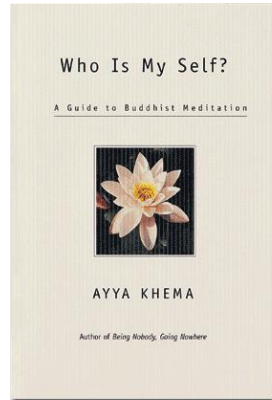


# TÔI LÀ AI ? MỘT PHƯƠNG PHÁP HÀNH THIỀN



Tác Giả: Ni Sư Ayya Khema



Dựa Trên Kinh Potthapàda Giáo Lý Của Đức Phật Về Ngã Và Thức  
Chuyển Ngữ: Diệu Liên Lý Thu Linh - Diệu Ngộ Nguyễn Thị Mỹ Thanh  
2008

Wisdom Publications @1997 ISBN 0-86171-127-0

Sách được dịch với sự đồng ý của NXB Wisdom Publications

---o0o---

**Nguồn**

***<http://thuvienhoasen.org>***

***Chuyển sang ebook 29-07-2009***

***Người thực hiện :***

***Nam Thiên - [namthien@gmail.com](mailto:namthien@gmail.com)***

***[Link Audio Tại Website http://www.phatphaponline.org](http://www.phatphaponline.org)***

Mục Lục

Tác Giả

Lời Tác Giả

Lời Người Dịch

- Chương 01 - Bước Khởi Đầu: Giới Luật
- Chương 02 - Điều Phục Các Căn: Chánh Niệm - Tỉnh Giác
- Chương 03 - Đoạn Trừ Các Chướng Ngại
- Chương 04 - Sơ Thiền
- Chương 05 - Nhị Thiền và Tam Thiền
- Chương 06 - Tứ Thiền
- Chương 07 - Tầng Thiền Thứ Năm Và Thứ Sáu
- Chương 08 - Tầng Thiền Thứ Bảy “Vô Sở Hữu Xứ” Tầng Thiền Thứ Tám “Phi Tướng Phi Phi Tướng Xứ” Tầng Thiền Thứ Chín “Sự Diệt Tận”
- Chương 09 - Yểm Ly - Ly Tham và Tứ Diệu Đế
- Chương 10 - Đoạn Diệt Ái Dục
- Chương 11 - Đoạn Trừ Ngã Tướng
- Chương 12 - Ngã Thực Sự Là Gì?
- Chương 13 - Đạo & Quả: Mục Đích Tu Tập

---o0o---

### **Tác Giả**

AYYA KHEMA sinh năm 1923 trong một gia đình người Do Thái tại Berlin. Bà trốn khỏi Đức sang Tô Cách Lan (Scotland) năm 1938, cùng với 200 trẻ em khác. Sau đó được đoàn tụ với cha mẹ bà tại Trung Hoa. Khi chiến tranh thứ hai bùng nổ, bà và gia đình bị đưa vào các trại giam tù binh của Nhật, và cha bà đã mất tại đó. Sau bà lập gia đình, có được một con trai và một con gái.

Bốn năm sau khi Mỹ giải giới trại giam này, Ayya Khema di cư sang Mỹ. Giữa những năm từ 1960 đến 1964, bà cùng chồng con chu du khắp châu Á, kể cả các quốc gia ở vùng Hy Mã Lạp Sơn, đó là lúc bà bắt đầu học thiền. Mười năm sau, bà dạy thiền và thuyết giảng về Phật giáo ở khắp châu Âu, Bắc Mỹ và Úc. Nhờ kinh nghiệm tu tập đó, bà được thọ giới tỳ-kheo ni tại Sri Lanka vào năm 1979, khi bà được đặt danh hiệu ‘KHEMA’, có nghĩa là bình an, vững chãi. (‘Ayya’ (Venerable) được dùng để gọi người tu một cách trân trọng).

Ni Sư Ayya Khema đã góp công lớn vào việc gây dựng lại ni đoàn Phật giáo. Ở Sri Lanka, Ni Sư đã thiết lập Trung Tâm Nữ Phật tử Quốc tế và Đảo Parappuduwa dành cho các nữ tu và cư sĩ. Vào năm 1987 Ni Sư phối hợp tổ chức một hội nghị về Ni đoàn Phật giáo Quốc tế lần đầu tiên, mà kết

quả là ni đoàn Sakyadhita, một tổ chức nữ Phật giáo quốc tế được thành hình. Đức Đạt Lai La Ma thứ 14 là diễn giả chính của hội nghị đó. Vào tháng 5, 1987, với tư cách là giảng sư thỉnh giảng, Ni sư là người đầu tiên phát biểu tại Liên Hiệp Quốc ở New York về đề tài Phật giáo.

Ni Sư đã viết hơn 25 đầu sách về thiền và Phật giáo nói chung, bằng tiếng Anh và Đức, tác phẩm nổi tiếng nhất của Ni Sư là Being Nobody, Going Nowhere<sup>1</sup>, đã được giải thưởng Christmas Humphreys (Christmas Humphreys Memorial Award). Các tác phẩm của Ni Sư đều thể hiện được sự nhận thức sâu xa trong thực hành, sự lợi ích của thiền tập, và lời kêu gọi đơn giản hóa cuộc sống hàng ngày của chúng ta, cũng như thanh tịnh hóa thân tâm bằng cách ứng dụng những lời dạy của Đức Phật vào cuộc sống.

Bên cạnh việc thành lập Wat Buddha Dhamma (Ngôi Nhà Phật Pháp) ở Úc, một lâm tự viện theo truyền thống Nguyên thủy, Ni Sư còn là Giám đốc đỡ đầu cho Buddha-Haus (Ngôi Nhà Phật) ở Đức, nơi Ni Sư viên tịch vào năm 1997 do căn bệnh ung thư.<sup>2</sup>

---o0o---

## Lời Tác Giả

Hình như chúng ta đang ở một thời điểm trong lịch sử của nhân loại, khi càng ngày càng có nhiều người đi tìm ý nghĩa cuộc đời. Trong quá khứ, cuộc sống gia đình, tôn giáo, chính trị, hoặc nghề nghiệp đặc biệt nào đó đã được coi như là đủ để thỏa mãn ước muốn thành đạt của nhân loại. Mặc dầu ước muốn này gần như không được biết đến và ít khi được nói ra, nó vẫn hiện hữu trong trái tim của mọi người.

Nhiều thứ trước kia khiến chúng ta quan tâm đến, dầu bây giờ vẫn có mặt, nhưng chúng không còn tạo ra một căn bản vững chắc cho một đời sống có ý nghĩa. Tuy nhiên, nếu chúng ta nghĩ rằng nhân loại ở thế kỷ thứ 21 là đặc biệt trong việc tìm kiếm ý nghĩa này, thì chúng ta sẽ thấy mình rất sai lầm, khi ta nghiên cứu bài kinh của Đức Phật trên những trang sách kế tiếp.

Ở đây có một du sĩ ngoại đạo tên là Potthapada đã đặt biệt bao câu hỏi với Đức Phật về ngã và thức, và Đức Phật đã trả lời ông một cách kiên nhẫn, thấu đáo, với những lời hướng dẫn xác thực để ông có thể tự mình đi trên con đường tâm linh và đạt được kết quả viên mãn. Những lời dạy này đã được nói ra 2500 năm về trước, nhưng vẫn còn có thể áp dụng cho chúng ta ngày nay.

Chúng ta sẽ thấy rằng bạn bè, người thân của Potthapàda không đồng ý với cách suy nghĩ mới mẻ này của Đức Phật và cố gắng thuyết phục ông bỏ đi lòng ham muốn tìm hiểu Phật Pháp. Điều này cũng không lạ trong thế giới của chúng ta ngày nay.

Tôi hy vọng rằng với sự giải thích và khai mở ở đây, bài kinh này sẽ trở thành sinh động đối với người đọc và sẽ giúp chỉ ra cho họ một hướng đi để họ tìm được ý nghĩa của cuộc sống –đó là, sự khám phá tâm linh của chúng ta. Bất cứ ai đã tìm được sự an bình nội tại, và hạnh phúc viên mãn đều đóng góp vào hạnh phúc và hòa bình của thế giới.

---o0o---

Quyển sách này tổng hợp những bài thuyết giảng đã được thu băng trong một khoá thiền kéo dài ba tuần ở Trung tâm Thiên Phật giáo Dược Sư ở Soquel, tiểu bang California, vào khoảng thời gian là tháng năm, tháng sáu, năm 1994.

Nhờ sự nỗ lực và sốt sắng của Gail Gokey và Alicia Yerburgh, chúng ta mới có được những trang sách trước mặt để có thể sử dụng như một công cụ hỗ trợ cho sự tu tập của chúng ta.

Cá nhân tôi rất biết ơn Gail và Alicia vì đã hoàn tất công việc này với tất cả tấm lòng, cũng như với Toni Stevens, người đã tổ chức và điều hành khóa tu một cách hiệu quả. Tôi cũng cảm tạ Traudel Reiss, người rất thông thạo việc sử dụng vi tính, đã giúp cho việc hiệu đính sách được dễ dàng hơn.

Nhà xuất bản, Wisdom Publications, dưới sự điều hành khéo léo của Tim McNeill, đã tạo nguồn lực để phổ biến rộng rãi giáo lý của Đức Phật, và tôi rất hạnh phúc được là một trong số nhiều tác giả ở nhà xuất bản này.

Bất cứ ai đọc quyển sách này mà phát sinh được tín tâm nơi giáo lý của Đức Phật, thêm tinh tấn tu hành, hay thêm trí tuệ trong sự thật tuyệt đối, thì tất cả chúng tôi, những người hoàn thành quyển sách này sẽ cảm thấy vô cùng biết ơn, sẽ cảm thấy được khuyến khích để dành nhiều thời gian và nhiều quan tâm hơn nữa trong những công việc tương tự.

Nguyện rằng quyển sách này sẽ là người bạn thiết trong công việc tìm kiếm những khả năng cao nhất của nhân loại, mà tất cả chúng ta đều mang trong người như là hạt giống của Giác Ngộ.

Nguyện cho Pháp Phật được trường tồn trong trái tim của mọi người.

Ayya Khema  
Ngôi Nhà Phật (Buddha Haus), Đức  
1 tháng 7, 1996

---o0o---

### **Lời Người Dịch**

Nhờ chư Phật hộ trì, và chút duyên lành với Ni Sư Ayya Khema, chúng tôi lại hoàn thành dịch phẩm, Tôi Là Ai? (Who Is My Self?).

Đây là quyển sách thứ sáu của tác giả Ni Sư Ayya Khema mà chúng tôi mạo muội làm công tác chuyển ngữ. Trong tổng cộng 25 quyển sách của Ni Sư, theo chỗ chúng tôi biết chỉ mới có 7 quyển đã được chuyển ngữ sang tiếng Anh. Như vậy chúng tôi đã đi gần hết lời nguyện sẽ dịch tất cả sách tiếng Anh của Ni Sư. Chúng tôi bắt đầu công việc dịch thuật này với quyển Vô Ngã Vô Ưu, từ những năm 1997, với lời nguyện đầy tham vọng. Sau mười năm, sau sáu quyển sách, chúng tôi thấy mình đã kiệt sức. Sách của Ni Sư ngày càng khó đối với khả năng hiểu biết cũng như kinh nghiệm thiền tập còn quá hạn hẹp của chúng tôi. Vì vậy, chúng tôi thấy là mình cần dừng lại, kéo làm sai lạc những lời dạy vô cùng quý báu của Ni Sư, những lời dạy phản ánh công phu tu hành nghiêm mật của Ni Sư.

Chúng tôi cũng nhận được sự hỗ trợ trong công tác dịch thuật quyển sách này của Diệu Ngô Nguyễn Thị Mỹ Thanh, một người dịch quen thuộc với nhiều bạn đọc trên các trang sách điện tử của Thư Viện Hoa Sen, Đạo Phật Ngày Nay, vân vân. Chúng tôi cũng xin cảm ơn đạo hữu Nguyễn Tấn Nam đã hoan hỷ chỉ giùm những sai sót trong bản dịch. Chúng tôi ngưỡng mong quý tôn sư, các nhà học giả, bạn đọc với tấm lòng cởi mở xin chỉ giáo cho chúng tôi những thiếu sót, mà chúng tôi tin là rất nhiều do sự kém cỏi của mình. Chúng hoàn toàn không phản ánh trí tuệ uyên thâm của Ni Sư.

Nếu quyển sách dịch này có mang lại chút an lạc nhỏ nào đó, hoặc khiến bạn muốn tìm hiểu thêm về những điều Ni Sư đã giảng giải ở đây về kinh Potthapàda và kinh Sa Môn Quả, hoặc về Phật Pháp nói chung, thì chúng tôi cảm thấy rất hoan hỷ, và như Ni Sư đã nói: “. . . thì tất cả chúng tôi những người hoàn thành quyển sách này sẽ cảm thấy vô cùng biết ơn, sẽ cảm thấy

được khuyến khích để dành nhiều thời gian và nhiều quan tâm hơn nữa trong những công việc tương tự”.

Chúng con nguyện trọn đời, nhiều đời nhiều kiếp, mãi mãi được theo dấu chân Phật. Chúng con nguyện gìn giữ, vun trồng duyên lành đã có được với Ni Sư Ayya Khema, với Phật Pháp. Nguyện hồi hướng công đức này đến giác linh Ni Sư Ayya Khema, cùng đệ tử và tất cả chúng sanh.

***Diệu Liên Lý Thu Linh***

[Ltl3107@yahoo.com](mailto:Ltl3107@yahoo.com)

9/2008

[a]

[b]

***Chân thành cảm ơn dịch giả đã công hiến cho chúng sinh bản dịch quyển sách hay và thực dụng này. Nguyện cầu: dịch giả, người đọc, người học, người hành và tất cả chúng sinh đều chóng thành đạo quả. (Thay mặt người đọc, người học và người hành: Tâm Diệu, TVHS)***

---o0o---

## **Chương 01 - Bước Khởi Đầu: Giới Luật**

Trong truyền thống Nguyên thủy, chúng ta sử dụng Đại Tạng Kinh Pali như là giáo lý căn bản của Đức Phật. Đức Phật đã sử dụng ngôn ngữ Pali, có nguồn gốc từ tiếng Sanskrit. Sự khác biệt giữa hai ngôn ngữ này thì cũng giống như sự khác biệt giữa tiếng Latin và tiếng Ý. Sanskrit là ngôn ngữ bác học, và Pali, một loại ngữ phương được người bình dân sử dụng. Giáo lý này dựa trên truyền thống của hai ngàn năm trăm năm.

Đại Tạng Kinh Pali còn được gọi là Tipitaka. Ti nghĩa là “ba” và pitaka nghĩa là “cái giỏ”. Ba cái giỏ đó là Vinaya, giới luật dành cho chư tăng ni; Suttas, các bài thuyết pháp của Đức Phật; và Abhidhamma, Vi Diệu Pháp. Lý do có tên đó là vì Tipitaka đầu tiên được viết trên những tàu lá chuối khô hay lá ola. Khi đã khô, các tàu lá này trở nên dòn, nhưng vẫn còn đủ cứng. Sau đó người ta dùng một loại viết, giống như là một cái dùi khoan với đầu viết rất mảnh nhỏ, khắc các câu kinh lên lá ola. Rồi người ta dùng mù của một loại dâu đặc biệt chà trên mặt lá, để khô, phủ bụi mù dư; chỉ còn để lại những chữ được khắc đen. Ngày nay, quy trình này vẫn còn được sử dụng ở

Sri Lanka, nơi một vài tu viện vẫn còn lưu giữ toàn bộ Tipitaka, viết bằng tay trên lá ola. Các vị sư tiếp tục chép kinh từ những chiếc lá cũ sang lá mới, khi lá cũ bị tan rã. Các lá này được ép lại với nhau bằng gỗ cứng ở đầu và đuôi lá, phần còn lại được buộc vải. Nếu có vị thí chủ nào phát tâm thì phần gỗ thường được điểm tô bằng vàng hay bạc để tỏ lòng ngưỡng vọng lời Phật dạy. Đây không phải là những loại sách thông thường mà chúng ta từng biết đến, các sách này không thể cầm trong tay hay kẹp dưới nách. Trước kia khi di chuyển chúng, người ta đựng trong ba cái giỏ. Đó là lý do tại sao tạng kinh Pali được gọi là Tipitaka hay Ba Cái Giỏ.

