

CHƯƠNG 12

NĂM NGUỒN ĐẠO LỰC CHO THIÊN ĐỊNH

Trong suốt giáo lý giải thoát của mình, đặc biệt khi nói về thiên định, Đức Phật thường nhắc đến năm yếu tố đạo lực mang ý nghĩa đào dưỡng nội tâm và kết tụ quả vị giải thoát. Pháp môn thiên định chính là công phu trưởng dưỡng năm nguồn đạo lực đó ngay trong từng phút giây tu tập thường nhật của chúng ta.

Niềm tin (Tín)

Nguồn đạo lực đầu tiên ở đây là đức tin. Đại khái, đó là một trạng thái tâm lý có khuynh hướng đi tìm một sự tín nhiệm, tin tưởng và hâm mộ. Đức tin hay niềm tin luôn có rất nhiều trường hợp. Nó có thể đến khi chúng ta bắt đầu được một đối tượng nào đó khả dĩ kích động và cuốn hút mình. Đó có thể là một ảnh tượng tôn giáo, một tác phẩm nghệ thuật, một buổi nói chuyện, một bối cảnh thiên nhiên hay một cá nhân nào đó tự có một hấp lực đặc biệt mà do tình cờ đánh trúng vào nhược điểm tâm lý của chúng ta. Hình thái đức tin này đôi khi vẫn có thể mang lại cho chúng ta những tác động tốt về tâm lý, tuy thiếu sự can thiệp của trí tuệ thì nó rất dễ dàng một thứ cuồng tín, tức niềm tin mù quáng.

Một đức tin ở trình độ cao hơn, là thứ niềm tin được khai sinh từ sự phán đoán của trí tuệ, một thứ đức tin được hình thành qua chính trí tuệ biện biệt, kiểm tra, thể hiện của bản thân. Niềm tin này gọi theo từ Phật học là Chánh Tín bởi nó hiển hiện và song hành với trí tuệ tự chứng. Chẳng hạn đó là niềm tin của chúng ta về những giáo lý căn bản của Đức Phật như vấn đề Tam Tướng, hoặc niềm tin vào khả năng giác ngộ của Đức Phật cùng chư vị Thánh Nhân khác, thông qua trí tuệ thực chứng (dù chỉ ở mức tương đối và mang tính lý thuyết) của mình. Đó là một thứ niềm tin có được từ khả năng nội quán của chính bản thân chứ không phải thứ niềm tin thành tựu từ những bài giáo lý học thuộc lòng.

Ngoài hai trường hợp niềm tin trên, chúng ta còn có thể thấy thêm một kiểu niềm tin khác, không do những ảnh tượng hình thức mà cũng chẳng đi ra từ thứ trí tuệ lý tính, mà lại hình thành trực tiếp ngay từ đời sống thực tế. Không bị giới hạn bởi bất cứ không gian và thời gian nào, niềm tin này hoàn toàn tùy thuộc vào khả năng xử lý thực tại của chúng ta xuyên qua trình độ kiến giải của bản thân. Có lẽ chỉ ở Á Châu, chúng ta mới may ra bắt gặp được thứ niềm tin này và dĩ nhiên tính về số lượng hẳn là không được nhiều lắm. Nhưng dù sao chúng ta cũng phải trân trọng và nghiêm túc để thấy rằng trong vô số những con người tháng ngày chỉ biết bôn ba, bươn chải với vô vàn tục sự như những chiếc lá vô tri bị cuốn hút trong cơn lốc tạp loạn của những nhu cầu sống, thì ở vài nơi trong đại lục mê mông đó vẫn luôn có những cá nhân im lặng ngồi lại một mình để cảm nhận và lắng nghe từng biến động của thực tại, những dòng chảy triền miên của cuộc thế quanh mình. Chúng ta sanh ra rồi lớn lên, suốt đời đi tìm những ước vọng, sống đối đầu, lệ thuộc vào biết bao vấn đề để rồi sau cùng, có ai thoát được những cơn đau bệnh hay tuổi già và cuối cùng là cái chết. Thực ra đã từ lâu lắm rồi và không chỉ riêng ở Châu Á, có biết bao người đã tự thao thức, trở trăn với những câu hỏi: Tất cả rồi sẽ đi về đâu? Có phải mọi người luôn đi theo con đường mà chính mình quyết định lấy hay phải nhờ đến một bàn tay nào đó can thiệp? Có thể nói đó chính là những tiêu điểm khởi sự cho trí tuệ tra vấn của tất cả chúng ta. Khuynh hướng tra vấn đó là một hành trình về một lời giải đáp cho bản thân chúng ta tròn cuộc đời vốn phức tạp và âm u này. Với niềm tin có từ một trí tuệ nội quán sâu sắc, mỗi ứng xử của chúng ta trong đời sống đều sẽ là từng khoảnh khắc tu tập. Quả thật không có một khoảng cách nào nếu như mỗi người sống đúng như vậy. Chúng ta đừng bao giờ để đời sống mình bị điều động bởi những âu lo

và ham muốn, mà thay vào đó ta có thể tận dụng từng phút giây thâu suốt thực tại để mỗi giây phút sống là một vòng quay của chiếc bánh xe hưởng về mục đích phát triển trí tuệ giải thoát.

Khi chúng ta tự biết phơi mở tất cả cảm nghiệm của bản thân để đón nhận thực tại một cách khách quan không thiên vị, một thái độ ý thức nằm ngoài mọi lập trường tư tưởng chủ quan và cảm giác xuân động thì Chánh Tín của chúng ta sẽ trở nên mãnh liệt hơn. Càng hướng trí tuệ thiên định của mình vào thế giới nội tại một cách sâu sắc và chín chắn thì càng lúc niềm tin của chúng ta sẽ càng trở nên độc lập và hùng hậu trước mọi thử thách ngoại tại. Có cảm nghiệm được sức mạnh của một niềm tin bất động, ta sẽ thấy rằng sự chín chắn của nó không chỉ được hình thành bằng tình cảm và trí tuệ từ chương nữa mà bên cạnh đó nó được khai sinh từ một khả năng trí tuệ trực giác sâu thẳm nhất. Niềm tin ở trình độ này giống như một viên bảo ngọc có tác dụng như những viên Ty Trần Châu, Tịnh Thủy Châu mà khi được ném xuống một hồ nước, nó có thể làm cho nước hồ trở nên trong sạch hơn. Niềm tin là một sức mạnh của nội tâm và có tác năng tương tự như vậy: Nó giúp ta giàn xếp những nghi hoặc và bức xúc, tạo ra một môi trường tâm lý năng động, kiên định và thanh tịnh.

