

## CHƯƠNG 6

### THẤT GIÁC CHI

Lần đó có người đến hỏi Ngài Lạt Ma Govinda rằng phải có thái độ thế nào trước quá nhiều truyền thống sai biệt nhau của Phật Giáo, Ngài Govinda đã trả lời rằng Giáo Pháp của Đức Phật chẳng khác gì một hạt giống được gieo trên đất và từ đó đâm chồi nảy lộc thành một cội cây có đủ gốc cành, thân, lá. Đứng trước cội cây đó mỗi người một cách chọn lựa: Kẻ thích gốc, người thích cành... và dĩ nhiên nếu cứ vậy thì mỗi chọn lựa không khéo sẽ là những cái nhìn khiếm khuyết, ngộ nhận, bởi vì mỗi phần của cội cây đó đều có một giá trị riêng, ta không thể phủ nhận bất cứ cái nào cả.

Đức Phật có dạy một giáo lý, thường được gọi là Thất giác chi hay bảy yếu tố giác ngộ. Bảy pháp môn này giống như những dòng nhựa nuôi sống cội cây giải thoát vậy. Chúng là những giá trị tinh thần được tựu thành từ công phu đào luyện nội tâm mà chính Đức Phật cũng đã kinh nghiệm qua bằng chính sự tu tập của Ngài. Khi được thấu đáo, bảy pháp này sẽ đem lại cho chúng ta những kinh nghiệm nội tại trong sự tu tập. Chúng thực ra không phải là cái gì xa xôi trừu tượng cả, mà ngược lại là những mực thước để đo lường trình độ tu tập của chúng ta. Tu tập Thất giác chi, mỗi giao hòa giữa chúng ta với thế giới chung quanh sẽ trở nên sâu sắc hơn nhiều.

Thất giác chi bao gồm 3 pháp động, 3 pháp tĩnh, và một pháp trung hòa để cân bằng tất cả - đó là Chánh niệm giác chi. Hiểu biết về Thất giác chi là hiểu biết về phép gia giảm của một toa thuốc. Đời sống tu hành cũng giống như một cuộc trị liệu. Có hiểu biết về Thất giác chi ta mới có thể điều hành nội tâm mình bằng những giá trị thiện pháp một cách tương ứng và hữu hiệu nhất để từ đó đạt tới giải thoát.

#### Niệm giác chi

Yếu tố đầu tiên cũng là tâm điểm quan trọng cho thiền định Phật giáo chính là niệm, sự ghi nhận kịp thời tất cả những hiện khởi của thân tâm trong từng phút giây. Tất cả được bắt đầu từ Niệm bởi từ đây hành giả mới có được đời sống tỉnh thức. Với Niệm giác chi, hành giả nhìn thấy một cách rõ ràng về bất cứ cái gì hiển hiện chung quanh. Chúng ra sao thì thấy đúng như vậy. Chính với thái độ đó, tự hành giả luôn có một sự cảnh giác thật trọn vẹn và hữu hiệu.

Có chịu nhìn vào từng sinh hoạt của mình trong đời sống ta sẽ kinh ngạc khi thấy rằng thực ra bấy lâu nay ta đã sống như một cái máy tự động, ngủ thức khó phân và ký ức coi như bị chìm mất trong cái mớ hỗn độn của quá nhiều sự việc, sự vật chung quanh. Chúng ta hãy thử nhớ lại xem, có biết bao lần đi, đứng, làm việc, sinh hoạt mà không hề biết mình đang làm gì để rồi sau đó chẳng còn nhớ được gì hết. Chính trong lối sống xô bồ tạp loạn đó, những sợ hãi - đau khổ - tật đố... đã tiếp nối nhau đày đọa chúng ta. Chỉ có lúc quay lại với Niệm giác chi, ta mới được sống trọn vẹn với mình mà thôi. Ngay cả với cái chết cũng thế, có bình tĩnh và can đảm nhìn thẳng vào nó thì người ta cũng sẽ cảm thấy an toàn hơn là cứ để mặc cho những nỗi sợ hãi tha hồ ào ạt tìm tới.

Có Niệm giác chi, mọi sinh hoạt của chúng ta tự nhiên sẽ có thêm những sức mạnh mới, chẳng hạn một sự tinh cần và một niềm vui kỳ lạ. Có thể ta lúc đó chẳng cần ngóng đợi thành quả mà công việc vẫn trôi chảy vì trong từng phút ta đã sống hết mình và như vậy thì trong từng phút ta gặt hái biết bao thành quả. Đại khái sống với Niệm giác chi là sống với một sự thận trọng và biết mình trọn vẹn.

Niệm giác chi có ba chức năng:

- Niệm giác chi giúp ta ghi nhận rõ ràng và như thật tất cả những gì xảy đến. Nên nhớ, cái biết của Niệm giác chi là một sự ghi nhận trực tiếp và đơn sơ, không thông qua một sự chấp thủ bám víu nào cả. Cái biết của Niệm giác chi phải luôn là cái biết trung thực, mọi sự ra sao thì thấy như vậy mà không cần tới hình ảnh liên quan nào đó làm trạm trung chuyển. Ở đây hoàn toàn không có sự can dự của bất cứ một sự đối chiếu, lý luận, cân đong nào cả. Nhờ sự vô tư này ta mới thấy được thân tâm này thực ra được điều hành bởi cái gì, ra sao và chỉ với nội tâm thoái mái đó, ta sẽ cảm nhận được sự tự do của chính tâm hồn mình.

- Chức năng thứ hai của Niệm giác chi là làm nhân tố phát triển các giác chi còn lại. Có Niệm giác chi thì các giác chi kia mới có thể khởi lên. Bởi vì từ cơ sở an bình ổn định của nội tâm, các giá trị tinh thần khác như trí tuệ, định tâm, sự điềm đạm bình thản... thậm chí kể cả sự chuyên chú trong âm nhạc, thể thao, khoa học và cả chuyện ái tình mới có thể có mặt một cách kịp thời và cần thiết. Niệm giác chi sẽ cứu vớt chúng ta trong mọi tình huống sống và trên hết, thiếu niệm thì không thể có trí tuệ với từ bi.

- Chức năng thứ ba của Niệm giác chi là cân bằng tâm não trạng. Khi niệm được vận dụng đúng mức, mọi thứ xảy ra không gây ảnh hưởng gì tới nội tâm được và như vậy nội tâm trở nên quân bình. Trong những giây phút tệ hại nhất của nội tâm, chẳng hạn một sự sợ hãi hay đau đớn nào đó, nếu niệm kịp thời can thiệp thì ta sẽ tự giữ được cái tâm thái thăng bằng ngay trong chính sự đối xúc với chúng.