Xuyên suốt quyển sách này chúng tôi sử dụng bản chuyển ngữ tiếng Anh rất chuẩn xác của Trường Bộ Kinh (Digha Nikàya)<sup>3</sup>. Nikàya có nghĩa là “tập hợp” và digha có nghĩa là “dài”. Nhiều năm sau khi Đức Phật nhập diệt, các bài thuyết pháp của Ngài được chia thành năm bộ: Trung Bộ Kinh (Majjhima Nikàya); Trường Bộ Kinh (Digha Nikàya); Tăng Chi Bộ Kinh (Anguttara Nikàya); Tương Ưng Bộ Kinh (Samyutta Nikàya); và Tiểu Bộ Kinh (Khuddaka Nikàya), chứa đựng tất cả những kinh không thuộc bốn loại kia. Sự phân chia này chỉ nhằm giúp chúng ta dễ nhớ.

Một lý do tại sao Digha Nikàya (Trường Bộ Kinh) đặc biệt thú vị vì nó chứa những bài kinh hướng dẫn các phương pháp tu tập rất đầy đủ. Chúng ta cần nhớ rằng Đức Phật thuyết pháp ở hai mức độ: mức độ của chân lý tương đối và mức độ của chân lý tuyệt đối. Khi mới được tiếp xúc với giáo pháp, chúng ta sẽ không có khái niệm gì về chân lý tuyệt đối, nên khi đọc đến những phần này tâm ta sẽ hoang mang. Bất cứ thắc mắc gì chúng ta có thể nêu lên cũng khó được giải tỏa vì chúng ta hỏi chúng ở mức độ của sự thật tương đối và có thể sẽ được trả lời dựa trên sự thật tuyệt đối. Thí dụ, chúng ta có thể đã nghe qua một công án (koan) thiền và đã nghĩ rằng, “Câu ấy có thể có nghĩa gì? Thiệt là vô nghĩa”. Nhưng một công án chỉ có thể được hiểu ở mức độ của sự thật tuyệt đối. Hiểu được như thế rồi, thì điều gì cũng có cùng một ý nghĩa -rằng không có gì và không có ai ở đó. Chúng ta cũng có thể so sánh hai mức độ này đối với cách mà chúng ta nói đến những món đồ quen thuộc như là bàn ghế, và cách mà một nhà vật lý có thể diễn tả chúng. Đối với chúng ta, chúng chỉ là những món đồ ta có thể sử dụng. Nhưng nhà vật lý không nhìn chúng như thế, vì nhà vật lý biết rằng chúng chỉ là những phần tử của vật chất và năng lượng. Tuy nhiên nhà vật lý đó sau buổi làm việc về nhà, sẽ ngồi vào ghế và sử dụng cái bàn. Khi Đức Phật thuyết rằng không có gì và không có ai ở đó, Ngài đang trình bày ở mức độ của sự thật tuyệt đối. Trên bình diện đó, thế giới quen thuộc của chúng ta chỉ là ảo giác và ảo tưởng. Đó là sự thật tuyệt đối. Nhưng Đức Phật cũng thuyết giảng ở

mức độ tương đối. Ngài sử dụng từ ngữ và khái niệm như là tôi, của tôi, người kia, kẻ nọ. Ngài nói về tất cả những vấn đề có liên quan đến chúng ta, như là nghiệp (karma), sự thanh tịnh hóa thân tâm, thanh tịnh hóa các cảm xúc. Chúng ta phải luôn nhớ rằng hai mức độ khác nhau này không bao giờ đi đôi với nhau.

Khi tìm hiểu bản kinh đặc biệt này, chúng ta sẽ biết làm thế nào để đến gần hơn với sự thật tuyệt đối. Điều đó rất quan trọng, vì như Đức Phật đã hứa khả rằng một khi chúng ta đã chứng nghiệm được sự thật tuyệt đối nơi bản thân, chúng ta sẽ vĩnh viễn thoát khỏi khổ đau (dukkha). Những phương pháp và lời hướng dẫn mà Đức Phật đã đề ra giúp chúng ta có thể từng bước tiến đến một sự giác ngộ sâu xa và vượt bậc, và đó cũng là kinh nghiệm tự chứng Giác Ngộ của Đức Phật. Khoa học ngày nay cũng xác nhận chứng nghiệm này, nhưng tốt hơn có lẽ là chúng ta phải nói ngược lại –giáo pháp của Đức Phật đã chứng minh cho khoa học ngày nay. Hầu hết các nhà khoa học không phải là những vị giác ngộ, dầu rằng họ biết sự thật là vũ trụ bao gồm không gì hơn là những nguyên tử kết hợp lại với nhau để rồi rã tan. Tuy nhiên họ không nhận thức được rằng chính người có tri thức đó, cũng hợp tan như thế. Nếu họ đã tự bao gồm mình vào sự quán sát đó, thì các nhà khoa học này đã giác ngộ từ lâu rồi và có lẽ họ sẽ giảng dạy về sự giác ngộ hơn là về vật lý. Chúng ta có thể cũng đã nghe qua hay đọc về tất cả những điều này, và có lẽ cũng rất thích tìm hiểu về chúng, nhưng không biết phải bắt đầu như thế nào, như thế cũng thành vô ích. Giáo lý của Đức Phật dễ dàng được chấp nhận vì Ngài đã truyền dạy cho chúng ta những lời hướng dẫn thực tế, từng bước để đi theo con đường đạo này.

Bản kinh tôi (Ni sư Ayya Khema) đã chọn để giảng giải là kinh Bồ-Sá-Bà-Lâu (Potthapàda Sutta). Nhiều bài kinh của Đức Phật được đặt tên dựa theo tên của vị hành giả mà Đức Phật đang nhắc đến hay đang trả lời câu hỏi của họ. Kinh này còn có tiêu đề là “Các trạng thái tâm thức” (States of Consciousness).

Phần lớn các kinh thường bắt đầu với câu “Như vậy tôi nghe”, trong tiếng Pali là, evam me suttam, và lý do mà kinh đã được nói. Ở lần đại kết tập của các vị A-la-hán, ba tháng sau khi Đức Phật nhập diệt, các kinh được đọc đều có những thông tin như kinh đã được nói ở nơi nào, những ai có mặt lúc đó, và những lời diễn tả hoàn cảnh lúc đó. Những điều này nhằm nhắc nhở các vị tỷ-kheo đã nghe kinh nhớ lại kinh đã được nói lên trong trường hợp nào, và có thể đồng ý hay không đồng ý với bản kinh truyền miệng đó, và nếu cần, có thể đề nghị những gì cần sửa đổi.



***Như vậy tôi nghe. Một thời Đức Thế Tôn ở tại Sàvatthi, rừng Jetavana, vườn Anàthapindika.***

Anathapindika (Cấp Cô Độc) là một doanh nhân rất giàu có. Sau khi được nghe Đức Phật thuyết pháp, ông lập tức tuân phục và ngưỡng mộ. Ông quyết định lập một tu viện cho Đức Phật và các đệ tử của Ngài, những người mà cho tới lúc đó vẫn còn là những du sĩ không nhà. Ông tìm được một vườn xoài rất đẹp, thuộc sở hữu của Thái tử Jeta. Tuy nhiên, Thái tử đã từ chối không bán. Anathapindika không nản lòng, trở đi trở lại lần thứ hai, thứ ba để hỏi mua khu vườn. Cuối cùng, Thái tử Jeta bảo với ông rằng khu vườn sẽ thuộc về ông nếu ông có thể phủ các đồng tiền vàng trên từng tấc đất. Anathapindika ra lệnh cho các người hầu của mình mang đến những cần xé vàng xu và rải đều lên khắp mặt đất của khu vườn xoài. Chuyện kể tiếp rằng khi ông không còn các đồng xu bằng vàng nữa thì vẫn còn một phần đất nhỏ chưa được bao phủ, nên ông đã báo cho thái tử Jeta về điều đó, và Thái tử đồng ý cho ông luôn phần đất đó. Để mua được mảnh vườn xoài đó, Anathapindika đã phải mất một phần ba tài sản của mình. Ông giành một phần ba khác cho phần xây dựng và trang bị đồ đạc trong các tịnh thất -dầu đồ đạc trong nhà những ngày ấy chỉ đơn giản là vài cái móc ở trên tường, đèn cây và những bao tải rơm dùng làm giường nằm. Đức Phật đã trải qua hai mươi lăm “mùa mưa an cư” ở tu viện Anathapindika. An cư mùa mưa xảy ra trong ba tháng mưa ở Ấn Độ. Đó là lúc mà các vị tăng ni được dạy phải trú ngụ trong tu viện để tu học và hành thiền. Truyền thống này được bắt đầu vì trong thời Đức Phật tất cả tăng ni đều phải đi khát thực. Trong mùa mưa, các cây lúa trồng dưới nước, bị che khuất. Nông dân than phiền với Đức Phật rằng các vị tăng ni dẫm đạp lên cây lúa của họ, và vì có đến hàng ngàn tăng ni, hậu quả là dân làng bị mất mùa. Do đó, Đức Phật đã chế ra luật an cư trong khoảng thời gian đó (mùa mưa) để các vị đệ tử thuận thành có thể mang thức ăn đến tu viện cúng dường. Hình thức này vẫn còn áp dụng cho đến ngày nay.

***Lúc bấy giờ du sĩ ngoại đạo Potthapàda (Bồ-sá-bà-lâu) cùng với đại chúng du sĩ ngoại đạo khoảng ba trăm vị, ở tại vườn của hoàng hậu Mallikà (Mật-lê-viên), có hàng rào cây tinduka, một hội thảo trường luận bàn về chánh kiến, tà kiến.***

Tu sĩ theo ngoại đạo thường được nhắc đến trong kinh như là các du sĩ ngoại đạo hay vô thần. Hoàng hậu Mallikà, người đã dành khu vực này cho những kẻ ngoại đạo, là vợ của vua Pasenadi, và cả hai đều là các đệ tử thuần thành của Đức Phật.

*Lúc bảy giờ Thế Tôn, vào buổi sáng đắp y cầm bát vào Sàvatthi khát thực. Rồi Thế Tôn tự nghĩ: “Nay còn quá sớm để đi khát thực tại Sàvatthi, ta hãy đi đến vườn của hoàng hậu Mallika tên là Ekasàlaka, có hàng rào cây tinduka, một hội thảo trường luận bàn chánh kiến, tà kiến, để gặp du sĩ ngoại đạo Potthapàda”. Và Thế Tôn đã đi.*

Vẫn còn quá sớm để đi khát thực vì người dân chưa chuẩn bị thực phẩm cúng dường. Sàvatthi thường được nhắc đến trong các kinh vì tu viện do Anàthapindika hiến cúng ở trong thành phố đó. Dầu Đức Phật chỉ hoằng pháp ở bắc Ấn Độ, nhưng giáo lý của Ngài kể từ đó đã được lan truyền đến rất nhiều quốc gia khác ở Châu Á và cũng đã được thành hình ở Âu Châu, Mỹ, Úc, và Tân Tây Lan.

*Lúc bảy giờ du sĩ ngoại đạo Potthapàda ngồi với đại chúng du sĩ ngoại đạo, đang ồn ào, la lối, lớn tiếng bàn luận những vấn đề phù phiếm . . .*

Tất cả các đề tài đều không đáng để cho người hành giả đang đi theo con đường tâm linh phải bàn đến: “như là câu chuyện về vua chúa; câu chuyện về ăn trộm; câu chuyện về đại thần . . .” –tóm lại, là những câu chuyện chánh trị thường tạo ra ý kiến tranh luận; “câu chuyện về binh lính; về sự hiểm nguy; về chiến tranh . . .”; -những sự kiện tàn khốc và ghê gớm khiến tâm xao động; “câu chuyện về đồ ăn, đồ uống . . .” –có thể làm tăng thêm ái dục; “câu chuyện về đồ mặc; câu chuyện về giường nằm; câu chuyện về vòng hoa; câu chuyện về hương liệu . . .” –những sự trang điểm để làm tăng thêm vẻ đẹp bề ngoài, trong khi giường nệm cũng có thể gợi ý cho tình dục; “câu chuyện về bà con; câu chuyện về xe cộ; câu chuyện về làng xóm; câu chuyện về thị trấn; câu chuyện về thành phố; câu chuyện về quốc độ . . .” –những câu chuyện không đem lại cảm hứng trong sự tu tập mà chỉ hỗ trợ cho sự bám víu và ngã chấp. “Câu chuyện về đàn bà . . .” –đây là các vị tỷ-kheo độc thân, những người mà tâm họ không nên nghĩ nhớ đến bất cứ đặc điểm gì của người khác phái. Ngược lại đối với các tỷ-kheo ni cũng thế. “Câu chuyện về các vị anh hùng . . .” -đối với chúng ta có lẽ đó là các ngôi sao ca nhạc! “Câu chuyện bên lề đường; câu chuyện tại chỗ lấy nước . . .” -cho đến ngày nay, trong những quốc gia được gọi là các nước thuộc thế giới thứ ba, thì giếng nước vẫn còn là một chỗ tụ họp quan trọng. Các gia đình không có nước tại nhà. Vì thế hàng xóm láng giềng, gặp nhau ở giếng nước và trao đổi các thông tin mới nhất và tán gẫu, mà thường đưa đến kết quả là nói xấu người khác. “Câu chuyện về người chết; các câu chuyện tạp thoại; câu chuyện về hiện trạng của thế giới, hiện trạng của đại dương; câu chuyện về sự hiện hữu và sự không hiện hữu . . .” -**tất cả những đề tài này, theo Đức**

**Phật, ta cần tránh xa.** Chúng không đem lại một sự hiểu biết sâu xa nào, hay giúp rèn luyện tâm, mà lại gây ảnh hưởng khiến ta xao lãng. Liệt kê về các đề tài đặc biệt này đã được kể ra trong bản kinh, nhưng bản kinh không nói rõ đề tài nào trong đây đã được các du sĩ ngoại đạo bàn thảo. Ta chỉ biết rằng họ đang tham gia vào một cuộc đàm thoại vô bổ.

*Nhưng du sĩ ngoại đạo Potthapàda thấy Thế Tôn từ xa đến, liền khuyên cáo chúng của mình: “Các Tôn giả hãy nhỏ tiếng, các Tôn giả hãy đừng làm ồn. Nay Sa-môn Gotama đang đến. Ngài ưa mến sự trầm lặng, vị đại đức này tán thán sự trầm lặng. Nếu biết chúng này yên tịnh, Ngài có thể ghé đến đây”. Nghe nói vậy các du sĩ ngoại đạo đều im lặng.*

Rõ ràng Potthapàda rất mong mỏi rằng Đức Phật sẽ ghé qua thăm, và ông đã nói lên ông hài lòng thế nào về việc đó trong đoạn kinh kế tiếp.

*Rồi Thế Tôn đến du sĩ ngoại đạo Potthapàda. Và du sĩ ngoại đạo Potthapàda bạch Thế Tôn: “Thiện tai Thế Tôn! Hoan nghênh Thế Tôn! Đã lâu Thế Tôn không quá bộ đến đây. Mời Thế Tôn ngồi. Đây là chỗ ngồi đã soạn sẵn”.*

*Thế Tôn ngồi trên chỗ đã soạn sẵn. Du sĩ ngoại đạo Potthapàda lấy một ghế thấp khác và ngồi xuống một bên. Rồi Thế Tôn nói với với du sĩ Potthapàda đã ngồi một bên: “Này Potthapàda, vấn đề gì các vị đang ngồi thảo luận? Vấn đề gì đang nói mà bị gián đoạn?”*

Đức Phật muốn biết họ đang quan tâm đến điều gì để Ngài có thể giúp họ với bất kỳ câu hỏi gì.

*Khi nghe nói vậy du sĩ ngoại đạo Potthapàda bạch Thế Tôn: “Bạch Thế Tôn, hãy gác một bên câu chuyện chúng tôi đang ngồi bàn luận, bạch Thế Tôn, lát nữa Thế Tôn nghe lại cũng không khó khăn gì.*

Potthapàda không muốn thừa với Phật họ đang bàn cãi về vấn đề gì, vì ông đang cần Phật giải thích về một điều còn quan trọng hơn nhiều.

*Bạch Thế Tôn, thời xa xưa lắm, nhiều vị Sa-môn, Bà-la-môn ngoại đạo tụ họp, ngồi hội thảo trong giảng đường nêu lên vấn đề sự diệt tận các tầng thượng tướng và các tầng thượng tướng diệt tận như thế nào.*

Sự diệt tận các tầng thượng tướng là nirodha. Đôi khi nó được nói đến như là tầng thiền định thứ chín, là khi các thọ và tướng đều đã đoạn diệt.

