

BƯỚC ĐẾN TỈNH THỨC



Ajahn Brahm

Trần Ngọc Bảo dịch

**Nguyên tác: Stepping toward Enlightenment
của Ajahn Brahm, tạp chí Tricycle**

---o0o---

Nguồn

<https://thuvienhoasen.org>

Chuyển sang ebook 10-09-2017

Người thực hiện :

Nguyễn Ngọc Thảo - thao.ksd.hng@gmail.com

Nam Thiên - namthien@gmail.com

[Link Audio Tai Website http://www.phapthihoi.org](http://www.phapthihoi.org)

---o0o---

BƯỚC ĐẾN TỈNH THỨC

Ajahn Brahm | Trần Ngọc Bảo dịch

Nguyên tác: Stepping toward Enlightenment của Ajahn Brahm, tạp chí Tricycle.



Thiền sư Thái Ajahn Brahm chỉ ra con đường từ chánh niệm đến các trạng thái định sâu qua mười sáu bước quán niệm hơi thở. Ajahn Brahm là một thiền sư Thái, tu học dưới sự hướng dẫn của Thiền sư Ajahn Chah và hiện nay là viện chủ tu viện Bodhiyana ở Serpentine, Úc. Đây là bài tóm tắt cuốn sách sắp phát hành của thầy: “*Chánh Niệm, Hạnh Phúc và Hơn Thế Nữa: Cẩm Nang Cho Thiền Giả*”, Wisdom Publications xuất bản.

Cốt tủy của đạo Phật là sự giác ngộ của Đức Phật. Cách đây nhiều thế kỷ tại Ấn Độ, tu sĩ du phương Gôtama nhớ lại một kinh nghiệm jhana (định) từ thời còn thơ ấu, một trạng thái yên tĩnh sâu lắng, và chợt nhận ra rằng jhana là con đường dẫn đến tỉnh thức. Ngài đi đến một khu rừng yên tĩnh bên bờ một con sông lớn, ngồi xuống trên một chiếc đệm làm bằng cỏ dưới một gốc cây to, có bóng mát và tọa thiền. Phương pháp thiền mà Ngài áp dụng gọi là anapanasati, chánh niệm về hơi thở ra vào. Qua sự thực tập này, Ngài nhập định, xuất định, và đạt được tuệ giác. Từ đó Ngài được gọi là Bụt – đà, có nghĩa là Bạc Giác Ngộ.

Đức Phật đã dạy phương pháp quán niệm hơi thở trong suốt cuộc đời hoằng pháp của người. Đó là phương pháp đã đưa người đến tỉnh thức, pháp môn màu nhiệm, và Người đã dạy phương pháp ấy cho tất cả các đệ tử, xuất gia cũng như tại gia. Phương pháp thiền kỳ diệu này được trao truyền cho chúng ta qua nhiều bản kinh, trong đó rõ ràng nhất là *Kinh Quán Niệm Hơi Thở* (Anapanasati Sutta).

Đức Phật mô tả phương pháp thực hành anapanasati bao gồm giai đoạn chuẩn bị, tiếp đó là mười sáu bước. Mười hai bước đầu là để nhập định và bốn bước sau là những gì cần làm khi xuất định.

Trước khi đưa ra các chỉ dẫn để thể nghiệm hạnh phúc và vẻ đẹp của thiền định, tôi xin nói vắn tắt các giai đoạn chuẩn bị ngồi thiền. Nếu các bạn đi qua các bước ban đầu quá nhanh, bạn sẽ thấy rằng sự chuẩn bị không đầy đủ. Việc này giống như xây một ngôi nhà trên một nền móng chưa chắc chắn – cất nhà lên thì nhanh nhưng nó sẽ không đứng vững lâu. Bạn cần phải khéo léo xây dựng nền móng cho thật chắc trước đã. Rồi tiếp tục cất lên các tầng cao hơn – các trạng thái thâm sâu của thiền định – và tất cả sẽ vững bền.