Hành giả phải học được ở chính mình cái kinh nghiệm ứng dụng Niệm giác chi ở những tình huống khó khăn nhất để tự tạo lấy sự cân bằng trong tâm hồn vào mọi lúc mọi nơi; và điều được ghi nhận là dù thử thách có ra sao đi nữa, chỉ cần một phút giây có mặt của Niệm thì lập tức sự bình tâm sẽ được vãn hồi. Lại nữa, một khi nhận thấy nội tâm yên tĩnh quá mức cần thiết, có vẻ dễ đưa tới thụ động thì hành giả chỉ việc chú niệm ngay vào nó, lập tức sự tỉnh thức và trạch pháp (trí tuệ) sẽ có mặt để kéo lại mức quân bình. Hoặc khi nhận thấy nội tâm đang ở tình trạng quá năng động thì hành giả vận dụng Niệm giác chi ghi nhận rằng mình đang quá năng động. Nhờ sự chú niệm này Định giác chi sẽ xuất hiện để can thiệp cho tâm trở lại bình hòa.

Niệm giác chi có đến bốn cơ sở để y cứ theo đó mà tồn tại. Ở đây ta lại nhắc tới Tứ Niệm Xứ. Trước hết là Thân quán niệm xứ.

- Thân quán niệm xứ là cơ sở cho Niệm giác chi khởi lên bằng sự tỉnh thức ghi nhận tất cả mỗi mỗi sinh hoạt của các giác quan đến những cử động lớn nhỏ, kể cả việc uống ăn và hít thở. Một xác chết hay chút hài cốt cũng có thể là đề mục an trú chánh niệm về thân.

- Thọ quán niệm xứ là trường hợp Niệm được vận dụng để nhận biết từng cảm giác bất kể tốt xấu trong mỗi giây phút của thân tâm. Kinh nghiệm này rất quan trọng vì trong đời sống thường nhật chúng ta thường tự mắc bẫy trong chính tình cảm ghét, thương, chán, thích... của mình. Một nội tâm thiếu Niệm sẽ dễ dàng bị cuốn hút vào luân sóng cảm giác: Gặp điều như ý ta bị hấp dẫn, gặp điều bất toại ta phản ứng bất mãn... và nếu phải đối đầu với cảm giác nhạt nhẽo vô vị thì nội tâm lại chuyển hướng tiêu cực, thụ động. Cứ thế tự thân tâm chúng ta cứ luôn là những chìm nổi của một dòng trầm luân. Chính trong đời sống cảm giác đó, nếu Niệm kịp thời có mặt thì ta sẽ tự chủ được mình bằng cái nhìn trung thực vào cảm thọ cũng như những phản ứng tâm lý của mình. Theo Phật giáo, đó là một đời sống trí tuệ và tỉnh thức.

- Cơ sở thứ ba cho Niệm là Tâm quán niệm xứ. Chánh Niệm ở đây lấy những biến đổi của nội tâm làm đối tượng. Vị hành giả chuyên tâm chú ý tất cả những đổi thay trong lòng mình: Đâu là nghi hoặc, sợ hãi, đâu là từ bi, trí tuệ.... Nội tâm ra sao thì như thật tri nhận theo vậy. Ý nghĩa của Niệm xứ này là để hành giả thấy được các bản chất tự đến tự đi của các tâm trạng. Ta chỉ nhìn ngắm nó mà không cần can dự bằng bất cứ thành kiến nào.

- Cuối cùng là Pháp quán niệm xứ, trường hợp Niệm giác chi ghi nhận chặt chẽ tất cả những động lực nào điều hành thân tâm của mình. Có nhìn thấy được những nhân tố hiện hữu của thân tâm, hành giả mới hiểu được vạn pháp chỉ là một dòng nước vô chủ, trôi chảy theo luật vận hành của nhân duyên và ở đây hoàn toàn không có sự hiện hữu, tồn tại của bất cứ một cái Tôi nào hết. Mọi sự đến và đi theo luật tắc của riêng mình và không hề có một điều gì nằm trong ý muốn của chúng ta. Chúng chỉ trôi qua và chúng ta chỉ có bốn phận nhìn theo.

Như vậy, Niệm rõ ràng là nền tảng cho lý tưởng tu chứng giải thoát của tất cả mọi người. Dĩ nhiên trên hành trình đó, khả năng tỉnh thức phải trải qua nhiều trình độ khác nhau tùy theo sức chú niệm của chúng ta, nhưng điểm quan trọng là ta chẳng nên quan tâm đến chuyện mình đã đạt đến đâu, có một cái gì. Cứ nuôi dưỡng Niệm giác chi thì mọi cái sẽ thành tựu. Trí tuệ sẽ trở nên bén nhạy sâu sắc khi Niệm giác chi được vận dụng đúng mức.

Chẳng hạn khi nghe một tiếng động bên tai mình, nếu ta để Niệm giác chi lơ lửng, ta sẽ chấp thủ đó là âm thanh gì, Có thể là tiếng chim hót. Từ đó, ta nghĩ đến con chim và tự nhiên muốn nghe nó hót thêm nữa. Vậy là chúng ta đã đi quá xa trong một tiếng động thay vì chỉ cần nghe qua một lần bằng tất cả sự vô tư đơn giản nhất. trong khi đó, nếu với một Niệm giác chi thường trực thì ta sẽ chỉ ghi nhận âm thanh kia như một cái gì không quen biết. Nó như một cơn gió bất chợt đi qua và cái tâm ghi nhận được nó cũng xuất hiện tình cờ như một người khách lạ. Ta cùng lúc nhận diện được khuôn mặt sinh diệt của thân tâm này một cách bình yên và nhẹ nhàng như kẻ đứng trên cầu nhìn dòng nước trôi đi bên dưới hoặc một sơn nhân lạnh lùng nhìn mây trắng bay ngang đỉnh núi vậy thôi... Ta khi đó được xem như đang sống bằng cái tâm "ngoại vật", cái gì không phải của mình cứ để nó tự nhiên đến và đi. Nội tâm hành giả lúc này coi như không còn bị giới hạn bởi ngoại cảnh nữa.

Với công phu thường xuyên, Niệm giác chi sẽ ngày một vững mạnh. Bằng vào khả năng nhìn ngắm chính mình và trên những phản ứng và biến tướng của thân tâm trong mọi hoàn cảnh, trình độ tỉnh thức của hành giả sẽ càng lúc sâu sắc thêm nhiều.

Điều kỳ diệu và thú vị là ở bất cứ nơi đâu, lúc nào ta cũng đều có thể tu tập Niệm giác chi cả. Trong lúc lái xe, sinh hoạt gia đình, hay ngay cả khi sống một mình, ta điều có thể tự mình chứng kiến, mục kích tất cả những gì đang xảy ra ở thân tâm. Chúng kéo đến, ta nhìn ngắm, một cách thơ ngây và trong sạch. Có kinh nghiệm qua công phu này, ta sẽ thấy Niệm giác chi đem lại cho mình cái gì. Đó chính là trí tuệ, sự tự do và bình an thanh thản của tâm hồn!

#### Cần giác chi (Tinh tấn giác chi)

Sau Niệm, giác chi có nhiệm vụ cân bằng nội tâm, kể đến là ba giác chi có tính năng động hóa nội tâm. Trước tiên là Cần giác chi. Làm thế nào để vận dụng đúng mức sự chuyên cần của mình, đó là một vấn đề lớn cho tất cả hành giả và làm sao để có thể thực hiện được điều đó?