(Chúng ta sẽ nghiên cứu kỹ hơn về các tầng thiền định trong những chương tiếp theo.) Potthapàda quan tâm đến đề tài này vì ở Ấn Độ vào thời đó người ta tin rằng đó là tầng thiền định cao nhất mà người ta có thể đạt được trên con đường tâm linh. Trong tiếng Pali, nó được gọi là abhisannanirodha. Abi có nghĩa là ‘cao hơn’, sanna nghĩa là ‘tưởng’ và nirodha là sự diệt tả về các trạng thái thiền định. Cả từ ngữ đó được dịch thành ‘sự đoạn diệt của các tầng thượng tưởng’. Đối với Potthapàda và các đồng môn của ông, thì đó là chứng nghiệm tâm linh cao nhất, và họ rất muốn được biết thêm về nó. Potthapàda tiếp tục:

***Một vài vị trả lời: “Không nhân, không duyên, các tưởng của con người sinh và diệt! Khi tưởng sanh con người có tưởng, khi tưởng diệt con người không có tưởng”.***

Potthapàda nói rằng ông đã được nghe là sự đoạn diệt của tưởng dẫn đến vô thức. Đây là một sự hiểu lầm nghiêm trọng. Không phải là không có thức, nhưng là một sự dừng lại của tưởng và thọ đã được thực hiện. Đức Phật sẽ giải thích về điều này trong phần sau của bản kinh.

***Như vậy, một vài vị giải thích sự diệt tận các tầng thượng tưởng. Về vấn đề này, người khác lại nói như sau: “Các Tôn giả, sự kiện không phải như vậy. Nay Tôn giả, tưởng là tự ngã của con người, chính tưởng ấy đến và đi. Khi tưởng ấy đến thì con người có tưởng, khi tưởng ấy đi thì con người không có tưởng”.***

Potthapàda lặp lại ý kiến của người khác và sử dụng thuật ngữ “sự đoạn diệt của tầng thượng tưởng”, mà trong phạm trù này hoàn toàn sai, như Đức Phật sẽ nói với ông ta sau này.

***Người khác lại nói: “Các Tôn giả, sự kiện không phải như vậy. Nay Tôn giả, có những Sa-môn, Bà-la-môn có đại thân thông và đại oai lực. Chính những vị này khiến tưởng nhập vào trong người và cũng kéo tưởng ra ngoài người ấy. Khi các vị này khiến tưởng nhập vào trong người, người ấy có tưởng, khi kéo tưởng ra ngoài, người ấy không có tưởng”.***

Ở Ấn Độ vào thời đó rất mê tín, và đây là những suy nghĩ xuất phát từ đó. Đức Phật dạy rằng sự mê tín này và những sự kiện ở bên ngoài không thể đưa đến sự chứng ngộ chân lý. Potthapàda tiếp tục:

***Bạch Thế Tôn. lúc bấy giờ con tưởng niệm đến Thế Tôn: “Mong Thế Tôn có mặt ở đây! Mong Thiện thế có mặt ở đây! Ngài rất tinh thông***

***những phép này. Chắc hẳn Thế Tôn biết rõ sự diệt tận các tầng thượng tướng”. Bạch Thế Tôn, sự diệt tận các tầng thượng tướng như thế nào?***

Đức Phật không ngại ngần gì trong việc nói rằng những lý thuyết như vậy là sai lầm. Nếu chúng sai, Ngài nói như thế; nếu chúng đúng, Ngài cũng xác nhận rằng chúng đúng.

***Này Potthapàda, về vấn đề này, những vị Sa-môn, Bà-la-môn nào đã nói: “Không nhân, không duyên, các tướng của con người sinh và diệt”. Những vị này đã sai lạc từ ban đầu.***

Đức Phật không ngại ngần gì trong việc nói rằng những lý thuyết như vậy là sai lầm. Nếu chúng sai, Ngài nói như thế; nếu chúng đúng, Ngài cũng xác nhận rằng chúng đúng.

***“Vì sao vậy? Này Potthapàda, chính vì có nhân, có duyên, các tướng của con người sinh và diệt. Chính do sự học tập, một loại tướng sanh, chính do sự học tập, một loại tướng diệt. Sự học tập ấy là gì?” Thế Tôn nói.***

Đức Phật chưa vội trả lời câu hỏi đầu tiên, vì sự tận diệt của tầng thượng tướng là kết quả của công phu tu tập tinh tấn. Thay vào đó, Ngài bắt đầu ở ngay chính giai đoạn khởi đầu của sự tu tập.

***Này Potthapàda, nay ở đời Như Lai xuất hiện, là bậc A-la-hán. . .***

***... là vị Phật hoàn toàn giác ngộ, Chánh Đẳng, Chánh Giác, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn. (2)***

Đây là những từ ngữ cổ xưa được dùng để diễn tả những đặc tính của một vị Phật mà ta thường thấy trong các kinh điển.

***Như Lai sau khi riêng tự chứng ngộ với thượng trí, nhiếp phục thế giới này với thiên giới, ma giới, phạm thiên giới.(2) (câu 40)***

Devas là chư thiên (hay các thiên thần). Trong nền văn hóa phương Tây, chúng ta nghĩ đến các thiên thần như là những vị thánh vĩnh viễn, nhưng theo Đức Phật, các devas cũng có thể thôi chuyển từ trạng thái cao thượng

đó xuống trở lại làm người. Lúc đó họ lại phải tu tập để được trở lại cõi trời. Lúc bắt đầu mỗi khóa thiền, tôi luôn âm thầm mời gọi họ tham gia hành thiền với chúng ta. Những người muốn làm thế, sẽ xuất hiện. Ở cõi trời, không có thân xác, do đó rất ít có khổ đau, vì thế các vị thiên thần không có ước muốn được tu tập như chúng ta. Nhưng có một số ít cũng rất muốn được nghe pháp và hành thiền với chúng ta.

Maras là ma vương. Thật ra trong mỗi chúng ta đều có cả hai: thiên thần và quỷ dữ, đó là những sự cám dỗ và những sự thanh tịnh thánh thiện trong ta. Brahmàs là các vị phạm thiên, ngự trong bốn cõi tâm thức cao nhất. Không có một vị sáng tạo, nhưng có một cõi của sáng tạo.

***... các vị vua và dân chúng. Ngài thuyết pháp sơ thiện, trung thiện, hậu thiện, đầy đủ văn nghĩa.***(2) (Câu 40)

Một khía cạnh rất quan trọng trong giáo lý của Đức Phật là Ngài nhấn mạnh đến ý nghĩa, cũng như từ ngữ (lời kinh). Không khó để hiểu các bản văn; chúng ta chỉ cần đọc kinh sách và cố gắng để nhớ càng nhiều càng tốt. Không chỉ là các vị học giả, mà nhiều người khác cũng thế, cũng đều nhận thấy rằng việc thông hiểu kinh điển là phần quan trọng nhất. Nhưng chắc chắn như thế là không đủ cho một đời sống tâm linh. Ý nghĩa của lời dạy của các vị lãnh đạo tôn giáo vĩ đại chỉ có thể đi vào trái tim ta khi ta thực hành chúng. Lúc đó chúng ta sẽ hiểu rõ ràng Đức Phật hàm ý gì và những lời hướng dẫn của Ngài sẽ trở thành một phần của thân, khẩu và ý của chúng ta. Hiện tại, chúng ta chỉ biết có lời kinh và một kiến thức bình thường.

***... Ngài truyền dạy phạm hạnh hoàn toàn đầy đủ thanh tịnh.***(2) (câu 40)

***Người đệ tử sẽ đi tới và tiếp tục thực hành các giới luật.***

Đi tới ám chỉ việc người đệ tử sẽ trở thành một tỷ-kheo hay tỷ-kheo ni, nhưng chúng ta cũng có thể tu tập với tư cách là những người cư sĩ. Các vị tu sĩ bắt buộc phải tuân giữ nhiều giới luật, mà nếu không có tín tâm, đôi khi họ không thể tuân theo. Còn người cư sĩ tự nguyện tu hành, vì đã hiểu được những lợi ích của việc tuân giữ giới luật, có thể không phải khó khăn lắm.

Đức Phật chưa có ý muốn trả lời câu hỏi về tầng thượng tướng. Trước hết Ngài kêu gọi sự thực hành giới luật như là một nền tảng cho sự phát triển tâm linh.

Giờ Ngài tiếp tục nói về năm giới luật, là những điều giúp ta có một căn bản trong việc kiểm chế.

**. . . tỹ-kheo từ bỏ sát sanh, tránh xa sát sanh, bỏ trượng, bỏ kiếm, biết tầm quý, có lòng từ, sống thương xót cho hạnh phúc của tất cả chúng sanh và loài hữu tình. (2) (Câu 43)**

Ở đây Đức Phật nhấn mạnh không chỉ việc kiềm chế không giết hại, mà còn thực hành điều ngược lại, đó là có lòng thương xót và thật lòng quan tâm, lo lắng cho tất cả mọi chúng sanh.

Giới thứ hai được nói như sau:

**...người mà kiềm chế không lấy của không cho, sống trong sạch, chỉ nhận những gì được cho, chờ đợi những gì được cho, mà không lấy cắp. (2) (Câu 43)**

Trong khi giới thứ nhất đối trị lòng sân hận trong nội tâm, giới thứ hai đối trị tâm tham xan. Trong nhiều bản kinh khác, Đức Phật khuyên chúng ta có lòng từ bi, bố thí như là một cách để giúp chúng ta buông bỏ “cái tôi”, “cái của tôi” và thiên về việc giúp đỡ, hòa hợp, yêu thương người khác.

**Buông bỏ ái dục, vị ấy sống xa lánh khỏi những sự thực hành tà dâm. (2)**

Giới thứ ba, “kiềm chế không phạm vào tà dâm”, được thay đổi ở đây thành “sống độc thân”, vì ở một mức độ cao hơn trên con đường tâm linh, thì cuộc sống độc thân được coi như là một yếu tố quan trọng nhất của việc tu tập. Đối với các vị tăng ni thì điều này rất quan trọng. Nếu phạm giới luật này, vị tăng hay ni phạm lỗi sẽ bị đuổi khỏi tăng đoàn. Thịnh thoảng, các cư sĩ dự các khóa tu từ ba hay sáu tháng, trong khoảng thời gian đó, họ cũng phải nguyện sống độc thân. Điều này tạo được một cảm giác độc lập và giúp ta chế ngự những ham muốn dục lạc mạnh mẽ.

Giới luật thứ tư được nói thành một câu dài:

**Tỹ-kheo từ bỏ nói láo, tránh xa nói láo, nói những lời chân thật, y chỉ trên sự thật, chắc chắn, đáng tin cậy, không lường gạt, không phản lại đối với đời.**

**Vị ấy từ bỏ nói hai lưỡi, tránh xa nói hai lưỡi, nghe điều gì ở chỗ này, không đến chỗ kia nói để sanh chia rẽ ở những người này; . . . Như vậy, tỹ-kheo ấy sống hòa hợp những kẻ ly gián, khuyến khích những kẻ hòa**

***hợp, hoan hỷ trong hòa hợp, thoải mái trong hòa hợp, hân hoan trong hòa hợp, nói những lời đưa đến hòa hợp.***

***Vị ấy từ bỏ nói lời ác độc, tránh xa lời nói độc ác. Vị ấy nói những lời không lỗi lầm, đẹp tai, dễ thương, thông cảm đến tâm, tao nhã, đẹp lòng nhiều người.***

***Vị ấy từ bỏ nói lời phù phiếm, tránh xa lời nói phù phiếm, nói đúng thời, nói những lời chân thật, nói những lời có ý nghĩa, nói những lời về chánh pháp, nói những lời về luật, nói những lời đáng được giữ gìn, những lời hợp thời, thuận lý, có mạch lạc hệ thống, có ích lợi.*** (2) (Câu 44)

“Người gian dối ở thế gian” là người đạo đức giả, nói một đằng, làm một nẻo. Phần đông chúng ta đều có trí phán đoán để có thể biết lời nói nào là xuất phát từ những kinh nghiệm chân thật hay chỉ là những lời sáo rỗng – những lời không có linh hồn.

“Như vậy, tỷ-kheo ấy sống hòa hợp những kẻ ly gián, khuyến khích những kẻ hòa hợp, hoan hỷ trong hòa hợp. . . “. Ở đây đã nói lên một điều quan trọng là lời nói có thể mang đến hòa bình. Chúng ta có hàng ngàn quyền sách có thể ảnh hưởng đến trí não chứ không thể làm xao động trái tim ta. Khi lời nói chỉ thuần lý trí, nó không thể làm ta xúc cảm, nhưng khi lời chúng ta nói hay viết xuất phát từ kinh nghiệm bản thân hay từ trái tim, nó luôn khiến người đọc phải “xúc động vì thương cảm”.

***“Vị ấy từ bỏ lời nói phù phiếm, tránh xa lời nói phù phiếm, nói đúng thời, nói những lời chân thật, nói những lời có ý nghĩa. . . “.*** (2) (Câu 44).

Trong một bản kinh khác, Đức Phật dạy rằng nếu ta nói về Pháp (Dhamma), ta cần sử dụng cách diễn tả chính xác, những điều nói ra cần được suy nghĩ thấu đáo trước đó và phải dễ hiểu.

***“Vị ấy nói những lời . . . có ích lợi”.*** Mục đích của giáo lý của Đức Phật là để đạt được Niết bàn (Nibbana hay Nirvana). Theo nghĩa đen, Nibbana, có nghĩa là “không đốt cháy”, hay nói cách khác, sự đoạn diệt của mọi tình cảm (dục). Thông thường khi lần đầu tiên nghe điều này, chúng ta thường nghĩ là thực sự ta không muốn phải đoạn diệt mọi trạng thái tình cảm của mình. Điều đó không có gì sai, nhưng như thế là mục đích (purpose) và mục tiêu (goal) của ta hoàn toàn khác nhau. Tuy nhiên hầu hết chúng ta đều đồng ý với Đức Phật rằng lời nói của ta cần được kiểm soát, tạo niềm tin, làm xúc động lòng người, nhất là những lời nói về Pháp cần phải đúng và ngắn gọn.



Những lời nói như thế cần hướng thẳng đến việc đoạn diệt khổ đau, và đó là một mục đích rõ ràng, phổ biến. Câu hỏi còn lại là, ta phải thực hiện điều đó như thế nào? Ta cần phải tìm được sự tương quan giữa việc “Tôi không muốn buông bỏ mọi tình cảm (dục)”, và “Tôi rất muốn đoạn diệt mọi khổ đau”, bằng cách quán sát các phản ứng của chúng ta, để tìm hiểu xem tại sao khổ phát sinh? Thí dụ ta có thể quán tưởng: “Khi nào tôi cảm thấy khổ đau?” “Khổ từ đâu đến?” “Tại sao tôi cảm thấy khổ đau?” Mỗi câu trả lời lại đưa đến một câu hỏi khác. Nếu chúng ta nghĩ rằng mình không có khổ đau, thì ta có thể tự hỏi tại sao ta lại muốn hành thiền? Đây là một sự quán tưởng quan trọng, vì nó dọn đường cho bước tiếp nối giữa sự mong muốn không phải khổ đau, khả năng tìm được nguyên nhân của khổ và diệt bỏ được các nguyên nhân của khổ mãi mãi.

Giới thứ năm, tránh sử dụng rượu và các chất gây nghiện, không có mặt ở đây. Thay vào đó, chúng ta được biết là vị tỷ-kheo “từ bỏ làm hại đến các hạt giống và các loại cây cỏ”. Ở một số quốc gia theo Phật giáo, vì điều kiện xã hội, giới này được hiểu như là tăng ni không được làm công việc đồng án, vườn tược. Tuy nhiên, ta có thể thấy rõ ràng ở đây đoạn kinh nói đến việc làm hại cây cỏ, chứ không phải sự chăm sóc, trông trọt các loại cây. Vì trong bản kinh này Đức Phật đang giảng dạy các vị tu sĩ, những người đang dần bước trên con đường tâm linh và muốn tìm hiểu về những khía cạnh cao cả nhất của đạo lộ, nên Đức Phật chắc rằng rượu và các chất gây nghiện không thể có mặt trong cuộc sống của họ, nên Đức Phật đã không nói đến giới luật đó. Đức Phật sau đó tiếp tục nói đến những giới luật dành cho các sadi, sadi ni và các tu sĩ trong một khoảng thời gian nào đó khi đang tu học. Đó là: “từ bỏ ăn phi thời”. Đối với chúng ta ngày nay, điều đó có nghĩa là không mở cửa tủ lạnh để tìm đồ ăn bất cứ lúc nào ta muốn, hay không bỏ theo mình túi kẹo bánh để nhấm nháp bất cứ khi nào ta thích. Nó muốn ám chỉ là ta cần phải có sự kiểm soát đối với thói quen ăn uống của mình. Nếu muốn thực hành sự tự kỷ luật khắc khe hơn thì ta có thể chọn ăn ngày một bữa, hay vào một thời điểm nhất định nào đó, hoặc ta có thể chọn hình thức nhịn đói.

