàn phá chúng ta. Bát Chánh Đạo và các lậu hoặc cùng đi song song với nhau. Trong khi sự thực tập theo Chánh Pháp được phát triển trong tâm, hai lực lượng này tranh

chấp nhau từng bước một trên con đường tu hành. Đó cũng tựa như có hai người đang cãi vã nhau bên trong tâm trí, nhưng đó chỉ là sự kình chống giữa Bát Chánh Đạo và các lậu hoặc, để dành quyền ngự trị lên tâm. Bát Chánh Đạo nuôi dưỡng và hướng dẫn khả năng quán chiếu của ta. Cho đến khi nào ta vẫn còn đủ khả năng để quán chiếu chính xác, các lậu hoặc sẽ bị thất thế và rút lui dần. Nhưng nếu tâm ta lỏng lẻo, mỗi khi các lậu hoặc chinh trang và củng cố lực lượng lại thì Bát Chánh đạo sẽ bị đánh tan, phải nhường chỗ, rút lui. Hai bên đối phương cứ tranh chấp mãi cho đến khi có một kẻ chiến thắng và lúc đó, mọi việc được an bài.

Nếu ta chú tâm vào nỗ lực phát triển theo đường lối Chánh Pháp, lần lần các lậu hoặc sẽ bị quét sạch vĩnh viễn. Một khi đã được đào luyện hoàn toàn rồi, bốn Chân Lý Cao Thượng sẽ an trú trong tâm ta. Dưới bất cứ hình thức nào mà hoạn khổ có mặt, hoạn khổ đó cũng có một nguyên nhân tạo ra sự hiện hữu của nó. Đó là Chân Lý thứ hai. Và nguyên nhân ấy là gì? Giới lỏng lẻo, Định yếu ớt, Tuệ lơ mờ. Khi Bát Chánh Đạo không bền vững, các lậu hoặc ngự trị lên tâm trí. Khi chúng ngự trị, Chân Lý thứ hai liền khởi lên hoạt động và tạo ra các loại hoạn khổ. Một khi chúng ta bị khổ, các đức tánh có khả năng dập tắt được sự khổ liền biến đi mất. Các điều kiện làm khởi sinh lên Bát Chánh Đạo là Giới, Định và Tuệ. Khi ba môn này đạt đến dũng lực trọn vẹn thì Bát Chánh Đạo tiến lên không bị ngưng trệ, khuấy phục được sự bám thủ và đeo níu đã khiến ta phải phiền muộn, lo âu. Khổ

không thể khởi phát được, vì Bát Chánh Đạo đang dẹp tan các lậu hoặc. Chính ngay tại điểm này mà sự chấm dứt khổ bắt đầu. Tại sao Bát Chánh Đạo đủ sức mang đến sự chấm dứt khổ? Bởi vì Giới, Định và Tuệ đã đạt đến cao điểm của sự hoàn hảo, và Bát Chánh Đạo đã gia tăng tốc lực đến cực điểm nên không thể nào bị ngăn dừng lại được. Tất cả đều cùng xảy ra ngay tại đây. Tôi muốn nói rằng, những ai đã thực tập đúng như thế, thì các ý kiến lý thuyết về tâm trí không thể hiện khởi lên trong khung cảnh này. Nếu được giải thoát khỏi các ý kiến đó, tâm trí liền trở nên vững chắc và đáng tin cậy nhất. Và kể từ nay, dù tâm trí ấy chọn theo lối nào, chúng ta không còn cần phải thúc dục nó hơn nữa để tiếp tục thẳng tiến mãi.

Bạn hãy nhìn đến lá cây xoài. Lá đó ra sao? Chỉ cần quan sát một chiếc lá, là biết được cả muôn ngàn chiếc lá khác. Chỉ cần nhìn kỹ một chiếc lá thôi. Các lá khác cũng đều giống như thế. Với cây xoài cũng như thế. Ta chỉ cần quan sát một thân cây xoài là biết được các đặc tính của tất cả các cây xoài. Chỉ cần nhìn kỹ một thân cây xoài thôi. Mọi cây xoài khác cũng không có gì sai biệt quan trọng cả. Nếu ta biết được một, ta sẽ biết hết tất cả. Đó là lời Đức Phật đã dạy.

Giới-Định-Tuệ là con đường của Đức Phật. Nhưng con đường đó chưa phải là cốt tủy của Chánh Pháp. Bát Chánh Đạo, tự nó, không phải là cứu cánh, không phải là mục tiêu tối hậu của Đức Thế Tôn. Nhưng nó là con đường đi vào nội tâm. Đó cũng như các bạn đi từ thành

phố Bangkok đến tu viện Wat Nong Pah Pong này. Không phải vì đường xá mà bạn đã bỏ công đi tìm. Điều mà bạn muốn là đi đến tu viện, nhưng bạn cần con đường đó để đi đến đây. Con đường bạn vượt qua không phải là tu viện, nó chỉ là phương cách để đi đến đây. Nhưng nếu bạn muốn đến được tu viện, bạn phải đi theo con đường đó. Giới, Định, và Tuệ, cũng như thế. Chúng ta có thể bảo rằng cả ba không phải là cốt tủy của Chánh Pháp, nhưng chúng là con đường đưa ta đến đây. Khi đã thuần thục về Giới, Định, Tuệ rồi, thì kết quả sẽ là tâm tư được an hòa thật thâm sâu. Đó là mức đến nơi. Khi ta đạt đến sự an định đó rồi, ngay cả khi nghe một tiếng động lớn, tâm tư vẫn giữ sự điềm tĩnh. Một khi ta đã đạt được an định đó, thì không còn gì cần phải làm thêm nữa. Đức Phật dạy phải buông bỏ tất cả. Dầu cho có việc gì xảy ra chẳng nữa, cũng không có chi để lo lắng cả. Bây giờ chúng ta mới thực sự tự mình biết được mọi sự việc. Chúng ta không còn chỉ biết tin suông, theo những gì kẻ khác nói.

Nguyên tắc căn bản của Phật giáo là sự rỗng vắng của tất cả hiện tượng. Nó không tùy thuộc vào sự nhiệm mầu của các loại thần thông, các khả năng dị thường, hoặc bất cứ những gì huyền bí và lạ lùng. Đức Phật không nhấn mạnh đến tầm mức quan trọng của các việc đó. Tuy nhiên, các quyền năng này vẫn có thật, và có thể tập luyện được, nhưng khía cạnh này của Giáo pháp lại có tính cách làm mê hoặc, cho nên, Đức Phật không khuyến khích sự tập

luyện đó. Ngài chỉ ngợi khen các bậc thánh nhân đã tự mình giải thoát ra khỏi mọi hoạn khổ, phiền não.

Để thực hiện sự giải thoát mọi khổ não, cần phải tập luyện với các khí cụ cùng vật trang bị để hoàn thành công việc, đó là từ bi, giới hạnh, định lực và trí tuệ. Chúng ta cần phải nhận lấy chúng và theo đó mà tập luyện. Cùng phối hợp lại, chúng lập thành con đường Đạo hướng về nội tâm, và Trí tuệ là bước đầu tiên. Con đường Đạo ấy không thể nào trưởng thành được, nếu tâm trí còn bị các lậu hoặc che phủ kín, nhưng nếu chúng ta cương quyết và dũng mãnh thì con đường Đạo sẽ loại trừ các ô trược đó. Tuy nhiên, nếu các lậu hoặc tỏ ra lì lợm và mạnh mẽ, chúng sẽ phá tan con đường Đạo. Hành trì theo Chánh Pháp giản dị chỉ là sự tranh đấu không ngừng của hai lực lượng đối nghịch đó, cho đến khi nào đạt đến mức cuối cùng của con đường Đạo.

***3. Các nguy cơ của chấp thủ**

Công phu tu tập thường phải chịu nhiều thử thách gian nan. Cần phải có lòng kiên trì, kham nhẫn và chịu đựng mọi thiếu thốn. Ta cần phải tự mình làm lấy, tự mình thể nghiệm lấy, và tự mình thực hiện lấy. Tuy nhiên, các học giả thường hay bị lầm lẫn. Thí dụ như khi ngồi thiền, vừa được chút ít an ổn thì họ liền khởi lên nghĩ rằng: "À! Đây chắc là Sơ thiền rồi!" Tâm trí họ đã hoạt động như thế đó. Và một khi các tư tưởng đó khởi sinh lên, tức thì sự an tịnh mà họ đang thể nghiệm liền bị lay chuyển. Không

bao lâu, họ lại bắt đầu tưởng rằng có lẽ họ đã đạt đến Nhị thiên. Các bạn đừng nên suy nghĩ và ước đoán như thế. Không có một bản cáo thị nào thông báo cho ta biết ở giai tầng nào của thiên-na mà ta đang thể nghiệm. Sự thật lại hoàn toàn khác hẳn. Không có gì giống với các bản chỉ đường cho các bạn, "Đây là hướng đi về Wat Nong Pah Pong" cả. Đó không phải là điều mà tôi tìm đọc thấy trong tâm trí. Không có chút gì để thông báo, cáo tri cả.

Mặc dù có nhiều vị học giả uyên thâm đã viết nhiều bản tường trình mô tả Sơ thiên, Nhị thiên, Tam thiên và Tứ thiên, nhưng những gì được viết ra đó hoàn toàn là những tài liệu, chi tiết về bên ngoài. Khi tâm tư đang đi vào các tình trạng an định thâm sâu, tâm tư ấy không biết đến những gì đã được viết sẵn. Tâm ấy biết, nhưng điều mà tâm ấy biết, không phải cùng một thứ với lý thuyết đã đọc được. Nếu các học giả chụp lấy các lý thuyết và mang chúng vào trong sự thiền quán của họ, ngồi và ngẫm nghĩ: "Hừm! Cái gì đây? Phải là Sơ thiên đó chăng?" Đấy! Sự an định vừa bị lay chuyển rồi, và họ không thể nghiệm được chút gì có giá trị thực sự. Tại sao lại như vậy? Bởi vì đó là ý mong cầu, và khi đã có khát vọng, thì điều gì sẽ xảy ra? Tâm liền rút lui khỏi việc hành thiền. Bởi vậy cho nên tất cả chúng ta cần phải vứt bỏ sự suy nghĩ và ước đoán như thế. Bạn hãy dẹp bỏ chúng trọn vẹn đi. Hãy dùng lấy sắc thân, lời nói và tâm tư làm đề tài khảo sát để tu tập. Hãy quan sát các hoạt động của tâm nhưng đừng mang các sách vở viết về Chánh pháp vào trong đó với bạn. Nếu không, mọi việc

sẽ trở nên rối ren, bởi vì không có gì trong sách lại tương ứng đúng với Sự Thật mà muôn sự vật đang là như thế.

Những người học nhiều quá, đầy ắp các kiến thức lý thuyết, thường không thành công trong việc thực tập Chánh Pháp. Họ bị sa lầy ở giai đoạn sưu tầm tài liệu. Sự thật là không thể đo lường được tâm trí bằng các tiêu chuẩn ngoại tại. Nếu tâm trí trở nên an tịnh, chỉ nên để cho nó an tịnh. Các giai tầng thâm sâu của sự an định quả thật là có. Riêng cá nhân tôi, trước kia, tôi không biết chi nhiều về lý thuyết thực hành. Tôi đã là tỳ khuru từ hơn ba năm mà vẫn còn một số lớn các câu hỏi về định lực thực sự ra làm sao. Tôi cứ suy nghĩ mãi về điều đó và cố gắng tìm hiểu trong khi tôi hành thiền, nhưng tâm tôi lại càng bất an và xao lãng hơn lúc trước! Số lượng các sự suy nghĩ thật sự đã gia tăng lên nhiều. Khi tôi không hành thiền, thì tôi lại an tịnh hơn. Trời! Như thế, có khó khăn và bức bối chăng? Nhưng mặc dù gặp nhiều trở ngại, tôi vẫn cứ tiếp tục. Khi tôi không cố làm điều chi đặc biệt hơn, tâm trí tôi lại tương đối thoải mái. Nhưng khi nào tôi quyết tâm làm cho tâm trí tôi qui nhất lại trong định lực (samādhi), thì tâm ấy lại vượt ra khỏi vòng kiểm soát. Tôi tự hỏi, "Điều gì đang xảy ra thế? Tại sao lại như vậy?"

Sau này, tôi mới nhận thức ra hành thiền có thể đem ra so sánh với tiến trình hơi thở. Nếu tôi quyết tâm ép cho hơi thở trở nên cạn, sâu, hoặc bình thường, thì rất khó mà làm được như thế. Tuy nhiên, nếu ta đi tản bộ và không để ý đến các luồng hơi thở đang thở ra, thở vào, thì lại rất

thoải mái, thư giãn. Tôi chợt nghĩ: "À! Có lẽ đây là đường lối có hiệu quả đấy!" Khi một người đi tới, đi lui bình thường suốt ngày, không cố tâm chú ý gì đến hơi thở, thì hơi thở có làm cho người ấy khổ sở không? Không, anh ta cảm thấy thư thái. Nhưng khi tôi ngồi xuống với lời nguyện quyết tâm làm cho tâm được an tịnh, tức thời sự bám chặt và đeo níu liền len vào. Khi tôi thử điều chỉnh hơi thở cho sâu hoặc cạn, thì việc đó chỉ làm cho tôi thêm căng thẳng. Tại sao vậy? Bởi vì cái ý chí, mà tôi đang dùng đây, bị nhuốm bẩn vì sự bám chặt và đeo níu. Tôi còn chưa hiểu được điều gì đang xảy ra đó. Tất cả sự cản trở, thất bại và khó nhọc đó đã nổi lên chỉ vì tôi đã đưa lòng mong cầu vào trong việc hành thiền.

***4. An bình không lay chuyển**

Lần nọ, tôi đến ở tại một tu viện trong rừng cách làng xóm chừng nửa dặm. Vào một đêm, dân làng tổ chức một cuộc hội hè rất ồn ào, trong khi tôi đang ngồi tham thiền. Lúc ấy vào độ mười một giờ đêm, và tôi đang có cảm giác lạ thường. Suốt từ trưa đến giờ, tôi có cảm giác lạ như thế. Tâm tôi thật yên tịnh. Hầu như không có tư tưởng nào cả. Tôi cảm thấy thư giãn và thoải mái. Tôi cất bước đi kinh hành cho đến khi tôi thấm mệt và quay vào ngồi xuống trong chòi lá. Khi ngồi xuống, vừa mới xếp chân lại, thì lạ lùng thay, tâm tôi đi vào một trạng thái an định thâm sâu. Sự kiện này tự nó khởi lên như thế. Khi tôi đã ngồi yên, tâm trở nên thực sự an định. Tâm ấy kiên

cổ như phiên đá. Không phải là tôi không còn nghe tiếng ồn ào của dân làng đang ca, múa nữa - tôi vẫn nghe - nhưng tôi đã có thể ngăn bít các âm thanh đó hoàn toàn.