Đức Phật dạy hãy đi đến một nơi yên tĩnh, nơi không bị quấy rầy bởi người khác, tiếng động, hay các thứ như muỗi mòng. Những người gan lì thích ngồi thiền trong những khu rừng đầy muỗi hoặc nơi có cạp beo qua lại, nhưng dường như ở các nơi đó để đạt được được sự kham nhẫn hơn là sự an lạc. Đức Phật thường khen ngợi những nơi mát mẻ như vườn cây, giống như Bodhi Gaya, nơi Ngài thành đạo. Kế đến là một chỗ ngồi thoải mái. Bạn có thể ngồi trên một chiếc gối, trên băng ghế, hay thậm chí là trên ghế đẩu, miễn là không quá êm ái. Để có thể ngồi thiền, bạn cần một chỗ ngồi mà cơ thể thấy thoải mái lâu và đồng thời phải tỉnh táo nữa.

Bây giờ bạn cần phải đặt chánh niệm “ngay trước mặt mình”. Bạn thực hành chánh niệm bằng cách ý thức về giây phút hiện tại (buông bỏ mọi suy nghĩ về quá khứ và tương lai) và lặng lẽ theo dõi những gì xảy ra vào giây phút hiện tại tới mức không còn chỗ cho lời nói trong tâm trí của mình. Khi buông được quá khứ, bạn sẽ được thanh thoi trong hiện tại. Và tương lai – các toan tính lập kế hoạch, lo âu, mong cầu, v.v... cũng buông hết luôn. Lúc này bạn mới tiến tới sự tĩnh lặng thật sự trong nội tâm. Một phương thức để đạt được sự tĩnh lặng này là nhận diện khoảng trống giữa hai ý nghĩ. Hãy quan sát thật kỹ với sự chánh niệm cao độ để thấy được lúc một ý nghĩ kết thúc và một ý nghĩ mới nảy sinh – ngay chỗ đó! Đó là ý thức thâm lặng. Thoạt đầu nó cực kỳ ngắn ngủi, nhưng khi bạn bắt gặp được khoảng lặng đó, bạn sẽ quen với nó rồi thì nó sẽ kéo dài lâu hơn. Bạn bắt đầu thường thức sự tĩnh lặng và đó là lý do vì sao nó tăng trưởng. Nhưng hãy nhớ rằng sự tĩnh lặng vốn “thẹn thùng”. Nếu nó nghe bạn nói về nó thì nó sẽ chạy trốn ngay.

Tâm trí có thể làm những điều kỳ diệu và bất ngờ. Những thiền sinh còn gặp khó khăn để đạt tới tình trạng tâm trí yên tĩnh đôi khi bắt đầu thời ngồi thiền với suy nghĩ: “Chà chà, lại bắt đầu một giờ thất bại nữa đây”. Nhưng rồi điều bất ngờ lại xảy ra; mặc dầu họ nghĩ là sẽ thất bại, họ lại đạt đến tình trạng rất an lạc. Thầy dạy thiền đầu tiên của tôi bảo rằng không hề có thời thiền toạ nào là tệ cả. Thầy nói đúng. Ngay cả những lúc mình thầy khó khăn thì mình vẫn có thể mất rất nhiều thời gian – nhiều tháng hay thậm chí

là nhiều năm – để phát triển hai giai đoạn đầu, và khi đạt tới đây chúng ta đã tiến một bước há dài trên con đường thực tập. Trong ý thức về cái “bây giờ”, chúng ta thể nghiệm được bình an, hoan hỷ, và tuệ giác rồi.

Khi bạn thăm ý thức về bất cứ điều gì xảy ra trong giây phút hiện tại thì bạn đã đạt được sự chánh định cần thiết để trải qua mười sáu bước của anapanasati. Trong bước một và hai, Đức Phật dạy ý thức về hơi thở dài và hơi thở ngắn. Bạn không cần phải điều khiển hơi thở để nó dài hay ngắn. Việc này sẽ gây ra sự bất an mà thôi. Bạn chỉ cần chú tâm quan sát và biết rõ là nó dài hay ngắn, hay như một số hành giả ghi nhận là sâu hay cạn, thô hay tế. Điều này sẽ làm cho sự quán niệm hơi thở trở nên thú vị và hành giả không cảm thấy chán nản.