Một cách cơ bản, Cần giác chi là sự nỗ lực trong đời sống tỉnh thức và ức niệm. Như vậy sự nỗ lực ở đây không hề có nghĩa là một cố gắng can dự hay phản ứng nào đó trước ngoại cảnh, mà lại là sự chuyên tâm nhắm tới một động tác ngắm nhìn mọi sự với tất cả trong sáng và khách quan. Ta có thể tự kiểm tra Cần giác chi của nội tâm bằng cách nội quán "Mình đã thật sự hết lòng trong sự chú niệm?"

Thứ đến, phải hiểu rằng Cần giác chi chỉ phát triển khi ta dốc sức trong công phu đào luyện. Mà chúng ta thì thường có thói quen dè xẽn trong năng lực vì cứ ngấm sợ mình phải làm dư đến quá mức cần thiết. Ta thích sống hoạt động theo một thời gian qui định nào đó mà cứ quên rằng đời sống tỉnh thức thật ra luôn là cần thiết trong mọi lúc. Bởi đối với một hành giả, không có giây phút tỉnh thức nào là thừa, và để có được một điều đó thì sao lại có thể thiếu sự nỗ lực? Ở

đây, ta nên tâm niệm rằng sự nỗ lực luôn giúp ta đối phó với tất cả những gì là bất an, và năng lực của con người chúng ta không giống như của một viên pin. Chúng ta càng gia tăng nỗ lực thì sức mạnh nội tâm cũng càng lúc lớn mạnh theo. Một vị thiền sư đã nói rất đúng: "Tu hành đừng có mặc cả!"

Nói vậy không có nghĩa là chúng ta cắm đầu vật lộn với thời gian một cách xuẩn động, mà ở đây hành giả nên hiểu rằng sự tinh tấn trong trường hợp này chính là một tâm lực thúc đẩy ta không dừng bước. Có thể một cách kín đáo nhẹ nhàng thôi nhưng bền bỉ, đều đặn đủ giúp hành giả không tiêu phí thời gian.

Cần giác chi đem tới cho hành giả những giá trị sống và năng lực hoạt động ngay trong chính cuộc tu và giúp ích cả thể xác sinh lý này nữa. Hình thức nỗ lực nào cũng là tất cả. Chẳng hạn trong tư thế tĩnh tọa, tự nó có thể đem lại cho ta một sự nhẹ nhàng thư giãn. Mặc dù vẫn có không ít những hành giả lại cho rằng các tư thế vận động sẽ tốt hơn bởi nhờ đó năng lực của cơ thể mới được hiển hiện và vận dụng hữu hiệu.

Cần giác chi có nhiều cấp độ khác nhau khi chúng ta biết điều hành công phu của mình. Nói theo kinh điển, về cơ bản, có đến bốn trường hợp Cần giác chi, mà xét trên ý nghĩa chung thì đó là những nỗ lực trong chính sự thể nghiệm và thanh lọc nội tâm mà mục đích cao nhất là giúp hành giả đọc hiểu được chính bản chất của mình:

- Trong trường hợp thứ nhất, Cần giác chi là nỗ lực duy trì bền bỉ những giá trị thiện pháp đã thành tựu nơi bản thân để tiếp phát triển nhiều hơn, giống như người ta cố gắng nuôi dưỡng một thân cây đã được trồng xuống cho lớn mạnh thêm. Nhận thấy những nhận thức nào là cao đẹp, trong lành thì hành giả cần cố giữ lại để ngày một nâng cao thêm.

- Trường hợp Cần giác chi thứ hai là sự nỗ lực từ bỏ những gì ác xấu hình thành trong tâm hồn bằng sự thấu đáo trực diện với chúng. Có thấy tham muốn là một phiền phức ta sẽ dễ dàng tẩy xóa nó hơn. Ý nghĩa của Cần giác chi này không phải là một sự "Thành kiến, ác cảm" đối với bất cứ cái gì, mà ở đây chỉ đơn giản là một cái nhìn thấu suốt hướng tới trạng thái tịnh lạc, bình an. Chỉ cần vậy là ta đã có thể xoay lưng với tất cả bất thiện rồi.

- Trường hợp tiếp theo là sự cố gắng gây tạo những thiện tâm nào mà mình chưa có đúng mức, chẳng hạn như một tình thương đối với tha nhân. Ta lưu ý tới nó để biết mình thiếu nó, cần trường dưỡng nó nhưng vẫn tiếp tục sống bình đạm và tỉnh thức, không sục sạo kiếm tìm như một kiểu đầu cơ trẻ con.

- Trường hợp cuối cùng là Cần giác chi trong ý nghĩa nỗ lực đề phòng ác pháp bằng cách cẩn trọng và đặc biệt lưu tâm đến những hoàn cảnh và tình huống mà chúng có thể xuất hiện để kịp thời ngăn đón và tự vệ nội tâm.

Nâng cao năng lực nội tại bằng sự phát triển Cần giác chi là một điều thiết yếu cho công phu tu tập. Với một nỗ lực đúng hướng, đúng mức, hành giả sẽ có khả năng đào sâu chính mình hơn, để vươn mình lên những sự thật kỳ diệu hơn và trên hết là làm tăng hoa cuộc tu của mình bằng chính những thành quả đó.

### Trạch pháp giác chi

Giác chi thứ ba là trạch pháp hay trí tuệ suy lường các pháp theo tính bản nhiên của chúng.

Nhiều lúc chúng ta có khuynh hướng mặc nhiên chấp nhận điều mình thủ đắc một cách tự mãn dễ dàng buông xuôi niềm tin trước những rao giảng của một ông thầy hay một cuốn sách nào

đó mà không hề nghĩ tới việc gậm nhấm lại tất cả một cách khách quan, cẩn thận. Chính giác chi thứ ba này sẽ giúp ta thực hiện điều đó. Trạch Pháp giác chi không cho phép ta chấp nhận một kiến thức sang tay hay một hiểu biết mô phỏng nào cả, mà lại đề nghị với ta một con đường tự vấn. Đó là cả một sự mạo hiểm khi chúng ta một mình làm cuộc kiểm tra xác định lại tất cả những gì vẫn được xem là kinh điển. Đúng là Trạch pháp giác chi luôn đề nghị chúng ta một cuộc mạo hiểm. Đó là sự đối diện với những gì ta chưa thật sự thấu đáo và cũng là một ước muốn nhắm tới những câu hỏi sâu sắc nhất trong đời sống. Don Juan bảo rằng chỉ với tư cách của một chiến sĩ, người ta mới có thể dẫn bước trên con đường tri thức. Phải biết mạo hiểm trong trí tuệ vì trong khi đối với hầu hết mọi người, kinh nghiệm cuộc sống chỉ là cái gì ân sủng tự nhiên của trời cho, nhưng đối với các bậc hiền giả thì đời sống là cả một hành trình khám phá. Trạch Pháp giác chi cho phép ta nhìn thẳng vào tất cả kinh nghiệm, và để đi qua đoạn đường này ta có thể sẽ phải trải qua những giai đoạn cai đắng của hoài nghi, nã chí, bức xúc và thậm chí của cả những bối rối, hoảng loạn - đại khái là tất cả thảm kịch ghê gớm của nội tâm. Nhưng đó cũng chính là lúc ta có dịp bắt gặp rất nhiều thứ và có cơ hội kiểm nghiệm trọn vẹn bản thân mình để khả dĩ có được một cái hiểu biết và tự do.