Lạ lùng! Khi tôi không lưu ý đến tiếng động, bây giờ hoàn toàn im lặng, tôi không nghe gì cả. Nhưng nếu tôi muốn nghe tiếng, tôi vẫn có thể nghe nó mà không xem nó như một sự quấy động. Tựa hồ như có hai đối tượng trong tâm tôi, đang được đặt kề cận nhau, nhưng không chạm vào nhau. Tôi có thể thấy rằng tâm và đối tượng hay biết của nó, đang rời nhau và khác biệt nhau, giống như cái ống nhổ và cái ấm nước đây. Thế là tôi hiểu ngay: khi tâm đang qui nhất vào định lực, nếu bạn muốn hướng sự chú tâm ra ngoài thì bạn có thể nghe; nhưng nếu bạn để cho tâm an trú trong sự rỗng vắng của nó, thì có sự im lặng hoàn toàn. Khi tiếng động được nghe đến, tôi có thể thấy rằng sự hay biết và tiếng động khác nhau rất rõ ràng. Tôi quán chiếu: "Nếu đây còn chưa phải là đúng hướng, thì còn đường lối nào nữa?" Đây chính là đường hướng rồi. Cả hai sự việc đó - tiếng động và sự hay biết có tiếng động - hoàn toàn tách rời nhau ra. Tôi tiếp tục suy cứu thêm như thế, cho đến khi sự thông hiểu của tôi càng đi sâu thêm: "À! Đây là điều quan trọng. Khi cảm nhận liên tục của hiện tượng bị cắt đứt, kết quả sẽ là sự an định." Cái ảo giác trước kia về sự liên tục (santati) nay trở thành sự an định của tâm (santi). Tôi tiếp tục ngồi thiền, nỗ lực đi sâu vào mức thiền. Lúc bấy giờ, tâm chỉ chú mục chiếu rọi vào hành thiền, thờ ơ đối với mọi việc khác. Nếu tôi ngưng hành thiền tại thời điểm này, thì đó

chỉ là vì công phu ấy đã hoàn tất. Nếu tôi ngưng nghỉ ngay lúc này, hẳn không phải vì lười biếng, mệt mỏi, hay cảm thấy bức bối. Không phải thế. Tất cả các phiền não đó đều vắng mặt trong tâm tôi. Chỉ có sự quân bình hoàn toàn nơi nội tâm và tâm bình thân - vừa đúng như thế.

Sau rốt, tôi tạm nghỉ, nhưng chỉ có tư thế ngồi là thay đổi. Tâm tôi vẫn chuyên nhất, không xao động và không mệt mỏi. Tôi kéo chiếc gối nằm, định nghỉ ngơi một chút. Tôi vừa nghiêng mình, tâm tôi vẫn giữ yên sự an định như tự nãy giờ. Rồi đó, vừa trước khi đầu tôi chạm vào gối, thì sự hay biết của tâm liền trôi chảy ngược vào bên trong. Tôi không hiểu nó trôi chảy về đâu, nhưng nó cứ trôi chảy càng lúc càng thâm sâu hơn. Cũng tựa như một dòng điện đang chảy về cái nút bấm. Khi nó chạm vào nút bấm, toàn thân tôi nổ bùng, vang lên một tiếng "Àm!" Lúc ấy, sự hay biết thật hết sức là sáng suốt và tế nhị. Khi giây phút đó trải qua, tâm được thoát ra để đi vào càng sâu hơn. Tâm cứ đi sâu vào, cho đến một điểm không còn có gì nữa cả. Tuyệt đối không có sự việc gì từ thế giới bên ngoài có thể tới nơi đây được. Không có gì có thể đạt tới chỗ ấy được. Sau khi an trú bên trong một thời gian, tâm được buông ra để trôi chảy ngược ra ngoài. Tuy nhiên, khi tôi nói tâm ấy được buông ra, tôi không có ý muốn nói rằng chính tôi đã khiến tâm ấy trôi ngược ra. Tôi chỉ là một quan sát viên, chỉ hay biết và chứng kiến mà thôi. Tâm từ từ trở ra ngoài, càng lúc càng nhiều hơn, cho đến khi nó trở lại "bình thường".

Khi tình trạng ý thức của tôi đã trở lại bình thường, thì một câu hỏi khởi lên: "Cái gì vậy?" Câu trả lời đến ngay: "Các sự việc đó, tự chúng đã xảy đến như thế. Ông không cần phải tìm kiếm một sự giải thích nào." Câu trả lời ấy cũng đủ làm tâm tôi thỏa mãn.

Sau đó một thời gian ngắn, tâm tôi lại bắt đầu trôi chảy vào bên trong. Tôi không có một cố gắng ý thức nào để hướng dẫn tâm tôi cả. Tâm ấy, tự nó, khởi bước lên. Tâm ấy càng lúc càng đi sâu vào bên trong, và lại chạm vào cái nút bấm. Lần này thân thể tôi bị lay động đến tận các bộ phận vi tế nhất. Lại lần nữa, tâm được buông ra để đi sâu, thật sâu, vào bên trong nó. Một sự im lặng hoàn toàn. Lần này lại còn thâm sâu hơn lần trước. Tuyệt đối không có gì ở bên ngoài lọt vào đến đây được. Tâm trú tại đây một thời gian, lâu chừng nào cũng tùy theo ý nó muốn, rồi sau đó nó trở lui ra bên ngoài. Vào lúc đó, tâm di chuyển, tự nó, theo tốc độ của chính nó. Tôi không hề ảnh hưởng đến nó, để hướng dẫn nó phải theo bất cứ hướng nào, để trôi vào trong hay hướng ra bên ngoài cả. Tôi chỉ giản dị là người đang quan sát và hay biết mà thôi.

Lại một lần nữa, tâm tôi trở lại tình trạng ý thức bình thường và tôi không hề lấy làm lạ hoặc ước đoán điều gì cả. Tôi càng tiếp tục quán chiếu thì tâm tôi lại một lần nữa đi sâu vào bên trong. Lần này, toàn thể vũ trụ bị chấn động và tan rã ra từng mảnh vụn thật nhỏ. Mặt đất, núi non, đồng ruộng, rừng rú - toàn thể thế giới - tan rã vào

nguyên tố không gian. Dân chúng đã biến mất. Tất cả đều mất dạng. Lần thứ ba này, tuyệt đối không có gì còn sót lại cả.

Tâm, đang nghiêng sâu vào bên trong, an trú lại đó, lâu chừng nào tùy ý nó muốn. Tôi không thể nói là tôi đã hiểu rõ ràng làm cách nào mà nó trụ được lại tại đó. Thật là khó mô tả lại những gì đã xảy ra. Không có gì có thể dùng để so sánh được. Mọi thí dụ đều không thích nghi. Lần này, tâm lưu lại bên trong càng lâu hơn những lần trước; và chỉ sau một thời gian dài nó mới ra khỏi tình trạng đó. Khi tôi nói nó ra khỏi, tôi không hề có ý muốn nói rằng tôi đã khiến tâm ra khỏi, hoặc là tôi đã kiểm soát được những gì đang xảy ra. Tâm tự nó đã hành động như thế. Tôi chỉ giản dị là một quan sát viên. Sau cùng, tâm cũng trở lại tình trạng bình thường. Bạn có cách nào để đặt tên cho những gì đã xảy ra trong ba lần đó chẳng? Ai biết được! Dùng danh từ nào để gắn một nhãn hiệu lên đó?

***5. Quyền năng của Định lực**

Tất cả những gì mà tôi vừa kể lại, có liên quan đến tâm đang theo đúng con đường tự nhiên của nó. Đó không phải là một sự mô tả lý thuyết về tâm hoặc các trạng thái tâm. Bạn không cần phải mô tả dài dòng. Khi có đủ niềm tin hoặc tự tín, bạn sẽ đi đến đấy, và sẽ thực sự làm được như thế. Đây không phải chuyện đùa, mà là chuyện sống chết. Khi sự tu tập của bạn đã đến giai đoạn tôi vừa nêu

ra, thì sau đó toàn thể cả thế giới đều đảo lộn ngược lại hết. Sự hiểu biết của bạn về thực tại sẽ hoàn toàn khác hẳn trước. Các quan kiến của bạn thay đổi hẳn. Nếu có ai thấy bạn vào lúc đó, họ có thể tưởng là bạn đã mất trí. Nếu kinh nghiệm này xảy ra cho người nào chưa nắm vững sự hiểu biết về chính mình, thì người ấy có thể trở thành điên loạn, vì chưa từng trải qua một tình huống tương tự như thế. Nhìn những người chung quanh, bạn thấy họ có vẻ khác hơn lúc trước. Nhưng bạn không phải là người duy nhất nhận thấy được điều này. Tuyệt đối, mọi sự việc đều thay đổi. Tư tưởng bạn cũng biến thái: bạn nay nghĩ theo một đường này, kẻ khác lại nghĩ theo một nẻo nọ. Họ bảo sự việc theo cách này, còn bạn thì nói theo cách kia. Họ bước xuống bậc thềm này, bạn leo lên nấc thang khác. Bạn không còn giống những người khác. Cách thể nghiệm muôn việc như thế chẳng những không suy giảm mà cứ tiếp tục mãi. Hãy thử một lần xem sao. Nếu mọi việc xảy ra đúng như tôi đã mô tả, thì bạn không cần phải đi tìm kiếm ở đâu cho xa. Bạn chỉ cần quay nhìn vào chính tâm của bạn. Tâm này trung thành, can đảm, dũng mãnh và không hề lay chuyển. Đây là quyền năng của tâm, là nguồn năng lượng và sức mạnh. Tâm có tiềm năng dũng mãnh, đó là quyền năng và sức mạnh của Định (Samādhi).

Tại điểm này, tâm đã rút ra được năng lực và sự thanh tịnh từ định lực. Định lực ở mức độ này là định lực ở bậc tối hậu. Tâm đạt đến đỉnh cao nhất của định lực; đó không phải mức định nhất thời (sát-na định). Nếu bạn

muốn chuyển sang qua thiền minh quán (vipassana) từ nơi điểm này, sự quán chiếu sẽ không bị gián đoạn và đem lại nhiều minh triết. Hoặc bạn dùng năng lực được tập trung đó vào công việc khác, như thi triển thần thông, thực hiện các kỳ công mầu nhiệm, hay bất cứ việc gì mà bạn muốn. Các tu sĩ khổ hạnh và các ẩn sĩ dùng năng lượng của định lực để tạo ra nước thánh, hay bùa, chú. Các việc đó đều có thể thực hành được ở giai đoạn này, và cũng đem lại chút lợi lạc theo ý nghĩa riêng; nhưng lợi lạc đó cũng giống như ảnh hưởng của rượu: bạn uống vào, rồi bạn sẽ say.

Giai tầng này của định lực là một chỗ dừng nghỉ. Đức Phật cũng ngừng lại và nghỉ ngơi tại đây. Định lực đó là cơ sở căn bản của suy niệm và minh quán. Tuy nhiên, cũng chưa cần thiết phải đạt tới mức định lực thâm sâu này để quan sát các tình trạng ở quanh ta; vậy ta nên tiếp tục quán chiếu miên mật về tiến trình nhân duyên và hậu quả. Để làm công việc đó, ta dùng tâm thanh tịnh và an định để phân tích các hình sắc, âm thanh, hương, vị, cảm xúc thể chất, tư tưởng và các trạng thái tâm - vui, buồn, tiêu cực, tích cực - mà chính ta đang thể nghiệm. Quan sát mọi sự vật. Đó cũng tựa như có kẻ nào đang trèo lên cây xoài, rung mạnh các nhánh cây, còn ta thì đang đứng dưới gốc, chờ trái rụng xuống mà nhặt. Trái nào úng thối thì ta bỏ đi. Chỉ nhặt các trái xoài chín ngon thôi. Cũng không cực nhọc gì, bởi vì ta không cần trèo lên cây, mà chỉ đơn giản đứng dưới đất chờ nhặt trái.

Bạn hiểu được ý nghĩa của thí dụ trên đây không? Mọi sự vật nào được thể nghiệm với một tâm an định sẽ đem lại một sự hiểu biết sâu rộng. Ta không cần hý luận giải thích dài dòng về những gì đang được thể nghiệm. Sự giàu có, danh vọng, chê trách, khen ngợi, hạnh phúc và khổ sở, tự chúng, chúng sẽ đến. Nhưng chúng ta thì an nhiên. Chúng ta có trí tuệ. Kể cũng vui đó chứ! Vui vì cứ ngồi sàng sậy rồi lựa chọn mỗi thứ riêng ra. Những gì mà kẻ khác gọi là tốt, xấu, thiện, ác, tại đây, ở kia, hạnh phúc, khổ sở, hoặc gì gì nữa - tất cả được đưa vào để làm lợi ích cho ta. Người phải trèo lên cây xoài và rung mạnh cành lá để trái xoài rụng xuống. Còn ta, ta cứ an nhiên đứng dưới đất, thích thú nhặt trái, mà không phải sợ hãi gì. Có gì mà phải sợ chứ? Kẻ khác đã rung cây để trái rơi rụng xuống đất cho ta. Giàu có, danh vọng, ngợi khen, chỉ trích, hạnh phúc, khổ sở, và tất cả những thứ còn lại, chẳng qua là những trái xoài chín đang rơi xuống, và ta thẩm định chúng với một tâm tư thanh thản. Rồi ta sẽ biết được trái nào ngon và trái nào ứng thời.

*6. Tu tập một cách tự nhiên

Khi chúng ta bắt đầu dùng tâm an định và thanh thản đã phát triển được trong khi hành thiền để quán soi vạn pháp, trí tuệ liền khởi sinh. Đó là điều mà tôi gọi là Trí tuệ. Đó cũng là Minh quán (Vipassanā). Đó không phải là những gì được tạo lập, hoặc được phân giải. Nếu ta có trí tuệ, sự minh quán sẽ tự nhiên phát triển. Ta không cần phải định danh cho những gì đang xảy ra. Nếu chỉ có

chút trí tuệ sáng tỏ, ta gọi đó là "minh quán nhỏ". Khi thấy được rõ ràng hơn một ít, ta gọi đó là "minh quán trung bình". Còn nếu sự hiểu biết hoàn toàn phù hợp Chân Lý, thì ta gọi đó là "minh quán tối hậu". Riêng cá nhân tôi, tôi lại thích dùng danh từ Trí Tuệ (Paññā, Bát-nhã) hơn là danh từ Minh Quán (Vipassanā). Nếu nghĩ rằng thảnh thơi ta phải ngồi xuống và thực tập Thiền Minh quán, thì ta sẽ gặp nhiều khó khăn. Trí tuệ phải phát xuất từ sự an định và yên tĩnh. Toàn bộ tiến trình đó, tự nó, diễn ra một cách tự nhiên. Ta không thể thúc dục nó được.