**“Vị ấy từ bỏ đi xem múa, hát, nhạc, diễn kịch”**. Tất cả những thứ này đều khiến người tu sĩ bị xao lãng, dễ đưa đến những ham muốn nhục dục, vì chúng gợi lòng tham muốn hay ước muốn được thỏa mãn nhục dục. Nếu muốn tu tập rốt ráo, tốt nhất là không nên tham dự các thú vui này, để tâm có thể được thanh thản, thẳng băng.

**“Vị ấy từ bỏ trang sức bằng vòng hoa, hương liệu, dầu thoa và các loại thời trang”.** Trong cuộc sống thế tục, ta thường bỏ nhiều công sức để trau chuốt cho bản thân thêm hấp dẫn. Đó chỉ là một cách để hỗ trợ thêm cho sự bám víu vào ngã tướng. Nếu giàu, ta có thể trang điểm cho mình bằng những đồ vật quý báu; điều đó hỗ trợ cho cảm giác cái ngã ta có giá trị. “Nếu tôi sở hữu những của cải có giá trị, tôi phải là một người có giá trị”. Ý nghĩ này có thể không được nói ra thành lời, nhưng đó là sự thật ẩn chứa bên trong ta.

**“Vị ấy từ bỏ nhận vàng và bạc”.** Điều đó không chỉ có nghĩa là không được buôn bán, kinh doanh, mà còn là phải tiết kiệm, sống đơn giản và không chạy theo những lợi lộc thế gian. Sau đó là liệt kê danh sách những vật thực cúng dường (dàna) cho các vị tu sĩ vào thời đó mà họ không được nhận lãnh: **“Từ bỏ nhận các hạt sống. Từ bỏ nhận thịt sống. Từ bỏ nhận đàn bà con gái. Từ bỏ nhận nô tỳ gái hay trai. Từ bỏ nhận cừu và dê. Từ bỏ nhận gia cầm và heo. Từ bỏ nhận voi, bò, ngựa và ngựa cái. Từ bỏ nhận ruộng nương, đất đai. . .”.** (2) (Câu 45). Những đồ vật cúng dường này cám dỗ ta sống theo thế tục và đẩy lùi con đường tâm linh về phía sau.

**. . . Từ bỏ nhận người môi giới hay tự mình làm môi giới. Từ bỏ buôn bán. Từ bỏ các sự gian lận bằng cân, tiền bạc và đo lường. Từ bỏ các tà hạnh như hối lộ, gian trá, lừa đảo. Từ bỏ làm tổn thương, sát hại côn trùng, bực đoạt, trộm cắp, cướp phá trên đường và cướp đoạt thực phẩm”.** (2) (Câu 45).

Cũng nên biết rằng lúc đầu khi Đức Phật thọ nhận đệ tử, các giới luật này chưa được đề ra. Ngài chỉ cần buông lời nói: Ehi bhikkhu, “Hãy đến đây, tỳ-kheo!”, thế là đủ để các vị ấy theo Đức Phật sống đời xuất gia. Nhưng vì các tăng ni cũng có thể bị những cám dỗ của thế tục lung lay như mọi người, vì thế dần dần Đức Phật đặt ra những giới luật đạo đức, mà chúng vẫn còn có giá trị cho đến ngày nay.

Sự lừa dối, không thành thật là những tội lỗi dễ dàng len vào tâm của người chưa giác ngộ. Có thể chúng ta thấy có nhiều điều kể trên mình không phạm vào, tuy nhiên chúng ta có thể áp dụng lời Phật dạy về sự tự kiểm chế để buông bỏ những thói quen thông thường trong thế tục, và hướng đến sự tu tập chuyên sâu hơn. Dần dần chúng ta sẽ tìm ra câu trả lời cho câu hỏi nguyên thủy của Potthapàda, nhưng giáo lý của Đức Phật nên bắt đầu với cuộc sống hằng ngày, rồi từ đó tiến lên, từng bước từng bước đến thiên, và cuối cùng là tiến đến tuệ giác về bản chất của thực tại tuyệt đối.

## Chương 02 - Điều Phục Các Căn: Chánh Niệm - Tỉnh Giác

Sau khi đã giải thích bước đầu tiên này với Potthapàda, giờ Đức Phật bảo với ông rằng:

*... và như vậy Tỷ-kheo ấy nhờ đầy đủ giới luật nên không thấy sợ hãi (nguy hại) từ một chỗ nào về phương diện hộ trì giới luật.*

Để hoàn thiện bất cứ điều gì cũng đòi hỏi sự khổ luyện. Tuy nhiên, không nên nghĩ đến việc rèn luyện như là một điều gì áp đặt cho chúng ta từ bên ngoài. Đúng hơn, đó là những gì chúng ta tự đặt ra cho bản thân vì ta biết rằng khi đã chiến thắng được các phản ứng bản năng, tiêu cực nhất thời, dần dần ta sẽ chiến thắng được mọi ảo tưởng tạo nên khổ đau cho chúng ta. Mỗi bước trong giáo lý của Đức Phật đều được tạo dựng để giúp ta tiến gần hơn đến với mục đích. “Không thấy nguy hại gì từ một chỗ nào”, rõ ràng mang lại cho ta cảm giác an toàn. Biết rằng bản thân không làm điều gì sai trái, chúng ta không mặc cảm tội lỗi, không có cảm giác thiếu sót hay sa đà, do đó tâm ta cảm thấy rất thoải mái, tự tại.

Đức Phật đã đưa ra một ẩn dụ:

*Như một vị Sát-đế-ly (Khattiya) đã làm lễ quán đảnh, đã hàng phục kẻ thù địch, không còn thấy sợ hãi từ chỗ nào nữa về phương diện thù địch. Cũng vậy, này Potthapàda, Tỷ-kheo ấy nhờ đầy đủ giới luật nên không thấy sợ hãi từ một chỗ nào về phương diện hộ trì giới luật. Vị ấy nhờ đầy đủ giới luật cao quý này, nên hưởng lạc thọ nội tâm không lỗi lầm. . . .*

Ở đây từ “lạc” (bliss) nói đến một niềm vui nội tâm. Đó không phải là lạc do thiên định, mà chúng ta sẽ nói đến trong các chương sau. Đó là một cảm giác tự tại do tự biết mình không có gì đáng chê trách, không có gì nguy hiểm đến từ tình cảm của mình. Ariyan ở đây có nghĩa là “thánh thiện”, và đạo đức thánh thiện đòi hỏi một mức độ buông xả sâu xa hơn là việc tuân giữ ngũ giới; như chúng ta đã thấy, thí dụ với giới luật thứ ba –không phạm tà dâm –ở đây được thay đổi thành việc kiểm chế tình dục, hay sống độc thân.

Giờ Đức Phật chuyển sang bước kế tiếp, “*kiềm chế các căn*”. Ngài vẫn chưa trả lời câu hỏi của Potthapàda về sự đoạn diệt các tầng thượng tưởng.

Đức Phật biết chắc chắn rằng ở giai đoạn này, Potthapàda sẽ không thể hiểu được câu trả lời.

*Này Potthapàda, khi mắt thấy sắc, tỷ-kheo không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng. Những nguyên nhân gì, vì con mắt không được chế ngự, khiến tham ái ưu bi, các ác, bất thiện pháp khởi lên, tỷ-kheo tự chế ngự nguyên nhân ấy, hộ trì con mắt, thực hành sự hộ trì con mắt.*

Điều này cũng được lặp lại đối với các căn khác:

*Khi tai nghe tiếng ... khi mũi ngửi mùi,... khi lưỡi nếm vị,... thân cảm xúc,.. . ý nhận thức các pháp, vị ấy không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng. . . .*

Rồi Đức Phật thuyết:

*Vị ấy, nhờ sự hộ trì cao quý các căn ấy, nên hưởng lạc thọ, nội tâm không lỗi lầm. Như vậy, này Potthapàda, tỷ-kheo hộ trì các căn.*

Nhiều khi những lời dạy này bị hiểu lầm, do đó đem ra thực hành sai. Người ta thường hiểu là không được nhìn, nghe, ngửi, nếm hay xúc chạm. Làm sao có thể thực hiện điều đó. Chúng ta có đầy đủ các căn; chúng ta phải nhìn, nghe, nếm, xúc chạm, ngửi. Tâm ta không thể không suy nghĩ, ta biết rất rõ điều này lúc tọa thiền. Vậy mà phương pháp này vẫn thường được dạy thực hành.

Dĩ nhiên nếu chúng ta không nhìn cái gì đó, thì ta sẽ không bị nó chi phối. Nhưng làm sao ta có thể tránh không nhìn, nhất là trong cuộc sống hằng ngày? Do đó cần phải hiểu rõ đoạn kinh này nói gì, đó là điều rất quan trọng, nhất là khi ta muốn sống đúng theo giới luật. “(Người) **không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng**”. **Khi mắt thấy, nó chỉ ghi nhận màu sắc và hình dáng**. Tất cả mọi thứ khác đều phát khởi nơi tâm. Thì dụ, chúng ta thấy một miếng kẹo sô cô la. **Mắt chỉ nhìn thấy hình dạng màu nâu**. Chính là tâm mới nói: “À, sô cô la! Thứ này ngon lắm –tôi muốn ăn một miếng!” Để “**không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng**”, là bắt tâm dừng ngay lại, không làm việc đó.

Chúng ta có thể thực hành điều này khá dễ dàng với bất cứ thứ gì chúng ta hoặc là rất thích hoặc là rất ghét. Hai căn mạnh mẽ nhất là nhãn căn và nhĩ căn, vì thế, chúng ta cần chọn một trong hai và quán sát xem tâm phản ứng

như thế nào, ý thức về những điều nội tâm nói với chúng ta. Mắt hay tai không thể quyết định những gì nó phải thấy hay phải nghe. Thí dụ, tai nghe tiếng động của một chiếc xe. Tâm nói “xe”. Rồi nó nói, “Rất ồn ào. Khó chịu quá. Hèn chi tôi không thể hành thiền”. **Tất cả những thứ này đều đến từ tâm; nó không liên quan gì đến chính tiếng động. Tiếng động chỉ là tiếng động. Màu sắc chỉ là màu sắc. Hình dáng chỉ là hình dáng.**

Những người nguyện giữ giới sống độc thân đôi khi được khuyên không nên nhìn người khác phái. Nhưng làm sao người ta có thể thực hiện điều đó? Tôi đã gặp những vị sư thực tập điều này, nhưng nó dẫn đến những mối liên hệ khó chịu, cứng nhắc. Làm sao ta có thể nói chuyện với người cố ý không nhìn mình? Đó không phải là những gì mà việc kiềm chế các căn muốn ám chỉ. Đúng hơn, khi mắt nhìn thấy hình dáng, tâm đã nói, “đàn ông”, “đàn bà”, thì chúng ta dừng ngay lại ở đó. Chúng ta không nên để tâm thêm thắt gì nữa. Tất cả những gì có thể thêm bớt sẽ làm phát khởi tâm tham hay sân, tùy hoàn cảnh. Phần đông chúng ta đều có khả năng thực hành điều này, và thực sự là nếu chúng ta thực hiện được điều đó, nó có thể làm cho cuộc sống của ta dễ chịu hơn. Thí dụ, khi đi mua sắm, chúng ta mang theo tờ giấy liệt kê những thứ ta thực sự cần. Nhưng khi mắt ta nhìn thấy những dãy hàng hóa bán trong chợ, tất cả đều được gói bao bì đẹp đẽ, tất cả đều như dành sẵn cho ta, có cái còn đại hạ giá, ngay lập tức, tâm trở nên thích thú, và kết quả là ta mua nhiều hơn những thứ ta cần. Đối với những người có tiền, đi mua sắm thực ra là để tìm những thứ gì có thể quyến rũ, lôi cuốn tâm và họ mua chúng như là một thứ giải trí, như là một cuộc cắm trại cuối tuần.

Nếu ta dễ dàng bị lôi cuốn bởi những gì ta thấy, thì tốt nhất là ta phải **nhận ra sự tiếp xúc của các giác quan (căn trần) và dừng tâm lại ở tướng, ở việc đặt tên**. Rất khó dừng lại ở giai đoạn trước đó. Thí dụ, nếu ta thấy một người, hay ngay cả khi nghĩ tưởng đến một người mà ta ghét hay ganh tỵ. Một ai đó mà chúng ta hoặc là không thích hay thương yêu tha thiết, thì ta phải thực hành dừng lại ở việc đặt tên như là: bạn, đàn ông, đàn bà. Không có gì hơn thế nữa. Những gì còn lại là lòng tham ái của chúng ta. Đó mới là kiềm chế các căn.

Các căn là hệ thống sinh tồn của ta. Người có thể thấy, có thể nghe thì sinh hoạt đời sống sẽ dễ dàng hơn người mù hay điếc. Tuy nhiên hầu hết mọi người đều nghĩ rằng các căn có mặt là để giúp họ tìm được khoái lạc. Chúng ta sử dụng chúng như thế đó và khi chúng không làm được như thế, ta trở nên bực bội giận dữ. Lúc đó ta lại trách cứ đối tượng nào đó gây ra kích động cho ta. Thí dụ nếu có ai làm ta phật lòng, ta trách cứ người đó. Nhưng

thật ra họ không liên can gì, vì cũng như chúng ta, họ được tạo thành bởi bốn yếu tố, có cùng các giác quan, các tứ chi, và cũng đang đi tìm hạnh phúc, như chúng ta. Không có gì trong người đó phát sinh ra sự khó chịu.

### **Tất cả là trong chính tâm ta.**

Khi ta nghĩ rằng người khác có thể mang đến cho ta hạnh phúc thì cũng giống như thế. Lần nữa, ta phải quán chiếu để thấy người đó cũng là thân tứ đại, với cùng các giác quan, các bộ phận cơ thể, cùng ước muốn đi tìm hạnh phúc như chúng ta. Không có lý do gì ta dựa vào họ để tìm hạnh phúc hay oán trách họ vì đã không mang lại cho ta hạnh phúc. Tất cả những gì chúng ta cần làm là nhìn thấy được “một con người”. Không có gì hơn thế nữa. Có quá nhiều “con người” trên thế giới này, tại sao ta lại để cho một người đặc biệt nào đó làm chủ sự vui buồn của ta.

Nếu ta biết kiềm chế các căn, kiềm chế được lòng ham muốn của mình, thì ta có thể sống với tâm buông xả nhiều hơn. Chúng ta không còn ở trong tình trạng cò چرا không dừng dứt; vui sướng khi đạt được điều ta muốn, khổ đau khi thất vọng, mà điều đó đưa đến một trạng thái nội tâm luôn khao khát, mong muốn những gì không ở trong tầm tay ta. Không có gì trên thế gian này, ở bất cứ đâu, trong điều kiện nào, có thể mang đến cho ta sự thỏa mãn hoàn toàn. Tất cả những gì mà thế giới này có thể mang đến cho chúng ta là các căn trần -thấy, nghe, nếm, chạm, ngửi, và suy tư. Tất cả đều chóng qua và phải được tái tạo, không dừng dứt. Thật lãng phí thời gian và năng lượng, và ở đây cũng thế, không phải là sự xúc chạm của các căn tự nó có thể làm thỏa mãn chúng ta. Chính là **tâm** đã làm nên điều đó. Cho nên điều quan trọng nhất mà ta có thể làm là **kiềm chế các căn**, nếu ta muốn sống một cuộc sống an vui, thanh thản, không có những phiền não vì muốn cái ta không có, hay không muốn cái ta đang có. Đây là hai nguyên nhân mang đến khổ đau; không còn gì khác hơn nữa. Nếu chúng ta biết quán sát, gìn giữ các căn, không vượt quá việc đặt tên (labeling), thì chúng ta dễ sống bình an, tự tại.

Tâm là một nhà ảo thuật –lúc nào nó cũng có thể dựng lên các màn ảo thuật. Ngay giây phút chúng ta vượt quá tưởng (việc đặt tên) thì đã đủ để nó hoạt động, khiến ta bị lôi kéo vào trạng thái ưa ghét. Đức Phật đã có nói đến Màra, quỷ cám dỗ. Màra luôn có mặt bên trong ta, chờ đợi cơ hội để ra tay. Không nên tạo ra những cơ hội cho sự cám dỗ. Ở đâu chúng có mặt, ta cần phải chế ngự chúng, nhưng tốt nhất là đừng tạo ra chúng. Chúng ta dễ dàng

lại trước khi chúng xuất hiện, và điều đó có nghĩa là ta phải kiềm chế các căn.