Bước thứ ba là thể nghiệm toàn bộ quá trình thở. Đây là lúc mà chánh niệm gia tăng tinh giác để có thể quan sát mọi cảm giác liên quan đến quá trình thở. Bạn ý thức về hơi thở vào ngay từ khi nó xuất hiện từ khoảng lặng. Bạn thấy rõ những cảm giác về hơi thở vào biến chuyển trong từng giây phút, đạt tới đỉnh điểm rồi dần dần dịu lại cho tới khi mất hẳn. Bạn cảm nhận một cách rõ ràng đến độ thấy rõ toàn bộ quá trình, chỗ dừng giữa hơi thở vào và hơi thở ra kế tiếp. Tâm trí bạn có sự tinh táo của một con mèo rình chuột, khi bạn đợi hơi thở ra bắt đầu. Rồi bạn quan sát các rung động đầu tiên của hơi thở ra. Bạn nhìn các cảm giác tiến triển, thay đổi từng giây phút, cho tới khi đạt tới đỉnh điểm, rồi dần dần phai nhạt trước khi đi vào hư vô. Rồi bạn quan sát khoảng lặng, khoảng giữa hơi thở ra và hơi thở vào kế tiếp. Khi quá trình này lặp lại từ hơi thở này sang hơi thở khác, bạn hoàn thành bước thứ ba, thể nghiệm toàn bộ hơi thở.

Khi bạn hoà làm một với hơi thở một cách thoải mái, hơi thở sẽ lắng dịu một cách tự nhiên. Khi không có gì trở ngại sự tiến bộ thì bạn sẽ thể nghiệm các cảm giác ngày càng mềm dịu, giống như mảnh vải thô biến thành tấm vải satin mịn màng vậy. Sự chú ý tinh tế này chỉ có thể đạt được bằng sự buông xả nhẹ nhàng chứ không phải bằng ý chí mạnh mẽ. Ở bước thứ tư này bạn không còn để ý đó là hơi thở vào hay hơi thở ra, lúc bắt đầu, chặng giữa hay kết thúc. Khi hơi thở thành quá nhẹ nhàng, sự chú ý cũng trở thành vi tế và bạn chỉ biết từng giây phút của hơi thở.

Khi chánh niệm liên tục của bạn nhìn hơi thở lắng dịu thì niềm vui (bước năm) và an lạc (bước sáu) tự nhiên dâng lên giống như ánh bình minh xuất hiện trên đường chân trời phía Đông. Việc này diễn ra dần dần nhưng tự động bởi vì tất cả dòng năng lượng tinh thần của bạn chảy vào con người tri giác chứ không phải con người hành động. Quả thật là lúc ấy bạn không cần phải làm gì cả, mà chỉ quan sát thôi. Dấu hiệu cho thấy bạn không làm gì cả

là hơi thở rất dịu êm. Năng lượng tinh thần chảy vào con người tri giác làm cho chánh niệm có sức mạnh, và chánh niệm tràn đầy năng lượng được thể nghiệm dưới hình thức hạnh phúc và niềm vui. Hơi thở ở bước thứ năm và thứ sáu rất yên tĩnh và đẹp đẽ – đẹp hơn cả một khu vườn vào mùa xuân hay hoàng hôn mùa hạ – nên bạn sẽ có thể không còn muốn nhìn cái gì khác nữa cả.

Chánh niệm tràn đầy năng lượng được thể nghiệm dưới hình thức hạnh phúc và niềm vui.

Khi hơi thở trở nên càng lúc càng đẹp đẽ, và hạnh phúc và niềm vui cũng gia tăng cường độ, thì hơi thở có thể đột nhiên biến mất. Bước thứ bảy này diễn ra không phải do bạn muốn như thế mà khi có sự tĩnh lặng sâu xa.

Có một đoạn văn nổi tiếng trong văn học Anh có thể giúp làm sáng tỏ kinh nghiệm về hơi thở biến mất. Đó là đoạn trong tác phẩm *Alice in the Wonderland* của Lewis Carrol. Alice giật mình khi trông thấy chú mèo Cheshire ngồi trên một cành cây gần đó và nhe răng cười đến tận mang tai. Giống như mọi sinh vật trong xứ sở thần tiên, mèo Cheshire có tài hùng biện của một nhà hoạt động chính trị. Không những mèo thắng Alice trong cuộc tranh luận tiếp theo đó mà còn đột nhiên biến mất, không hề báo trước cũng như đột nhiên hiện ra trở lại.