Đức Phật có dạy rằng tiến trình đó trưởng thành theo tốc độ của nó. Đạt tới mức độ thực tập này rồi, ta cứ để nó phát triển phù hợp theo các khả năng nội tại của ta, các năng khiếu tinh thần và các công đức mà ta tích lũy được trong thời gian qua. Nhưng ta không bao giờ ngừng nghỉ nỗ lực trong việc thực tập. Còn sự tiến bộ có nhanh hay chậm, điều đó ngoài vòng kiểm soát của ta. Cũng như việc trồng cây. Cây tự biết nó phải lớn nhanh như thế nào. Nếu ta muốn làm cho nó lớn nhanh hơn lên, thì đó chỉ là một ảo vọng. Còn nếu ta muốn nó lớn chậm lại, điều ấy cũng là ảo vọng. Nếu ta thật sự tu tập, kết quả sẽ xảy đến - giống như trồng cây. Thí dụ như ta muốn trồng một bụi ớt. Trách nhiệm của ta là phải đào một lỗ, trồng cây ớt con, tưới nước, bón phân và chăm sóc. Đó là công việc của ta, chỉ có bấy nhiêu thôi. Rồi chúng ta hãy vững niềm tin. Cây ớt có lớn lên hay không, là tùy nơi nó. Đó không phải là công việc của ta. Ta không thể nào kéo cho

nó dài thêm lên và làm cho nó lớn nhanh được. Thể thức hành động của thiên nhiên là như thế đó. Trách nhiệm của ta là tưới nước và bón phân cho cây. Thực tập Chánh Pháp theo đường hướng như thế sẽ làm cho tâm ta được thoải mái.

Nếu ta được giác ngộ ngay trong đời này, điều đó rất tốt. Nếu ta còn phải chờ đến kiếp sau, cũng không hề chi. Ta có niềm tin vững chắc nơi Chánh Pháp. Ta tiến bộ mau hay chậm là tùy thuộc vào các khả năng nội tại của ta, năng khiếu tinh thần và công đức mà ta đã tích tụ được cho đến nay. Thực tập như thế làm cho tâm ta thoải mái. Cũng như ta dùng chiếc xe ngựa. Ta không đặt chiếc xe trước con ngựa. Hoặc là, tựa như cày ruộng mà lại bước đi trước con trâu. Điều tôi muốn nói ở đây là tâm hay vượt đi qua trước nó. Nó nôn nóng muốn có kết quả nhanh. Đó không phải là đường lối phải để tu hành. Đừng bước đi trước mặt con trâu. Bạn phải bước theo sau con trâu.

Cũng tựa như cây Ớt mà ta chăm sóc. Tưới nước và bón phân cho nó, rồi cây Ớt sẽ làm công việc của nó là hút lấy các chất bổ dưỡng. Khi có sâu rầy đến cắn phá, ta đuổi chúng đi. Chỉ cần làm như thế cũng đủ khiến cho cây Ớt tự nó lớn lên tốt đẹp, và khi nó lớn lên tốt đẹp như thế, cũng đừng thúc hối nó sớm trở hoa khi ta nghĩ là nó phải trở ra hoa. Đó không phải là việc của ta, điều đó chỉ gây ra nhiều phiền não vô ích. Hãy để cho tự nó trở hoa. Và khi bông hoa đua nở, cũng đừng đòi hỏi phải có trái

ngay. Đừng ép buộc. Điều đó chỉ tạo thêm phiền não! Một khi đã thấy rõ điều đó rồi thì ta sẽ biết đâu là trách nhiệm của ta, đâu không phải là nhiệm vụ của mình. Ai có phận sự nấy để hoàn tất. Tâm biết nhiệm vụ của nó trong các công tác cần phải thi hành. Nếu tâm không hiểu rõ nhiệm vụ của nó, nó sẽ cố thúc dục cây Ớt có trái ngay khi vừa được trồng xuống đất. Tâm sẽ đòi hỏi cây Ớt phải lớn lên, đơm hoa, kết trái ngay trong một ngày.

Đây cũng chỉ là Chân Lý Cao Sang thứ hai: lòng khát vọng là nguyên nhân để khổ sở, phiền não sinh khởi. Nếu ta biết được Chân lý đó và suy ngẫm nó, ta sẽ thông hiểu rằng, cố mà thúc dục cho mau có kết quả trong việc thực tập Chánh Pháp cũng chỉ là một ảo vọng mà thôi. Thật là sai lầm. Biết sự việc tiến hành theo cách đó, ta buông bỏ và để cho sự việc cứ trưởng thành phù hợp với khả năng nội tại của ta, năng khiếu tinh thần và công đức mà ta tích lũy được. Ta vẫn tiếp tục làm phần nhiệm vụ của ta. Đừng lo lắng rằng sẽ mất nhiều thì giờ. Ngay cả phải mất trăm, ngàn kiếp để được giác ngộ, thì có sao đâu?! Cho dù có phải trải qua nhiều kiếp sống, ta chỉ cần tiếp tục tu tập với tâm thoải mái, thư thả với nhịp độ bước đi của mình. Một khi tâm ta đã vào dòng Thánh giải thoát, không còn gì phải sợ hãi nữa. Tâm đó vượt qua mọi hành vi xấu ác, dù vi tế. Đức Phật nói rằng tâm của vị Dự Lưu (Sotāpanna, Tu-đà-hoàn), bậc đã đạt đến giai đoạn thứ nhất của sự giác ngộ, là đã nhập vào dòng Chánh Pháp xuôi chảy đến Niết-bàn. Các vị này không bao giờ bị sa vào các đọa xứ, hay rơi xuống địa ngục nữa. Làm sao các

vị ấy lại rơi vào địa ngục được, khi tâm đã buông bỏ các điều xấu ác? Các vị ấy đã nhìn thấy rõ sự nguy hiểm của việc tạo nghiệp xấu. Ngay cả khi bạn cố gắng buộc các vị ấy làm điều gì bất thiện, các vị ấy cũng không thể nào làm như thế được, cho nên không còn cơ hội để rơi xuống địa ngục hay sa vào các cảnh giới thấp hèn nữa. Tâm của các vị ấy trôi chảy theo dòng nước Chánh Pháp.

Một khi bạn đã nhập vào dòng rồi, bạn sẽ biết thế nào là trách vụ của bạn. Bạn hiểu rõ các công việc sắp đến còn phải làm. Bạn biết cách tu tập theo Chánh Pháp. Bạn biết lúc nào phải nỗ lực, và lúc nào nên thư giãn. Bạn rõ biết thân và tâm của bạn, tiến trình vật lý và tâm lý này, và bạn từ khước những gì phải từ khước, luôn luôn xả bỏ mà không còn do dự hay nghi ngờ gì cả.

***7. Thay đổi cách nhìn**

Trong cuộc đời tu hành, tôi không chú ý luyện tập thuần thực nhiều đề mục. Chỉ cần một đề mục thôi. Tôi thanh lọc tâm này. Ví như ta đang nhìn thân thể của người nào đó. Nếu thấy bị thân ấy lôi cuốn, ta tức thời phân tích nó. Hãy nhìn thật kỹ: tóc, lông, móng, răng, da (kesa, loma, naka, danta, taco) - đây cũng là đề mục thiền quán cho các vị tu sĩ mới thọ giới. Đức Phật dạy chúng ta nên quán chiếu nhiều lần và thật tường tận các bộ phận đó của thân thể. Nhìn chúng riêng rẽ, tách rời chúng ra, lột hết lớp da và đốt chúng cháy hết. Đó là cách cần phải làm. Kiên trì quán chiếu mãi như thế, cho đến khi nào mức thiền quán

được an lập và không bị lay chuyển. Hãy nhìn bất cứ ai, cũng bằng phương cách ấy. Thí dụ như, vào mỗi buổi sáng khi chur tăng vào làng khát thực, bất cứ ai mà họ trông thấy - dù đó là một vị tăng khác hay một người dân làng - các vị tỳ khuru cũng thấy người ấy như là một tử thi biết đi, đang lê lét trên khoảng đường trước mặt họ. Luôn luôn chú tâm vào tri giác đó. Đó là cách cần phải nỗ lực; nó giúp cho tâm được phát triển chín chắn. Khi gặp một người phụ nữ mà bạn thấy thật hấp dẫn, hãy tưởng tượng đó là một thân ma biết đi, thân thể nàng tanh tươi và nặc mùi thối rữa. Hãy nhìn thấy mọi người như thế. Và đừng để họ đến gần bạn quá! Đừng để sự say đắm dai dẳng trong tâm bạn. Nếu bạn cảm nhận kẻ khác như tanh tươi và thối rữa, tôi có thể quả quyết với bạn rằng sự say đắm không dai dẳng được lâu. Hãy quán chiếu cho đến khi nào bạn đã chắc chắn về những gì bạn nhìn thấy, cho đến khi bạn đã thuần thực. Dù bạn lang thang theo con đường nào, bạn cũng không lạc lối. Hãy đặt tâm trọn vẹn vào việc hành thiền đó. Mỗi khi bạn nhìn đến ai, đó không khác chi là nhìn vào một tử thi. Dù là đàn ông hay đàn bà, hãy cứ nhìn người ấy như một thân đã chết. Và cũng chớ quên là bạn nhìn chính bạn cũng là một tử thi. Cuối cùng đó là tất cả những gì còn lại. Hãy cố gắng tập cách nhìn như thế đó cho thật tỉ mỉ. Hãy tập luyện phương cách đó cho đến khi nào nó trở nên một phần của tâm trí bạn. Tôi cam đoan là bạn sẽ có nhiều thích thú - nếu bạn thực sự tập luyện như thế. Nhưng nếu bạn cứ bận rộn tìm đọc trong sách, bạn sẽ gặp nhiều khó khăn với nó. Bạn cần phải thực tập nó. Và phải tập luyện với tất cả tâm

lòng chân thành. Tập mãi cho đến khi nào công phu thiền quán đó trở thành một phần của đời bạn. Hãy lấy sự nhận thức Chân lý làm mục tiêu của bạn. Khi ước nguyện muốn vượt thoát khỏi khổ não là lý do khích tấn bạn tu tập, thì bạn sẽ đi đúng đường lối.

Vào thời buổi này, có rất nhiều người giảng dạy Minh quán (Vipassanā) và cả một danh sách dài gồm đủ các loại kỹ thuật thiền quán. Tôi muốn nói điều này: thực tập Minh quán không phải là chuyện dễ. Chúng ta không thể nhảy thẳng ngay vào trong đó. Không thể thực tập Minh quán thành công được, nếu ta không bắt đầu từ một tiêu chuẩn cao về giới hạnh. Bạn hãy tự nhận định điều đó. Kỷ luật đạo đức và các học giới rất cần thiết, bởi vì nếu tâm ý, hành động và lời nói không trong sạch, thì ta không bao giờ đủ sức đứng vững một mình. Hành thiền mà không có giới đức thì cũng như bỏ qua một đoạn quan trọng của con Đường. Cùng thế ấy, đôi khi bạn nghe nói, "Chúng ta không cần phát triển sự an tịnh; hãy bỏ qua giai đoạn đó và đi thẳng vào hành thiền Minh quán." Những người cầu thả ham đi đường tắt thường nói như thế. Họ bảo, chẳng cần bận tâm với giới hạnh. Thọ trì và thanh tịnh hóa giới hạnh là cả một thử thách, không phải chuyện đùa giỡn. Nếu ta có thể bỏ qua được tất cả các lời dạy về giới hạnh, mọi việc rồi ra sẽ dễ dàng lắm, phải không? Bất cứ lúc nào gặp khó khăn, giản dị là ta cứ tránh né bằng cách bỏ qua nó đi. Dĩ nhiên, ai ai cũng thích bỏ qua các điều khó.

Một đạo nọ, một vị tỳ khưu có nói với tôi rằng ông ấy là một thiền giả chân chánh. Ông xin phép lưu trú ở đây với tôi, và hỏi thăm thời khóa cùng các tiêu chuẩn về kỷ luật tu viện. Tôi giải thích cho ông biết, ở tu viện này, chúng tôi tuân theo Giới Luật (Vinaya) của Đức Phật đặt ra, và nếu ông muốn ở lại thì phải từ bỏ tất cả tiền bạc và vật dụng tiếp tế riêng của ông. Ông ta bảo tôi rằng sự tu tập của ông là "không chấp thủ vào mọi qui ước". Tôi đáp rằng, tôi vẫn chưa hiểu ông ấy muốn nói gì. Ông ta hỏi lại: "Có thể nào tôi được ở đây và vẫn giữ tiền bạc riêng của tôi, vì tôi không bao giờ dính mắc vào đó? Tiền bạc cũng chỉ là một qui ước." Tôi trả lời: "Vâng, không thành vấn đề! Nếu ông có thể ăn muối mà không thấy mặn, thì ông có thể dùng tiền bạc mà không chấp thủ vào đó." Ông ta chỉ ăn nói lảng nhãng! Thật ra, ông ta quá dễ duôi và không biết tuân theo các chi tiết trong Giới luật (Vinaya). Nay bạn, đó không phải là chuyện dễ. "Khi ông có thể ăn muối và thành thật bảo với tôi rằng ông không thấy mặn, thì tôi sẽ tin lời ông. Nhưng nếu ông bảo ông không thấy mặn, tôi sẽ đưa ngay cho ông một bao muối để ăn. Cứ ăn thử đi. Thật tình ông không thấy mặn sao? Không chấp thủ vào các qui ước, đó chỉ là một lời xảo ngôn. Nếu ông cứ tiếp tục nói như thế, thì ông không thể ở đây với tôi được." Rồi ông ta bỏ đi nơi khác.

Chúng ta cần phải giữ giới luật và tu tập giới đức. Tu sĩ phải hành trì hạnh Đầu đà (Dhutanga) và cư sĩ tại gia phải giữ cho tròn Năm Giới. Bạn hãy vươn lên tới mức không thể chê trách được trong lời nói và việc làm. Ta

phải ráng tận sức mình để vun trồng thiện căn và tiếp tục làm mãi như thế.

Khi bắt đầu vun trồng sự an tịnh của thiền An chỉ (samatha), đừng để vướng vào lỗi lầm là tập một vài lần rồi bỏ cuộc, bởi vì tâm vẫn chưa được an định. Như thế là không đúng với đường lối tu tập. Bạn phải tu tập hành thiền qua một thời gian dài. Tại sao lại phải tập lâu như thế? Bạn hãy nghĩ lại cho kỹ. Đã bao nhiêu năm rồi bạn đã để cho tâm đi lang thang? Đã bao nhiêu năm rồi bạn chưa biết tập hành thiền An chỉ? Mỗi khi tâm ra lệnh cho ta đi theo nó vào một ngõ nào đặc biệt, tức thời ta vội nghe theo ngay. Một vài tháng hành thiền không thể đủ để làm cho tâm lang thang ấy lắng dịu lại, để nó ngừng lại, để nó đứng yên. Hãy suy xét điều đó.