Đức Phật còn phải giảng giải cho Potthapàda nhiều điều để tu tập, trước khi chỉ dạy cho ông về phương pháp hành thiền cũng như sự đoạn diệt tăng thượng tướng. Giờ Đức Phật thuyết về chánh niệm và sự hiểu biết rõ ràng (tỉnh giác). Đây là phương cách mà giáo lý của Ngài phát triển trong rất nhiều bản kinh: đầu tiên, gìn giữ giới luật; sau đến kiềm chế các căn; rồi đến chánh niệm và sự hiểu biết rõ ràng (tỉnh giác). Hai điểm sau cùng đi đôi với nhau, thường được nhắc đến cùng lúc. Sati là chánh niệm, và Sampajanna là sự hiểu biết rõ ràng.

*Và như thế nào... là một vị tỳ-kheo đã thành tựu về chánh niệm tỉnh giác? Ở đây một vị tỳ-kheo khi đi tới, khi đi lui đều tỉnh giác; khi nhìn thẳng, khi nhìn quanh đều tỉnh giác; khi co tay, khi duỗi tay đều tỉnh giác; khi mang y kẹp, bình bát, thượng y đều tỉnh giác; khi ăn uống, nhai, nuốt đều tỉnh giác; khi đi đại tiện, tiểu tiện đều tỉnh giác; khi đi, đứng, ngồi, nằm, thức, nói, im lặng đều tỉnh giác. Như thế đó, một vị tỳ-kheo đã thành tựu chánh niệm tỉnh giác. (2) (Câu 65)*

Chánh niệm có bốn lãnh vực: thân, thọ, tâm, và pháp. Chánh niệm về thân được Đức Phật nói đến đầu tiên. Thực hành chánh niệm trong cuộc sống hằng ngày là rất cần thiết, không chỉ trong lúc hành thiền. Nếu không có chánh niệm ngoài giờ hành thiền, thì cũng không thể có chánh niệm trong lúc hành thiền, vì chúng đi đôi với nhau. Vì thế chúng ta thực hành căn bản chánh niệm đầu tiên này bằng cách **quán sát thân**. Chúng ta ý thức về những gì mình đang làm, đầu đó là đi, đứng, ngồi, nằm, mặc đồ, cởi áo, vươn vai, cúi đầu –hay bất cứ điều gì. Một trong những ích lợi của việc chánh niệm về thân là trong khi thực hành, chúng ta cũng **giữ tâm được yên**, không cho phép nó lãng xãng.

Lợi ích thứ hai là chánh niệm **thanh tịnh hóa tâm**. Nếu thực sự quán sát những gì mình đang làm, chúng ta không thể ngay trong giây phút đó bực bội, sân hận hay tham đắm. Đức Phật đã nhiều lần khuyên chúng ta nên sử dụng thân như là một đối tượng của chánh niệm. Trước hết, ta có thể dễ dàng cảm nhận, tiếp xúc được với thân, mà không cần phải tìm kiếm sự có mặt của nó. Nếu thực hành được như thế, ta sẽ nhận thức được trong một thời gian ngắn sự có mặt của thanh tịnh, cũng như sự vắng mặt của bao tâm lý náo loạn. Vì làm sao chúng ta có thể ở trong trạng thái bực bội, ham muốn, hay ghét bỏ khi chúng ta quán sát những gì đang thực sự xảy ra?

Lợi ích thứ ba là chánh niệm về thân giúp chúng ta **có mặt ngay trong giây phút hiện tại**, và dần dần ta nhận ra rằng không có giây phút nào khác hơn. Có mặt trong giây phút hiện tại thực sự là có mặt trong sự thường hằng. Thông thường chúng ta thiết lập ranh giới thời gian trong từng giai đoạn: quá khứ, hiện tại, và tương lai. Ta nhìn chúng như là ba giai đoạn, nhưng thực sự chúng ta chỉ có thể ở trong một, là hiện tại. Hai thời điểm kia là do tâm tạo; chúng là những ảo tưởng tạo ra bởi ký ức hay tưởng tượng. Phần lớn chúng ta sống trong quá khứ, hoặc hướng về tương lai, hoặc cả hai, nhưng nếu ta sống như thế thì ta khó mà giữ được chánh niệm cũng như hành thiền. Vì cả hai việc này đều xảy ra ngay trong giây phút hiện tại.

Căn bản thứ hai của chánh niệm là sự **ý thức về các cảm thọ**, chúng ta cảm thấy gì. Căn bản thứ tư (chúng ta sẽ nói đến căn bản thứ ba trong chốc lát) là nội dung tư tưởng (pháp). Cả hai (thọ và pháp) đều có mặt trong lúc ta hành thiền và cần phải được chánh niệm quán sát trong đời sống hằng ngày. Thí dụ, khi một cảm thọ mạnh mẽ phát sinh, trước tiên ta phải nhận ra bản chất của nó và sau đó cố gắng thay thế một cảm thọ bất thiện với thiện. Chúng ta không cần phải tin vào tất cả mọi cảm xúc của mình. Nếu truy tìm nguồn gốc phát sinh của một cảm thọ, ta sẽ thấy rằng đó là do sự tiếp xúc của căn (giác quan) với trần cảnh (đối tượng). Đối với pháp (nội dung tư tưởng của chúng ta) cũng thế. Khi ta nhận thấy một tư tưởng là thiện, ta chỉ nhận biết như thế, rồi khi nó qua đi, ta trở về chánh niệm thân. Nếu tư tưởng là bất thiện, ta cần nhanh chóng chuyển đổi nó. Chúng ta càng ít chứa điều bất thiện trong tâm, thì chúng càng ít có cơ hội để phát triển thành thói quen xấu trong tâm. Chúng ta càng ý thức về tâm tham (nói chung là tất cả những gì ta muốn), và tâm sân (nói chung là tất cả những gì ta không muốn), càng không để cho chúng có thời gian trụ lại trong tâm, thì ta càng dễ buông bỏ chúng.

Căn bản thứ ba của chánh niệm là **tâm thức** hay những trạng thái tiềm ẩn. Đây cũng là một đối tượng quán sát quan trọng. Nếu chúng ta có thể nhận biết được tính chất bất thiện trước khi nó phát triển thành tưởng hay thọ, thì việc chuyển hóa nó sẽ dễ dàng hơn. Nhiều người mang những trạng thái tâm tiêu cực nặng nề đến nỗi họ cảm thấy rất khó thay đổi. Nhưng phần đông chúng ta có thể chuyển hóa từ bất thiện sang thiện. Nhưng cũng có người với tâm luôn tích cực, thiện lành. Nếu ta nhận ra được tính chất hờn dỗi, ghen tỵ, hay sân hận đưa đến những suy nghĩ hay cảm thọ bất thiện, thì ta có thể cố gắng đối phó với chính trạng thái đó, trong nhận thức rằng nó chỉ là một trạng thái, không có gì quan trọng hơn. Đúng vậy, không có gì mà chúng ta sở hữu, tư duy, hay thực hiện có một sự quan trọng căn bản hay sâu



sắc nào. Đơn giản là chúng chỉ xảy ra. Chúng ta không cần phải duy trì một cảm thọ, một tâm hay một pháp nào, nếu chúng đe dọa hạnh phúc của bản thân. Bản thân chúng ta càng có được nhiều hạnh phúc, thì ta càng có thể ban tặng cho người khác nhiều hơn. Chúng ta không thể cho những gì mình không có. Tại sao có người tin rằng họ có khả năng đó là một điều khó hiểu.

Đó là bốn căn bản chánh niệm: thân, thọ, tâm, và pháp. **Chánh niệm là sự thuần chú tâm; không kèm theo phán đoán.** Đó chính là sự tỉnh giác hiểu biết rõ ràng rằng các cảm xúc, tình cảm, tâm hay pháp là thiện hay bất thiện, để giúp chúng ta chuyển hóa. Mỗi người chúng ta đều có khả năng hiểu biết rõ ràng; ta có đủ trí tuệ để làm điều đó. Dĩ nhiên, chúng ta cũng có tất cả những yếu điểm của một con người phàm phu, những yếu tố luôn mang đến sự bất hạnh, lo âu, sân hận, phiền não, nhưng chúng ta không cần phải bám giữ chúng. Với tâm tỉnh giác, ta có thể nhận ra điều này và bắt đầu hoán chuyển những điều bất thiện thành thiện. Chúng ta thực hành điều này khi hành thiền, rèn luyện để các suy nghĩ lăng xăng qua đi và đem sự chú tâm trở lại với đề mục thiền quán, và chúng ta cũng thực hành như thế trong đời sống hằng ngày.

Lý do duy nhất khiến người ta duy trì tâm bất thiện là vì họ biện hộ cho chúng, mà đổ lỗi cho tha nhân hay cho việc gì đó ở thế giới bên ngoài họ. Làm thế không thể đem lại hạnh phúc. Trong cuộc hành trình tâm linh chúng ta có cơ hội để nhận thức được bản chất của mình, như chúng ta thật sự là, chứ không phải như chúng ta muốn xuất hiện trong xã hội hay trong mắt người khác.

Nhìn thấy được bản thân một cách rõ ràng, chúng ta có thể sửa đổi, và khi thực hiện được điều đó, nó sẽ mang đến một cảm giác giải thoát, như thể chúng ta vừa đặt xuống một gánh nặng trên vai. Chỉ cần có chánh niệm, chúng ta sẽ thoát khỏi gánh nặng của những suy nghĩ lăng xăng và các phản ứng kèm theo. Luôn phản ứng theo thế giới chung quanh sẽ tước đi của ta những năng lực nội tâm, khiến ta lúc nào cũng chỉ trích, phán đoán. Với tâm chánh niệm không có những việc như thế xảy ra.

Chánh niệm có nghĩa là trong mọi hoàn cảnh chúng ta phải để ý đến từng bước chân của mình, nói theo nghĩa đen và nghĩa bóng. Dĩ nhiên cũng có những lúc chúng ta sẽ quên, nhưng ngay giây phút chợt nhớ lại, chúng ta quay đầu trở lại. Đó là một việc làm hữu ích nhất mà chúng ta có thể làm cho bản thân.

Sự tỉnh giác, hiểu biết rõ ràng có bốn khía cạnh không được nhắc đến trong bản kinh đặc biệt này. Đầu tiên là sự ý thức về những gì chúng ta định nói hay làm, để xét xem mục đích của chúng là tốt hay xấu. Nếu mục đích là vì ngã chấp hay vì tư lợi thì chắc chắn nó là bất thiện. Một khi đã biết mục đích là thiện, thì yếu tố thứ hai ta phải xét đến là ta thực sự có phương tiện thiện xảo trong tay để thực hiện những gì ta định làm hay nói không? Có phương cách gì để làm tốt hơn không? Yếu tố thứ ba ta phải tự vấn là mục đích và phương tiện đó có thuận theo Pháp không? Nói cách khác là chúng ta sẽ tự hỏi: liệu Đức Phật có thuận lòng? Chúng ta xét lại mục đích và phương tiện dựa trên những gì chúng ta đã biết về giáo lý của Đức Phật. Chủ yếu là chúng ta xét xem chúng có phù hợp với giới luật, có thể hiện được lòng từ bi bác ái và có mang lại hạnh phúc không? Chúng có hướng đến mục đích đoạn diệt khổ đau không? Đây là câu hỏi quan trọng mà nếu quên ta dễ bị lầm lạc. Cuộc sống cho chúng ta quá nhiều chọn lựa đến nỗi nếu chúng ta trước hết không dừng lại để quán chiếu, thì ta khó tránh khỏi lầm lạc. Nếu tất cả những câu hỏi trên đã được trả lời xác đáng thì chúng ta sẽ tiến tới hành động. Yếu tố thứ tư, sau khi nói hay làm những điều dự định, chúng ta xét xem mình có thực sự đạt được mục đích, và nếu không, thì tại sao không? Việc làm của chúng ta thiếu sót ở phần nào?

Đây là một cách để giải thích sự tỉnh giác, hiểu biết rõ ràng, là một chức năng ích lợi nhất cho chúng ta trong cuộc sống đời thường. Trước hết ta cần có chánh niệm để trở nên ý thức về những gì đang diễn ra bên trong ta. Sau đó với ánh sáng của sự tỉnh thức, ta xét đến mục đích của mình. Thực hành theo cách đó sẽ làm chậm lại các phản ứng của ta, mà được thế thì càng tốt hơn. Vì khi hành động theo bản năng, thì ta rất dễ mắc lỗi lầm, nhưng khi ta cẩn trọng hơn một chút thì ta dễ có kết quả tích cực hơn.

Kế tiếp Đức Phật thuyết về sự tự tại, sự biết đủ đối với những nhu cầu hàng ngày của chúng ta:

***Và thế nào là một vị tỷ-kheo biết đủ? Ở đây vị tỷ-kheo biết đủ với tấm y để che thân, với đồ ăn khát thực để nuôi bụng, đi tại chỗ nào cũng mang theo y bát. Giống như một con chim mang theo đôi cánh bay đến chỗ này chỗ kia, không lụy phiền gì trừ đôi cánh. Vì thế vị tỷ-kheo tự tại. (2) (Câu 66)***

Trong xã hội công nghiệp ngày nay, phần đông chúng ta có nhiều hơn những thứ ta cần. Đức Phật dạy chỉ có bốn thứ cần thiết: thực phẩm, nơi trú ngụ, quần áo, và thuốc để chữa bệnh. Đây là những nhu cầu vật chất. Rõ ràng,

phần đông chúng ta có ít nhất hàng chục thứ vật dụng khác mà ta nghĩ mình rất cần. Trong đó có thể cũng có một số thực sự hữu dụng, nhưng số còn lại thì không. Ta cũng nhân đây thử xét lại xem thứ gì là nhu cầu thực sự của mình, thứ gì là do lòng ham muốn mà ra, nhờ đó ta sẽ biết mình như thế nào. Sau đó, hãy tự hỏi mình: “Tôi có bằng lòng với hoàn cảnh vật chất của mình không? Tôi có hàm ân những gì tôi có? Tôi có ý thức rằng được có đầy đủ đã là một ân sung, một điều mà nhiều người khác trên quả địa cầu này không được có?” Thực sự ta có nhớ đến những người không có đủ ăn, áo không đủ mặc, không thuốc thang, cũng không có một mái nhà che nắng mưa? Là những người được có đủ đầy, chúng ta có coi đó là một lẽ đương nhiên? Thường thì có đấy. Thật ra ta còn than phiền khi những gì ta sở hữu không được như ý ta muốn, hay không được ngon ngọt như ta mong đợi, hay khác với những gì ta đã quen thuộc, mà ta không thích sự thay đổi đó. Chúng ta cảm thấy oán trách, than phiền thì dễ hơn là cảm thấy hàm ân về tất cả những gì ta được có.

Một lần khi đi dọc theo bờ biển với các vị tỷ-kheo, Đức Phật đã bảo với họ: *“Này các vị tỷ-kheo, hãy thử tưởng tượng có một chú rùa mù lội trong các biển trên thế giới và chú rùa đó trong một trăm năm mới chỉ trồi lên khỏi mặt nước một lần. Cũng có một mảnh gỗ trôi nổi trong các biển trên thế giới. Này các vị, các vị có nghĩ rằng khi chú rùa đó trồi lên mặt nước để thở, nó có thể chui đầu qua một lỗ hổng trên mảnh gỗ đó không?”* Các vị tỷ-kheo trả lời, *“Không, thưa Thế Tôn, điều đó không thể xảy ra”*. Đức Phật trả lời, *“Không phải là không có thể. Nó cũng có thể xảy ra”*. Đức Phật dạy tiếp rằng sự có thể hiếm hoi đó cũng giống như là cơ hội được sanh làm người của chúng ta, với đầy đủ các giác quan, tứ chi lành lặn và có được cơ hội gặp Phật Pháp.

Nghe câu chuyện này, chúng ta có tự nhắc nhở mình phải biết đủ, phải vun trồng sự tự tại không? Khi hành thiền, tự tại là một yếu tố quan trọng. Tâm càng ít tự tại, thì nó càng ít có khả năng để hành thiền, vì tâm không tự tại là tâm đang ở trong phiền não. Chúng ta thấy bực bội, phiền não vì ta nghĩ sự hành thiền của mình không có kết quả hoặc ta mong đợi nó mang đến sự chứng quả nào đó, muốn được giác ngộ, hay bất cứ mong muốn gì mà không được đáp ứng. Sự bực bội, không vừa lòng này chỉ làm cho tình hình tệ hơn. Không ích lợi gì để hành thiền trong trạng thái tâm thiếu tự tại. Phiền não sẽ tăng trưởng thêm, trong khi việc hành thiền sẽ giảm sút. Khi chúng ta thường xuyên làm điều gì thì ta sẽ trở nên thiện xảo hơn trong lãnh vực đó, vì thế nếu chúng ta rèn luyện tâm luôn bực bội, bất an, thì ta trở nên rất dễ bực bội, phiền não. Tính cách đó sẽ trở thành một thực tại nội tâm: “Tôi

bực bội bởi vì ..." và sau đó ta sẽ đưa ra một số lý do khiến ta bực bội, mà đa số các lý do này đều rất vô lý mà chúng cũng không liên quan gì đến các nhu cầu cơ bản của ta là thực phẩm, quần áo, nơi ở, hay thuốc men.