Đại khái, chúng ta phải tự biết nuôi lớn niềm tin của mình bằng vô vàn công phu học hỏi để mở rộng và giao hòa tâm hồn mình với tất cả những gì thực sự cần thiết. Chúng ta hầu như luôn bị vật vã bởi biết bao là nghi hoặc ngay trong chính vấn đề niềm tin của mình. Tất cả chỉ vì chúng ta luôn tự ngăn trở khả năng phơi mở nội tâm của mình bằng những phân vân trong từng cảm nghiệm: Chấp nhận rồi chối bỏ, chối bỏ rồi lại chấp nhận. Gặp phải trường hợp đó, đối với những cảm nghiệm tích cực, ta hãy cố gắng duy trì, và liên tục làm chúng tái hiện. Riêng đối với những cảm nghiệm tiêu cực, có phương hại cho niềm tin, thì chúng ta hãy cố gắng ngăn trừ ngay khi chúng tiếp tục quay lại. Nói một cách khác, cuộc tu của chúng ta (đặc biệt trong công phu nuôi dưỡng niềm tin) là cả một cuộc chiến dàn xếp vấn đề thời gian, những cảm nghiệm mang tính ám ảnh về quá khứ với tương lai nhiều hơn là hiện tại. Chúng ta thường bị mắc bẫy trong những cảm giác an lành, thoải mái của thiên định. Điều đó rất dễ xảy ra, bởi chỉ với đôi ba phút định tĩnh và vô tư là chúng ta đã có thể cảm nhận được những cảm giác kỳ diệu, hoàn toàn khác hẳn với những cảm giác khói lạc thông thường. Thế rồi, nếu thiếu chút cảnh giác và tinh thức chúng ta lại tiếp tục đi tìm nó, bởi cảm giác nào dù là thiên lạc cũng luôn ngắn hạn cả. Nếu chẳng may, cùng lúc với sự vắng mặt của con thiên lạc đó, mà chúng ta vẫn chưa tìm thấy lại được cảm giác khác tương tự thì lúc này coi như hành giả tự chuốc lấy cho mình sự đau khổ, bối rối và tiếc nuối. Vấn đề còn tệ hại hơn nữa nếu như lúc này chúng ta cố tình lãng phí thời gian ngấm nhìn thực tại trước mắt để tìm lại những gì đã qua đi. Vượt qua được cuộc chiến này coi như ta đã tìm thấy được một liệu pháp cho nội tâm, đồng thời làm trưởng dưỡng được niềm tin cần thiết cho cuộc tu và cả lý tưởng thiên định.

Ở mỗi cảm nghiệm về thực tại, vấn đề không phải nằm ở chỗ chúng làm cho ta vừa lòng hay bất toại, mà chỉ đơn giản là những cái luôn sinh hoá và biến diệt. Cái gọi là "Tôi, chúng ta" thực ra chỉ là một quy trình tồn tại liên tục và tự nhiên trong mỗi mỗi giây phút. Nỗ lực tìm lại những cảm giác thiên lạc đã qua đi, chúng ta vô tình đã tự trở thành tù nhân của những gì mà mình thật ra vẫn hiểu biết một cách rõ ràng. Thay vào đó chúng ta nên luôn xem mình như đang có mặt trong một cuộc hành trình dài, với đích đến là những miền xa lạ mà mình chưa hề đặt chân tới. Từ đó bạn sẽ tự mình tìm lên những đỉnh núi ngút ngàn mà từ cảnh quan cho đến khí hậu đều thật tuyệt vời. Và cho dầu cuộc thám hiểm này xem ra có vẻ dị thường đến mấy đi nữa, ta vẫn hãy cứ tiếp tục. Lối đi này sẽ dẫn bước cho ta đến những lối đi khác: Từ núi cao xuống thung lũng, đầm lầy rồi những cánh rừng... Tất cả mọi điểm chỉ đơn giản là những nơi mà mình cần phải thám hiểm thôi. Nhưng để có được tâm thái hồn nhiên đó, ta phải có những bước chân vô tư: Không tiếc nuối những gì đã lùi lại sau lưng mình, không chủ quan so sánh nơi này, nơi khác mà cũng chẳng chán ghét hoặc bất mãn bất cứ nơi đâu...

Niềm tin đang được nói đến ở đây chính là sự tin tưởng, tự tin vào chính dòng sống của mình, đó là một ý thức nằm ngoài mọi âu lo và ham muốn, một tâm thái vô tư tự giác trong từng giây phút một.

Nỗ lực (Tấn)

Sau khi đã có tạm đủ một niềm tin chín chắn khả dĩ làm thành sức mạnh cho cuộc tu hành, mà như trên đây vừa tạm dùng tới hình ảnh của một chuyên thám hiểm, nhân tố đạo lực thứ hai mà chúng ta nhất thiết phải cần đến đó chính là công phu đào luyện khả năng tinh tấn để góp phần vào trí tuệ nội quán của mình. Nỗ lực hay ý thức can đảm dần thân sở dĩ được xem là một trong những nguồn đạo lực tối yếu là bởi vì nó luôn đóng vai trò cội nguồn, nền tảng cho tất cả mọi thành quả mà chúng ta hướng đến, từ trong cuộc tu cho đến những hoạt động mang tính sự nghiệp đời thường. Tuy nhiên, nếu bị đặt sai hướng, thì nỗ lực sẽ rơi vào tình trạng phản tác dụng: Chính nó sẽ gây nên những phản kích quá đáng cùng các hướng hoạt động cực đoan nguy hiểm. Do đó điều cần thiết là chúng ta phải kiểm tra từng ý hướng nỗ lực của mình, hãy xem nó như là một phương tiện hoạt động mà mình làm chủ, chứ không thể để nó điều hành ta thông qua một ý hướng sai lầm nào đó. Nếu chúng ta tự nỗ lực ứng dụng nếp sống của mình vào một khuôn mẫu nào đó mà bản thân cho phép nhưng thiếu đi một sự chọn lựa đúng đắn thì cuộc tu của chúng ta sẽ chỉ còn là một chiến trận mang tính đối kháng vô nghĩa. Một điều mà chúng ta có thể thực hiện đồng thời cũng hết sức cần thiết đó là sự biết nuôi dưỡng một ý hướng năng động và bản lãnh nghị lực ở tự thân để từ đó có được một sức mạnh tiềm lực cho công phu khám phá thực tại.