Alice, “...và mình ước sao bạn không hiện ra rồi biến mất đột nhiên như thế bạn làm cho mình chóng mặt quá”.

Chú mèo nói. “Được rồi”. Và lần này nó biến từ từ, bắt đầu bằng cái đuôi, và cuối cùng là nụ cười – vẫn còn lơ lửng một lúc sau khi mọi thứ đã biến đi.

Alice nghĩ, “Mình vẫn thường thấy mèo không cười, nhưng một nụ cười mà không có con mèo thì thật là điều mình chưa từng thấy bao giờ”.

Câu chuyện này là một trường hợp giống một cách lạ lùng với kinh nghiệm thiền định. Như con mèo Cheshire biến mất chỉ để lại nụ cười, thân thể và hơi thở của thiền sinh biến mất, chỉ còn lại cái đẹp. Đối với Alice, đó là điều kỳ diệu lạ nhất mà em từng thấy. Đối với thiền sinh, nó cũng kỳ lạ như vậy khi thể nghiệm cái đẹp trôi bồng bềnh mà không có cái gì mang nó cả, thậm chí không phải là hơi thở.

Hai chương ngại thông thường sau bước thứ bảy là sự phấn khích và lo sợ. Trong trạng thái hưng phấn, trí óc trở nên phấn khích: “Ồ! Nó đây rồi!”. Nếu trí óc suy nghĩ như vậy thì trạng thái định sẽ không còn diễn ra nữa. Phản ứng “Ồ, À” phải được buông bỏ trong bước thứ tám để nhường chỗ cho thái độ thụ động tuyệt đối. Bạn có thể để dành những tiếng trầm trồ này sau khi xuất định.

Chướng ngại kia là sự lo sợ. Sự lo sợ xuất hiện khi nhận ra sức mạnh và hạnh phúc của định, hay là khi nhận thức được rằng để đi sâu vào định, các trạng thái định, có một thứ phải bỏ rơi – chính bạn! Con người hành động im lặng trước khi nhập định, nhưng vẫn còn ở đó. Tuy nhiên trong định, con người hành động hoàn toàn biến mất. Chỉ có con người tri giác vẫn còn. Một con người còn tỉnh thức nhưng không còn khả năng kiểm soát. Người ta không thể nào nảy sinh một ý nghĩ, chứ đừng nói là đưa ra một quyết định. Ý chí bị đóng băng, và điều này có thể có vẻ đáng sợ đối với hành giả mới bắt đầu thực tập, người chưa bao giờ bị tước quyền kiểm soát trong khi còn tỉnh táo. Người ta sợ bị mất đi một phần rất quan trọng trong toàn bộ con người của mình.

Nỗi sợ này có thể được khắc phục trong bước thứ tám bằng cách tin tưởng vào lời dạy của Phật, và qua sự nhận biết và bị hấp dẫn bởi niềm hạnh phúc đang ở phía trước. Đức Phật dạy rằng không nên sợ hãi hạnh phúc của thiền định, mà cần phải thực tập, theo dõi, phát triển thường xuyên. Thế nên trước khi nổi lo nổi dậy, bạn cần phải có niềm tin vào hạnh phúc đó, duy trì niềm tin vào giáo pháp của Đức Phật, và hãy để jhana ôm trùm lấy bạn trong một thể nghiệm an lạc vô ngã vô biên, không cần chút nỗ lực nào, và nó sẽ là thể nghiệm sâu sắc nhất trong đời của bạn. Hãy có can đảm từ bỏ sự kiểm soát trong một thời gian và thưởng thức kinh nghiệm này. Hãy duy trì những tình trạng an lạc này. Hãy thật yên lặng, nếu không thì sự an lạc sẽ biến mất.

Ân dụ nổi tiếng của Ajhan Chah về “hồ nước tĩnh lặng trong rừng” có thể giúp bạn hiểu được điều này. Mỗi khi thầy ấy đi bộ trong rừng già Thái Lan, thầy ấy luôn để ý tìm cho được một ao hồ vào buổi chiều. Khi thấy được ao, hồ hay một con suối đầu đó trong rừng, thầy sẽ cắm trại qua đêm ở đó.