Chúng ta có thể đối diện với lắm điều thử thách, chẳng hạn một viễn ảnh về cái chết hoặc một nỗi bất an nào đó đối với thế giới chung quanh nhưng chẳng sao hết, cứ can đảm nhìn thẳng vào chúng để soi rọi và xác định qua đó những qui luật. Có chịu ra sức chiêm ngắm tất cả kinh nghiệm của mình thì dù ở bất cứ nơi đâu, lúc nào ta cũng sẽ thấy chúng đều là những pháp môn cả, bởi đời sống luôn tự trình bày bản chất của nó và ta chỉ việc trông thấy mà thôi. Kinh nghiệm khách quan dạy ta nhiều thứ lắm, vì nó là Pháp. Kinh nghiệm đời sống dạy ta về vô thường, đau khổ, nghiệp lý và cả sự giải thoát nữa. Thi sĩ Kabir cũng từng nói như thế: "Khi biết lắng tai và mở to đôi mắt thì đến cả những chiếc lá trên cây cũng có thể truyền dạy cho ta lắm điều kỳ diệu chẳng khác gì những trang thánh thư cao siêu nhất."

Trí tuệ về bộ mặt bản nhiên của thân tâm này thật ra không là thứ kiến thức theo ý nghĩa thông thường mà ta vẫn hiểu. Cho đến khi nào chưa nội quán một cách chính chắn rằng mình là cái gì thì tinh thần chúng ta vẫn còn bị khép kín trong bóng tối ảo tưởng, như một người bị nhốt trong phòng tối sẽ bị mất hết mọi ý thức hoạt động. Ngày nào chưa nhận diện được chính mình, còn bị nhầm lẫn về bản chất của các thứ kinh nghiệm thì chúng ta sẽ tiếp tục chất đầy lòng mình những nghi hoặc bại liệt. Khi trí tuệ Trạch Pháp có mặt, bóng tối sẽ bị đẩy lùi và căn phòng tâm tối kại sẽ bị rọi sáng.

Sức mạnh của trí tuệ Trạch Pháp tăng giảm theo chiều sâu của sự đào luyện. Chúng ta có thể gia công quán sát, nhìn ngắm tất cả những nhân tố tựa thành nên thân tâm này. Bằng vào sự chú niệm và chiêm nghiệm đó, ta sẽ dễ dàng thấy rõ hoạt động của tứ đại, lục căn, bản chất của thiện ác trong chính nội tâm mình và cả con đường giải thoát. Chúng ta có thể thể nghiệm tuyến trình sinh diệt chớp nhoáng của tâm pháp, tận mắt nhìn thấy cội nguồn của những âu lo, những chấp thủ, những hình thức hiện hữu trong đời sống bản thân... Để thực hiện được điều đó, chúng ta phải biết mở rộng nội tâm mình một cách hoàn toàn, bởi vì đôi khi nhờ thế từ trong bóng tối mịt mù của nội tâm, tất cả những đau khổ, bất an sâu kín nhất được hiển hiện, và điều đó cũng có nghĩa là những sự thật quan trọng nhất sẽ được chứng nghiệm.

Đời sống vốn nhiều phức tạp và có thể nói rằng tình huống nào cũng có những câu hỏi cho chúng ta cả, và nhờ vậy ta sẽ có cơ hội tự giải đáp. Nhưng câu trả lời sẽ sâu cạn tùy theo trình độ và môi giao cảm của chúng ta đối với thế giới chung quanh xuyên qua công phu tu chứng mà ở đây, có thể nói rõ là sự tu tập về Tứ Niệm Xứ.

Hay tổng quát hơn, trình độ trí tuệ của hành giả được biểu hiện qua khả năng tiếp cận nhìn ngắm đánh giá ngoại giới, những hiểu biết và bản lãnh giải thoát trong mọi lĩnh vực của đời sống thường nhật, từ đối giao xã hội, sinh hoạt gia đình và hoạt động của bản thân... Trình độ đó

được hướng dẫn bởi một sự phản tỉnh sáng suốt cộng thêm tinh thần cầu học bất thối và những thắc mắc nghiêm túc đặt trên lý tưởng khám phá chơn lý. Những nghi vấn đó không phải là các câu hỏi quanh quẩn vớ vẩn hay lo ra (hướng ngoại) mà là một hành trình tìm vào chính bên trong của chúng ta.

Điều nên nhớ là sự suy lượng, tìm tòi và trí tuệ ở đây phải được giữ thăng bằng bởi một niềm tin. Vì một sự tra vấn thái quá lại thiếu niềm tin thì sẽ dễ dàng dẫn đến sở tri chướng, thiếu tư duy, nặng lý thuyết và chất đầy nghi hoặc. Ngược lại, không có trí tuệ, ta sẽ mắc vào thứ đức tin mù quáng. Cho nên cái chúng ta thật sự cần đến ở đây phải là một niềm tin được thiết lập trên sự tỉnh thức và khám phá, để từ đó, chánh tri kiến được kết tinh.

### Hỷ giác chi

Giác chi tiếp theo là hỷ duyệt, phép sống và tu trong sự thoải mái, vui vẻ. Thành tựu được yếu tố này coi như ta càng có điều kiện trưởng dưỡng thiền định hơn, bởi vì một kiếp sống bằng một tâm hồn khoáng đạt, không quá câu thúc, thì các đức tin thiện pháp trong ta cũng rộng đường phát triển lớn mạnh hơn.

Dĩ nhiên lúc nào vị hành giả cũng phải đối diện với tất cả những kinh nghiệm về đời sống cũng như cuộc tu, nhưng cái quan trọng là mọi thứ chỉ để ta nhìn qua chứ không phải lưu trữ, bởi vì rất có thể điều đó sẽ dẫn tới những hồi tưởng vương vít và xáo trộn nội tâm chúng ta. Trong chúng ta có rất nhiều những hồi ức bị tạm thời lãng quên nhưng luôn sẵn sàng trở dậy. Trong đồng hoang tàn đó cái gì cũng có, từ những cái sôi động đến buồn tẻ, niềm vui hay nỗi đau khổ... mà giá trị của hỷ giác chi là mở rộng tâm hồn đón nhận mọi thứ bằng tất cả thú vị như đứng trước những bài học kỳ diệu, một niềm vui lớn. Với Hỷ giác chi, hành giả có thể an nhiên sống giữa đời một cách hào hứng như đứa bé trên sân trường chỉ luôn có trong đầu những ý tưởng: "Ta có thể học được cái gì ở đây, trò chơi này vui lắm không?", và tuyệt vời nhất là cảm giác tự tin "có ra sao ta cũng có thể vào cuộc!".