Có một điều tối trọng mà ta không thể nào tự cho phép mình lãng quên, đó là khả năng nỗ lực tu hành của mỗi người luôn rất dễ dàng bị chi phối bởi những điều kiện sống thuận tiện, những hình thức sinh hoạt mà bản thân vẫn cứ cho là cần thiết: Chuyện ăn uống, ngủ nghỉ, những quan hệ giao tiếp, những công việc và sinh hoạt thực ra không mấy cần thiết. Tất cả chỉ vì chúng ta vẫn cứ tự giam hãm mình bằng những sự dối lòng kín đáo và luôn cố tìm cho bằng được những cơ hội "an dưỡng" mà từ lâu đã thành ra những thói quen. Để có thể vượt qua những chướng ngại tinh thần đó, ta bắt buộc phải có một trữ lượng nỗ lực thật mạnh mẽ và linh hoạt ngay trong đời sống nội tâm của mình. Có những sự quay lại hết sức kỳ diệu của cảm nghiệm mà chúng ta đã có lần đi qua nhưng cũng chính chúng ta lại đánh mất chúng là bởi vì chúng ta đã đại đột nỗ lực trở về với những quá khứ ngọt ngào của thiên định. Những khi quá mệt mỏi bởi các ám ảnh về thời gian, ta hãy nghĩ đến bản chất tuôn chảy không ngừng của nó để tự tạo cho mình một nguồn tâm lực cần thiết, cũng như để tự tìm thấy một bài học về sự tu dưỡng khả năng tinh tấn. Bởi vì ta hãy nhớ rằng sự tinh tấn hay nỗ lực chỉ có được khi ta biết dốc lòng đầu tư nó. Chúng ta có thể dùng đến bất cứ phương thức thử nghiệm nào để tìm ra những con đường trưởng dưỡng khả năng tinh tấn và đừng bao giờ để mình phải bận tâm hay bị cuốn hút vào những giới hạn tâm lý hoặc một vài thử thách nào đó.

Sự nỗ lực ở đây có thể gồm đến ba hình thái: Trước hết, là thái độ dần thân và sẵn sàng bước vào hành trình khám phá tất cả những gì là sự thật. Hình thái thứ hai là một khả năng nỗ lực mang tính tự tại, vô ngại trước tất cả mọi tình huống thử thách và hình thái nỗ lực thứ ba hay cũng còn gọi là sự nỗ lực ở trình độ thăng hoa mà tự trong bản chất luôn được ổn định kiên cố, liên tục lớn mạnh và khả dĩ đưa ta đến cảnh giới giải thoát thật sự ở nội tâm.

Nỗ lực hay tinh tấn là một phương tánh có thể được thành tựu từ những suy tưởng thiên định vốn được xem là phổ cập trong tất cả trường phái Phật Giáo. Chẳng hạn như những giây phút trầm tư về quy luật sinh tử hay bản chất vô thường, bất toàn của đời sống... Chúng ta thật ra cũng chẳng cần biết đến những gì sẽ xảy đến mà ngay từ bây giờ hãy nhìn ngắm tinh tường cái giả tướng phù du trong chính đời sống của mình qua biết bao áp lực khắc nghiệt từ thế giới chung quanh cũng như vô vàn những cội nguồn căn cội cho sự đổ nát, băng hoại mà thế giới cùng tất cả nhân loại đang gánh chịu. Bản chất phù du, bất định của cuộc đời chúng ta đã làm nên cái vẫn

được gọi là "vạn hữu, sự thật về cuộc đời", đó chính là một tặng phẩm tuy hết sức giản đơn nhưng cũng vô cùng quý giá mà chúng ta tuyệt đối không được quyền lãng phí nó. Bởi có ai trong chúng ta biết được rằng một cơ hội tu hành đã trôi bị lãng phí sẽ quay lại với mình vào phút giây nào. Trong khi đó thời gian vẫn lạnh lùng trôi đi, dòng đời của mỗi người từng ngày vẫn trôi chảy mà từng người trong chúng ta thì vẫn cứ mãi mù lòa trong đám sương mù tối mịt của thử thách và cám dỗ.

Tỉnh thức (Niệm)

Tiếp theo sau sự nỗ lực, chánh niệm là nguồn đạo lực thứ ba cho công phu tu tập nói chung và thiền định nói riêng. Chánh Niệm, còn được gọi là sự tỉnh thức của nội tâm, có thể được định nghĩa là "sự kiện toàn trọn vẹn của ý thức". Sự kiện toàn ý thức ở đây hoàn toàn không có nghĩa là một rào cản hay một sự cô lập tiêu cực nào cả, mà lại là một sự dung chứa, thu nhiếp từng khía cạnh trong mỗi cảm nghiệm về thực tại. Một Chánh Niệm đúng mức không hề bỏ sót một khía cạnh thực tại nào trong đối tượng sở tri. Và nói như vậy có nghĩa là cho dù chúng ta đang ở bất cứ nơi đâu hay đang làm gì, Chánh Niệm luôn có thể có mặt.

Trong bài kinh Tứ Niệm Xứ (ở cả Trung Bộ lẫn Trường Bộ), Đức Phật đã nêu ra bốn cơ sở căn bản mang ý nghĩa công án tu tập mà nội dung đặt biệt nhắm đến công phu trường dưỡng Chánh Niệm một cách toàn triệt như là một đạo lộ duy nhất hàm chứa tất cả nội dung giáo lý đồng thời dẫn đến giải thoát.

Cơ sở tu dưỡng Chánh Niệm hay gọi gọn là Thân Quán Niệm Xứ. Nội dung của Niệm Xứ này là một nội tâm tỉnh thức trong từng tư thế, cử động lớn nhỏ của hành giả (cùng nhiều đề mục khác cũng đều nhắm về về mục đích phát triển trí tuệ và Chánh Niệm đối với tâm thân sinh lý này, nhưng ở đây không tiện kể ra đây đủ). Ở trình độ tu tập sâu sắc đúng mức về Thân Quán Niệm Xứ, cho dầu có còn là một phàm phu, ta coi như đã vượt qua được những ngộ nhận, ngã chấp về tâm thân của mình. Lúc này, nó không còn được xem là "thân xác của tôi" nữa, mà nó chỉ đơn giản được coi là điểm hội tụ của những cảm giác sinh lý: nặng nề, nhẹ nhàng, động đậy, bức xúc, căng thẳng... cứ thế, khối xương thịt tâm lý này lúc bấy giờ không còn được đánh giá trân trọng như là một thực thể đơn thuần khả dĩ đại diện cho một cái Tôi nào hết. Bằng vào lý tưởng đó, vị hành giả liên tục sống trong sự tỉnh thức về xác thân của mình và của người, đồng thời phát triển một khả năng thấu thị tinh tường và vô ngại về quy luật sinh hóa của vạn hữu.