Chúng ta cần phải nhớ câu chuyện Đức Phật kể về con rùa và cơ hội hiếm hoi mới được làm người, được có cơ hội được nghe Pháp và cũng nên nhớ rằng ta đã có được tất cả những gì ta cần để duy trì cuộc sống, để ta có thể tiếp tục tu tập. **Chỉ khi nào tâm ta luôn tràn đầy lòng biết ơn cho sự đầy đủ của mình, cho hoàn cảnh may mắn của mình, thì lúc đó và chỉ lúc đó chúng ta mới có thể hành thiền.** Tâm bất an lôi kéo chúng ta đi từ nơi này đến nơi khác, để cố gắng tìm cho được một điều gì đó có thể mang sự bình an tự tại đến cho nó. Thiền chắc chắn có thể làm được điều đó, nhưng muốn thế, trước hết chúng ta phải vun trồng một trạng thái nội tâm tự tại và biết ơn đối với những gì ta có được.

Bốn nhu cầu cơ bản này được biết đến như là tứ vật dụng (four requisites). Dĩ nhiên trong thời đại của chúng ta, có nhiều thứ khác mà ta cũng cần để có thể kiếm sống, để liên lạc, nhưng những thứ đó cũng là thêm vào. Chúng ta vẫn có thể duy trì cuộc sống mà không cần đến chúng. Dành thời gian để quán tưởng đến tất cả những gì thật sự ích lợi cho ta, và loại mọi thứ khác ra khỏi tâm, là một việc làm rất hữu ích. Trong cuộc đời của mỗi chúng ta không thể tránh có một số điều không được như ý, khiến ta thất vọng. Nếu ta cứ nghĩ về chúng, ta sẽ thấy rất khổ sở và chúng sẽ ngự trị tâm ta. Ngược lại, nếu ta hướng tâm mình đến những điều tốt đẹp mà ta có được trong đời thì sự tự tại sẽ lớn mạnh và phát triển. Điều đó thật sự rất đơn giản. Vì bất cứ điều gì chúng ta đem vào tâm, thì đó là cái mà chúng ta biết. Không ai bó buộc chúng ta phải nghĩ đến những điều tiêu cực, vậy mà chúng ta luôn làm như thế. Đó cũng là một yếu điểm khác của con người. Chúng ta thường nghĩ đến những điều chỉ khiến ta thêm đau khổ. Dầu biết thế, ta vẫn làm. Có lẽ chúng ta cần phải quán chiếu xem tại sao chúng ta lại suy nghĩ đến những vấn đề chỉ đem lại khổ đau? Chúng ta càng thấy rõ được quá trình nội tâm này, thì ta càng dễ dàng loại bỏ đi những thứ không ích lợi, không mang đến cho ta sự tự tại và bình an.

Bằng lòng với cuộc sống như nó là, mang đến cho ta một cảm giác thật nhẹ nhàng, vì chúng ta bỏ được gánh nặng của lòng luôn mong muốn rằng con người hay hoàn cảnh phải khác đi. Vạn pháp như chúng là. Từ chối không chấp nhận điều đó tạo ra khổ đau và phiền não. Giống như khi ta cố sức đẩy một cánh cửa đã đóng. Ta đẩy và đẩy cho đến khi tay ta tóa máu, nhưng chúng ta cũng không thể mở được cửa. Nếu khôn ngoan, chúng ta chấp nhận

một cách đơn giản rằng nó là thế. Cánh cửa đã đóng, và như thế cũng có vấn đề gì.

Đối với cuộc sống của ta cũng thế. Mọi thứ đều như chúng là và điều đó cũng được thôi; đó là cách chúng phải là. Có nhân và có quả, dầu chúng ta thường không có khả năng nhìn thấy chúng rõ ràng. Nhưng điều đó không quan trọng. Điều quan trọng là nhận ra rằng cuộc sống, trong từng giây phút, đều mang đến cho chúng ta một cơ hội để học hỏi. Khi có điều không ưng ý xảy ra, khiến ta phải thất vọng, thì việc cần làm trước tiên là phải tự hỏi xem chúng ta có thể học hỏi được điều gì từ đó. Còn hơn là không chấp nhận nó, muốn nó phải khác đi, là một việc chắc chắn sẽ mang đến khổ đau, chúng ta cần hỏi: “Tôi có thể học hỏi được gì từ kinh nghiệm này?”. Không học hỏi được gì từ kinh nghiệm của bản thân là một sự lãng phí thời gian vô cùng.

Cuộc đời là một trường học bỏ túi. Nếu chúng ta có thể nhìn cuộc đời với con mắt như thế, thì ta có thể nhìn nó một cách chính xác. Nếu chúng ta nghĩ là nó sẽ mang lại nhiều khoái lạc, thì chắc chắn là ta sẽ bị thất vọng. Nhưng đa số chúng ta đều lầm lạc như thế, cho đến khi ta chợt nhận ra rằng mình có mặt ở đây là để học hỏi.

Trong trường bỏ túi này, người ta dạy đủ mọi môn học. Mỗi người đều được dạy một môn thích hợp tùy theo trình độ của họ, không liên quan gì đến tuổi tác nhưng liên quan đến sự phát triển nội tâm. Chúng ta phải chọn lựa bộ môn mình cần học. Nếu không học hỏi, không vượt qua được kỳ thi, chúng ta phải quay trở về lớp học cũ, lại đối mặt với những bài học xưa. Chỉ khi nào đã qua được kỳ thi tương ứng với nội tâm của mình, ta mới có thể lên lớp, chọn học bộ môn tiếp theo.

Potthapàda cũng phải lần lượt học từng bộ môn. Giới luật, hộ trì các căn, chánh niệm, tỉnh giác, tất cả đều đưa đến sự đoạn diệt của tầng thượng tướng. Nhưng Potthapàda phải hiểu và thực hành từng bài một trên con đường tiến đến mục đích cuối cùng đó.

---o0o---

### **Chương 03 - Đoạn Trừ Các Chương Ngại**

*Rồi, vị tỷ-kheo với giới uẩn cao quý này, với sự hộ trì các căn cao quý này, với chánh niệm tỉnh giác cao quý này, với hạnh biết đủ cao quý này, lựa một chỗ thanh vắng, tịch mịch, như rừng, gốc cây, hang đá, bãi tha ma, lùm cây, ngoài trời, đóng rơm. Sau khi khát thực về và dùng bữa*

***xong, vị ấy ngồi kiết già, lưng thẳng tại chỗ nói trên, và an trú với chánh niệm trước mặt.*** (2) (Câu 67)

Trong đoạn kinh này, Đức Phật thuyết về đề tài thiền. Tuy nhiên, có nhiều việc phải làm hơn là chỉ ngồi xếp bằng, “giữ tâm chánh niệm”. Trước khi việc chánh niệm về hơi thở vào và hơi thở ra (ànàpànasati), có thể thực sự mang đến bất cứ sự chuyển hóa tâm thức quan trọng nào –mà việc hành thiền sẽ mang đến- thì ta cần phải đoạn trừ năm chướng ngại mà Đức Phật đã kể ra như sau:

## **1. Tham Ái**

***Vị tỷ-kheo từ bỏ tham ái, người ấy trú với tâm thoát ly tham ái, và tâm vị ấy được thanh tịnh.*** (2) (Câu 68)

Chướng ngại này thường được hiểu là, “***lòng tham muốn dục lạc***”. Dĩ nhiên chúng ta không thể hành thiền nếu ta để tâm bị bất cứ lòng ham muốn gì ám ảnh. Chúng ta cần có một sự quyết tâm bên trong để buông xả chúng. Những ái dục thường quấy rầy một thiền sinh là: “Trời lạnh quá, trời nóng quá, chân tôi đau, lưng tôi khó chịu, tôi đói, tôi ăn quá nhiều, tôi muốn uống gì đó, tôi không cảm thấy khỏe, tôi cần ngủ”. Bất cứ ý nghĩ nào như thế, khi nó phát khởi trong tâm, sẽ khiến cho việc hành thiền của chúng ta bị ngưng lại.

Tất cả những gì ta nhận biết qua các giác quan là đến từ thế giới bên ngoài, nhưng sự trải nghiệm nội tâm là do thiền mang đến, không tùy thuộc vào những điều kiện bên ngoài. Một khi chúng ta đã có thể đạt được niềm vui trong thiền định, chúng ta sẽ thấy rằng cảm giác này chính tự nó là một liều thuốc đối trị lòng tham ái. Nếu đạt được nhất tâm, thì không có ham muốn thế tục nào có thể len lỏi vào. Chúng ta càng có thể đạt được nhất tâm thường hơn, thì ta càng ít phải tranh đấu chống lại lòng ham muốn ăn uống, đòi hỏi sự dễ chịu, sự âm áp, hay bất cứ thứ gì mà chúng ta muốn hay không muốn. Tất cả mọi khổ đau đều do ái dục mà ra, và chúng ta càng ham muốn chừng nào, thì ta càng đau khổ chừng đó. Ngay cả ý nghĩ “Tôi muốn hành thiền có kết quả”, cũng là tham ái.

Lòng tham ái phát khởi từ niềm tin rằng hạnh phúc được tạo ra bởi sự xúc chạm của giác quan. Tất nhiên, ai cũng có những giây phút hạnh phúc, và đó là điều phải thế; nhưng khi ta tiếp tục tìm kiếm những sự xúc chạm đặc biệt nào đó mà ta nghĩ là chúng sẽ mang đến cho ta sự thỏa mãn, thì ta đã tự đóng cửa con đường đến với thiền, với sự thanh tịnh, và với sự giải thoát

khỏi khổ đau. Khi nào ta còn chìm đắm trong ái dục, thì ta còn chìm đắm trong khổ đau. Điều này hoàn toàn không cần thiết. Chúng ta chỉ cần buông bỏ ái dục. Nói thì dễ, nhưng dĩ nhiên không dễ làm. Đó là vấn đề của sự hiểu biết và quyết tâm.

Câu chuyện về cái bẫy khi sẽ làm rõ hơn điều này. Ở Ấn Độ, những người thợ săn chế ra một cái bẫy khi làm bằng các cành cây. Nó có hình dạng của một cái phễu với một đầu thu nhỏ lại và một đầu to hơn. Một món đồ ngọt được đặt vào trong bẫy. Để có thể với được đến món đồ ngọt, nó phải thò tay vào bẫy. Nhưng khi đã nắm được miếng mồi, thì khi không thể kéo tay ra khỏi cái lỗ nhỏ đó nữa. Thế là nó bị bẫy và trở thành món mồi ngon cho người thợ săn. Con khi chỉ cần buông bỏ tay ra khỏi miếng mồi thì nó có thể dễ dàng trốn thoát. Điều đó cũng đúng đối với chúng ta, nhưng ta cũng thấy khó nhất là buông bỏ những gì chúng ta muốn.

Khi đã biết nguồn gốc của khổ đau, và biết việc hành thiền của ta chỉ có thể đạt được kết quả khi ta đã đoạn trừ được những sự phân biệt ưa ghét của thế gian, thì ta cũng nhận thức được rằng khi buông bỏ ái dục thì vọng tưởng cũng chấm dứt. Nếu có thể bắt đầu thực hành được như thế, chúng ta sẽ thấy có kết quả ngay. Tuy nhiên, hãy cẩn thận đừng để rơi vào cái bẫy của lòng ham muốn đạt được kết quả quá thiết tha. Điều này chính tự nó cũng đã là đau khổ và phát sinh từ lòng tham ái: “Tôi muốn nó như thế này; tôi tha thiết muốn thế kia”. Những ước muốn như thế cần phải được buông bỏ. Không có gì đáng được ước muốn; chỉ có việc phải làm. Chúng ta biết cần phải làm những gì, thì chỉ cần thực hiện chúng.

Đối với mỗi chương ngại Đức Phật đều cho một ẩn dụ. Thí dụ tham ái thì được so sánh với bị mắc nợ. Chúng ta mắc nợ các xúc chạm giác quan của mình, ta luôn phải làm mới chúng lại, luôn phải trả nợ. Nếu không khôn khéo, ta sẽ cứ phải lo làm thỏa mãn các giác quan của mình, và khi ta không có được điều mình mong ước, hay nó không kéo dài, ta sẽ trở nên rất khổ đau và sân hận đối với một điều gì đó hay một người nào đó. Như thế không thực tế, vì không có gì mà chúng ta nắm bắt được qua các giác quan có thể được duy trì, dầu đó là một hình ảnh, một âm thanh, một mùi hương, một vị nếm, một sự xúc chạm, hay một ý nghĩ. Tất cả đều đến rồi đi, và chúng tùy thuộc vào những điều kiện bên ngoài mà ta ít có thể hoặc không thể kiểm soát được.

Bị mắc nợ, luôn phải trả nợ, có nghĩa là ta luôn phải lo lắng tìm cách thỏa mãn các căn. Khi ta bắt đầu nhận thức được rằng sự tìm kiếm này quả thực

không cần thiết, thì cũng giống như chúng ta đã trả được nợ. Không còn món nợ nào đối với các căn, mà như Đức Phật đã dạy, đó là một điều đáng được hoan hỷ, mừng vui. Biết rằng chúng ta không phải thỏa mãn mọi đòi hỏi của các căn, mang lại cho ta một cảm giác nhẹ nhàng, thoải mái, trái lại khi ta chạy theo ái dục, ta luôn ở trong trạng thái lo âu, bức xúc.

## 2. Sân Hận

***Từ bỏ sân hận, vị ấy sống với tâm không sân hận, lòng từ mẫn thương xót tất cả chúng hữu tình, gột rửa tâm hết sân hận.*** (2) (Câu 68)

Sân hận làm chướng ngại, trong cuộc sống đời thường cũng như khi chúng ta ngồi xuống hành thiền. Đó là lý do tại sao ta nên bắt đầu mỗi thời khóa thiền với sự quán tưởng về tâm từ bi vì ích lợi của tất cả chúng sanh, bắt đầu với bản thân mình. Một số người cảm thấy rất khó thương bản thân, họ luôn tự trách, tự oán mình. Nếu điều đó đúng, thì ta sẽ khó buông bỏ tham ái hơn nữa, vì ở một mức độ nào đó, ta tin rằng nếu có thể thỏa mãn các ước muốn, sẽ khiến ta cảm thấy bằng lòng với bản thân hơn, và ta coi đó như là một bù đắp cho sự thiếu sót của ta trước đây. Nhưng không có sự thỏa mãn ái dục nào lại có thể làm điều đó. Nó chỉ khiến ta thêm khổ đau, vì nó cứ tái diễn, cứ đòi hỏi phải được thỏa mãn hết lần này đến lần khác. Những thiếu sót của ta chỉ có thể được bù đắp qua sự thực hành tâm từ bi đối với bản thân, dầu ta có nghĩ về bản thân như thế nào. Thật ra, chỉ khi nào ta làm được điều đó, thì ta mới có thể thương yêu người khác, mà không phê bình hay phán đoán họ.

Với tâm từ bi, ta không đòi hỏi sự hoàn hảo nơi người. Vì trên thế gian này, không có gì là toàn mỹ, chưa bao giờ và sẽ cũng chẳng bao giờ được như thế. Quan niệm sai lầm rằng mọi thứ, mọi người phải hoàn hảo sẽ tạo ra sự căng thẳng, gò bó vì nó làm phát sinh ra sự ước muốn. Buông bỏ được tà kiến này, và qua đó buông bỏ được lòng ham muốn, sẽ mang lại cho tâm ta sự tự tại, thư thái.