Cơ sở cho Hỷ giác chi là một thái độ sống khoáng đạt. Giá trị của bản thân chúng ta nhiều khi nằm ở điều ta ưa và ghét, mà đời sống thì trước sau cũng chỉ là một vở kịch. Hỷ giác chi giúp ta biết cách đánh giá vở kịch đó. Nói theo Don Juan, đó là cách ngắm nhìn cuộc sống trên trái đất này từ một khoảng cách không gian thật lớn với một thời gian thật dài. Cái gì rồi cũng sẽ ra đi, chúng ta đã làm gì và còn giữ lại một kỷ niệm nào, cái đó không thành vấn đề. Điều quan trọng là ta đã có thái độ ra sao trong cuộc chơi ngắn ngủi này. Những điều khiêu vũ chóng vánh rồi cũng đến giây phút chấm dứt nhưng ta đã học được bài học yêu thương nào từ đó hay chưa?

Hãy sống vui vẻ một cách thông minh giữa cuộc đời phù du này. Trong cái chớp bể mưa nguồn, tang thương dâu bể, niềm vui dù sao cũng là cần thiết.

Càng sống nhiều trong thiền định ta mới thấy rõ ràng Hỷ giác chi là một tác động mãnh liệt như thế nào đối với năng lực nội tâm và ngược lại, ở một trình độ thiền định càng kiên cố, một nội tâm càng yên tĩnh thì Hỷ giác chi cũng sẽ sung mãn hơn. Chính Hỷ giác chi ở trình độ đó sẽ có năng lực tác động rất lớn đối với tâm sinh lý của hành giả, và niềm hạnh phúc đó kỳ diệu ngoài sức tưởng tượng của mãnh liệt dâng trào như sóng biển mà lại trong sáng, cao khiết như sương trời - khác hẳn với tất cả cảm giác khoái lạc trần tục thông thường. Với sự gia trì đó của Hỷ giác chi, tự thâm tâm hành giả sẽ được đối diện với những kinh nghiệm trực quan sâu sắc, sức mạnh của định tâm cũng hùng hậu hơn và tất cả điều diễn ra trong một thú vị tuyệt vời. Đó chính là những gì cần biết về Hỷ giác chi.

### Định giác chi

Ba giác chi mang tính Động vừa kể trên đây là Cần giác chi, Trạch Pháp giác chi, Hỷ giác chi luôn được điều hoà bằng ba giác chi khác mang tính Tĩnh. Đầu tiên là Định giác chi. Một cách nôm na, Định là sự tập trung tư tưởng, có mặt khi ý thức nhắm ngay vào đối tượng nào đó một cách chuyên chú. Định luôn đem lại một năng lực lớn cho tinh thần. Cũng như ánh sáng trong tia Laser có thể cắt đứt cả thép, một nội tâm có trang bị Định giác chi sẽ có thể chi phối một cách đáng kể vào vận động của thân tâm, và trí tuệ của hành giả lúc này có khả năng vươn tới những chiều kích tư duy sâu rộng hơn.

Một điều thoát nhìn đã thấy là nội tâm của chúng ta luôn thiếu sự điều hành, phức loạn và chất đầy những vọng chấp, phân biệt - nói theo nghĩa chuyên môn của Phật học. Tất cả sinh diễn theo phản xạ của bản năng phiền não và tồn tại, vận động như một dòng nước lũ. Nhưng với sự can thiệp của Định giác chi, tâm hồn sẽ trở nên yên tĩnh, và lúc này ta có thể bắt đầu theo dõi được dòng chảy của các tư tưởng trong từng giây phút để xem chúng xuất hiện, tồn tại và biến mất ra sao. Chẳng những nhìn thấy được nội tâm của mình, hành giả thậm chí còn thấy cả tiến trình thay đổi thường trực của thế giới khách quan mà ở đây, có thể là một âm thanh hay hình ảnh nào đó. Đối tượng tri nhận của các giác quan vật chất lúc này sẽ không còn là những thực thể thuần túy và bất động nữa, mà thành ra những cái bóng chớp nhoáng với nhiều giai đoạn kế thừa nhau trên một dòng sanh diệt vô thường.

Theo giáo lý truyền thống thì có đến hai hình thái Thiền định. Trước hết là thứ thiền định nhắm đến sự tập trung tư tưởng trên một đối tượng duy nhất đã được chọn lựa, để nâng cao khả năng chuyên chú. Đối tượng đó có thể là hơi thở ra vào hay một hình ảnh màu sắc nào đó hoặc một khái niệm căn bản như lòng từ bi và thậm chí, một câu thần chú đã được trao truyền cẩn thận. Hình thái thiền định thứ hai tạm gọi là thứ thiền định trực quan, có đối tượng tạm thời và không chuyên nhất, vì loại thiền định này chỉ nắm bắt các đối tượng trong từng lúc, cái nào xảy đến thì ghi nhận, vậy thôi. Nói thế có nghĩa là khi tu tập thiền định này, hành giả có thể liên tục thay đổi đối tượng trong mỗi mỗi giây phút, từ những vận động chuyên đổi của cơ thể đến bất cứ một đối tượng ngoại giới nào vừa đưa đến như một mùi thơm, một tiếng động nào đó. Nói rõ hơn, đây chính là thứ thiền định nhắm tới lý tưởng nội quán, nên vấn đề đối tượng tri nhận không là quan trọng, tất cả chỉ đặt trọng tâm ở trình độ tỉnh thức.

Về công năng của hai hình thái thiền định này dĩ nhiên cũng có điểm khác nhau. Thiền định thứ nhất (tập trung vào một đối tượng duy nhất đã chọn sẵn) chỉ có tính năng an tâm tạm thời, khá chật hẹp vì đối tượng quá giới hạn. Còn với loại thiền định trực quán, nhờ tính năng linh động nên hành giả có thể kịp thời xoay trở trước mọi tình huống một cách hiệu quả hơn.

Thiền định trực quán nhắm tới tất cả những gì đang xảy ra, một thực tại đang là, đang có. Sự tập trung ở đây quả là một nghệ thuật bởi vì bản chất của nội tâm là khó điều động, mà yêu cầu của thiền định này là sự phản tỉnh để nhìn ngắm các đối tượng sở tri trong từng giây phút. Đó là chưa kể đến chiều dài thời gian mà chúng ta đã hoang phí trong sự loạn động và chính điều đó đã hình thành trong ta một thói quen khó bỏ, để mỗi khi bắt đầu công phu nội quán thì lập tức ta bị cuốn hút và chi phối mãnh liệt từ phía những tham dục, sợ hãi, nói chung là tất cả những đối lập lại sự điều động của ta, nằm tráp hình kín đáo trong từng cơn đau đớn, bức xúc sinh lý, những cơn giận hờn, cảm giác cô đơn, lòng ái luyến tham chấp hoặc bất cứ một bận rộn lớn nhỏ nào trong sinh hoạt thường nhật. Để dần xếp tất cả thứ đó, ta phải tự học được cách thư giãn, buông bỏ và vượt khỏi chúng.