Khi quyết tâm tập luyện cho tâm an định trước mọi tình huống, xin bạn hãy hiểu cho rằng, vào buổi đầu, khi cảm xúc phiền não xảy đến, thì tâm không thể nào an định được. Tâm sẽ bị xao lãng và vượt ngoài sự kiểm soát. Tại sao? Bởi vì có sự khát vọng, mong cầu. Ta không muốn tâm ta phải suy nghĩ. Ta không muốn thể nghiệm bất cứ tình cảm rối rắm nào. "Không mong muốn" là một khát vọng, khát vọng đòi hỏi sự bất hiện hữu. Ta càng khát vọng không muốn thể nghiệm sự việc gì, thì ta lại càng mời sự việc đó đến nhanh với ta. "Tôi không muốn các sự việc đó, có sao chúng lại cứ tìm đến với tôi mãi? Tôi không muốn chuyện đó xảy ra như thế này, sao nó lại đến như vậy?" Cứ như thế đấy. Ta khát vọng muốn sự việc

được hiện hữu theo một cách riêng, bởi vì ta không hiểu được chính tâm ta. Phải mất một giờ gian rất lâu trước khi ta nhận thức được rằng, cứ đeo đuổi với sự việc như thế là sai lầm. Sau cùng, khi ta xét kỹ lại, ta mới thấy rằng, "Sự việc đó đến đây được, chỉ vì ta đã mời nó đến."

Khát vọng không muốn thể nghiệm sự việc gì, khát vọng muốn được an tĩnh, khát vọng muốn không bị quấy rầy hay xao động - tất cả đều là khát vọng. Đây là một hòn sắt nung nóng đỏ rực. Nhưng cũng không sao. Chỉ cần quay về tiếp tục tu tập. Mỗi khi ta thể nghiệm một khí sắc hay là một tình cảm, ta hãy quan sát chúng, dựa theo các đặc tính vô thường, bất toại nguyện và vô ngã, và xếp chúng vào một trong ba đặc tính đó. Rồi ngẫm nghĩ và thâm sát: các tình cảm phiền não đó hầu hết đều có sự tư duy quá độ đi kèm theo. Tư duy lèo đèo theo sau cảm tính. Tư duy và trí tuệ là hai sự kiện khác nhau. Tư duy chỉ giản dị là phản ứng đối với cảm tính và rồi cứ theo sau nó mãi, không thấy ngừng lại ở đâu. Còn nếu trí tuệ đang khởi động, thì nó sẽ khiến tâm dừng lại, ở yên đấy. Tâm dừng lại và không đi đâu nữa. Giản dị chỉ có sự hay biết và ghi nhận những gì đang được thể nghiệm: khi tình cảm này đến, tâm như thế này; khi cảm tính kia đến, tâm như thế nọ. Ta nuôi dưỡng sự nhận biết đó.

Sau cùng, ta nhận thấy rõ: "À! Tất cả sự tư duy đó, cái tên ưa bàn chuyện phiếm đó, cái kẻ hay lo lắng và phán đoán đó - đều là sự vô nghĩa, không có thực chất gì cả. Nó là vô thường, bất toại nguyện và không phải là Ta, mà

cũng không phải Của Ta." Hãy xếp nó vào một trong ba loại đặc tính phổ quát đó, và dập tắt ngay sự khởi dậy. Bạn cắt đứt được ngay tại nguồn gốc. Sau này, khi ta ngồi xuống để hành thiền, nó lại trôi lên nữa. Hãy cẩn thận canh chừng nó. Hãy dò dẫm, rình mò nó.

Hãy lấy thí dụ việc nuôi trâu. Trâu ưa ăn mạ non, phải không? Tâm bạn cũng như con trâu. Các tình cảm phiền não được ví với mạ non. Sự hay biết là người nông phu. Thực tập Chánh Pháp cũng giống như thế đó. Không khác chi cả. Bạn hãy tự mình so sánh lấy. Khi nuôi trâu, bạn sẽ phải làm gì? Bạn thả nó ra, để nó đi tự do, nhưng bạn để mắt canh chừng nó. Nếu nó mon men đến gần cánh đồng có mạ non, bạn hét to lên. Khi trâu nghe, nó sẽ lùi lại, đi chỗ khác. Nhưng nếu trâu của bạn thuộc loại cứng đầu, không thèm để ý đến lời la hét cảnh cáo, thì bạn phải cầm roi quất vào lưng nó một cái đét. Thế là nó không còn dám đến gần đồng mạ non. Nhưng bạn đừng lơ đãng, ngủ trưa. Nếu bạn ngã lưng và đánh một giấc, mạ non trên cánh đồng sẽ đi vào lịch sử! Thực tập theo Chánh Pháp thì cũng như thế: bạn canh chừng tâm của bạn; sự hay biết sẽ chăm sóc tâm bạn.

"Những ai cẩn thận canh chừng tâm sẽ được thoát khỏi cạm bẫy của Ma vương (Mara)." Tuy nhiên, cái tâm hay biết đó cũng là tâm, vậy thì ai đã theo dõi và quan sát tâm? Ý kiến này có thể làm bạn rối rắm vô cùng. Tâm là một sự việc, sự hay biết lại là một sự việc khác; và tuy vậy sự hay biết đó lại bắt nguồn tại chính nơi tâm ấy.

Biết được tâm có nghĩa là gì? Khi chạm trán với tình cảm, khí sắc, thì ra sao? Khi các tình cảm phiền não vắng bật, thì như thế nào? Cái gì biết được các sự kiện trên xảy ra như thế nào, cái đó được gọi là "sự hay biết". Sự hay biết rất bén nhạy theo sát tâm, và chính từ nơi sự hay biết đó mà trí tuệ khởi sinh ra. Tâm là cái gì đã suy nghĩ, tư duy và vướng víu vào các tình cảm, hết tình cảm này đến tình cảm khác - giống in hệt như con trâu của ta. Hễ nó lang thang đi đâu, hãy có mắt canh chừng nó. Làm sao mà nó vọt đi khỏi? Nếu nó bén mảng đến gần ruộng mạ non, hãy hét to lên. Nếu nó chẳng chịu nghe, cầm roi đánh nó. "Đét!" Đó là cách mà bạn đánh bại được sự khát vọng.

Tập luyện tâm cũng không khác chi mấy. Khi tâm thể nghiệm một cảm tính và tức khắc bám vào đó, đó là lúc mà sự hay biết có công việc phải dạy tâm. Hãy quán sát cảm tính đó, xem nó tốt hay xấu. Giải thích cho tâm biết nguyên nhân và hậu quả diễn ra như thế nào. Và khi tâm ấy lại bám vào một sự kiện khác mà nó cho rằng đáng quý mến, sự hay biết lại cũng phải dạy tâm nữa, giải thích cho tâm biết nguyên nhân và hậu quả ra sao, mãi cho đến khi nào tâm đủ sức vứt bỏ sự kiện ấy xuống. Điều này đưa đến sự an tịnh cho tâm. Sau khi đã nhận thấy ra tâm đang bám níu vào sự việc gì đó, và sự bám níu vốn, tự bản chất, là một điều bất hảo, bấy giờ tự nhiên và giản dị, tâm dừng lại. Nó không còn bị các sự việc đó quấy rối nữa, bởi vì nó luôn luôn bị ngăn chặn bởi một hàng rào quả măng và khiên trách. Hãy chặn đứng sự khát vọng của

tâm với quyết chí mãnh liệt. Hãy thách thức sự khát vọng đến tận cốt lõi, cho đến khi nào lời giáo huấn đã thâm nhập vào tâm. Đó là cách mà bạn huấn luyện tâm.

Khi tôi vào rừng để ẩn cư, thực tập hành thiền, tôi đã tập luyện như thế. Khi đào tạo các đệ tử, tôi cũng dạy họ tập luyện như thế. Bởi vì tôi muốn chính họ nhìn thấy Chân Lý, hơn là đọc những gì đã viết trong kinh điển. Tôi muốn họ thấy rõ tâm của họ được giải thoát khỏi sự tư duy theo khái niệm. Khi sự giải thoát xảy ra, thì bạn biết; và khi nó chưa xảy ra, thì bạn hãy quán soi tiến trình theo đó sự vật này làm nguyên nhân và tạo ra sự vật khác. Quán chiếu cho đến khi nào bạn biết và hiểu điều đó thật tận tường. Một khi được ta thâm nhập sâu vào nó với sự minh triết, thì tự nó, nó sẽ rời ra. Khi một sự việc gì đến ngăn trở bạn và bám chặt lấy, bạn hãy thâm cứu ngay. Đừng bỏ dở, cứ tiếp tục thâm cứu cho đến khi nào nó nói lỏng và buông rơi sự bầu nịu ra. Hãy thâm cứu thật nhiều lần, ngay tại đây. Đó là cách mà chính tôi đã áp dụng trong việc tập luyện, bởi vì Đức Phật có dạy rằng, chính tự ta, ta phải biết lấy. Và tất cả các bậc hiền trí, cũng vậy, tự chính họ, họ biết đến Chân Lý. Bạn cần phải khám phá ra điều đó ngay tại nơi sâu thẳm nhất trong chính tâm của bạn. Bạn phải biết lấy chính bạn.

Nếu bạn tin chắc vào những gì bạn biết và có lòng tự tín, bạn sẽ cảm thấy thư giãn khi có người chỉ trích hay khen ngợi bạn. Dầu ai có nói gì đi nữa, bạn cũng vẫn thoải mái. Tại sao? Bởi vì bạn tự biết mình. Nếu ai có lời ca

tụng tụng bốc bạn, mà bạn biết mình chưa xứng đáng, thì bạn có vội tin theo không? Dĩ nhiên là không. Bạn chỉ lo tiếp tục tu tập theo Chánh Pháp. Khi kẻ nào còn chưa tin chắc vào những gì họ đang biết, lại được kẻ khác khen tặng, thì họ bị dính mắc vào đó, khiến cho tri giác của họ trở nên méo mó. Cùng thế ấy, khi có ai chỉ trích bạn, bạn hãy nhìn kỹ và quan sát chính bạn. "Không, những gì họ nói còn chưa đúng sự thật. Họ buộc tội ta là đã sai lầm, nhưng thật sự ta không có điều gì quấy. Sự phê phán của họ không có giá trị gì." Nếu trường hợp đó đúng, thì cần gì phải giận họ? Lời họ không đúng sự thật. Tuy nhiên, nếu ta có lỗi giống như lời họ buộc tội, thì sự kết án ấy đúng đắn. Nếu thật như vậy, thì sao lại giận họ? Nếu bạn đủ sức để suy nghĩ như thế, thì cuộc đời sẽ được thoải mái, không còn chút nào phiền muộn. Rồi thì mọi việc sẽ êm thấm. Rồi thì tất cả sẽ là Chánh Pháp. Đó là cách mà tôi đã tu tập.

***8. Đi theo Trung đạo**

Đây là con đường thẳng và ngắn nhất. Bạn có thể đến đây và tranh luận với tôi về các điểm trong Chánh Pháp, nhưng tôi không tham gia đâu. Thay vì cãi lại, tôi chỉ tặng bạn vài tư tưởng để bạn suy xét. Xin bạn hãy thông hiểu lời Đức Phật dạy: nên buông bỏ tất cả. Buông bỏ trong sự hay biết và tỉnh giác. Nếu không có giác niệm, thì việc buông bỏ đó cũng như việc buông bỏ không ý thức của loại trâu bò. Nếu bạn không đặt hết tâm trí vào đó, việc buông bỏ vẫn chưa đúng đắn. Bạn buông bỏ vì

bạn hiểu biết được thực tại qui ước. Đó là sự không chấp thủ. Đức Phật đã dạy, ngay tại các giai đoạn đầu của sự tu tập theo Chánh Pháp, cần phải nỗ lực thật mạnh mẽ, phát triển sự việc thật tường tận, và trì giữ cho thật nhiều. Trì giữ vào Đức Phật. Trì giữ vào Chánh Pháp. Trì giữ vào Tăng Đoàn. Trì giữ thật sâu xa và vững chắc. Đó là lời Đức Phật dạy. Trì giữ với lòng chân thành, khẳng khít và nắm giữ cho thật chặt chẽ.

Trong sự tìm kiếm của chính tôi, tôi đã thử qua hầu hết mọi phương cách của pháp hành thiền. Tôi hy sinh đời tôi cho Chánh Pháp, bởi vì tôi đặt trọn niềm tin vào sự giác ngộ là việc có thật, cùng con Đường tiến đến đó. Các sự việc này chắc chắn có thật, đúng như lời Đức Phật nói. Nhưng thực hiện được các sự việc đó, thì cần phải thực tập, và thực tập cho đúng cách. Nó đòi hỏi bạn phải thúc đẩy mình đến tận bờ ranh của năng lực. Nó đòi hỏi lòng can đảm để tu luyện, để tư duy, và để chuyển hóa tận căn gốc. Nó đòi hỏi sự can đảm để thật sự làm những gì cần phải làm. Và bạn phải làm như thế nào? Luyện tâm mình. Tư tưởng trong đầu ta xúi ta theo nẻo này, trong khi Đức Phật dạy ta theo ngỗ khác. Tại sao cần phải tập luyện? Bởi vì phiền não đã đóng cứng và che phủ tâm. Đó là tình trạng của tâm chưa chuyển hóa qua tu tập. Tâm ấy không đáng cho ta nương tựa, vậy bạn đừng tin tưởng vào nó. Nó không có đức hạnh gì. Làm sao ta có thể đặt tín nhiệm vào một cái tâm không thanh tịnh và trong sáng? Vì thế, Đức Phật cảnh cáo chúng ta đừng tin tưởng vào cái tâm còn lậu hoặc. Lúc đầu, tâm chỉ là người đi

làm công cho lậu hoặc, nhưng về sau, khi cả hai, chủ và tớ, hợp tác với nhau qua một thời gian dài, thì tâm lại trở nên xấu xa, hư hỏng để trở thành lậu hoặc luôn. Đó là lý do tại sao Đức Phật dạy ta chớ nên tin tưởng vào tâm ta.