Sau khi uống nước, tắm và chuẩn bị mọi thứ đầu vào đó, thầy Ajhan Chah sẽ ngồi thiền cách hồ vài mét. Thầy ấy kể, thầy thường ngồi thật yên và mở mắt để nhìn những con thú đi ra khỏi rừng già, đến đó để uống nước và tắm. Chúng chỉ đến khi thầy ngồi thật yên. Khi ra khỏi các bụi cây, chúng thường nhìn quanh và đánh hơi để biết chắc có an toàn hay không. Nếu phát hiện ra thầy, chúng nó sẽ trốn biệt. Nhưng nếu thầy ngồi hoàn toàn bất động, chúng sẽ không nghe thấy tiếng động nào và cũng không nghĩ thấy gì lạ, chúng sẽ đi ra uống nước. Một số uống nước và chơi đùa như không có thầy ở đó. Thầy ấy kể là sau khi các con vật quen thuộc đến, các con vật rất lạ lùng mà thầy không biết tên cũng đến. Có những con vật rất ngộ nghĩnh mà thầy chưa từng thấy hay nghe cha mẹ kể. Những con thú này chỉ xuất hiện khi thầy ngồi hoàn toàn yên lặng.

Đây là một ẩn dụ về những gì xảy ra cho ta trong trạng thái thiền định sâu. Hồ nước là biểu tượng cho tâm trí ta. Ở bước thứ tám này bạn chỉ ngồi đó và nhìn thôi. Nếu bạn nhúc nhích hay đưa ra một mệnh lệnh nào thì bạn không còn yên lặng nữa. Những con vật, giống như các trạng thái định sẽ chỉ xuất hiện khi bạn ngồi thật yên. Những con vật bình thường đi ra nước, rồi mới đến những con vật đẹp đẽ, và cuối cùng là những con vật lạ lùng và kỳ diệu. Những con vật cuối cùng này là các kinh nghiệm màu nhiệm mà bạn không thể gọi tên, bạn chưa hề biết là nó hiện hữu vì quá sức kỳ lạ, quá đổi an lạc, quá đổi thanh khiết. Đó là các trạng thái định.

Bước thứ chín trong kinh Anapanasati mô tả một “sinh thể” rất quan trọng viếng thăm tâm trí tĩnh lặng – đó là dấu hiệu – tiếng Pali có nghĩa là “dấu hiệu”. Một dấu hiệu là phản ảnh của tâm trí. Cho nên bước này gọi là citta – patisamvedi, “thể nghiệm tâm”, và đạt được bằng cách buông bỏ cơ thể, ý nghĩ, và cả năm giác quan (bao gồm ý thức về hơi thở) để chỉ còn một dấu hiệu về tâm đẹp đẽ, một dấu hiệu. Đối tượng của tâm trí thanh tịnh này là một vật rất thật trong tâm cảnh, và khi nó xuất hiện lần đầu tiên nó rất là lạ lùng. Đối với hầu hết các thiền sinh, niềm vui tinh thần này được tri giác như là một ánh sáng đẹp đẽ. Nhưng không phải là ánh sáng. Mắt của ta đã nhắm, nhận thức qua thị giác đã vắng mặt. Các thiền sinh khác mô tả sự xuất hiện của tâm lần đầu tiên này như là một sự yên tĩnh trầm lắng hay an lạc vô biên. Nó được nhận thức như một ánh sáng hay cảm giác bởi vì người ta không thể nào xác định cho đúng đắn được.

Có hai khuyết điểm của dấu hiệu làm ngăn cản sự tiến bộ, đó là dấu hiệu (nimitta) quá mờ nhạt hay dấu hiệu không ổn định. Để giải quyết hai vấn đề này. Đức Phật dạy bước thứ mười và mười một của anapanasati là chiếu sáng nimitta và duy trì nimitta. Tôi dùng chữ “chiếu sáng” để diễn tả từ Pali abhippamodayam cittam, nghĩa đen là “cho tâm niềm vui” Tâm trí càng có nhiều niềm vui thì dấu hiệu càng sáng chói. Để nhập định, dấu hiệu phải là vật sáng nhất mà bạn từng thấy trong đời.