Kinh nghiệm này cũng giống như quá trình trao đổi một ngoại ngữ mà bí quyết cơ bản vẫn là sự ôn tập, lập đi lập lại. Mọi chuyện sẽ trôi chảy sau một thời gian không sao lãng. Vấn đề dĩ nhiên là đòi hỏi chúng ta một nghị lực bền bỉ và đừng bao giờ tự cho rằng mình bất lực. Trước chúng ta đã có biết bao người từng đi qua con đường này rồi. Bằng từng bước thực tập với các

công phu khám phá và bình tĩnh, dần dần rồi hành giả sẽ thấu gặt được lần lượt các thành quả từ ít đến nhiều. Bởi càng lên cao, càng tự tại trước các chướng pháp, thì ta càng có cơ hội thường thức được tất cả tịnh lạc và bình yên mà thiền định mang lại. Hơn thế nữa, thành quả cao nhất của tiến trình này còn là sự phấn khích kích thích cho chặng đường còn lại để ta tiếp tục vững bước trong đời sống an hoà, tĩnh thức.

Khi đã đạt được khả năng thuần thực, thiền định của ta càng dễ dàng vượt qua các trở lực để ngày một tiến bộ hơn. Chúng ta không được dậm chân tại chỗ mà phải luôn tìm cách nâng cao thiền định. Chúng ta phải làm nhiều thứ lắm: tự dàn xếp chính mình, chọn lấy những thao tác, tư thế thích hợp khi thiền định và trên hết là biết xử lý khéo léo trước tất cả chướng ngại ngăn trở nội tâm khi chúng vừa xuất hiện.

Trong một số trường hợp, khi thiền định vừa được bắt đầu nhen nhúm thì trí tuệ xuất hiện và nếu đối tượng tri nhận ở đây được linh động thì trí tuệ đó sẽ thành ra khả năng nội quán sâu sắc vừa đủ cho hành giả ghi nhận kịp thời tất cả sinh diễn chuyển biến của thân tâm. Nhưng cũng có khi thiền định không phát triển theo chiều hướng đó, tức là từ trình độ thiền định thấp hành giả lại tiến đạt lên cấp độ thiền định khác cao hơn. Từ chuyên môn gọi đó là trình độ cận định hay thiền định dẫn nhập. Ở trình độ này nội tâm hành giả coi như đã tự hạn chế tối đa các tạp niệm và gần như gắn chặt vào đối tượng tri nhận. Lúc đó tất cả tâm lực dường chỉ dồn hết vào đối tượng, các chướng ngại tinh thần tạm thời vắng mặt và sự hiện hữu của dòng tâm thức cũng trở nên yên lặng, êm đềm hơn rất nhiều. Chính cận định này mới chính là ngõ vào trình độ chứng nhập cao nhất mà thiền định nhắm tới.

Trình độ cận định là một điểm hội tụ lý tưởng của cùng lúc nhiều giác chi khác để giúp nó vững mạnh và hữu hiệu hơn. Và một lúc nào đó, với khả năng này, ta sẽ cảm nhận một kinh nghiệm kỳ diệu, đó là sự chuyên nhất của ý thức. Ở đây tất cả tạp niệm đều lắng xuống, các cảm thức chủ quan trở nên vô tư và tất cả kinh nghiệm thiền định lúc này trở thành nguồn động lực đưa ta vào tiếp diện với thực tại một cách trọn vẹn.

Cận định là một phương tiện tuyệt vời cho pháp môn thiền quán, con đường chứng nghiệm bản chất của thân tâm. Bởi với trình độ tập trung đó, hành giả dễ dàng bắt gặp tất cả những giai đoạn biến tướng chi li của danh và sắc. Mọi ảo tượng về cái thuần nhất sai biệt trong các pháp coi như tan biến trước cái nhìn soi rộng này. Đó chính là giá trị độc đáo của thiền định nội quán. Vì dù có đặt cơ sở trên bất cứ mức độ thiền định nào, pháp môn này cũng đều đem lại cho ta một hiểu biết chính chắn về thực tại và một đời sống nội tâm thật sự tự do. Mà nói vậy có nghĩa là ta một lần nữa nhấn mạnh tính cấp thiết của Định giác chi, bởi rõ ràng là lấy nền tảng từ đây, mọi hành trình tu chứng với tất cả hình thái phát triển mới được bắt đầu và nâng cao.

Nói tóm lại, với bất cứ trình độ thiền định nào, từ các thiền khóa hay trong đời sống thường nhật, Định giác chi luôn giúp ta biết sống dung hợp và cũng cố tâm hồn với trí tuệ của mình. Càng tu tập, trưởng dưỡng giác chi này, ta sẽ có được tất cả an lạc và hiểu biết một cách tự tại, cộng thêm một đời sống nằm ngoài mọi hệ lụy, buộc ràng của các phức cảm phiền não. Đó cũng chính là một phần trong cuộc tu của chúng ta.

#### Tĩnh giác chi (Khinh an giác chi)

Trong thế giới lăm phiền lụy này, để có được một sinh phong tự tại, chúng ta nên có lúc biết nhìn lại mình để tự tìm thấy một sự thư giãn trong cái yên lặng sâu thẳm và bình yên. Cái yên tĩnh tâm hồn đó là cả một nguồn động lực cho thiền định và nhờ có nó, ta mới có thể lắng nghe trọn vẹn thế giới quanh mình đồng thời thành tựu cái giá trị trí tuệ trong chính nội tâm. Nhưng để nuôi dưỡng sự tĩnh lặng đó của tâm hồn, trước hết ta phải biết an định thể xác vật lý này đã, bằng công phu điều tức hay một thao tác thư giãn nào đó. Mà sự yên tĩnh có được từ những giàn xếp



trong sinh hoạt thường nhật thì đã đành, ngoài ra, người hành giả còn phải biết dành ra những thời gian sống cô đơn chỉ mình với mình trong trời đất thiên nhiên nữa. Từ đó ta sẽ hiểu rằng không phải do tình cờ mà chính Đức Phật cũng đã thường sống trong núi rừng nhiều hơn ở những nơi đô thị phố xá. Do đó ta có thể nói rằng một nếp sống viễn ly dù ở nơi đâu, lúc nào - các khoá thiền hay bất cứ hình thức sống cách ly nào tương tự - đều là những môi trường trường dưỡng cái yên tĩnh nội tại trong tâm hồn chúng ta, những người hành giả.