Nếu ta nhìn kỹ vào kỷ luật huân tập trong tu viện này, ta sẽ thấy toàn bộ công việc chỉ là sự luyện tập về tâm. Và bất kỳ lúc nào ta luyện tâm, ta cũng cảm thấy nóng nảy và bị quấy rầy. Vừa khi ta nghe bực bội và cảm thấy bị quấy rầy, ta liền khởi lên lời than trách. "Ôi! Sự tập luyện này khó khăn quá sức tưởng tượng! Thật không thể làm được!" Nhưng Đức Phật lại không nghĩ như thế. Ngài xem khi sự tập luyện đem lại cho ta bực bội và va chạm, điều đó có nghĩa là ta đang đi đúng đường lối. Còn ta, ta lại không nghĩ như thế. Ta nghĩ rằng đó là dấu hiệu có điều gì bất ổn đây. Sự hiểu lầm đó đã khiến cho sự luyện tập được xem như quá nặng nhọc. Lúc đầu, ta cảm thấy nóng nảy và bị quấy rầy, ta tưởng đâu là mình đi sai đường. Ai cũng muốn cảm thấy khoan khoái, nhưng họ lại không quan tâm đến chỗ đúng hay là sai. Khi ta chống cự lại cốt lõi của các lậu hoặc và thách thức lòng khát vọng của ta, thì thế nào ta cũng cảm thấy khổ sở. Ta nóng lên, bứt rứt và bực bội, rồi bỏ cuộc. Ta tưởng đâu mình đã đi sai đường. Tuy nhiên, Đức Phật lại nghĩ chúng ta đang đi đúng đường. Ta đang đương đầu với lậu hoặc, và những gì nóng nảy và bứt rứt là chính các lậu hoặc. Nhưng ta lại nghĩ chính chúng ta đang nóng nảy và bứt rứt. Đức Phật dạy, chính các lậu hoặc đang bị quấy động

lên và trở nên bứt rứt. Điều đó xảy ra cho tất cả mọi người.

Vì thế, sự luyện tập theo Chánh Pháp đòi hỏi nhiều nỗ lực. Thiên hạ không chịu quan sát sự vật kỹ lưỡng và rõ ràng. Một cách tổng quát, họ lạc mất Con Đường, hoặc là nghiêng về sự tự dễ dãi với chính mình, hoặc là chọn lấy sự tự hành xác. Họ bị kẹt cứng vào hai cực đoan đó. Một mặt, họ thích dễ dãi chạy theo các ham muốn của tâm. Có điều gì họ thích, họ liền làm ngay. Họ muốn ngồi cho thoải mái. Họ thích nằm dài và duỗi ra trong tiện nghi. Đây là nghĩa của sự tự dễ dãi mà tôi muốn nói: ôm ghì chặt lấy cảm giác muốn được khoan khoái. Với sự tự dễ dãi, làm sao mà sự luyện tập theo Chánh Pháp có tiến bộ được?

Nếu ta dứt sự tự dễ dãi muốn có tiện nghi, hưởng nhục cảm và khoan khoái, ta sẽ trở nên bức bối. Ta bức bối rồi tức giận, và vì đó mà thấy khổ sở. Đây là đi lạc đường, rẽ sang nẻo tự hành xác. Đây không phải là đường lối của vị hiền trí an hòa, cũng không phải là đường lối của người an định. Đức Phật cảnh cáo, không nên rơi vào hai ngõ rẽ của sự tự dễ dãi và tự hành xác. Khi thể nghiệm việc vui thích, bạn chỉ cần biết, với chánh niệm, rằng đang có điều ấy. Khi thể nghiệm sự sân giận, ác ý và cau có, hãy hiểu biết rằng đó là bạn không theo đúng bước chân của Đức Phật. Đây không phải là con đường của các người đi tìm sự an định, mà là lối đi của bọn phạm phu trong làng. Một vị tỳ khưu an định không hề đi theo các con đường

đó. Vị này cứ ngay chính giữa mà bước đi, với sự tự dễ dãi ở phía bên trái và sự tự hành xác ở phía bên mặt. Đây mới là sự luyện tập đúng đắn theo Chánh Pháp.

Nếu bạn muốn chọn sự tập luyện trong tu viện, bạn phải đi theo Trung Đạo, không để khích động vì hạnh phúc hay khổ sở. Hãy đặt chúng xuống bên cạnh. Nhưng chúng dường như đang đâm đá chúng ta từ mọi phía. Trước, chúng đá ta bên hông này, "Úi!"; rồi lại đập ta bên hông kia, "Úi!" Ta có cảm tưởng như bị cái dùi đánh lên mõ gỗ, lúc bên này, lúc bên kia. Trung Đạo là phải buông bỏ cả khổ sở lẫn hạnh phúc, và sự thực tập đúng đắn là ngay tại chính giữa. Khi sự khát vọng hạnh phúc khởi lên, và ta không thỏa mãn nó, ta cảm thấy đau khổ.

Bước theo Trung Đạo của Đức Phật thật khó nhọc và đầy thách thức. Chỉ có hai cực đoan tốt và xấu đó. Nếu ta tin vào những gì chúng nói với ta, thì ta lại phải tuân theo lệnh chúng. Nếu nổi lên cơn giận đối với ai, ta liền chạy đi kiếm cây gậy để tấn công kẻ ấy. Không có sự nhẫn nhục để chịu đựng. Nếu thương ai, ta muốn đến vuốt ve người ấy từ đầu đến chân. Tôi nói đúng không? Cả hai đường rẽ đó đều hoàn toàn sai lối Trung Đạo. Đó không phải là lời Đức Phật khuyến khích. Ngài dạy chúng phải từ từ buông các sự việc đó xuống. Sự thực tập của Ngài là con đường đưa ta thoát ra khỏi sự hiện hữu, tránh xa sự tái sinh - một con đường giải thoát khỏi sự trở thành, sự sinh, hạnh phúc, khổ sở, thiện và ác.

Những ai còn khát vọng hiện hữu, đều mù quáng không trông thấy những gì ở ngay chính giữa. Họ lọt khỏi con đường Trung Đạo; từ bờ hạnh phúc bên này họ vượt lướt ngang qua khoảng giữa để đến ngay bờ bất toại nguyện và cái kinh bên kia. Họ luôn luôn nhảy bỏ khoảng giữa. Nơi linh thiêng này, họ không thể nhìn thấy được, cứ nhảy vọt qua, vọt lại hai bên bờ. Họ không chịu an trú ở đó, nơi mà không còn sự hiện hữu, và không có sự sinh. Họ không ưa nơi ấy nên không chịu lưu lại. Hoặc là họ bước ra khỏi nhà để bị chó cắn, hoặc là họ bay bổng lên cao để bị điều hâu mô. Đó là sự hiện hữu.

Nhân loại mù quáng, không thấy những gì đã giải thoát khỏi sự hiện hữu, không còn tái sinh nữa. Tâm con người mù quáng đối với điều ấy, cho nên đã biết bao nhiêu lần được đối diện mà vẫn bỏ qua vì không thấy. Trung Đạo của Thế tôn, con đường chân chánh của sự thực tập theo Chánh Pháp, vượt qua hiện hữu và tái sinh. Tâm trí nào đã vượt qua khỏi cả thiện lẫn ác thì được giải thoát. Đây là con đường của bậc hiền trí an định. Nếu không dần bước theo đường ấy, ta không thể nào trở thành bậc hiền trí an định được. Sự an định đó không hề có cơ hội để nở hoa. Tại sao? Bởi vì còn sự hiện hữu và sự tái sinh. Bởi vì còn sinh và tử. Con đường của Đức Phật không còn sinh tử; không thấp mà cũng không cao; không hạnh phúc mà cũng không khổ sở; không thiện mà cũng không ác. Đây là con đường thẳng tắp, con đường an định và ổn cố. Con đường đó an hòa, vắng bóng cả đau khổ và sung sướng; vắng bóng cả hạnh phúc và ưu bi. Đây là cách

thực tập theo Chánh Pháp. Thể nghiệm được điều đó, tâm có thể dừng yên lại. Tâm ấy không còn đặt câu hỏi. Không còn cần phải đi tìm câu trả lời nữa. Đây! Thế mới biết tại sao Đức Phật bảo, Chánh Pháp là điều mà bậc hiền trí tự mình biết một cách trực tiếp. Không cần phải đi hỏi ai khác nữa. Tự ta, ta hiểu thật rõ ràng, không còn nghi ngờ nào về Chân Lý của muôn sự vật đúng theo lời Đức Phật đã dạy.

***9. Dốc lòng tu tập**

Tôi vừa kể lại các mẫu chuyện ngắn về việc tôi đã tu tập như thế nào. Tôi không có nhiều kiến thức. Tôi không học nhiều. Điều mà tôi học là tâm và trí này của tôi, và tôi đã học theo đường lối tự nhiên qua kinh nghiệm, mò mẫm. Khi tôi thích điều gì, tôi liền quan sát sự việc gì đã xảy ra như thế nào và điều ấy sẽ đưa tới đâu. Không thể nào tránh khỏi được, thế nào việc đó cũng kéo tôi vào một khổ sở xa xăm nào đó. Sự tu tập của tôi là tự mình quan sát lấy chính mình. Khi sự hiểu biết và minh quán từ từ được thâm sâu, tôi mới biết được chính tôi.

Bạn phải dốc lòng tu tập! Nếu bạn muốn thực tập Chánh Pháp, xin bạn đừng suy nghĩ nhiều quá. Nếu bạn đang hành thiền và nhận thấy mình đang cố gắng để đạt kết quả đặc biệt nào, thì tốt hơn bạn ngưng lại. Khi tâm bạn đã lắng yên lại để trở nên an định, rồi bạn lại nghĩ: "Đây, đây! Chính nó đây, phải không?", thì bạn cũng nên ngưng lại. Hãy lấy tất cả các kiến thức phân tích và lý thuyết của

bạn đem gói lại hết và cất kỹ vào trong hộc tủ. Và đừng đem nó ra để tranh luận hay giảng dạy. Đó không phải là loại kiến thức đã đi sâu vào bên trong. Chúng là loại kiến thức khác.

Khi thực tại của một sự việc nào được thấy đến, nó không giống với những gì đã được viết ra để mô tả. Thí dụ như, ta viết ra chữ "ham muốn nhục cảm". Khi ham muốn nhục cảm thực sự đang tràn ngập tâm, thì không thể nào các chữ viết đó chuyên chở được đúng nguyên ý nghĩa như thực tại cả. Đối với sự "giận" cũng lại như thế. Ta có thể viết lên bảng đen chữ "giận", nhưng khi ta thực sự sân giận, thì kinh nghiệm lại không giống như thế. Ta không thể đọc thật nhanh cho kịp chữ ấy, và tâm đã bị cơn giận dữ nhận chìm rồi.

Đây là điểm vô cùng quan trọng. Các lời dạy về lý thuyết thật là chính xác, nhưng đưa được chúng vào tâm mới là điều quan yếu. Chúng cần phải được "nội trú hóa". Nếu Chánh Pháp không được mang vào trong tâm, thì Chánh Pháp chưa được biết thực sự. Chánh Pháp chưa được thấy thực sự. Tôi cũng đã trải qua như thế. Tôi không học nhiều, tôi chỉ học đủ để dự các kỳ thi về Căn bản Phật học. Một hôm tôi có duyên may được nghe một vị thiền sư thuyết pháp. Trong lúc lắng nghe, vài tư tưởng bất kính nổi lên. Lúc đó, tôi chưa biết cách nghe một bài pháp cho có ích lợi. Tôi không hiểu vị thiền sư du tăng đó đã nói những gì. Vị ấy giảng dạy như thể là khởi từ sự

kinh nghiệm bản thân trực tiếp của mình và tựa như vị ấy đang đi tìm chân lý vậy.

Một thời gian sau, khi tôi thu thập được vài kinh nghiệm đầu tay về sự tu tập, tôi mới tự thấy được sự thật của những gì mà vị thiền sư kia đã dạy. Tôi mới hiểu ra được cách phải hiểu như thế nào. Trí tuệ liền khởi lên theo sau đó. Chánh Pháp bắt đầu bắt rễ trong chính tâm trí tôi. Phải mất một thời gian rất dài, rất lâu, trước khi tôi nhận thức được rằng tất cả những gì mà vị du tăng kia đã giảng dạy đều bắt nguồn từ nơi kinh nghiệm của chính ông, chứ không phải phát xuất từ sách vở. Vị ấy đã nói, dựa theo sự hiểu biết và minh quán của chính ông. Khi chính tôi dần bước trên Con Đường, tôi mới gặp mọi chi tiết mà vị ấy đã mô tả, và tôi phải nhìn nhận rằng ông đã nói đúng. Rồi cứ thế mà tôi tiếp tục.

Bạn phải tận lực tu tập theo pháp hành. Cho dù nó có an hòa hay không, bạn cũng đừng lo ngại gì ở thời điểm này. Điều quan trọng ưu tiên hàng đầu là bạn phải bắt đầu tu tập và gieo các nhân duyên cho sự giải thoát về sau này. Nếu bạn thật sự gia công tu tập, bạn không cần lo âu về kết quả. Đừng lo lắng khi bạn chưa thấy kết quả. Lo lắng thì không được yên ổn. Tuy nhiên, nếu bạn không chịu ra sức công phu, thì làm sao bạn có kết quả? Bạn hy vọng thấy được gì? Chỉ kẻ nào chịu khó tìm tòi thì kẻ ấy mới khám phá ra. Ai có ăn thì người ấy no. Muôn sự vật quanh ta đều đối gạt ta. Nhận thức điều ấy cả mười lần, cũng vẫn còn tốt. Nhưng mà "lão cuội sói đầu" kia cứ

nhai đi nhai lại các mẩu chuyện cổ và các lời dối trá mãi. Nếu ta biết lão ấy nói dóc, thì cũng không quá tệ, nhưng mà còn rất lâu, thật là lâu, ta mới biết ra được như thế. Lão già cứ tìm đến và cố lừa phỉnh ta với sự man trá hoài hoài.

Hành trì Pháp có nghĩa là trì giữ giới hạnh, phát triển định lực và đào luyện trí tuệ nơi tâm ta. Ghi nhớ và suy ngẫm về Tam Bảo: Đức Phật, Giáo pháp và Tăng Đoàn. Tuyệt đối từ bỏ mọi sự vật, không chừa một ngoại lệ nào. Công phu tu tập của chính ta là những nguyên nhân và điều kiện để chín muồi ngay trong đời này. Vậy thì, bạn phải thành tâm nỗ lực.