Nếu vì lý do nào đó khiến chúng ta cảm thấy khó có tâm từ bi mẫn đối với bản thân, thì có hai cách đặc biệt hữu hiệu để giúp ta phát khởi tình cảm đó. Cách đầu tiên là nghĩ đến người mà ta thương yêu nhất, rồi chuyển tình cảm đó đến bản thân. Không nên để tình cảm đó dựa trên ái dục, vì như thế không hiệu quả. Nó phải là một tình cảm lo lắng, thương yêu, che chở, tương quan trong sáng. Cách thứ hai là nghĩ tưởng đến tất cả những điều tốt đẹp ta đã thực hiện được trong cuộc đời này. Sự nghĩ tưởng này sẽ mang



chúng trở về với hiện tại, khiến ta như đang trải nghiệm lại chúng ngay trong giây phút này, giúp cho ta có cảm giác bằng lòng, tự tại đối với bản thân. Lúc đó, ta có thể thương yêu người đã hành động với trái tim từ ái.

Khi đã có thể hướng tâm từ bi đến bản thân rồi, ta cần nghĩ tưởng đến số đông chúng sanh có mặt trên hành tinh này. Tất cả mọi người đều tìm kiếm an vui, hạnh phúc, dầu rất ít người có thể tìm được, do đó ta cũng trải rộng tâm từ bi đến với họ.

Nếu ta chất chứa lòng thù hận, oán giận đối với người khác –có thể là người thân thuộc hay những người chúng ta phải gặp gỡ hằng ngày– ta cần nhớ rằng ta càng buông bỏ sân hận thì ta càng dễ hành thiện. Đức Phật dạy rằng người với tâm đầy sân hận khó thể hành thiện. Trái lại, với tâm đầy tình thương và từ bi, ta có thể hành thiện vì những tình cảm này là sự buông xả của chúng ta. Khi hành thiện, chúng ta hoàn toàn buông xả, không nắm giữ gì lại. Bất cứ ta chọn đề mục thiện nào, ta phải hoàn toàn an trú trong đó; không còn có “cái tôi” nào đang muốn giải quyết vấn đề gì hay đang tìm cách làm thế nào để “tôi” có thể thỏa mãn ái dục của mình, dầu biết lời Phật dạy là chân lý.

Có một bài kinh trong đó Đức Phật nói về những con voi trong hoàng cung ra trận vì đức vua của chúng. Nếu voi ra trận mà chỉ dùng chân, thì nó không phải là voi của triều đình. Cũng thế, nếu nó chỉ dùng đầu, lo bảo vệ thân, hoặc dùng vòi để bảo vệ các phần thân thể khác. Chỉ khi nó xông ra trận, dùng cả thân mình lăn xả vào việc bảo vệ nhà vua, thì lúc đó nó mới được coi là voi thuộc hoàng tộc. Việc ta không hoàn toàn buông xả cũng thường là một chướng ngại khi hành thiện. Chúng ta do dự. Chúng ta suy nghĩ: “Hành thiện thì tôi được lợi ích gì? Giáo lý này có thực sự chân chính? Làm sao đạt được kết quả khi tu thiện? Nếu có thể đạt được ước muốn này hay ước muốn kia, thì không phải là tôi đã thoát khổ rồi sao?” Tất cả những suy nghĩ này khiến ta không thể hoàn toàn chú tâm hành thiện. Khi ta chuyên chú, nhất tâm thì tham ái không thể phát sinh, vì tâm hoàn toàn an trú trong đối tượng thiện. Nó không còn là một quan sát viên mà đã trở thành là người trải nghiệm và, cuối cùng là trở thành một với sự trải nghiệm đó. Khi điều đó xảy ra, có nghĩa là ta đã đạt được thiện định.

Đức Phật đã so sánh sân hận như bị bệnh. Tất cả chúng ta đều biết cảm giác đó như thế nào khi giận dữ: nóng, tràn đầy cảm xúc và bức tức –hay ít ra là khó chịu nhất. Đó là lý do tại sao người ta cho rằng những người hay sân hận là những người dễ tu tập nhất, vì cảm giác lúc nào cũng khó chịu là một

động lực mạnh mẽ để họ tu sửa. Đức Phật cũng so sánh sân hận với bệnh bị ám ảnh, khi sự ám ảnh cứ lớn vờn trong tâm.

Sân hận là một trong ba gốc bất thiện của chúng sanh. Tam độc, đó là: tham, sân, và si. Tuy nhiên chúng ta cũng có ba căn bản thiện -từ bi, hỷ xả, và trí tuệ. Lựa chọn gốc rễ nào để vun trồng hoàn toàn tùy thuộc chúng ta. Si là tà kiến tin rằng có một bản thể cá biệt gọi là “tôi”, rằng nó cần được bảo vệ, hỗ trợ, chăm sóc, và mọi nhu cầu hay đòi hỏi của nó phải luôn được thỏa mãn. Vì tâm si này, mà tham ái phát sinh khi ta nghĩ là ta muốn một điều gì đó và khi ta không được thỏa mãn, thì ta sân. Chúng ta không thể đối đầu với si một cách trực tiếp vì sân và tham quá mãnh liệt, chúng che mờ cái nhìn (si) của chúng ta. Chúng ta phải bắt đầu với hai kẻ thù này trước, cố gắng làm lung lay gốc rễ của chúng.

Thí dụ, trong thời khóa thiền, chúng ta tập buông xả sân. Nếu có một ai đó hay một điều gì đó khiến ta thật sự bức bối, ta có thể bắt đầu bằng cách tự nhủ: “Tôi sẽ buông bỏ tất cả mọi sân hận trong lúc tọa thiền”. Sau khi xả thiền, nếu chúng ta muốn trở lại với tâm sân hận đó thì cũng không có gì cản trở chúng ta. Nhưng nếu ta không thể buông bỏ tâm sân hận, dầu chỉ là tạm thời, thì việc hành thiền của chúng ta sẽ không có kết quả. Buông bỏ được sân hận thì giống như là hồi phục từ một căn bệnh.

### 3. Hôn Trầm Và Thụy Miên

*Từ bỏ hôn trầm và thụy miên, vị ấy sống thoát ly hôn trầm; với tâm tưởng hướng về ánh sáng, chánh niệm tỉnh giác, gột rửa tâm hết hôn trầm, thụy miên. (2) (Câu 68)*

Sự dễ duôi, buồn ngủ làm ảnh hưởng đến việc hành thiền của chúng ta, là thí dụ của hôn trầm, thụy miên. Phương thuốc chữa trị được nói đến ở đây là “tiếp nhận ánh sáng”. Có hai cách để thực hiện điều này. Nếu tâm thực sự rất buồn ngủ, gần như ngủ gục, cách tốt nhất là mở mắt ra, nhìn thẳng vào ánh sáng. Sau khi đã lập lại được cảm giác của sự tỉnh thức, chúng ta nhắm mắt lại, và cố gắng để đem ánh sáng đó vào nội tâm, giữ nó luôn sáng chói trong ta. Tâm sinh lười biếng, dễ duôi là do thiếu động lực và thiếu chánh tinh tấn là những thứ thường được ánh sáng nội tâm này soi rọi. Chánh tinh tấn không cần phải gây ra căng thẳng, gồng lên trong tâm hay thân, mà đúng hơn là sự thức tỉnh và ý thức.

Khi tâm đang hành thiền trở nên buồn ngủ, nó không còn biết chính xác điều gì đang xảy ra. Tựa như nó đang đứng trên mặt sàn bóng loáng, vì thế

nó bị trơn trượt, ngã té tứ tung. Nó không có tư tưởng nào rõ ràng, mà cũng không trụ vào bất cứ đề mục thiền quán nào. Đó chính là hôn trầm và thùy miên. Ngay lúc đó, chúng ta nên dừng lại, đầu ta có khuynh hướng muốn tiếp tục hành thiền vì cảm giác trong tâm khá dễ chịu. Chúng ta gần như không ý thức về khổ (dukkha) vì tâm đã chuyển sang trạng thái nửa tỉnh, nửa mê. Tâm đang ở trạng thái lửng lơ. Điều quan trọng là ta phải thoát ra khỏi trạng thái này ngay lập tức, vì nó chỉ làm ta mất thì giờ mà thôi. Chúng ta cần mở mắt ra, chuyển động thân để cho máu lưu chuyển, kéo lỏng tai, và chà mặt. Cuối cùng nếu vẫn không hết buồn ngủ, ta nên đứng dậy. Nếu ta có thể tự nhắc nhở mình như thế này cũng tốt, “Đây là thời gian hành thiền; phải sử dụng thời gian đó thật tốt”. Không phải với mục đích để “đạt được điều gì từ đó”, mà trong ý nghĩ là chúng ta phải cố gắng hết sức mình.

Quán tưởng về ánh sáng nội tâm, khi ánh sáng đó liên tục, không đứt đoạn, đó thường là dấu hiệu cho thấy ta đã bắt đầu vào định. Tuy nhiên, chúng ta cũng có thể chủ động phát khởi ánh sáng đó và cần phải làm thế bất cứ khi nào ta cảm thấy tâm không được tỉnh thức. Có thể là lúc tâm đánh mất chủ đích hay thật ra chẳng có chủ đích gì; có thể là chúng ta còn không nhớ tại sao mình hành thiền. Nếu chúng ta đem ánh sáng này vào tâm, nó sẽ soi rọi những góc tối đó, nơi tất cả các chương ngại cho việc hành thiền đang ẩn náu.

Trạng thái hôn trầm, thùy miên được so sánh như bị tù đày. Khi hôn trầm chiếm hữu ta, ta không còn có khả năng hành động. Dầu giữ chìa khóa cửa tù, chúng ta cũng không biết sử dụng. Chúng ta cần phải phát khởi tâm hoan hỷ và tinh tấn bằng cách hồi tưởng hay hướng tâm đến cảm giác được thăng hoa. Khi cả hai, an lạc và tinh tấn, đều có mặt, tâm sẽ cảm thấy đầy phấn khởi, và với tâm phấn khởi đó, chúng ta mới có thể hành thiền. Đức Phật cũng dạy rằng khi sự hiểu biết về pháp của ta càng rộng thì càng giúp ta hành thiền tốt hơn.

#### 4. Trạo Cử Hối Tiếc

*Từ bỏ trạo cử hối tiếc, vị ấy sống không trạo cử, nội tâm trầm lặng, gột rửa hết trạo cử hối tiếc.* (2) (Câu 68)

“... với một nội tâm trầm lặng”. Chúng ta cần xét xem điều đó thực sự có nghĩa là gì. Chúng ta nghĩ rằng việc hành thiền sẽ mang đến cho ta sự thanh tịnh, nhưng ở đây Đức Phật lại dạy rằng **tâm chúng ta phải thanh tịnh mới có thể hành thiền**. Vì thế ở đây cái ta cần là một dấu hiệu để nhận biết khi

trong tâm có điều bức xúc. Sau đó ta cần phải tìm ra lý do của nó. “Tại sao tôi không bình tĩnh? Tham ái gì đang quấy rối tôi? Tại sao tôi không thể ngồi yên?” Khi tâm không thể trụ vào một chỗ, thân thường cũng như thế. Trạo cử phát sinh là do ta không có được điều ta mong muốn. Vì thế chúng ta cần quán sát sự bức rức này, tìm cho ra được lòng tham ái, và tự hỏi xem nếu được thỏa mãn, nó có thực sự mang đến cho chúng ta sự thanh tịnh mà chúng ta cần? Hay chúng ta chỉ cần buông bỏ nó, để thoát khỏi sự khổ đau, sợ hãi luôn đi kèm với lòng tham ái, do đó có thể khiến tâm lắng động?

Trong đoạn này, Đức Phật cũng dạy rằng “*với một nội tâm trầm lặng, tâm của vị tỷ-kheo được thanh lọc.*” .. Không chỉ là tâm không còn bức rức, mà sự vắng mặt của lòng ham muốn cũng thanh lọc các xúc cảm. Tâm ta tự tại; cảm giác của một trạng thái thăng bằng, được nối kết với tất cả những gì quanh ta, mà không lo lắng bởi những gì thiếu sót. Thực ra không có gì thiếu sót. Chúng ta đã có mọi thứ chúng ta cần; chỉ là tư duy, quan điểm cản trở chúng ta nhìn thấy được điều đó. Nếu chúng ta có thể buông bỏ được những ý nghĩ đó, thì việc hành thiền sẽ trở nên dễ dàng hơn. Thí dụ ta nghĩ rằng ta có thể được an tĩnh nhờ vào các ngoại lực. Sự thật là an tĩnh ở bên trong ta và ta có được sự an tĩnh bằng cách buông bỏ mọi ngoại cảnh, chỉ hiện hữu trong suy nghĩ của ta. Trạo cử và lo lắng luôn liên hệ đến tham ái. Khi nhận ra được điều đó, ta buông bỏ tham ái thì lòng ta được thanh thản và tâm ta được yên tĩnh.

Ta thường lo lắng về tương lai và muốn nó sẽ xảy ra như chúng ta đã hoạch định. Rõ ràng đó là một cách sống kỳ quặc vì khi chúng ta quá chú tâm đến những gì ở phía trước, chúng ta quên mất hiện tại. Trong khi giây phút hiện tại là giây phút duy nhất mà chúng ta có, là cái duy nhất ta có thể dựa vào. Chúng ta trở nên trạo cử vì chúng ta tìm kiếm sự thỏa mãn ở thế giới bên ngoài. Khi nhận thức được rằng tất cả những gì chúng ta cần đã có mặt bên trong ta, thì chúng ta có thể dễ dàng buông bỏ tâm luôn lo lắng hơn.

Phần đông chúng ta nghĩ rằng mình có quá nhiều việc phải làm. Thật buồn cười nếu ta biết rằng tất cả là do ta tự tạo ra cho bản thân. Những gì chúng ta làm là do chúng ta lựa chọn để làm, đầu sau đó ta than phiền về chúng. Sự hoạt động mang đến cho chúng ta cảm giác quan trọng, khiến ta nghĩ mình là “một ai đó”. Trạo cử gây ra nhiều khó khăn cho cuộc sống hằng ngày của chúng ta vì nó đưa ta đến nhiều hoàn cảnh khác nhau mà chúng ta bắt buộc phải giải quyết, và cuối cùng chúng ta cảm thấy quá tải. Chúng ta cần nhận ra tự chính nó là một chương ngại.

Đức Phật so sánh trạo cử, lo lắng với trạng thái của sự nô lệ. Chúng ta bị những tình cảm này làm chao đảo và cho phép chúng làm chủ ta. Lo lắng tràn ngập tâm ta, do đó chúng ta không còn có thể suy nghĩ một cách độc lập. Trong khi người hành thiền phải là một người có tư duy độc lập, sáng tạo. Điều này không có nghĩa là chúng ta phải cố gắng sáng tạo ra một giáo lý và phải tự mình giải quyết mọi thứ. Không cần phải như thế. Đã có giáo lý của Đức Phật hướng dẫn chúng ta, và chúng ta rất may mắn được gặp pháp. Tuy nhiên, một đầu óc độc lập, sáng tạo có thể liên kết các phần khác nhau trong giáo lý và biết chúng tương hợp với nhau như thế nào. Lúc đầu giáo lý đó giống như một bảng xếp hình to lớn, do nhiều mảnh khác nhau tạo thành, nhưng dần dần chúng ta bắt đầu hiểu sự liên hệ của chúng và nhìn ra được vẻ đẹp của bức tranh toàn cảnh.

## 5. Nghi

***Từ bỏ nghi, vị ấy sống thoát khỏi nghi ngờ, không phân vân lưỡng lự, gột rửa tâm hết nghi ngờ đối với thiện pháp. (2) (Câu 68)***

Trước khi đoạn diệt được nghi, chúng ta cần phải biết điều gì là thiện. Chúng ta cũng phải biết mình nên quan tâm đến điều gì, điều gì sẽ dẫn ta đến mục đích cuối cùng của giác ngộ. Nhưng ở đoạn này trong bản kinh, mục đích của ta là tâm tĩnh lặng, là cái ta cần để có thể hành thiền. Tâm nghi cản trở ta đạt được an tĩnh. Có thể là chúng ta nghi ngờ về khả năng hành thiền của bản thân, lo sợ là việc hành thiền quá khó khăn đối với chúng ta. Mà cũng có thể là ta nghi ngờ giáo lý, tự hỏi không biết ta có thực sự phải thực hành theo chúng không. Kinh nghiệm nhiều năm cho ta thấy những ai thực hành theo giáo lý đều đạt được những kết quả tốt đẹp. Giáo lý này được rút ra từ truyền thống của hơn 2500 năm trước và hoàn toàn đáng tin cậy, đáng dựa vào. Giáo lý này đã được chúng ta nghiệm từ thời này qua thời khác. Ngược lại, những suy nghĩ của chúng ta chỉ dựa vào quan điểm riêng. Quan điểm cá nhân lại dựa trên ngã tưởng và địa vị xã hội của ta; chúng không đáng tin cậy, không đáng dựa vào. Điều quan trọng là chúng ta phải nhập tâm giáo lý của Đức Phật và tuân theo chúng với tất cả tấm lòng để không còn có chỗ nào dành cho lòng nghi trong tâm ta. Chúng ta rất thích sử dụng tâm để chứa chấp đủ loại ý nghĩ và bao điều tưởng tượng, để chúng tỏ rằng Đức Phật đã sai. Đây là một cách tiêu khiển rất được yêu thích, nhất là khi sự hành thiền của ta không được kết quả tốt đẹp. “Chắc là có điều gì sai với giáo lý này. Tôi đã cố gắng hết sức, vì thế không thể nào là lỗi tại tôi. Có thể Đức Phật không biết tất cả mọi thứ”. Tâm nghi là một kẻ thù nguy hiểm – nghi Phật, Pháp, Tăng, sư trưởng, khả năng của bản thân, hay tất cả mọi

thứ. Những sự nghi ngờ này khiến cho ta không những khó khăn mà gần như không thể hành thiền, vì tâm quá bận rộn với những sự lo lắng không cần thiết. Nếu muốn hành thiền, chúng ta phải buông bỏ tất cả các loại vọng tưởng đó.