Niệm xứ đầu tiên này đặc biệt nhắm đến một trí tuệ tương ứng cho sự phát triển khả năng chú niệm sâu sắc, vững vàng về từng hoạt động trong đời sống thường nhật của ta. Tâm thân chúng ta cùng những vận động của nó luôn là một đối tượng cụ thể cho sự tỉnh thức đó. Chẳng hạn như đang bước đi trên đường, ta có thể nghiêm cẩn ghi nhận từng cảm giác của mỗi bước đi, hoặc đề một tâm mình phóng tán qua những hồi ức quá khứ hoặc toan tính trong tương lai. Mọi sự đều tùy thuộc vào chúng ta cả: Mở cửa, đánh răng, uống một tách trà... Những động tác đơn giản này đều là những cơ hội để chúng ta tu tập Thân Quán Niệm Xứ.

Niệm Xứ thứ hai là Thọ Quán Niệm Xứ, sự tỉnh thức nhắm vào các cảm giác của tâm sinh lý nói chung. Không phải chỉ trong những sinh hoạt, vận động mang tính "vật lộn" như trong những thời điểm lao tâm, lao lực, thông thường, tâm sinh lý của chúng ta mới có những cảm giác, mà ngay trong chính những phút giây thiền định an hòa nhất chúng vẫn luôn có mặt, ngay trong từng phút giây cảm nghiệm. Có thể nói Thọ Quán Niệm Xứ là nhắm vào thứ cảm thọ tế vi này như là một công án chính thức. Chánh Niệm trong những cảm thọ tế vi đó vô cùng quan trọng bởi chúng chính là môi trường cho các phiền não tham chấp, ác cảm và ngộ nhận. Mà nội tâm của chúng ta thì luôn có khuynh hướng tiêu cực: Ôm ấp cái hạnh phúc, bắt mãn cái buồn khổ, còn nếu cả hạnh phúc lẫn đau khổ tạm thời vắng mặt, tức chúng ta đang sống trong Xả Thọ thì nội tâm tự nhiên khuếch tán, vọng ngoại để tìm đến những đề tài vô ích. Nếu Niệm Xứ thứ hai này được tu

tập một cách đúng mức thì xem như chúng ta khả dĩ có được cái khả năng tự tại trước mọi buồn vui trong từng cảm nghiệm tâm sinh lý. Đó là cả một sức mạnh tâm linh đáng kể mà người hành giả cần phải sở đắc để tự làm thăng hoa nội tâm của mình bằng khả năng quân bình và tự chủ chính nó.

Con đường Niệm Xứ này còn là chiếc chìa khóa để phơi mở một nội tâm luôn sẵn sàng đối kháng, xung đột. Mà ngược lại, một nội tâm bị cuốn hút vô thức vào những ảo ảnh ngọt ngào thì coi như sự chú niệm của chúng ta đã bị cám dỗ. Để vượt thoát tình trạng đó, đồng thời ghi nhận mọi cảm giác sinh lý cùng các ảo tưởng đang hiện hữu, nếu ta tự biết ghi nhận chúng một cách rõ ràng và chính xác thì ta sẽ thấy rõ được rằng tất cả chỉ là những ảo tượng luôn sẵn sàng đầu tư cho sự chấp thủ. Điều quan trọng là hãy ghi nhận tình huống cái gọi là Dễ Chịu, Hạnh Phúc, ghi nhận cả tâm thái "ngoại vật" của mình, chối bỏ mọi chấp thủ và đồng thời luôn biết tỉnh thức trước mọi cảm giác thoải mái, xem chúng là cái để nhìn ngắm chứ không phải để nắm bắt. Khi ta hiểu được rằng tham ái vốn được hình thành từ thái độ cảm giác, thì ta cũng sẽ thấy được căn cội của tất cả ước muốn, khát vọng chính là sự phân biệt, chọn lựa và định trị. Có thấy được đâu mà mình cứ triền miên bị tác động một cách thảm hại bởi những bám víu và bất mãn, thì coi như ta đã đi qua gần trọn con đường Thọ Quán Niệm Xứ mà lúc này nó đã thành ra một phương tiện nội quán dẫn đến giải thoát.

Niệm xứ tiếp theo là Tâm Quán Niệm Xứ, sự tỉnh thức trong từng hình thái vận động và tồn tại của ý thức chính nội tâm. Đó là một sự ý thức trọn vẹn về một nội tâm luôn phức loạn và tạp nhiễm với biết bao thứ tình cảm thương ghét, vui buồn... Lấy nội tâm mình làm đề mục thiền định là để ta có thể đối diện với tất cả rắc rối của nó bằng một sự phơi mở, thư thái và quan trọng nhất là chúng ta không bị quên mình để đắm chìm trong chúng. Tất cả những biến tướng tâm lý, cũng như những khía cạnh khác trong từng cảm nghiệm của chúng ta, hoàn toàn không hề là một cái Tôi nào cả, chúng chỉ là từng cuộc sinh thành và biến diệt của thể giới hiện tượng này thôi.

Một thực tại tâm lý càng hiển hiện rõ nét bao nhiêu thì nó càng giúp ta có cơ hội nhận diện dễ dàng về nó hơn. Bởi không chỉ nhìn ngắm có riêng nó, mà lúc này ta còn có dịp triển khai nó qua hai đối tượng nhìn ngắm khác: Những cảm giác sinh lý trực thuộc với nó và luôn cả những cảm giác tâm lý song hành. Lối xử lý kiện toàn này giúp ta tiếp tục tỉnh thức và có thể an nhiên phơi mở trọn vẹn nội tâm thực tại của mình lúc đó mà không hề tự đánh mất mình trong cái thiên kiến chủ quan. Từ chiều hướng thăng hoa đó của Thiền định, chúng ta sẽ càng lúc tìm thấy nhiều niềm vui kỳ thú trong cuộc khám phá mang tính tự chứng và thể nghiệm về bản chất của tất cả hình thái tâm lý như các dạng thức tình cảm chẳng hạn. Con đường khám phá này thú vị và kỳ diệu hơn bất cứ một phương pháp nghiên cứu nào đó mang tính duy lý. Bởi bằng chính con đường này, chúng ta mới có thể có được những hiểu biết sâu thẳm về bản chất của nội tâm một cách khách quan nhất.