Ngay cả khi ta ngồi hành thiền trên ghế, ta cũng vẫn có thể tập chú tâm. Lúc đầu, ta không cần phải chú tâm đến nhiều thứ - chỉ cần chú tâm đến hơi thở của ta. Nếu ta muốn, ta có thể lập đi lập lại các chữ "Buddho" (Phật), "Dhammo" (Pháp), hay "Sangho" (Tăng) cùng một lượt với mỗi hơi thở. Trong khi chú tâm, đừng tìm cách kiểm soát hơi thở. Nếu hơi thở xem thấy như nhọc mệt hay thiếu khoan khoái, điều đó cho biết rằng ta còn tập chưa đúng cách. Khi nào ta còn chưa thoải mái với hơi thở, thì hơi thở xem như quá cạn hoặc quá sâu, quá tế nhị hoặc quá thô phù. Tuy nhiên một khi đã thư giãn với hơi thở, thấy nó thích thú và khoan khoái, nghe được rõ ràng mỗi hơi thở vào và mỗi hơi thở ra, thì ta đang hiểu đúng cách phải làm như thế nào. Nếu không làm đúng cách, ta sẽ lạc

mất hơi thở. Khi việc này xảy ra, nên tạm ngưng trong một chốc, rồi chú tâm lại vào chánh niệm.

Nếu trong khi hành thiền, bạn thấy có sự thúc dục muốn thể nghiệm các hiện tượng tâm linh, hoặc tâm trí trở nên chiếu rạng ngời sáng, hoặc bạn thấy hình ảnh các cung điện trên cõi Trời, v.v., thì cũng không cần phải lo sợ. Chỉ cần nhận biết những gì bạn đang thể nghiệm và tiếp tục hành thiền. Đôi khi, sau một lúc, hơi thở dường như chậm lại rồi ngừng. Bạn có cảm giác như hơi thở đã biến mất và bạn hoảng hốt lên. Đừng lo lắng, không có gì đáng sợ hãi cả. Đó là trí bạn tưởng rằng hơi thở đang ngừng. Thật ra, hơi thở vẫn còn đó, nhưng nó trở nên tế nhị hơn mức bình thường. Không bao lâu, nó sẽ trở lại trạng thái bình thường.

Trong buổi đầu, chỉ cần tập trung vào việc làm cho tâm trở nên yên tĩnh và an định. Dù ngồi trên ghế, ngồi trong xe, trên thuyền, hoặc bất cứ nơi nào bạn đang có mặt, bạn cũng phải thành thạo trong việc đưa tâm vào an định theo ý mình muốn. Khi bạn lên xe lửa và ngồi xuống ghế, lập tức đưa tâm vào tình trạng an định. Bất kỳ ở đâu, bạn cũng vẫn có thể hành thiền. Mức độ thành thạo của bạn chứng tỏ rằng bạn đã quen thuộc với Con Đường. Rồi thì bạn bắt đầu thẩm tra. Hãy dùng sức mạnh của tâm an định mà thẩm tra những gì bạn thể nghiệm. Có lúc, đó là những gì bạn thấy; có lúc, đó là những gì bạn nghe, ngửi, nếm, cảm xúc trong thân thể, hoặc nghĩ ngợi hay cảm nhận trong tâm. Các kinh nghiệm về giác quan dù xảy ra

dưới hình thức nào - có đáng thích thú hay không - bạn cứ nắm lấy để quán chiếu. Chỉ giản dị nhận biết về những gì bạn đang thể nghiệm. Đừng áp đặt một ý nghĩa nào, hoặc một sự giải thích nào, lên trên các đối tượng của sự nhận biết về giác quan đó. Nếu nó tốt, cứ hay biết là nó tốt. Nếu nó xấu, cứ hay biết là nó xấu. Đây là một thực tại qui ước. Thiện hay ác, chúng đều vô thường, bất toại nguyện và vô ngã. Chúng không đáng tin cậy. Không có chi nơi chúng đáng cho ta chụp lấy và đeo níu cả. Nếu bạn có thể duy trì được sự tu tập an định và thẩm tra này, thì trí tuệ tự động sẽ khởi sinh. Những gì được cảm nhận và thể nghiệm đều rơi vào ba cái hồ vô thường, bất toại nguyện và vô ngã. Đây là hành thiền Minh quán (Vipassanā). Tâm đã an định rồi, và nếu khi nào các tâm trạng bất tịnh có khởi lên, bạn cứ quăng chúng vào một trong ba cái hồ rác đó. Đây là cốt tủy của Minh quán (Vipassanā): vứt bỏ tất cả vào vô thường, bất toại nguyện và vô ngã. Tốt, xấu, ghê tởm, hoặc là gì đi nữa, cũng cứ liệng xuống đó. Không bao lâu, sự thông hiểu và tuệ minh quán sẽ nở hoa ngay giữa ba đặc tính phổ quát - đó là tuệ minh quán còn yếu ớt. Vào những bước đầu, trí tuệ vẫn còn yếu, nhưng bạn nên gắng duy trì sự tập luyện này cho bền bỉ. Khó mà diễn tả ra thành lời, nhưng cũng tựa như có người muốn biết tôi, người ấy phải đến đây và sống ở đây. Qua tiếp xúc hàng ngày, chúng ta sẽ biết nhau nhiều hơn.

*** 10. Tôn trọng truyền thống**

Đã đến lúc ta phải bắt đầu hành thiền. Hành thiền để thông hiểu, để buông xả, để vứt bỏ, và để được an định.

Ngày trước, tôi là một du tăng. Tôi đi bộ tìm gặp các thiền sư và tìm sự tịch liêu hiu quạnh. Tôi đi nhiều nơi, không phải là để thuyết pháp. Tôi đến để nghe các buổi pháp thoại của các bậc đại sư đương thời. Tôi không đến để dạy cho các Ngài. Tôi lắng nghe bất cứ điều gì các Ngài giảng dạy. Ngay cả khi các vị tu sĩ, trẻ và thấp hạ, nói với tôi thế nào là Chánh Pháp, tôi cũng kiên nhẫn lắng nghe. Tuy nhiên, tôi ít khi tham gia tranh luận về Chánh Pháp. Tôi không thấy có lý do gì mà mình lại phải dính dấp vào các cuộc tranh luận dài dòng. Bất cứ lời dạy nào tôi chấp nhận, tôi đều thực hành ngay, theo chiều hướng đưa đến sự xả ly và buông bỏ. Ta không cần phải là những học giả về kinh điển. Mỗi ngày ta mỗi già nua, thế mà mỗi ngày ta lại cứ vô lấy một ảo ảnh, bỏ mất sự vật chân thật. Thực hành Pháp là điều khác hẳn với việc nghiên cứu Pháp.

Tôi không chỉ trích bất cứ một pháp hành thiền hay một phương cách hành thiền nào cả. Khi ta thông hiểu rõ mục đích thực sự của của các pháp thiền đó, chúng không có gì sai lầm. Tuy nhiên, nếu người nào tự gọi mình là thiền giả Phật giáo, mà không tuân thủ đúng theo các giới luật (Vinaya), theo ý tôi, người ấy sẽ không bao giờ thành công. Tại sao? Bởi vì người ấy cố tình bỏ qua một đoạn

hết sức thiết yếu của Con Đường. Bỏ qua giới hạnh, thì định lực và trí tuệ không khởi động được. Vài người có thể bảo bạn không cần bám víu vào sự an định của pháp hành thiền An chỉ (Samatha): "Đừng bận tâm với thiền An chỉ, cứ tiến thẳng đến trí tuệ và thực tập thiền Minh quán (Vipassanā)". Theo tôi, nếu chúng ta đi theo lối tắt tiến thẳng vào thiền Minh quán, rồi ra, ta sẽ thấy không thể nào hoàn tất trọn vẹn cuộc hành trình của ta.

Đừng bỏ qua phương thức và kỹ thuật hành thiền của các vị đại sư lỗi lạc trong truyền thống Sơn Lâm như các Ngài Ajahn Sao, Mun, Taungrut và Upali. Con đường các Ngài chỉ dạy rất đáng tin cậy và đúng với sự thật - nếu ta làm y theo cách thức mà các Ngài đã làm. Nếu theo đúng bước chân của các Ngài, ta sẽ đắc được tuệ minh quán thực sự. Ngài Ajahn Sao nghiêm trì giới luật mà không ai có thể chê trách. Ngài không bảo ta nên bỏ qua giới luật. Nếu các vị đại sư của truyền thống Sơn Lâm đó đã khuyến nhủ thực tập hành thiền và tuân thủ qui luật tu viện theo một cách đặc biệt nào, thì vì sự tôn kính sâu xa đến các Ngài, ta nên vâng theo lời dạy. Nếu các Ngài bảo làm như thế, ta phải làm như thế. Nếu các Ngài bảo ngưng lại vì đó là điều sai lầm, thì ta dừng lại. Ta tuân theo vì lòng tín phục. Ta tuân theo với sự thành khẩn và quyết tâm, không lung lay. Ta tuân theo cho đến khi nào ta thấy được Chánh Pháp trong tâm mình, cho đến khi nào ta hợp làm một với Chánh Pháp. Đó là lời dạy của các bậc đại sư theo truyền thống Sơn Lâm. Đệ tử của các Ngài, vì thế mà rất tôn quý, nể sợ và kính ái các

Ngài, bởi vì nhờ theo đúng bước chân của các Ngài mà họ thấy được những gì các vị Thầy đã thấy.

Hãy tập thử một lần đi. Làm theo đúng như lời tôi nói. Nếu bạn thật tâm thực hành, bạn sẽ thấy được Chánh Pháp, bạn sẽ hòa làm một với Chánh Pháp. Nếu bạn thực sự khởi công tìm tòi, thì có gì ngăn trở bạn? Các lậu hoặc của tâm trí sẽ bị đánh bại nếu bạn đối địch chúng với một chiến lược đúng đắn: tập tánh xả ly buông bỏ, từ bỏ trong lời nói, vui lòng với sự ít ỏi, và từ bỏ các lập trường và quan điểm bắt nguồn từ lòng tự mãn và kiêu mạn. Bạn chịu khó, kiên nhẫn lắng nghe mọi người, khi họ nói đúng và ngay cả khi họ nói sai. Tôi cam đoan là bạn có thể làm được như thế, nếu bạn thật lòng muốn tu tập. Tuy nhiên, các nhà học giả ít khi chịu đem Chánh Pháp ra thực hành. Cũng có vài người, nhưng chỉ là số ít. Thật đáng tiếc. Bạn đã chịu khó đến đây để thăm viếng, đó là điều đáng khen ngợi. Điều đó chứng tỏ bạn có sức mạnh nội tâm. Có vài tu viện khuyến khích sự nghiên cứu, học kinh điển. Ở đó, các vị tỳ khuru cứ học và học, học hoài mà không thấy bao giờ mới xong; nhưng họ không hề chịu cắt đứt những gì cần phải cắt đứt. Họ chỉ học chữ "an định" mà thôi. Nhưng nếu bạn có thể ngừng lại bất động, bạn sẽ khám phá ra được một chút gì có giá trị thực sự. Đó là cách mà bạn phải nghiên cứu, tìm tòi. Sự tìm tòi đó thực sự có giá trị và hoàn toàn bất động. Nó đi thẳng vào cốt lõi của những gì mà bạn đã đọc qua. Nếu các học giả không thực tập hành thiền, kiến thức của họ chứa rất ít sự hiểu biết. Một khi họ chịu đem ra thực hành

các lời dạy về những gì họ đã học được, thì các điều ấy sẽ trở nên rõ ràng, sáng tỏ.

Vậy hãy bắt đầu thực tập đi. Hãy phát triển loại hiểu biết đó. Hãy thử vào rừng sống, ngụ trong các cốc nhỏ. Thử tập qua lối tu tập này một thời gian, và trải nghiệm lấy chính mình, như thế còn nhiều giá trị hơn là lối đọc sách. Rồi thì bạn sẽ có sự tranh luận với chính mình. Trong khi ta quán sát tâm thì dường như nó đang buông bỏ và an trú trong trạng thái tự nhiên của nó. Khi nó lặn tẩn gọn sóng rồi khỏi chỗ ổn định đó, thì tình trạng tự nhiên khoác lấy các hình thức tư tưởng, khái niệm, và tiến trình điều kiện hóa của các hành uẩn (sankhāra) được phát động. Hãy hết sức cẩn thận và canh chừng thật kỹ lưỡng tiến trình điều kiện hóa đó. Khi nó khởi động lên và xa rời tình trạng tự nhiên, thì sự thực tập theo Chánh Pháp không còn theo đúng đường lối nữa. Hoặc nó rẽ sang sự tự dễ dãi, hoặc nó ngã theo sự tự hành xác. Ghi nhận ngay tại đó. Đó là điều đã làm khởi lên màng lưới của sự điều kiện hóa tinh thần. Nếu tình trạng tâm đang tốt, nó sẽ tạo nên sự điều kiện hóa tích cực. Nếu tình trạng ấy xấu, sự điều kiện hóa trở nên tiêu cực. Tất cả các sự việc đó đều bắt nguồn trong chính tâm của bạn.

Này bạn, kẻ cũng vui thú lắm khi ta quán sát kỹ lưỡng cái tâm đang hoạt động. Tôi có thể thích thú ngồi kẻ lại chuyện đó trọn cả ngày. Khi bạn rõ được lẽ lối của tâm, bạn sẽ thấy nó diễn tiến ra sao và bằng cách nào mà tâm bị các ô nhiễm tác động. Tôi thấy tâm cũng như một

điểm duy nhất. Các tâm sở là những người khách đến viếng thăm điểm đó. Đôi khi, kẻ này đến viếng, đôi khi, kẻ nọ đến thăm. Họ vào trong phòng tiếp khách. Bạn tập cho tâm biết canh phòng và nhận biết họ với cặp mắt tỉnh thức thật linh động. Đây là cách bạn chăm sóc đến tâm trí bạn. Mỗi khi khách tới, bạn xua họ đi chỗ khác. Nếu bạn cầm khách vào, thì họ sẽ đến ngồi lên chỗ nào? Chỉ có một chỗ ngồi, và bạn đang ngồi ở đó. Bạn hãy ngồi suốt ngày trên điểm đó.