Khi một dấu hiệu phát khởi trong khi thiền định nhưng có vẻ mờ nhạt thì trong bước thứ mười có bốn cách tiến hành. Tập trung vào trung tâm của dấu hiệu. Dù dấu hiệu có mờ bao nhiêu đi nữa thì phần trung tâm vẫn sáng hơn phần ngoại vi. Bằng cách nhẹ nhàng hướng tầm nhìn về phía trung tâm dấu hiệu, phần sáng ở giữa sẽ mở rộng ra. Tiếp tục nhìn vào đó thì càng lúc càng thấy sáng. Bằng cách đi vào trung tâm, rồi phần trung tâm của trung tâm, và cứ tiếp tục như thế thì dấu hiệu mờ nhạt sẽ trở nên sáng rực rỡ và thường thường sẽ “bùng nổ” về độ sáng trong suốt thời gian thiền định. Hãy chú ý hết sức vào giây phút hiện tại. Mặc dầu sự tỉnh thức về giây phút hiện tại là một phần trong sự chuẩn bị thời công phu, đến giai đoạn này sự chú ý

thường nhạt nhòa xung quanh giây phút hiện tại. Theo kinh nghiệm riêng của tôi, một sự nhắc nhở nhẹ nhàng tập trung sắc bén hơn vào giây phút hiện tại sẽ thấp sáng chánh niệm và làm rạng rỡ thêm dấu hiệu, không còn hiện tượng mờ nhạt. Hãy mỉm cười với dấu hiệu. Hãy nhớ rằng dấu hiệu là một phản chiếu tâm trí bạn. Thế nên nếu tâm trí mỉm cười thì dấu hiệu sẽ cười đáp lại. Nếu bạn chưa hiểu mỉm cười với dấu hiệu nghĩa là thế nào thì hãy soi gương, mỉm cười, rồi ghi nhớ hình ảnh ấy trong tâm trước khi lặp lại trước dấu hiệu. Đôi khi ta đi gặp dấu hiệu quá sớm, và tốt hơn là nên phát khởi một sự quyết tâm nhẹ nhàng ở lại với hơi thở đẹp đẽ lâu hơn một chút.

Khuyết điểm thứ hai làm cản trở thể nghiệm thiền định sâu là tính không ổn định của dấu hiệu. Nó không đứng yên mà biến mất rất nhanh. Để xử lý việc này, Đức Phật dạy bước thứ mười một của anapanasati, gọi là samadaham, nghĩa là “làm an tịnh tâm ý” và ở đây có nghĩa là “duy trì sự chú ý vào dấu hiệu”.

Thông thường vào những lần xuất hiện đầu tiên, dấu hiệu chỉ loé sáng lên rồi biến mất hoặc di chuyển xung quanh tâm điểm chú ý. Dấu hiệu mạnh mẽ, rực rỡ sẽ tồn tại lâu hơn dấu hiệu mờ nhạt, yếu ớt cho nên Đức Phật dạy chúng ta bước chiếu sáng dấu hiệu trước khi duy trì dấu hiệu. Đôi khi chiếu sáng dấu hiệu cũng đủ để duy trì nó – vì dấu hiệu trở nên sáng rõ cho nên lôi cuốn sự chú ý trong một khoảng thời gian lâu hơn. Tuy nhiên, ngay cả một dấu hiệu sáng rõ cũng có thể không ổn định, vì vậy mới có những phương pháp để duy trì sự chú ý vào dấu hiệu.

Một lần nữa, sự sợ hãi hay phấn khích cũng dẫn đến sự mất ổn định của dấu hiệu. Đó là khi bạn phản ứng hơi thái quá thay vì quan sát một cách thụ động. Thể nghiệm dấu hiệu vào những lần đầu cũng giống như khi bạn tập đi xe đạp vậy. Bạn thường nắm ghi – đông quá chặt, như tôi, đến độ các khớp ngón tay trắng bệch ra. Và vì quá căng thẳng tôi hay bị ngã. Sau đó – sau nhiều lần bị bầm dập – tôi mới nghiệm ra rằng, tay cầm càng mềm dịu thì càng dễ giữ thăng bằng. Tương tự như thế, chẳng bao lâu bạn sẽ học được cách thư giãn, không giữ quá chặt. Bạn sẽ thấy rằng càng buông lỏng sự điều khiển thì càng duy trì dấu hiệu được lâu.