Niệm Xứ thứ tư là Pháp Quán Niệm Xứ, sự tỉnh thức đối với tất cả hình thái tâm lý sai biệt thông qua khía cạnh chức năng của mỗi mỗi thứ. Đại khái, Niệm Xứ này đề cập và giải quyết trở trở lại tất cả nội dung của ba Niệm Xứ trước trên ý nghĩa tác dụng và những khía cạnh mà ba Niệm Xứ trước coi như chưa hoàn tất. Chẳng hạn Tâm Quán Niệm Xứ chỉ đề nghị ta ghi nhận lòng ham muốn là lòng ham muốn, niềm tin là niềm tin... Còn ở Pháp Quán Niệm Xứ, vấn đề đòi hỏi chúng ta phải có một cái nhìn mang ý nghĩa giải quyết: Hành giả phải hiểu thêm rằng lòng ham muốn là một pháp Triền Cái (chướng ngại tinh thần), niềm tin là một nhân tố đạo lực... Với sự tu tập về Pháp Quán Niệm Xứ, chúng ta còn có thể biết gặp và học hỏi các pháp môn và giáo lý quan trọng tương thuộc lẫn nhau. Đó là Tứ Diệu Đế, Bát Thánh Đạo cùng sự tương quan hiện hữu của Lục Căn, Lục Cảnh.... Nói chung, thông qua Niệm Xứ thứ tư này, chúng ta chắc chắn sẽ thu nhận được rất nhiều bài học. Với từng phút tỉnh thức, Chánh Niệm, dầu với Niệm Xứ nào, trí tuệ của ta về cuộc đời sẽ ngày một lớn mạnh, đồng thời niềm tin Phật pháp của chúng ta sẽ là một thứ niềm tin chính chắn với sự có mặt của trí tuệ.

Đặc tính của Chánh Niệm là sự thâm tấn tinh tường và sâu sắc. Ở đây chúng ta có một ví dụ cho vấn đề này: Một chiếc nút bần bị ném vào dòng nước thì nó vẫn nổi phiêu, ngược lại, một hòn đá bị ném xuống nước sẽ lập tức chìm ngay. Chú niệm vào một đối tượng sở tri thì coi như toàn bộ ý thức của chúng ta đã được gói gắm trọn vẹn vào đó: Còn giữ được Chánh Niệm thì đối tượng sở tri vẫn còn nằm trong nhãn trường của chúng ta, có nghĩa là khả năng chú niệm của chúng ta vẫn tiếp tục có hậu quả, nội tâm của chúng ta vẫn tiếp tục đối diện với thực tại sở tri một cách trực tiếp, chính xác và sâu thẳm...

Chánh Niệm còn là một bức vệ thành có tác dụng che chắn cho chúng ta đối với những phiền não tập quán như cấp thủ, bất mãn, quên mình - những nhân tố gây tạo ra đau khổ và ngộ nhận trong cuộc sống chúng ta.

Định tâm (Định)

Là nguồn đạo lực thứ tư có tác dụng mang lại sức mạnh tu tập cho một hành giả. Có rất nhiều phương pháp để nuôi dưỡng Định Tâm. Trong trường hợp pháp môn thiền quán thì Định Tâm chính là khả năng ổn định hóa một sự tập trung sự chú ý của chúng ta vào đối tượng sở tri một cách kịp thời, kể cả đối với những thực tại sở tri luôn thay đổi liên tục. Chẳng hạn như khi chúng ta chú niệm vào hơi thở, nhờ sự can thiệp và trợ lực của Định Tâm, chúng ta có thể cảm nhận từng biến tướng vô thường của hơi thở ra vào cũng như các thực tại khác có liên quan. Nhân tố cần cho Định Tâm là sự linh hoạt của Chánh Niệm. Chúng ta có thể hình dung ra mối tương thuộc của hai nguồn đạo lực này bằng hình ảnh hai thanh gỗ cọ xát vào nhau để tạo ra lửa. Việc tạo lửa bằng phương thức này tuy là một thao tác xem ra có vẻ dễ dàng và đơn giản nhưng thật ra chỉ cần hai thanh gỗ đó không được cọ xát một cách nhuần nhuyễn thì dầu có bỏ ra bao nhiêu thời gian, ta vẫn hoài công. Quan hệ giữa Chánh Niệm và Định Tâm cũng giống như vậy: Chỉ vài phút thiếu Chánh Niệm, tất cả tâm lực của chúng ta coi như bị đình chỉ. Trong khi đó, với một nguồn Chánh Niệm bất đoạn, Định Tâm lập tức được củng cố. Nói gọn lại, sức mạnh của Định Tâm hoàn toàn tùy thuộc vào Chánh Niệm. Mà toàn bộ con đường giải thoát của chúng ta thì tuyệt đối phải cần đến một Định Tâm sâu sắc. Định Tâm ngoài giá trị là một nguồn đạo lực thiết yếu cho trí tuệ giác ngộ, còn mang lại cho hành giả những an lạc kỳ diệu mà không một khoái lạc thế tục nào có thể so sánh được.

Trong cuộc tu của mỗi người chúng ta thường có vô số thử thách lớn nhỏ, mà trong số đó không thể không nhắc đến những phút giây mà chúng ta cảm thấy lười biếng và bị động. Có thể gọi đó là những lúc chúng ta tự mâu thuẫn với lòng mình bằng chính sự thiếu vắng khả năng kiên định của nội tâm. Những khi đó chúng ta luôn tự đối lòng với những đòi hỏi kín đáo: "Phải chi ... Chứ phải... Ước gì... Nếu như... thì mình sẽ có thể tiếp tục nỗ lực". Thay vì trong những trường hợp tâm trạng đó, ta vẫn tiếp tục bỏ mặc những suy nghĩ không cần thiết này để chú tâm phơi mở tất cả mọi cảm giác sinh lý thực tại. Trong mọi thời điểm, hành giả hãy tự biến những cảm nghiệm tiêu cực, thói bộ thành ra đối tượng tri nhận của sự tỉnh thức và trí tuệ tra vấn. Một nỗ lực năng động cho Chánh Niệm vào những tình huống nội tại này sẽ làm tăng lực cho nội tâm và giúp cho khả năng tác niệm mỗi lúc một kiên cố hơn. Nếu chúng ta không tự gò ép cuộc tu của mình bằng một ước vọng chật hẹp nào đó, mà luôn tự tại tu tập với một tinh thần thoải mái, vô cầu, vô chấp thì ở bất cứ thời điểm nào chúng ta cũng vẫn có thể vô ngại.