Một cách rót ráo, có thể nói rằng con đường dẫn tới sự yên tĩnh thật sự cho nội tâm chính là làm thế nào giải trừ được những vọng chấp phân biệt về cái thương và ghét, ưa thích và bất mãn bằng cách đình chỉ toàn triệt thái độ sống chất nặng tham chấp với quá nhiều dự tính và thất vọng. Bởi với nếp sống vương vít đó, ta sẽ quên mất những kinh nghiệm chính chắn về thực tại của các pháp. Trong khi mãi mê rong chơi đây đó trong những chốn đào nguyên ảo tưởng nhiều hoa cỏ, ta sẽ tiêu phí gần hết thời gian mình có được trong lúc thật ra có thể cảm nhận tất cả những gì rất thật đang xảy ra chung quanh và trước mắt mình.

Chúng ta với nếp sống đó, chỉ có thể là những Lưu Thân, Nguyễn Triệu mà không hề biết rằng ai là người đã, đang và sẽ có mặt trên con đường trầm luân sinh tử. Đại khái chúng ta đang dạy khờ chơi một ván bài may rủi. Đời sống tĩnh lặng chỉ có được khi ta biết tự chủ và từng giây phút sống tự tại, tỉnh thức. Tỉnh giác chỉ là một bóng cây cho những khách đi đường bị nắng đốt. Nó là một sự chờ che mang trọn ý nghĩa vô tư, buông bỏ...

Pablo Neruda, Một nhà thơ Chi-Lê đã nói lên được phần nào những điều vừa đề cập, qua bài thơ "Keeping quiet" của mình:

*Nào, chúng mình sẽ đếm từ một đến mười hai  
Rồi cùng giữ im lặng  
Chỉ một lần thôi  
Trên mặt đất này  
Đừng nói chi cả nha người  
Dù bằng một thứ ngữ ngôn nào đó  
Hãy ngưng lại mọi sự  
Trong một phút giây thôi  
Và cũng đừng động đậy đôi tay nhiều nữa  
Đó sẽ là một khoảnh khắc diệu kỳ  
Không có gì là vội vã hay nỗ lực  
Chúng ta sẽ cùng nhau có mặt  
Trong một thoáng chốc huyền hoặc  
Người ngư phủ trên vùng biển lạnh  
Bỗng nhiên chùn tay không đánh bắt gì  
Và người lão phu trên ruộng muối  
Cũng quên đi, không nhìn tới vết thương trên tay  
Rồi những người lính, Những người đã gây nên chiến tranh  
Chiến tranh bằng khí độc và lửa đỏ  
Chỉ vì những chiến thắng bạo tàn đẫm máu  
Sẽ mặc lên mình những manh áo sạch  
Rồi nhàn du với anh em của mình  
Dưới những tàn cây  
Không còn gì bận bịu...  
Tôi không muốn người đời hiểu sai  
Sự buông bỏ đó  
Vì người có hiểu không  
Đời sống thật ra*

*đúng như nó vẫn là!  
Khi chúng ta không biết chuyên tâm  
Để điều động nghiệp sống của chính mình  
Và không có nổi một lần  
Chẳng Làm Gì Cả  
Thì có lẽ  
Một sự calm lặng nặng nề  
Sẽ phủ trùm lên  
Nỗi buồn không hiểu được bản thân  
Sự buông mình về cõi chết mù tăm  
Trái đất có thể dạy ta học được nhiều điều  
Khi giữa những mùa đông của cuộc đời  
Nỗi sống chết của mọi loài được hiển hiện  
Nào, bây giờ tôi sẽ đếm đến con số mười hai  
Xin người hãy lặng thinh  
Và tôi xin được lên đường!*

Sự tĩnh lặng nội tại là cả một hành trình có ý nghĩa chuyển hoá đời sống của chúng ta qua nỗ lực chuyên tâm bất nhị, qua thái độ chấp nhận tất cả những bất toàn của đời sống và một sự bằng lòng vô tư với thực tại.

Ở những bước đầu tiên của đời sống thiền định, công phu của chúng ta dù ít hay nhiều cũng còn bị chi phối, pha lẫn bởi những nỗ lực nặng nề và toan tính chủ quan. Đạt tới một trình độ cao hơn, ta sẽ tự học được cái nghệ thuật tĩnh lặng bằng cách đặt mình ra ngoài mọi xao động của các phức cảm. Lúc đó một cảnh giới nội tâm yên tĩnh, bình hoà sẽ mở ra trước mắt ta. Ta sẽ đột nhiên cảm nhận rằng mọi tạp loạn của đời sống vừa được đình chỉ quanh mình và nhờ vậy, cả thể xác sinh lý này cũng sẽ trở nên nhẹ nhàng thoải mái hơn nhiều. Các giác quan lúc này cũng thông hoạt, bén nhạy hơn để nắm bắt dễ dàng tất cả đối tượng ngoại giới vừa xảy đến. Như vậy xem như ta đã có được cái kinh nghiệm tìm thấy an lành, tịnh lạc từ nay sự ngơi nghỉ, buông xả của nội tâm mà không hề cần tới những bôn ba phóng ngoại nữa.

Xả giác chi

Giác chi sau cùng của 7 giác chi chính là Xả giác chi. Một trong những hình ảnh sống động nhất thường được dùng để nói về Xả giác chi là một ngọn núi cao giữa trời đất. Ngọn núi vẫn cứ đứng đó khi nắng lên, mưa xuống. Bao tuyết sương có đổ đầy lên. Ngọn núi cũng cứ thế: Vô tâm và im lặng không phản ứng! Xả giác chi là một sức mạnh nội tâm giúp ta có thể cảm nghiệm một cách bình tĩnh tất cả những biến động của thân tâm và nó sẽ trở nên vững mạnh hơn khi ta biết sống phoi mở không nắm chặt cũng không bị nhốt kín trong những âu lo và ước muốn, dù trong đời sống thường ngày hay trong cả lúc thiền định. Đó là một thái độ sống bao dung theo nghĩa rộng nhất. Ta cần trọng đón chào từng cảm giác của tâm sinh lý bằng một sự tự chủ trong từng chớp mắt và liên tục nhìn ngắm chúng một cách khách quan. Có thấy khó thực hiện điều này, ta vẫn cứ tiếp tục. Một lúc nào đó mọi việc sẽ ổn cả thôi.

Một Xả giác chi khi được thành tựu sẽ cho ta một cảm giác nội tâm bất động và vô can trước bất cứ kinh nghiệm nào của bản thân. Có một từ ngữ đặc biệt để gọi trạng thái đó, là "Sự an nhiên của người hiền sĩ". Sự an nhiên này cho phép bậc hành giả dần bước vào chôn tuyết cùng của tất cả nỗi đau đớn kể cả sự chết, mà không hề biết tới sợ hãi. Trình độ an nhiên sâu sắc này sẽ có được khi ta biết tách mình ra khỏi những gì mình đang cảm nhận. Có gia công khám phá tính phù du và nhạt nhẽo của từng khía cạnh đời sống, ta mới thật sự bắt đầu thâm thía bản chất của mỗi thái độ xử lý mà chúng ta vẫn dùng để phản ứng trước các đối tượng ngoại giới. Tất cả những tâm tư tình cảm tốt xấu, từ cái đam mê đến nỗi sợ hãi, kể cả tâm sinh lý này của ta,

đều là những gì tạm bợ và thật buồn cười nếu cứ nhắm mắt nhũ lòng bằng những ảo tưởng "tôi, cho tôi, của tôi...". Chính kinh nghiệm giản đơn này sẽ mang lại cho hành giả một sự an nhiên và tự do sâu sắc.