Dấu hiệu tốt là dấu hiệu có màu sắc rực rỡ mà bạn chưa từng thấy. Chẳng hạn nếu bạn thấy dấu hiệu màu xanh thì, không phải là màu xanh thông thường, mà là màu xanh thẫm, xanh ngắt, màu xanh đẹp nhất mà bạn từng thấy. Dấu hiệu tốt, hoặc theo tôi là “có lợi lạc”, là loại rất ổn định, hầu như bất động. Khi bạn thể nghiệm một dấu hiệu đẹp đẽ, ổn định thì bạn đang ở bên bờ của cảnh giới các tầng định sâu.

Bước thứ mười hai của anapanasati gọi là vimocayam cittam, “làm cho tâm trí được giải thoát”. Lúc này đây bạn sẽ có một thể nghiệm mà sau đó bạn có thể mô tả theo hai cách. Một là bạn cảm thấy bị chìm hay lặn vào dấu hiệu, hai là dấu hiệu với ánh sáng toả rạng và cảm giác sung sướng bao trùm lấy bạn. Bạn không làm chuyện ấy. Nó chỉ xảy ra như là kết quả của sự buông bỏ mọi hành động.

Bạn đi vào định bằng cách giải thoát tâm lý. Đức Phật dạy rằng các tầng mức định là các giai đoạn giải thoát. Tâm lý bây giờ được giải thoát khỏi cơ thể và năm giác quan. Bạn không nghe được gì, không nói được gì, nhưng tỉnh thức, an nhiên và vững chãi như một tảng đá.

Jhana sẽ kéo dài trong một thời gian lâu. Nếu nó chỉ kéo dài một vài phút thì không đáng gọi là jhana. Các tầng định sâu thường kéo dài nhiều tiếng đồng hồ. Một khi đã ở trong định thì không có chọn lựa nào khác. Người ta sẽ xuất định chỉ sau khi tâm lý đã sẵn sàng. Mỗi jhana là một tình trạng ý thức tĩnh lặng và tràn đầy an lạc mà tự bản chất vốn kéo dài rất lâu. Đó không phải là một trạng thái xuất thần mà là tỉnh giác cao độ. Tôi nói như thế để bạn có thể biết được kinh nghiệm mà bạn trải qua là thật hay tưởng tượng.

Rất nhiều người khi đạt tới định một vài lần đều muốn trở thành một tu sĩ. Thế giới bên ngoài không còn hấp dẫn nữa. Các mối quan hệ, nghệ thuật, âm nhạc, phim ảnh, tình dục, danh vọng, của cải, v.v. tất cả đều không là gì, chúng mất sức lôi cuốn so với một tâm trí được giải thoát. Ngoài hỷ lạc còn có gì đó hơn thế nữa. Đức Phật gọi là uteri – manusa, cái gì đó vượt lên kinh nghiệm thông thường. Người cũng xem hạnh phúc của jhana tương tự như hạnh phúc của sự giác ngộ, mà người gọi là sambodhi sukha, phúc lạc của sự giác ngộ.

Như thế khi bạn trải qua các giai đoạn này, mười hai bước đầu tiên của anapanasati, bạn sẽ tiến vào jhana.

Phần lớn vũ trụ mà bạn từng nghĩ là thiết yếu đã chấm dứt, và bạn ở trong một không gian hoàn toàn khác

Bốn bước cuối cùng của kinh Quán Niệm Hơi Thở liên quan đến giai đoạn thiền sinh xuất định. Sau khi ra khỏi thể nghiệm đầu tiên về jhana, bạn không thể không nghĩ, “Ồ! Đó là gì thế nhỉ?”. Vì thế, điều đầu tiên bạn cần làm là nhớ lại jhana, xem xét kinh nghiệm ấy và bạn sẽ cố gắng diễn tả nó bằng lời. Hãy tự hỏi mình, “Nó phát khởi như thế nào? Mình đã làm gì đặc biệt không? Mình cảm thấy như thế nào khi ở trong jhana? Tại sao lại có cảm giác như thế? Còn bây giờ mình cảm thấy gì? Tại sao lại an lạc như thế?”. Tất cả những suy nghĩ như thế sẽ đến tuệ giác sâu sắc.