Đây chính sự tỉnh thức kiên cố và không lay chuyển của Đức Phật, đang canh phòng và bảo vệ tâm trí. Bạn đang ngồi ngay tại đây. Kể từ khi lọt lòng mẹ đến nay, mỗi người khách đến thăm bạn cũng đến tại đây. Dầu họ có thường đến viếng hay không, mỗi lần đến, họ cũng đến tại đây, ngay chỗ này. Biết được tất cả khách đến, sự tỉnh thức của Đức Phật ngồi một mình tại đây, kiên trì và không hề lay chuyển. Các khách đó lặn lội đến đây để tìm cách gây ảnh hưởng, để điều kiện hóa và để lung lạc tâm bạn theo nhiều cách. Khi họ làm cho tâm bạn bị vướng vít vào các vấn đề của họ, tức thì các trạng thái tâm liền khởi lên. Cho dù đó là vấn đề gì đi nữa, hay nó có đưa đi đến đâu, bạn cũng cứ quên phứt nó đi - không có gì đáng quan ngại. Chỉ cần biết khách là ai khi họ đến. Một khi họ đã ghé vào, họ thấy chỉ có một ghế, và cho đến chừng nào mà bạn vẫn còn an tọa trên đó, họ còn tìm đâu ra chỗ ngồi? Lần khác, họ lại đến, vẫn không có ghế trống. Bất kể bao nhiêu lần các vị khách lăm lờ đó chường mặt đến, họ cũng gặp bạn ngồi tại chỗ ấy. Bạn

không nhúc nhích rời khỏi ghế đó. Bạn thử đoán xem còn trong bao lâu nữa các bạn khách đó chịu đựng được tình trạng như thế? Chỉ cần nói chuyện với họ, bạn sẽ biết rõ được họ thật kỹ càng. Bất cứ ai, bất cứ sự việc gì mà bạn biết đến kể từ khi bạn bắt đầu kinh nghiệm về thế giới này, đều đến viếng bạn. Chỉ cần quan sát và tỉnh thức ngay đây cũng đủ để thấy được toàn bộ Chánh Pháp. Bạn thảo luận, quan sát và quán chiếu một mình bạn.

Đó là cách thảo luận về Chánh Pháp. Tôi không biết nói gì khác hơn. Tôi có thể tiếp tục nói mãi như thế này, nhưng rốt cuộc rồi thì chỉ là nói và nghe mà thôi. Tôi khuyên bạn nên dần bước thực sự vào việc thực tập.

***11. Trau dồi pháp hành thiền**

Nếu bạn tự quán nhìn, bạn sẽ gặp được vài kinh nghiệm. Đã có Con Đường để dẫn dắt bạn. Trong khi bạn tu tập, tình thế có thể thay đổi và bạn điều chỉnh pháp hành của mình để ứng phó với các vấn đề khó khăn xảy đến. Có thể cũng còn khá lâu nữa bạn mới nhìn thấy một bảng chỉ đường rõ rệt. Nếu bạn muốn đi cùng một Con Đường mà tôi đã đi, cuộc hành trình nhất định phải bắt đầu ngay trong tâm bạn. Nếu không, bạn sẽ gặp rất nhiều trở ngại.

Đó cũng như đang nghe một âm thanh. Sự nghe là một việc, còn âm thanh là một việc khác, và ta hay biết rõ cả hai việc đó mà không kết hợp dự cố ấy. Ta dựa vào thiên nhiên để cung cấp cho ta các nguyên liệu dùng trong việc

suy tầm, tìm đến Chân Lý. Sau cùng, tâm, tự nó, chia cắt và phân tích các hiện tượng. Nói cách giản dị, tâm không để dính dấp vào đó. Khi tai bắt được tiếng, bạn hãy quan sát xem những gì xảy ra trong tâm trí. Tâm trí có bị ràng buộc, vướng vít vào và bị lôi léo đi không? Tâm trí đó có bị kích thích không? Ít nhất cũng nên biết đến chừng đó. Khi âm thanh được ghi nhận, nó không quấy rầy đến tâm trí. Đang ở tại đây, ta nắm lấy các sự vật gần và trong tầm tay, hơn là các sự vật ở xa tít. Ngay cả khi ta muốn trốn tránh âm thanh, ta cũng không thoát khỏi nó Ngõ thoát có thể tìm thấy là sự luyện tập tâm cho vững vàng trước tiếng động. Hãy đặt âm thanh xuống. Âm thanh mà ta buông bỏ đó, ta vẫn còn nghe đến. Ta nghe, nhưng ta buông bỏ, bởi vì ta đã đặt nó xuống rồi. Đó không phải là ta đã mạnh bạo tách rời sự nghe và âm thanh ra. Chúng tự động tách nhau ra, do bởi sự khước từ và buông bỏ. Ngay cả khi ta muốn bám vào một âm thanh, thì tâm ta cũng không muốn bám. Bởi vì một khi ta đã thông hiểu bản chất thật sự của hình sắc, âm thanh, hương, vị, và các thứ khác, tâm thấy thật rõ, với trí tuệ minh quán, rằng tất cả những gì được cảm nhận, không có ngoại lệ nào, cũng rơi vào phạm vi của ba đặc tính phổ quát về vô thường, bất toại nguyện và vô ngã.

Cứ mỗi khi ta nghe một âm thanh, thì âm thanh ấy được hiểu ra theo ngôn từ của ba đặc tính phổ quát. Khi có sự xúc chạm giữa tiếng động với tai, ta có nghe, nhưng như thể ta không nghe được gì. Điều đó không có nghĩa là tâm không còn hoạt động nữa. Sự tỉnh thức và tâm quán

lấy nhau và hòa hợp nhau lại để theo dõi lẫn nhau luôn luôn không dừng nghỉ. Khi tâm được tập luyện đến mức đó, bất kỳ đang theo con đường nào, ta vẫn có thể suy tầm, nghiên cứu. Ta đào luyện sự phân tích các hiện tượng, một yếu tố quan trọng trong việc giác ngộ, và sự phân tích đó cứ tiến triển mãi theo xung lực của chính nó.

Hãy thảo luận về Chánh Pháp với chính mình. Phát hiện và giải tỏa các cảm giác, ký ức, tri giác, tư duy, ý định, và ý thức. Không có gì có thể xúc chạm đến chúng khi tự chúng, chúng tiếp tục thi hành nhiệm vụ. Đối với những bậc đã điều phục tâm xong, thì tiến trình suy tư và nghiên cứu cứ tự động trôi chảy đi. Không còn cần phải cố ý hướng dẫn nữa. Cho dù tâm có nghiêng về bất cứ địa hạt nào, sự quán soi cũng thích ứng tức thời.

Khi sự luyện tập Chánh Pháp đã đạt đến mức đó rồi, ta có được một lợi lạc ngoài lẽ cũng khá lý thú. Trong giấc ngủ, các tật ngáy, mơ, nghiêng răng, lặn qua lật lại sẽ chấm dứt. Ngay sau một giấc ngủ mê và lâu, khi được đánh thức, cũng không cảm thấy ngầy ngật. Ta cảm thấy sung mãn và linh hoạt như thể là vẫn tỉnh thức suốt cả thời gian đó. Trước kia, tôi ngủ hay ngáy, nhưng một khi tâm trí đã được sự tỉnh thức trong mọi thời, thì tật ngáy chấm dứt. Làm sao mà ngáy được khi ta còn tỉnh thức? Chỉ có tâm thân là ngừng lại và đi ngủ. Tâm hoàn toàn tỉnh thức ngày và đêm, trọn 24 giờ. Đây là sự tỉnh tức thuần tịnh và cao tột của Đức Phật, bậc Chánh Biến Tri, Bậc Giác Ngộ, Bậc Đại Quang, Đại Hoan Hỷ. Sự tỉnh

thức trong sáng đó không hề "đi ngủ". Năng lực của nó tự bảo dưỡng lấy và không hề "buồn ngủ" hay trì độn lại cả. Đến mức này, ta có thể hoạt động liên tiếp hai ba ngày không nghỉ. Khi thân thể bắt đầu có dấu hiệu quá mệt mỏi, ta ngồi xuống hành thiền và lập tức đi vào định lực thâm sâu chừng năm hay mười phút. Khi ra khỏi tình trạng đó, ta cảm thấy tươi mát và tăng thêm sinh lực, như thể là ta đã ngủ trọn đêm. Nếu ta vượt khỏi sự bận tâm về thân thể, thì việc ngủ nghỉ chỉ có chút ít tầm quan trọng. Ta dùng các biện pháp thích nghi để chăm sóc thân thể, nhưng ta không quá lo âu về tình trạng sức khỏe. Cứ để thân thể đi theo định luật tự nhiên của nó. Ta không cần bảo cho thân thể biết nó phải làm gì. Nó tự bảo nó. Đó cũng như là đang có người thúc đẩy ta, thúc giục ta nên nỗ lực thêm. Ngay cả khi ta cảm thấy lười biếng, cũng có một tiếng nói ở bên trong luôn luôn làm khơi dậy sự miễn cưỡng của ta. Không thể có trì trệ ở thời điểm này, bởi vì nỗ lực và tiến bộ đã gia tăng tốc độ, không dừng lại được nữa. Bạn hãy tự kiểm điểm lại điều đó. Bạn đã nghiên cứu và học tập khá lâu rồi. Bây giờ là lúc bạn nên nghiên cứu và học tập về chính bạn.

Trong các giai đoạn đầu của sự thực tập theo Chánh Pháp, sống ẩn cư là việc quan trọng hàng đầu. Khi bạn sống biệt cư một mình, bạn sẽ nhớ lời của Ngài Trưởng lão Xá-lợi-phất (Sariputta): "Sự biệt cư thể chất là nguyên nhân và điều kiện để khởi sinh sự biệt cư tinh thần, và các tình trạng định lực thâm sâu thoát khỏi sự xúc chạm giác quan bên ngoài. Sự biệt cư của tâm, đến

lượt nó, là nguyên nhân và điều kiện cho sự cô lập các lậu hoặc tinh thần, tức là sự giác ngộ." Thế mà vẫn có những người vẫn cho rằng sự độc cư không mấy quan trọng: "Nếu tâm an định, thì ở vào nơi nào cũng không hề gì." Điều đó đúng, nhưng trong các giai đoạn đầu tiên, ta phải nhớ rằng, sự biệt cư về thân thể trong một môi trường thích nghi cần phải thực hiện trước. Hôm nay, hoặc vài ngày nữa, bạn nên tìm đến một nghĩa trang trong vùng rừng rú quanh quẽ. Hãy thử nghiệm lối sống một mình. Hoặc tìm đến một đỉnh núi cao có vẻ kinh sợ nào đó. Hãy đi tìm sống một mình. Được không? Bạn sẽ có nhiều điều lý thú suốt cả đêm. Và chỉ lúc ấy bạn mới biết chính bạn. Ngay cả tôi, có lúc tôi nghĩ rằng sống biệt cư về thể chất cũng không quan trọng mấy. Nhưng một khi tôi thực sự sống như thế ấy rồi, tôi mới nghĩ lại những lời Đức Phật đã dạy. Đức Thế tôn khuyến nhủ các đệ tử của Ngài nên đến thực tập tại các vùng vắng vẻ, xa cách hẳn xã hội. Vào buổi đầu, sự ẩn cư tạo thành cơ sở cho tâm được biệt trú bên trong, và sự biệt trú ấy sẽ hỗ trợ cho sự viễn ly, không thể lay chuyển, để rời khỏi các lậu hoặc.

Thí dụ như, bạn là một cư sĩ, có nhà cửa và một gia đình. Bạn sống biệt cư cách nào đây? Khi bạn về nhà, vừa bước chân qua khỏi ngưỡng cửa, bạn đã va chạm vào sự rối loạn và rắc rối rồi. Không có sự biệt cư nào về thể chất cả. Thế nên, bạn tìm về một nơi ẩn náu vắng vẻ và một khung cảnh hoàn toàn khác trước. Bạn cần phải hiểu rõ tầm quan trọng của việc biệt cư thể chất và sự đơn độc, ở những giai đoạn sơ khởi của việc thực hành Chánh

Pháp. Kế đó, bạn tìm đến một vị thiền sư để nghe lời chỉ dạy. Vị ấy sẽ hướng dẫn bạn, cố vấn cho bạn những điểm nào mà sự thông hiểu của bạn còn sai, bởi vì chính tại bạn hiểu lầm rằng bạn đã đi đúng. Ngay chỗ bạn sai, bạn lại chắc chắn là mình đúng. Một khi nghe vị thiền sư giải thích, bạn mới hiểu được những gì đã sai: chính tại nơi mà vị thiền sư bảo với bạn là sai, lại là nơi mà trước kia bạn đã tưởng mình đúng.

Qua những gì tôi nghe thấy được, có rất nhiều tu sĩ học giả Phật giáo đã tìm tòi và nghiên cứu chiều theo các kinh điển. Không thấy có lý do nào khiến ta không nên thử thể nghiệm qua. Khi đến lúc phải mở sách ra đọc và học tập, ta học được một cách thức. Nhưng khi ra tay lên để chiến đấu, ta sẽ tranh đấu theo một cách thức khác, có thể không liên can gì đến lý thuyết. Khi một chiến sĩ lâm trận và chiến đấu đúng theo những gì đã đọc, có thể anh ta sẽ không địch lại đối thủ. Khi thật sự đánh nhau, người chiến sĩ phải đấu theo một chiến thuật vượt khỏi lý thuyết. Chuyện thật là như thế. Lời Đức Phật đã dạy trong kinh điển cũng chỉ là sách chỉ nam kèm thí dụ để noi theo, nhưng nếu chỉ nghiên cứu suông, có thể đưa tới sự dễ dãi.

Con đường của các bậc đại sư thuộc truyền thống Sơn Lâm là con đường xả ly. Trên Con Đường ấy, chỉ có sự từ bỏ. Ta nhỗ tận gốc các quan kiến bắt nguồn từ sự tự xem mình là quan trọng. Ta búng hết rế cái cốt lõi của quan niệm về tự ngã. Tôi cam đoan với các bạn, sự thực

tập này sẽ thách thức bạn đến tận cốt tủy, nhưng dù cho khó khăn đến mấy đi nữa, xin cũng đừng phớt bỏ các lời dạy của các đại sư Sơn Lâm. Thiếu sự hướng dẫn đúng đắn, tâm và định lực (samādhi) sẽ rất mê mờ. Nhiều sự kiện đáng lẽ không nên xảy ra lại khởi lên. Bao giờ tôi cũng đương đầu với chúng một cách thận trọng. Khi tôi còn là một tỳ khuru trẻ, vừa khởi tập trong vài năm đầu, tôi không thể tin cậy vào tâm tôi. Tuy nhiên, một khi tôi thâm đắc được kinh nghiệm rộng rãi và có thể hoàn toàn tin cậy vào việc luyện tâm, thì không còn gì gây nên vấn đề khó khăn nữa cả. Ngay khi những hiện tượng bất thường khởi lên, tôi cứ để yên chúng đó. Nếu ta được dấu hiệu nào mách bảo cho cách vận hành của chúng, thì tự chúng, chúng ngưng ngay. Tất cả đều là nhiên liệu cho trí tuệ. Cùng với thời gian, ta sẽ cảm thấy được thoải mái.