Cũng như đối với các giá trị đạo lực khác, Định Tâm không phải là một "chiến lợi phẩm" hay một "món quà phương xa". Nó luôn tự nhiên hiện hữu trong bất cứ phút giây nào chúng ta biết sống trọn vẹn với tất cả ý thức của mình. Nói một cách rõ ràng hơn, ngay tại đây và bây giờ chúng ta vẫn có thể tu tập Định Tâm.

Trí tuệ (Tuệ)

Nguồn đạo lực cuối cùng được nhắc đến trong bài viết này chính là Trí Tuệ. Trí Tuệ ở đây tuy có từ nguyên Pàli là Pannà nhưng trong trường hợp này tạm thời được xem như đồng nghĩa với Vipassanà mà ta vẫn hiểu là Trí Tuệ Nội Quán, Như Thật Tri Kiến, tức khả năng nhìn thấy được bản chất như nhiên của tất cả các pháp. Dầu được ám chỉ bằng từ ngữ nào thì thuật ngữ "Trí tuệ" ở đây cũng vẫn có nghĩa là khả năng thấu thị tinh tường bản chất của các cảm nghiệm về thực tại. Khi Định Tâm và Chánh Niệm được phát triển đúng mức thì Trí Tuệ Nội Quán cũng sẽ tự hình thành. Đó là một thứ Trí Tuệ trực giác, không thông qua lăng kính lý tính để có thể hướng đến một đạo lộ như thật. Trong Phật Giáo, Trí Tuệ được phân tích ra ba hình thái:

Hình thái trí tuệ thứ nhất là một cái nhìn thấu suốt về bản chất vô thường của vạn hữu, tức thế giới hiện tượng. Bản chất vô thường của vạn vật nói chung có thể được nhìn thấy ở nhiều cấp độ khác nhau tùy theo sức mạnh của Định Tâm. Nhưng dầu có nhìn nó từ một trình độ nào đi nữa, chúng ta vẫn luôn thấy mọi thứ trên đời sinh hóa và chuyển dịch một cách thường trực: từ đất đai, thời tiết, khí hậu, các cơ chế xã hội cùng tất cả nền văn minh... kể cả những quan hệ đối giao, tâm thân sinh lý cùng mọi vận động ý thức của chúng ta đều thế cả. Một khi nội tâm chúng ta tập trung cao độ thì khả năng tinh thức về quy luật vô thường cũng càng trở nên tinh tế hơn. Khi Định Tâm và Chánh Niệm đã được tu dưỡng đến một mức độ năng lực đúng mức, có nghĩa là khả năng thiền định của hành giả đã đạt đến một trình độ lon mạnh thì kiến giải về bản chất vô thường của các vận động tâm sinh lý lúc này cũng càng trở nên chín chắn hơn và đồng thời nó cũng thành ra một thứ cảm nghiệm được tác động liên tục bởi các nguồn đạo lực khác để hành giả có thể nhìn ngắm rõ ràng từng đơn vị cấu tổ chính cảm nghiệm đó luôn sinh diệt. Và từ đây, người hành giả mới có thể thấy rằng thực ra trên đời này không có một thứ gì mà mình ôm ấp, bám víu cả.

Hình thái trí tuệ thứ hai chính là sự nhận ra bản chất đau khổ của tất cả Hiện Hữu. Chỉ cần một phút giây nào đó, chúng ta ngồi lại để lắng tâm rồi nhìn ngắm vào từng cảm nghiệm tâm sinh ký của mình, chúng ta sẽ có dịp để có thể thấy rằng toàn bộ thế giới tâm lý và vật lý này chỉ là một không gian tồn tại cho tất cả những gì luôn vô thường và bất toàn. Một hình ảnh tâm vật lý nào đó xuất hiện trong lòng hay trước mắt ta, tất cả chỉ là những bọt nước phù du. Đừng quá bận tâm để níu giữ nó lại mà hãy biết hồn nhiên để mặc nó đi qua. Tất cả Hiện Hữu chỉ có mặt bằng một quy trình lắp ghép và tồn tại ngắn hạn. Chúng ta hãy khách quan và vô tư nhìn ngắm mọi thứ mà không hề lệ thuộc vào chúng. Tất cả tự đến rồi tự đi, bởi trong thế giới hiện tượng khói sương này hoàn toàn không có một thứ gì được đảm bảo an toàn cả, thậm chí đó là đời sống và hạnh phúc của một bậc Đế Vương. Tất cả những gì mà chúng ta vẫn thường ôm ấp, chấp thủ vẫn chỉ là những ảo ảnh hoang đường. Thi hào người Đức Rilke đã gọi thứ hạnh phúc ảo tưởng đó là "Một kiểu thu hoạch vội vã của một vụ mùa thất bại".

Đức Phật dạy rằng hành trình tìm đến sự giác ngộ chẳng khác gì một cuộc bơi nước ngược dòng, bởi con đường đó gần gần như đối lập lại với tất cả quan niệm sống đời thường. Nếu chúng ta thật sự muốn hiểu mình là cái gì trong thế giới này thì vấn đề cơ bản là chúng ta phải tự biết khám phá ra cái gọi là cội nguồn và bản chất của tất cả đau khổ: Nó có mặt ra sao và chúng ta đã có phản ứng gì đối với nó. Giáo lý Đức Phật đã dạy ta một điều hết sức quan trọng rằng lòng ham muốn trong những gì luôn vô thường, thay đổi chính là cội nguồn cho tất cả khổ lụy trong cuộc sống của mình. Nhưng bằng cách nào để ta có thể chấm dứt tất cả ham muốn và khổ lụy đó? Vấn đề ở đây chính là một sự ý thức chín chắn: Có biết được mình đang nắm trong tay một hòn than cháy đỏ thì chúng ta mới có thể nghĩ đến việc quăng bỏ nó đi. Có hiểu được bản chất của những gì mà mình đang đối diện thì chúng ta mới có thể nghĩ đến việc giải quyết, xử lý chúng một cách thích đáng.