Bạn sẽ thấy rằng từ ngữ hay nhất để giải thích lý do tại sao jhana xảy ra là “buông bỏ”. Đây là lần đầu tiên bạn thật sự buông bỏ. Không phải buông bỏ những gì bạn dính mắc, mà buông bỏ cái gây ra sự dính mắc. Bạn buông bỏ con người hành động. Bạn buông bỏ bản ngã. Bản ngã rất khó buông bỏ bản ngã, nhưng qua các bước thực hành này bạn đã làm được. Và đó là phúc lạc.

Bước đầu tiên trong bốn bước cuối cùng, bước thứ mười ba, là quán chiếu về anica, thường được dịch là “vô thường”. Điều quan trọng cần làm sau thể nghiệm sâu sắc về định là quán chiếu để thấy trước đây có một cái gì đó thường có mặt bên trong tâm lý mà bạn chưa bao giờ để ý – cái gọi là “bản ngã”. Trong định, nó biến mất. Hãy chú ý điều đó.

Bạn sẽ nhận ra sự thật về vô ngã (anatta) một cách sâu sắc mà nhận thức ấy sẽ đưa bạn đi trên con đường dẫn đến giác ngộ.

Nếu quán chiếu về vô thường chưa thật sâu thì bước mười bốn, là viraga, sự tàn hoại của mọi vật. Đây là lúc mọi sự vật đều biến mất. Bạn đã thấy nhiều thứ biến mất khi nhập vào trạng thái định – có thứ rất gần gũi với bạn đến độ bạn thường cho rằng nó là một thành phần thiết yếu trong con người của bạn. Tất cả đều tan biến ở trong định. Bạn thể nghiệm sự tàn hoại của chính mình.

Quán chiếu thứ ba sau khi xuất định, là về nirodha, hay sự chấm dứt. Cái gì có trước đây đã tồn tại bây giờ đã chấm dứt, biến mất, ra đi, để lại một khoảng trống! Sự trống rỗng đó chỉ có thể biết được trong trạng thái định. Phần lớn vũ trụ mà bạn từng nghĩ là thiết yếu đã chấm dứt, và bạn ở trong một không gian hoàn toàn khác.

Quán chiếu cuối cùng mô tả trong anapanasati sutta là về một từ kỳ diệu: patinisagga, “buông bỏ, xả bỏ”. Trong bối cảnh này, patinisagga là từ bỏ không phải cái “ngoài kia” mà “ở trong này”. Nhiều người xem Phật giáo là xa lìa thế gian, từ bỏ thế giới ở ngoài kia. Nhưng patinisagga là buông bỏ thế giới bên trong, buông bỏ con người hành động và thậm chí là con người tri giác. Nếu bạn nhìn kỹ, bạn sẽ thấy những gì xảy ra trong trạng thái định không chỉ là buông bỏ thế giới bên ngoài mà còn buông bỏ thế giới bên trong, đặc biệt là buông bỏ con người hành động, ý chí, con người kiểm soát. Tuệ giác này đem đến rất nhiều hỷ lạc, rất nhiều thanh tịnh, rất nhiều giải thoát, rất nhiều phúc lạc. Bạn đã tìm thấy con đường dẫn đến chấm dứt khổ đau.

Đây là cách Đức Thế Tôn hướng dẫn phép quán niệm hơi thở. Đó là một sự thực tập, bắt đầu bằng cách ngồi xuống ở một nơi yên tĩnh, trên một chỗ ngồi thoải mái, đặt chánh niệm ra trước mặt, và quán sát hơi thở. Từng bước,

từng bước – các bước mà bây giờ bạn biết là nằm trong khả năng của mình – bạn có thể đạt được những trạng thái hỷ lạc sâu sắc đó gọi là định.

Khi bạn xuất định, bạn quán chiếu bốn điều, đó là tính vô thường hay không chắc chắn của mọi sự vật, sự tàn hoại của mọi vật, sự chấm dứt của bản ngã, và sự buông bỏ mọi thứ “trong đây”. Và khi bạn quán chiếu về những điều này sau thể nghiệm về định thì một điều gì đó sẽ xảy ra. Tôi thường nói rằng định là thuốc súng và quán chiếu là que diêm. Nếu bạn đặt hai thứ gần nhau, chắc chắn sẽ có một vụ nổ lớn ở đâu đó. Đó chỉ là vấn đề thời gian.

(Tập Chí Văn Hóa Phật Giáo số 42)

---o0o---

HẾT