Trong việc hành thiền, nhiều sự việc thông thường không có gì sai nhưng lại cũng có thể trở thành sai. Thí dụ như, ta ngồi xếp chân với quyết tâm: "Nào! Lần này không có yếu ớt hèn nhát nữa, ta sẽ quyết tập trung tâm ý đây. Hãy xem ta!" Thực tập theo cách đó làm sao mà được việc! Mỗi khi tôi theo cách đó, sự hành thiền của tôi không đi đến đâu. Nhưng người ta lại thích làm bộ tịch "anh hùng rơm" như thế! Theo tôi thấy, sự hành thiền tự nó phát triển theo nhịp điệu của nó. Nhiều đêm khi tôi bắt đầu ngồi hành thiền, tôi nghĩ thầm với tôi: "Được rồi! Đêm nay, ta không nhúc nhích khỏi chỗ này cho tới ít nhất là một giờ khuya." Mặc dù chỉ với tư tưởng đó, tôi đã tạo nghiệp (kamma) xấu rồi, bởi vì không bao lâu cơn đau đã

nổi lên khắp mình, tràn ngập, cho đến lúc tôi tưởng như sắp chết. Tuy nhiên, vào dịp khác, khi sự hành thiền tiến triển tốt, tôi không có hạn định trước thời gian phải ngồi. Tôi không đặt mục tiêu vào bảy giờ, tám giờ, hay bất cứ giờ nào, nhưng cứ việc ngồi thẳng, vững chãi, tiếp tục mãi, buông lơi mọi việc với tâm xả. Đừng cố ép sự hành thiền. Đừng cưỡng bách tâm với các đòi hỏi không thiết thực, như là phải vào ngay trong Định (Samādhi); nếu không, bạn sẽ thấy tâm trở nên xao động và không thể đoán trước được, khác hơn bình thường. Chỉ nên để cho tâm trí được thư giãn, khoan khoái và thoải mái.

Hãy để cho hơi thở ra vào trôi chảy dễ dàng, theo nhịp độ đúng đắn: không quá ngắn mà không quá dài. Đừng khiến hơi thở phải có gì đặc biệt. Hãy để thân thể thư giãn, khoan khoái và thoải mái. Rồi cứ tiếp tục luôn như thế. Tâm bạn sẽ hỏi bạn: "Ta sẽ ngồi hành thiền lâu tới chừng nào? Ta sẽ nghỉ vào giờ nào?" Tâm cứ theo lối nhải không ngừng, thế là bạn phải khiển trách nó: "Nè bạn, để tôi yên chớ!" Cái tên hay hỏi han cần phải được chế phục thường xuyên, bởi vì đó không là gì khác hơn các lậu hoặc phiền não đến quấy rối bạn. Đừng thêm quan tâm đến nó. Bạn phải cứng cỏi với nó. "Dù ta muốn nghỉ sớm hay là ngồi đến khuya, điều đó có ăn nhập gì đến mi! Nếu ta muốn ngồi trọn đêm, quan hệ gì đến ai, sao cứ chõ mũi vào việc hành thiền của ta?" Bạn phải xua đuổi tên tò mò ấy như thế. Rồi bạn mới có thể tiếp tục hành thiền lâu đến chừng nào mà bạn muốn, theo các cảm nhận thoải mái của chính bạn.

Khi bạn để cho tâm được thư giãn và thoải mái, nó sẽ trở nên an định. Thử nghiệm điều này, bạn sẽ nhận chân ra sức mạnh của sự bám chặt. Khi bạn có thể ngồi lâu, thật lâu trong một thời gian dài, quá nửa đêm, khoan khoái và thư giãn, bạn sẽ hiểu được ý nghĩa tổng quát của sự hành thiền. Bạn sẽ hiểu được sự bám chặt và đeo níu đã thực sự làm ô nhiễm tâm như thế nào.

Vài người đốt cây nhang để trước mặt, khi họ ngồi hành thiền, và nguyện rằng: "Tôi sẽ không đứng dậy trước khi cây nhang tàn rụi." Rồi họ ngồi. Sau một lúc tưởng đâu chừng một giờ, họ mở mắt ra và thấy mới vừa có năm phút trôi qua. Họ đăm đăm nhìn cây nhang, ngao ngán có sao cây nhang lại dài quá! Họ nhắm mắt lại và tiếp tục. Không bao lâu, mắt họ lại mở ra lần nữa, để xem cây nhang đã cháy đến đâu rồi. Các người đó hành thiền không đi đến đâu. Đừng làm như họ. Ngồi đó mà cứ mơ tưởng đến cây nhang: "Không biết cây nhang đã tàn rụi chưa!", sự hành thiền như vậy có tiến tới chút nào đâu. Đừng quan tâm đến các việc ấy. Tâm không cần làm việc gì đặc biệt cả.

Nếu ta muốn quyết tâm nhận tu tập tâm trong sự hành thiền, thì đừng để cho lậu hoặc khát vọng biết được các thể lệ cuộc đấu hoặc mục tiêu. Nó sẽ hỏi: "Ngài sẽ hành thiền như thế nào? Ngài muốn làm tới đâu? Ngài ngồi lâu đến chừng nào?" Khát vọng cứ đến quấy rầy mãi cho tới khi nào ta đưa ra một thỏa ước. Một khi ta tuyên bố sẽ ngồi đến quá nửa đêm, lập tức nó bắt đầu đến quấy rối

làm ta bức tức. Chưa được một giờ trôi qua mà ta đã cảm thấy bất an và nóng nảy đến mức không ngồi tiếp được nữa. Rồi có thêm nhiều chướng ngại khác đến tấn công, khi ta tự quở trách nặng: "Tuyệt vọng! Ngồi hoài như vậy sẽ chết đi mất! Đã nói rằng sẽ khiến tâm vào Định không lay động, cơ sao nó vẫn còn đi lang thang khắp chốn thế kia, không đáng tin cậy chút nào cả? Đã nguyện rồi, sao lại không giữ đúng lời?" Các tư tưởng tự giảm giá trị và ưu sầu mất tinh thần kéo đến công kích tâm, khiến ta rơi vào sự tự oán trách. Không có ai ở đó để đổ lỗi, hay để hờn trách, nên mọi việc càng tồi tệ hơn. Một khi đã thê thốt, tất phải giữ. Hoặc làm tròn lời nguyện, hay là chết trong khi làm. Nếu ta đã nguyện ngồi trong một thời gian nào đó, thì ta không nên nuốt lời và nghỉ tập. Tuy nhiên, chỉ cần tập luyện từ từ và phát triển. Không cần phải thê thốt long trọng. Hãy gắng luyện tâm đều đặn và bền bỉ. Đôi khi, sự hành thiền được êm thấm, và các chỗ đau nhức, không thoải mái sẽ dần dần biến mất. Đau nơi mắt cá và đầu gối, tự nó, sẽ chấm dứt.

Một khi ta cố ra tay đào luyện sự hành thiền, nếu có những hình ảnh dị thường, ảo ảnh, tri giác, bắt đầu khởi lên, việc trước nhất là phải kiểm soát lại tình trạng tâm mình. Đừng bỏ qua nguyên tắc căn bản này. Những hình ảnh đó khởi lên được là vì tâm đang tương đối an định. Đừng khao khát mong chúng hiện lên, và cũng đừng khao khát mong chúng không khởi lên. Nếu chúng đã khởi, thì hãy quan sát chúng, nhưng đừng để chúng làm ta mê mờ. Chỉ cần nhớ, chúng không phải là của ta.

Chúng đều vô thường, bất toại nguyện và vô ngã, như bất cứ các sự việc gì khác.

Ngay cả khi chúng có thật, cũng đừng trú lại đó hoặc để ý nhiều đến chúng. Nếu chúng ngoan cố không chịu mờ tan đi, thì hãy đưa chánh niệm rọi chiếu vào hơi thở càng mạnh hơn. Hít vào ít nhất ba hơi dài và sâu và từ từ thở ra cho thật hết sạch. Cách này rất có hiệu quả. Rồi trở về đề mục chính.

Chớ để bị ám ảnh vì các hiện tượng đó. Chúng không có chi hơn những gì chúng đang là như thế, và chúng lại có tiềm năng làm mê mờ ta. Hoặc ta thích chúng và yêu chúng, hoặc tâm ta bị đầu độc bởi sự sợ hãi. Chúng không đáng tin cậy: có thể chúng không thật có, hoặc chúng chỉ hiện ra như thế. Khi bạn có kinh nghiệm về chúng, bạn đừng cố tìm hiểu ý nghĩa của chúng, cũng đừng dự phóng một ý nghĩa nào lên chúng cả. Hãy nhớ rằng chúng không phải của ta, vậy chớ chạy theo các hình ảnh, ảo giác đó. Thay vì thế, nên lập tức quay về kiểm điểm lại tâm trạng hiện tại của mình. Đó là một qui tắc căn cứ trên kinh nghiệm và thực hành của chúng ta. Nếu ta bỏ qua qui tắc căn bản này và để mình bị lôi cuốn vào việc tin tưởng những gì đang thấy, thì ta sẽ quên mất mình đi, rồi bắt đầu bập bẹ, ấp úng, hoặc có thể phát cuồng. Ta có thể làm mất đi trí óc sáng suốt cho đến nỗi không còn có thể giao tiếp với người khác ở cấp độ bình thường. Hãy đặt sự tin tưởng vào tâm của chính mình. Dầu có điều gì xảy ra đi nữa, cứ tiếp tục quan sát tâm trí

mình. Các kinh nghiệm dị thường xảy ra trong khi hành thiền cũng có thể mang lợi ích cho người có trí tuệ, nhưng lại nguy hiểm cho kẻ thiếu sự sáng suốt. Bất cứ gì xảy ra cũng đừng tỏ ra quá phấn khởi hay hoảng hốt. Kinh nghiệm đến, cứ đến.

Một cách khác để thực hành Chánh Pháp là quán soi và khảo trạch những gì ta thấy, làm, và thể nghiệm. Đừng nên bao giờ phớt bỏ sự hành thiền. Khi tọa thiền, hoặc đi kinh hành xong, vài người nghĩ rằng đã đến lúc ngừng lại và nghỉ ngơi. Họ thôi, không chiếu rọi tâm họ đến các đối tượng hành thiền hoặc các đề mục quán chiếu. Họ hoàn toàn bỏ rơi sự hành thiền. Bạn không nên thực tập như thế. Bất cứ những gì bạn thấy, hãy tra cứu cho ra chúng thật sự là gì. Quán soi đến các người hiền thiện trên thế giới. Quán soi cả những người xấu ác nữa. Hãy nhìn thật kỹ vào những người giàu có và đầy quyền thế, những người kém may mắn và nghèo khổ. Khi bạn thấy một đứa trẻ, một cụ già, hoặc một vị phụ nữ, hay là một bậc nam nhi, hãy tìm hiểu kỹ ý nghĩa của tuổi đời. Tất cả đều là nhiên liệu cho sự tra cứu. Đó là cách thức mà bạn đào luyện tâm trí.

Sự quán soi đưa đến Chánh Pháp là sự quán soi về lý duyên sinh, về tiến trình của nhân quả, dưới mọi hình thức khác biệt của chúng: cả lớn lẫn nhỏ, trắng và đen, tốt và xấu. Tóm lại, tất cả. Khi bạn tư duy, bạn hãy nhận chân đó như là một tư tưởng và quán chiếu đến nó để thấy ra đó chỉ giản dị là tư tưởng, không hơn không kém.

Tất cả những sự việc đó đều đi hướng về "nghĩa trang" của sự vô thường, bất toại nguyện và vô ngã; vậy nên bạn chớ có ôm chặt lấy và và đeo níu bất cứ sự việc nào đó cả. Đó là nơi hỏa táng của tất cả mọi hiện tượng. Bạn hãy chôn chúng đi, thiêu chúng đi, thì mới thể nghiệm được Chân Lý.

Có được tuệ quán về vô thường có nghĩa là không để cho ta bị đau khổ. Đây cũng là vấn đề phải tra cứu bằng trí tuệ. Thí dụ như, ta có được cái gì mà ta xem như tốt và đáng thích thú, thì ta vui mừng. Hãy nhìn thật kỹ và thật lâu về chỗ tốt cùng sự thích thú đó. Lắm lúc, sau khi đã được cái đó trong một thời gian dài, ta thấy chán ngán. Ta muốn đem cho, hoặc bán đi. Nếu không có ai muốn mua, ta sẵn sàng vứt nó đi. Tại sao? Lý do nào đã thúc đẩy hành động như thế? Bởi vì muôn sự vật đều vô thường, bất toại nguyện và vô ngã, đó là lý do tại sao. Nếu ta không bán được, hoặc ngay cả không vứt nó đi được, ta bắt đầu thấy khổ rồi. Toàn bộ vấn đề chỉ giản dị là như thế. Và một khi thông hiểu đầy đủ được một biến cố, thì dù có bao nhiêu vấn đề tương tự khác, thì cũng vẫn được hiểu theo lối đó. Như ta thường nói, "Biết được một, tất biết cả mười."

Đôi khi, ta thấy những sự việc ta không thích. Vài lúc, ta nghe tiếng động khó chịu và trở nên bức bối. Hãy quan sát điều này và ghi nhớ nó. Bởi vì trong một tương lai nào đó, ta lại thích tiếng động đó. Rất có thể trong tương lai gần đây, ta trở lại thích chính các việc mà đã có thời ta

ghét bỏ. Mọi việc đều có thể như thế cả. Rồi thì ta thấy được thật rõ ràng với trí minh triết rằng: "À há! Mọi sự vật đều vô thường, không thể làm ta thỏa mãn hoàn toàn, đều là vô ngã cả." Hãy vứt chúng xuống đáy mớ tập thể của ba đặc tính phổ quát ngay đi. Sự đeo níu vào các sự vật mà ta có được, lấy được, và ta đang đồng hóa với chúng, sẽ chấm dứt ngay. Ta sẽ nhìn thấy ra mọi sự vật nơi bản thể của chúng, cũng đều như nhau cả. Và rồi, mọi sự vật mà ta đang thể nghiệm đều giúp ta có được tuệ quán nơi Chánh Pháp.

* Những gì tôi vừa nói qua trên đây chỉ giản dị là để bạn nghe và suy nghĩ mà thôi. Đó chỉ là lời nói, thể thôi. Khi có ai đến gặp tôi, thì tôi nói. Các loại đề tài đó không phải là những sự việc mà ta cần ngồi lại quanh đây để nói nhảm nhí hằng giờ. Chỉ cần thực hành thôi! Cứ lặn vào đó và làm đi. Cũng như thể ta mời bạn bè cùng đi đến nơi nào đó. Ta mời họ. Ta được họ trả lời. Rồi thì chúng ta lên đường, có gì đâu mà phải ồn ào náo động lên. Chúng ta nói chừng ấy cũng đủ rồi, và cứ để yên đó. Tôi đã nói cho bạn biết vài điều về pháp hành thiền mà tôi đã thực tập. Nhưng, bạn biết không, có thể tôi đã nói sai. Công việc của bạn là thẩm tra và, tự chính bạn, bạn phải tìm xem điều tôi đã nói có đúng hay không.