Còn tự khép kín khả năng ý thức của mình để cam tâm gánh chịu tất cả khổ lụy thì xem như chúng ta vẫn cứ tiếp tục đại khờ nắm chặt trong lòng tay mình một hòn than nóng bằng não trạng của người bất tỉnh hay một kẻ mất trí. Với sự chi phối của nền văn minh hiện đại hôm nay

trên thế giới, việc quan tâm đến những bề trái mang tính bi kịch của đời sống luôn bị xem là một thái độ bi quan, một nhân sinh quan tiêu cực. Mặc dù có đôi lúc chúng ta vẫn có những phút giây bận lòng, xúc động trước những hình ảnh bệnh hoạn, già cả và chết chóc, nhưng hầu như ta vẫn cứ có những cảm giác tự an lòng và nhìn về mọi sự bằng một ánh mắt của kẻ bàng quan, cứ như là mình sẽ chẳng bao giờ phải đi qua những giai đoạn buồn thảm đó. Chúng ta thường có khuynh hướng thờ mộng hóa chuyện đời mình mà quên đi những bất trắc đen tối luôn có thể xảy ra cho chính mình. Chẳng hạn những cơn trọng bệnh hoặc những ngày tháng cô đơn, tẻ nhạt của tuổi già... Chính thái độ tâm lý này đã khép chặt đôi mắt của chúng ta đối với bản chất thật sự của đời sống

Nói cho cùng, chúng ta đã lãng phí quá nhiều thời gian cho mục đích đáp ứng những nhu cầu sống không cần thiết và ý nghĩa. Trong khi đối với những ảo tưởng đời sống như mộng, như huyền đó chúng ta vẫn có thể tìm được những khám phá hết sức sâu sắc. Chúng ta cứ mãi lãng quên mình trong cái "tuồng ảo hóa" chất đầy biết bao là những bôn ba, bươn chải với vô vàn sinh hoạt thường nhật và xem đó là toàn bộ cuộc Hiện Hữu của mình: Mỗi ngày thức dậy, lo chuyện vệ sinh cá nhân, uống ăn, làm việc, giao tiếp rồi cùng là những thú tiêu khiển khác. Chúng ta cứ triền miên xoay vần cái vòng sinh hoạt bất tận đó, tự trói mình vào những ảo tưởng hạnh phúc xem ra có vẻ an toàn với nhịp đời chung quanh để rồi chẳng màng gì đến dòng chảy vô thường và bất trắc của đời sống. Thái độ sống dung dị và tri túc có thể được xem là bí quyết để phát triển trí tuệ và tình thương, sự giao hòa và cảm thông đối với cuộc đời quanh mình. Sự tỉnh thức đối với tất cả đau khổ là ngọn lửa mà mỗi người chúng ta cần thiết phải tự thắp lên trong chính tâm hồn mình, đó là một ngọn lửa có tác dụng đánh thức mọi nguồn đạo lực, thiêu hủy mọi trở lực. Càng mở rộng nhãn quan để nhìn ngắm tất cả đau khổ thì chúng ta càng được an lành, một nguồn tịnh lạc thật sự trọn vẹn ngay trong chính đời sống của bản thân.

Từ cơ sở trí tuệ về quy luật vô thường và khô não, một hình thái trí tuệ thứ ba sẽ được hình thành: Đó là trí tuệ về bản chất vô ngã của vạn pháp. Chỉ cần một cái nhìn sâu sắc đúng mức vào bản chất của từng chuỗi vận động tâm sinh lý, một chân lý kỳ diệu sẽ hiển hiện cho chúng ta rằng tuyệt đối không có một cái gì khả dĩ là một cái Tôi. Mỗi người chúng ta chỉ là một quy trình biến dịch, sinh diệt trong mỗi giây phút mà thôi. Ngoài ra chẳng còn là "Một cái gì" nữa.

Có một vấn đề mà ta cần phải lưu tâm là cho dầu có cảm nghiệm được quy trình vận động vô thường của vạn hữu nhưng nếu đó chỉ là một thứ trí tuệ lý tính thì coi như những cảm nghiệm đó của chúng ta cũng chỉ là những khái niệm máy móc. Bản chất của tâm sinh lý chúng ta là một dòng chảy liên tục và những từ ngữ mà chúng ta vẫn sử dụng để diễn đạt nó, cũng chỉ mang tính tương đối mà thôi. Chúng ta có thể rơi vào tình trạng ngộ nhận thảm hại là "Trông gà hóa cuốc" bằng những khái niệm sai lầm thông qua những dụng ngữ diễn dịch và thậm chí còn bị chúng dẫn dắt, hướng cái nhìn của chúng ta về thế giới, về một khái niệm ngã chấp: Những chủ thể lý tưởng cho một cái Tôi.

Ngay bây giờ, ta hãy làm một thử nghiệm đơn giản và thú vị: Vỗ hai bàn tay vào nhau rồi lắng nghe. Ngoài sự va chạm và cảm giác ấm lạnh ra, có còn cái gì khả dĩ để gọi là "bàn tay" hay không? Bằng vào sự cảm nghiệm trực tiếp đó, ta sẽ thấy rằng cái gọi là "bàn tay" ở đây chỉ là một khái niệm, một sự huân tập của các cảm giác ảo tưởng. Cái mà chúng ta vẫn gọi là "Tôi" cũng chỉ là một khái niệm giả lập được định danh từ sự hiện hữu phù du của các hiện tượng tâm sinh lý luôn sinh diệt không ngừng.

Hay vào một buổi đêm tối trời nào đó, chúng ta hãy một mình im lặng nhìn lên các chòm tinh tú trên vòm trời. Tinh tú nào là sao Hôm, sao Mai hay sao Sâm, sao Thương? Trong không gian vô tận của vũ trụ có biết bao là những thiên thể, chúng ta căn cứ vào từng quần thể của chúng mà gọi tên thành từng chòm sao, rồi trong mỗi chòm sao này, ta lại tiếp tục định danh từng ngôi sao theo hình dáng của nó hoặc theo một ý nghĩa lịch sử nào đó. Mà thực ra có tinh tú nào là

sao Hôm, sao Mai, Đại Ngự, Tiểu Hùng, Sâm, Thương... nào đâu! Chúng chỉ là những đốm ánh sáng phản xạ từ mặt trời vào các thiên thể mà thôi.