Người ta thường hiểu lầm rằng đời sống thiền định sẽ làm nội tâm hành giả trở nên trơ lì, chai sạn và vô cảm. Thực ra, bất cứ giá trị nào của tinh thần có được từ thiền định, chẳng hạn Xả giác chi ở đây, đều là những năng lực hết sức tích cực đủ để xây dựng nên những tâm hồn vĩ đại như thánh Gandhi hay bà phước Teresa của Ấn Độ, vô ngại trước mọi thử thách ghê gớm nhất của đời sống lợi tha và tinh thức.

Người ta kể lại rằng tại Triều Tiên (Đại Hàn) vào thời chiến tranh có một viên tướng rất tàn bạo, luôn sẵn sàng phá hủy hết tất cả những gì bắt gặp trên đường hành quân. Nghe tới tên ông, dân chúng mọi miền chỉ còn cách bỏ trốn vào núi rừng để mong được an thân. Lần đó, đến một thành phố gần như đã hoang vắng, ông cho lính lùng sục khắp nơi để tìm của, tìm người. Một toán lính đã quay lại báo cáo cho ông biết rằng toàn thành phố bây giờ đã không còn ai nữa trừ một thiền sư vẫn tiếp tục ở lại trong một tu viện. Viên tướng nghe xong, tức tốc đến tận nơi, rút kiếm, thét vào mặt nhà sư đó:

- Ông có biết ta là ai không hả? Ta có thể xén ngang thân mình ông trong nháy mắt đấy biết chứ?

Này giờ vẫn ngồi yên lặng nhìn lên bệ Phật, vị thiền sư nhẹ nhàng quay mình nhìn lại, và ngài nói bằng một giọng từ tốn:

- Còn ta, ta biết mình có thể bị xén ngang thân mình bất cứ lúc nào!

Chẳng biết viên tướng suy nghĩ thế nào, ông lại cuối đầu kính cẩn trước vị thiền sư rồi ra đi.

Xả giác chi là một giá trị tinh thần khi được phát triển có thể giúp hành giả đạt tới khả năng đối cảnh mà vẫn vô hại (nói một cách khôi hài mà cũng dễ hiểu là "bắt cảnh mà không bị cảnh bắt!").

Phát hiện được năng lực nội tại này là cả một nguồn an lạc to tát cho công phu thiền định vậy.

Đức Phật nói tới Thất giác chi như những thành quả và giai đoạn tinh thần dẫn tới cứu cánh giác ngộ. Qua những thời gian công phu thích ứng, ở một môi trường nào đó, ta sẽ cảm nhận được sự hiện diện của chúng ngay trong chính mình bằng cách tiếp thụ những sức mạnh nội tâm của bản thân mà chúng mang lại. Khi những âu lo, toan tính tiềm tàng trong các phản ứng tâm lý cùng những hỗn loạn nội tại được lắng dịu, ta sẽ bắt đầu thấy được bản chất thật sự của mình thông qua những ước muốn và ngộ nhận. Bởi vì sự thể nhập trọn vẹn bảy giác chi luôn được thể hiện qua một tinh thức cao độ về thế giới thực tại. Và quá trình trưởng dưỡng bảy giác chi cũng giống như công phu gieo trồng, chăm sóc một cội cây hay khóm hoa vậy. Chuyện không thể tức thời hoàn tất trong đầu hôm sớm mai, mà ta phải luôn kiểm tra để kịp thời xử sự một cách hiệu quả. Hãy nhớ rằng đời sống tinh thức thực ra không dễ thực hiện lắm đâu!

Quả là rất kỳ tuyệt nếu Thất giác chi được thành tựu và hiển hiện qua nhân cách sinh hoạt của mỗi người. Lúc đó chúng ta sẽ là những vị Phật, những bậc thánh Nguyễn văn... Trần thị, những ông thánh Robert, John, Smith! - Dù là ai đi nữa ở bất cứ nơi đâu và lúc nào, khi biết sống tinh thức với sự gia trì của Thất giác chi thì cũng đều cảm nhận được sự tự do và an lạc như nhau. Có nhiều con đường dẫn tới cứu cánh giải thoát cho chúng ta. Ta đừng để mình bị đánh lừa bởi bất cứ hình thức ngoại diện nào, bởi điều này thực sự không quan trọng, cho dù đó là một truyền

thống tín ngưỡng vẫn thường được ái mộ hay bị thành kiến. Hình thức nào cũng là tốt cả: từ màu áo của thiền tông đến những nghi lễ của Ấn Giáo, những thần chú của Mật Tông hay những vũ điệu tế thần của Hồi Giáo... miễn sao trong những hình thức đó chứa đựng được nội dung Thất Giác Chi!

Giá trị của công phu Thất giác chi là giúp hành giả khai phá tất cả ảo tưởng vọng chấp và đáo đạt cái sự thật sâu thẳm nhất trong chính mình. Những gì vẫn bị che lấp sẽ được phơi bày và chúng ta sẽ có được một nếp sống hài hoà, rộng mở, trong sáng, tự do.

**J.K**

## **BÀI THỰC TẬP**

### **ĐỜI SỐNG TỈNH THỨC QUA THẤT GIÁC CHI**

Theo lối trình bày của giáo lý truyền thống, pháp môn Thất giác chi có vẻ như được trau dồi theo tính cách thời đoạn thứ lớp. Nhưng ở đây, trong công phu thực tế, tự hành giả có thể sống tỉnh thức với sự có mặt của cùng lúc bảy giác chi trong phút giây thiền tọa. Chúng ta có thể dành ra một thời gian nhất định nào đó để kiểm tra chúng trong chính thâm tâm của mình. Điều quan trọng là hành giả phải biết khách quan và bình tĩnh để nhìn ngắm chúng thật sự đang mạnh hay yếu, ngay khi chúng vừa sanh khởi, để biết được cái nào cần bổ sung, gia giảm. Đặc biệt là đối với ba giác chi mang tính tĩnh: Định giác chi, Tỉnh giác chi và Xả giác chi.

Hãy chú ý lưu tâm đến những giác chi đang quá sung mãn bởi vì động lực thúc đẩy của chúng rất phức tạp. Chỉ cần vài tuần trực diện, ta sẽ hiểu được tại sao có khi chúng bất chợt trở nên thế này thế khác thôi. Nhất là phát hiện ra những gì ngăn trở chúng, và bên cạnh đó là sự dụng công tìm lấy một biện pháp hữu hiệu để trưởng dưỡng từng giác chi trong cuộc tu thường nhật của mình.