Trong giáo lý thiền quán cũng thế, cái gọi là "Tôi, của Tôi" chỉ là phản quang từ sự tồn tại, hiện hữu của các ảo tượng tâm vật lý bao gồm những hình ảnh, âm thanh mùi vị, cảm xúc cùng các vận động ý thức, những hiện tượng luôn vô thường, thay đổi.

Ảo giác về các hiện tượng là cội nguồn cho tất cả ngã chấp, những khái niệm mang tính tập quán. Hiểu được điều này, coi như ta đi qua một đoạn đường vô cùng quan trọng trong Thiền quán.

Để thấy được sao Hôm, sao Mai không phải là sao Hôm, sao Mai thì quả là một việc vô cùng khó khăn, Bởi từ trong sâu thẳm, chúng ta đã "là chúng ta" với một khái niệm chai cứng về cái Tôi. Có bỏ được ngộ nhận sao Hôm, sao Mai thì chúng ta mới vượt nổi ý niệm về cái Tôi. Mà ý niệm ngộ nhận đó, từ lâu nay đã là cốt tủy cho mọi vận động ý thức của chúng ta rồi. Chúng ta bị nó đồng hóa, chiếm hữu và tệt hại nhất là đã bằng mọi giá bảo vệ nó. Thế giới ngoại tại cùng mọi sinh hoạt tâm sinh lý của chúng ta đã bị đánh giá qua lăng kính của cái Tôi đó.

Chúng ta đã đến lúc phải tự biết quay lại thôi: Trong từng phút giây thu xếp lại khả năng cảm nghiệm của mình về cái thất bại của khái niệm ngã chấp, một cái Tôi ảo tượng và bắt đầu phá hủy tất cả những thành lũy của nó, những rào cản cảnh vệ khốc liệt cho một cái Tôi giả lập.

Trình độ trí tuệ của chúng ta ở đây sẽ được nuôi lớn bằng một niềm tin chín chắn và đúng mức bởi chính chúng ta đã tự thấu thị bản chất như thật của đời sống bản thân thông qua những vận động sinh hóa của tâm lý nội tại. Vì xét cho cùng, con đường tu tập nội quán chính là một cuộc hành trình của từng khía cạnh cảm nghiệm. Đó là một cuộc đi có thể được khởi hành từ bất cứ nơi đâu và lúc nào. Chẳng hạn ngay tại đây và bây giờ!

Hãy nhớ rằng đây chỉ là một cuộc đi chứ không phải là một trận chiến. Do đó, trong công phu nội quán, ta tuyệt đối không hề cần tới một phản ứng mang tính đối đầu hay xung đột nào đối với tất cả thực tại sở tri xảy đến cho mình. Bởi chỉ với một khả năng chú niệm tinh xác, một thái độ cảm nghiệm thật sự phơi mở, trong từng chớp mắt, bộ mặt của thực tại sẽ tự khắc lộ diện để cùng lúc đó trí tuệ thiền định cũng sẽ tự hiển hiện như tuân theo một quy luật cố nhiên là muôn hoa cứ chờ xuân về để nảy nở.

Năm nguồn đạo lực vừa trình bày trên đây đều là những nhân tố thiết yếu mang giá trị đồng vị cho hành trình giác ngộ. Nhưng một điều hết sức quan trọng là chúng phải luôn cùng có mặt trong một sự kết hợp đồng nhất. Đạo lực này tương trợ cho đạo lực kia một cách thích ứng và hợp lý. Chỉ cần sự thiếu mất sự cho nhau, một trong năm đạo lực chắc chắn sẽ vô hiệu, thậm chí rơi vào tình trạng phản tác dụng. Do đó Trí tuệ phải cần tới niềm tin để không trở thành thứ trí tuệ duy lý, niềm tin thiếu trí tuệ sẽ trở nên mù quáng; Tinh tấn cần thiết cho định tâm để nguồn đạo lực này được ổn định... Cứ thế, các nguồn đạo lực hỗ trợ cho nhau và trên hết, Chánh niệm là nhân tố tối cần cho tất cả các nguồn đạo lực.

Ngoài ra còn có những con đường khác để phát huy và ổn định năm nguồn đạo lực trên đây nữa. Trước hết là sự phản ảnh, suy tưởng trong từng phút giây -- tất cả những gì đang xảy đến và sẵn sàng biến diệt đi. Chỉ cần ghi nhận được bản tướng luân lưu tương tục này của các thực tại thì chúng ta sẽ có được từng phút giây cảm nghiệm thật sự trọn vẹn, thấu đáo và an nhiên, tự tại.

Con đường thứ hai để trưởng dưỡng các nguồn đạo lực là thái độ nghiêm cẩn và sống trọn vẹn, hết mình với lý tưởng thiền định. Giáo lý của Đức Phật là một là một đường hướng sinh phong kỳ diệu khả dĩ mang lại cho chúng ta một nguồn an lành không gì sánh được. Chính nhờ

đặt mình vào một phép sống đúng mức, chúng ta sẽ cùng lúc tự hàm dưỡng cho mình những giá trị đạo hạnh khác để cuộc mình trở nên hữu ích và ý nghĩa hơn.

Những dòng sau cùng mà cũng là đôi lời nhắn gởi của người viết bài này cho một số hành giả là *đừng bao giờ tự thỏa mãn quá sớm trong cuộc tu của mình bằng những ngộ nhận về một khả năng tâm linh, một trình độ trí tuệ nào đó cả*. Vì hầu hết chúng ta đều có khuynh hướng sống khản trương nếu không muốn nói là vội vã một cách cầu thả. Chúng ta cứ muốn dốc sức tranh thủ để "sớm được giác ngộ" trước khi chết mà thường thì rất hiếm người chịu khó trang bị sẵn cho mình một chút hành lý nào khả dĩ đúng mức. Vậy thì từ trong cả cuộc tu lẫn đời sống thường nhật, từng người chúng ta nên tự làm thăng hoa và nuôi lớn năm nguồn đạo lực như là tất cả những gì cần thiết nhất mà mình phải thực hiện để sống và vượt.

J. G.