Chúng ta cũng cần buông bỏ đòi hỏi sự hoàn hảo, lòng ham muốn thái quá; đúng ra, chúng ta cần buông bỏ tất cả mọi suy nghĩ và chỉ có mặt ở đó. Lòng nghi hoặc khiến ta rất khó hoàn toàn dốc hết tâm nguyện, gắn bó với con đường tâm linh, mà thiếu những điều này thì đạo lộ của ta chắc chắn sẽ rất chông gai. Lòng nghi ngờ khiến cho ta chuyển từ giáo lý này sang giáo lý khác mà không thể tuân giữ theo bất cứ tôn giáo nào. Chúng ta luôn bỏ dở những gì mình đã bắt đầu rồi lại cố gắng đi tìm một thứ gì đó khác hơn, mới hơn. Thệ nguyện có nghĩa là sự dâng hiến hoàn toàn, và để làm được điều đó chúng ta cần có sự tin tưởng tuyệt đối trong lòng.

Đức Phật đã ví tâm nghi giống như đi qua sa mạc mà không có đầy đủ lương thực, bản đồ cũng không, thì sẽ gặp nhiều nguy hiểm suốt chuyến đi dài. Ta cảm thấy không chắc chắn về những gì có thể mang lại lợi ích cho ta, không biết phải đi theo con đường nào, do đó không tinh tấn tu hành, mà thiếu sự thực hành thì ta không thể có được trí tuệ sâu sắc. Thiền giúp tâm trở nên nhu nhuyễn, dễ uốn nắn, nhờ thế, nó có thể hiểu biết sâu xa hơn.

Không nên làm lẫn tâm nghi với sự quán sát, suy gẫm. Cố gắng liên hệ bản thân với giáo lý đã được thu thập là điều quan trọng. Thí dụ tự hỏi: “Giáo lý này ảnh hưởng đến tôi như thế nào? Tôi có thể làm gì để thực sự chứng nghiệm được chân lý?” Ngoài ra, nghi cũng không phải là sự đối nghịch của niềm tin. Đức Phật không bao giờ khuyên chúng ta tin vào điều gì một cách mù quáng, mà Ngài muốn chúng ta có đủ lòng tin vào giáo lý của Ngài để giúp chúng ta tu tập giải thoát khỏi gánh nặng của lòng nghi hoặc không dừng dứt.

Trong một bản kinh khác, Đức Phật thuyết về những điều kiện để hành thiền. Đầu tiên là phải biết cái khổ của bản thân, nhận ra nó từ đâu đến và nó ảnh hưởng thế nào đến cuộc sống của ta. Thứ hai là phải có niềm tin vào giáo lý, để nhận thức rằng chúng ta thực sự có thể đi theo con đường này. Thứ ba là hoan hỷ đối với duyên lành ta đã có được. Chỉ khi nào tất cả ba điều này có mặt thì sự hành thiền của ta mới có kết quả. Niềm hỷ lạc này không phải là loại hỷ lạc thế gian thường tình, mặc dầu sự hoan hỷ biết ơn về những gì chúng ta có được, hay đơn giản chỉ là niềm hoan hỷ được nhìn thấy một cảnh đẹp, hay một bông hoa, chắc chắn cũng mang lại ích lợi. Tuy

nhiên, niềm vui nội tại phát sinh từ hiểu biết rằng chúng ta đã tìm được một giáo lý tuyệt vời, dựa trên một lý tưởng cao thượng nhất, và chúng ta đang cố gắng ngày càng tiến gần hơn đến đó. Chính đó mới là điều sẽ giúp chúng ta hành thiền. Nếu ta ngồi xuống tọa thiền với ý nghĩ, “Áy dà, lại ngồi thiền nữa. Đành cố gắng thôi”, thì ta sẽ chẳng bao giờ hành thiền có kết quả. Trước tiên cần phải có một cảm giác mạnh mẽ, và sự phấn khởi trong tâm thì việc hành thiền của ta mới được tốt đẹp, dầu rằng càng hành thiền thì ta càng thêm mạnh mẽ, phấn khởi.

Tất cả chúng sanh đều không thoát khỏi năm chướng ngại này, nhưng mỗi cá nhân sẽ bị một trong năm chướng ngại gây nhiều khó khăn hơn cả. Chúng ta cần tìm ra chướng ngại nào đặc biệt gây khó khăn cho bản thân mình. Nếu đó là hôn trầm, thụy miên, thì chúng ta phải quán tưởng về ánh sáng. Nếu đó là sân, ta khơi dậy tâm từ bi. Là tham ái, ta nhận biết nó mang đến khổ, và cố gắng buông bỏ. Nếu đó là trạo hối, ta truy nguyên ra ước muốn gì khiến ta lo lắng, và cố gắng buông bỏ ước muốn này. Chúng ta biết rằng trạo hối liên quan đến ngã tưởng, ước muốn có một vị trí nào đó trong xã hội, muốn được mang ơn, và đây là một cố gắng không cần thiết. Thật khó có được sự mang ơn, hay chấp nhận đặc biệt này, vì mọi người khác cũng đều rất cố gắng để đạt được điều đó cho bản thân họ.

Buông bỏ các chướng ngại không có nghĩa là chúng sẽ được nhổ tận gốc và biến mất mãi mãi. Chúng ta có thể nghĩ đến chúng như cỏ dại trong vườn. Nếu tiếp tục cắt cỏ dại, chúng ta sẽ làm gốc rễ yếu đi, chúng không còn mạnh như trước, mà cũng không còn có thể lấn át các cây kiểng khác. Chúng ta chỉ có thể hoàn toàn bứng tận gốc rễ các chướng ngại khi ta đã đạt được đủ sức mạnh nội tâm để làm như thế. Ngay bây giờ, chúng ta rèn luyện để cắt giảm chúng xuống. Lúc bắt đầu mỗi thời khóa thiền, ta nên tự hỏi: “Tôi có tư tưởng sân hận không? Nghi? Trạo hối? Tôi có cảm thấy hôn trầm thụy miên? Tâm tôi có đầy tham ái?” Nếu có, chúng ta cố gắng buông bỏ các chướng ngại này, sử dụng các phương thuốc đối trị như là từ bi và thanh tịnh, hãy nhớ rằng giữ chúng không ích lợi gì, vì thế ta cần đoạn diệt tất cả.

---o0o---

## **Chương 04 - Sơ Thiền**

Sau khi đã bàn qua tất cả những bước chuẩn bị đưa đến thiền định, giờ bản kinh nói đến tầng thiền định (jhana) đầu tiên.

Đối với những ai đã đọc qua kinh điển của đức Phật được truyền trao lại cho chúng ta trong bộ tạng kinh tiếng Pali, mà Phật giáo Nguyên thủy căn bản dựa trên đó, thì không thể phủ nhận rằng các tầng thiền định là một phần của con đường đạo. Như đối với những lời dạy trong bản kinh này về -năm chướng ngại, sự bảo hộ các căn, chánh niệm, và sự hiểu biết sáng suốt— tất cả đều là những bước trên con đường tu học. Nếu chúng ta thật sự muốn có một sự hướng dẫn tâm linh, hầu mang lại cho ta niềm vui và hạnh phúc, thì ta cần tất cả các bước trên. Chúng ta không thể chọn lựa, phần này, phần kia, đơn thuần chỉ vì ta thấy nó khó, hoặc người nào đó nói với ta rằng nó không cần thiết. Nhưng đây chỉ là những khái niệm, ý kiến cá nhân, trong khi Đức Phật đã chỉ bày cho chúng ta một con đường trọn vẹn, và dĩ nhiên là dựa vào lời dạy của đức Phật sẽ an toàn và lợi ích hơn. Đây không phải là bài giảng duy nhất về các tầng thiền định; mà còn có nhiều bản kinh khác nữa. Tôi nhân mạnh điềm này bởi vì không hiếm những trường hợp các thiền sinh tình cờ đạt được thiền định, mà không hiểu họ đang trải nghiệm điều gì. Nhiều thiền sinh đã hoài công tìm kiếm sự hướng dẫn. Đã được đọc qua những lời Phật dạy trong các kinh điển, ta cũng có thể tự mình cố gắng thực hành theo, nhưng thật không phải dễ. Phần đông đều cần có sự hướng dẫn của các vị thầy.

Giờ ta hãy suy gẫm về lời dạy của đức Phật về sơ thiền trong bản kinh này. Đức Phật giảng: **“khi vị ấy [tỷ-kheo] biết rằng mình đã đoạn lìa năm chướng ngại...”**. Điều này rất quan trọng. Năm chướng ngại đã tạm thời được tiêu trừ ở sơ thiền. Chúng không có cơ hội để xuất hiện trong các tầng thiền định, nhưng chúng ta phải thực sự dẹp bỏ được chúng khi ngồi xuống gồi thiền. Vì chúng vẫn còn hiện hữu trong ta, ta phải cố gắng đừng để chúng phát khởi. Ta cần thấy rằng phải bắt đầu tọa thiền với sự thương yêu, lòng từ bi, không có nghi, không tham ái, không hờn giận, hay sân hay trạo cử hối tiếc. Các chướng ngại phải được dẹp bỏ sang một bên trong giờ ngồi thiền. Thật vậy, đây chính là điều mà tự động chúng ta phải hướng tới. Nếu bất cứ chướng ngại nào xuất hiện, tâm thức liền trở nên dao động và rồi chúng ta không có cách nào để ngồi thiền. Tuy nhiên, nếu chúng ta ngồi thiền với tình thương, lòng từ bi, tự tại, và với quyết tâm thiền định, thì dù không nghĩ gì đến kết quả, các chướng ngại cũng bị chặn đứng. Thiền định sẽ mang đến cho ta những cảm giác dễ chịu, thoải mái, vì khi năm chướng ngại biến mất dù là tạm thời, chúng ta cũng vẫn cảm thấy khá an lạc.

***Khi quán tự thân đã xả lìa năm triền cái ấy, hân hoan sanh; do hân hoan, nên hỷ sanh; do tâm hoan hỷ, thân được khinh an; . . .***



Ở đây, niềm hỷ lạc và hân hoan vẫn còn ở mức thế tục, vẫn chưa ở mức thiền định. Trong tiếng Pali, có nhiều từ khác nhau để diễn tả việc này. “Hỷ lạc” là một cảm giác dễ chịu, tự tại, khiến thân được bình ổn. Với thân được bình ổn, chúng ta cảm nhận an lạc, và với tâm an lạc, ta dễ được định. Đối với những ai muốn hành thiền, thì không thể quên điều này. Niềm an lạc, tự tại nơi tâm là một điều kiện tiên quyết; không có nó, ta khó đạt được thiền định.

Ở đây niềm hỷ lạc được diễn tả như kết quả của sự vững chãi và yên tịnh nơi thân. Cảm giác của sự vững chãi và yên tịnh này phát khởi từ tâm vui mừng được hành thiền. Tâm hỷ lạc có thể do nhiều nguyên nhân khác nhau; có niềm vui đến từ việc biết rằng ta có thể thật sự theo đuổi con đường đạo, niềm vui được ngồi tĩnh lặng, niềm vui khi thân được tự tại. Nếu không có những niềm vui như thế, nhất là niềm vui trong việc tu tập tâm linh, thì việc hành thiền của ta sẽ bị bỏ sang một bên, khi ta cho rằng có những chuyện quan trọng khác, cần làm hơn.

Không có niềm vui, thì không có thiền định. Chúng ta ít khi được nghe điều này, mặc dù đức Phật đã nhắc đến nhiều lần. Ngài dạy rằng chúng ta chỉ có thể hành thiền nếu ta cảm thấy thân tâm thoải mái, tự tại, và ta chỉ có thể đạt được thiền định khi tâm đã an lạc. Nếu ta thật sự biết vì sao mình phải hành thiền, và đánh giá cao sự nỗ lực của bản thân, thì chỉ sự hiểu biết đó cũng đủ mang đến niềm vui.

Đây vẫn còn là pamojja, “niềm vui thế tục”, chưa phải là sukha, “niềm vui thiền định”. Nhưng khi chúng ta có thể ngồi xuống gối thiền mà không còn nơm nong ngại, thì tất cả hệ thống thân tâm mà ta sở hữu, có thể cảm nhận được sự an tịnh, như thể thân và tâm đã hoà nhập thành một. Chúng ta cảm giác rằng mình đang bắt đầu một việc có tiềm năng mãnh liệt nhất mà ta chưa bao giờ biết đến.

Đức Phật tiếp:

***Tỷ-kheo ly dục, ly bất thiện pháp, chứng và trú thiền thứ nhất. . .***

Từ “xả ly” (detached) thường bị hiểu lầm vì các bài giảng thường không nói rõ “ly dục và ly bất thiện pháp”. Một số kinh chỉ nói đơn giản rằng sơ thiền là trạng thái đạt được do xả ly. Do đó có sự hiểu lầm cho rằng chúng ta phải rời bỏ cuộc sống bình thường hiện tại, để vào rừng tu một thời gian dài. Tu trong rừng cũng là tốt, nhưng không cần thiết. “**Xả ly**” không có nghĩa gì hơn là ngay lúc ấy, ta không có tâm ái dục hay bất thiện, hay nói

tóm lại là ta cần dẹp bỏ năm chướng ngại sang một bên. Kết quả là một cảm giác như buông bỏ được gánh nặng.

. . . *vị ấy chứng và trụ thiền thứ nhất, với tâm, với tứ.* . .

Các từ Pali vitakka-vicàra thường được dịch là “nhớ nghĩ và suy ngẫm”. Nhưng mọi thiền sinh đều biết rằng nếu họ nhớ nghĩ và suy ngẫm, họ khó thể tiến vào sơ thiền. Thật ra, vitakka-vicàra còn có thêm một nghĩa nữa, đó là “sự tìm kiếm (tâm) và trụ lại (tứ) trong chủ đề thiền”, và đây là ý nghĩa mà câu kinh này muốn nói đến.

“... *Trạng thái hỷ lạc do ly dục sinh*”. Đây mới là hỷ lạc trong thiền định. Cả hai phát khởi cùng lúc. Hỷ trong giây phút này là một cảm xúc hoan hỷ, và lạc đi kèm theo nó. Đây mới là sukha. Sau này ta sẽ biết đó là đặc tính chính yếu của nhị thiền. Trong sơ thiền, cảm giác hỷ lạc này xuất hiện dưới nhiều cách thức và mức độ khác nhau. Nó có thể trào dâng hoặc nhẹ nhàng. Nó có thể là cảm giác nhẹ nhàng, bay bổng, thăng hoa, kéo dài, nhột nhạt – bất cứ cảm giác nào như vừa kể trên hay hơn thế nữa, nhưng luôn luôn là cảm giác hỷ lạc.

Trạng thái này cũng được diễn tả là “*sự hưng phấn*”, nghĩa là chúng ta bắt đầu rất thích thú hành thiền. Lúc ấy, nếu chúng ta trụ vào hơi thở, thì thật sai lầm. Dầu chúng ta sử dụng phương thức nào, thì nó cũng giống như chiếc chìa khóa để mở cửa, vào trong nhà, nơi chúng ta làm quen với đời sống nội tại thực sự của mình. Ta sẽ khám phá ra rằng tất cả mọi thứ mà ta chất chứa trong tâm chẳng là gì hết, mà chỉ là những thứ dư thừa. Chúng có mặt ở đó do bởi lòng tham muốn, ghét bỏ, phản ứng, vọng tưởng, dự tính, hy vọng, quan điểm và ý kiến. Khi chúng ta có đủ định tĩnh để bước vào bản thể nội tại, và trải nghiệm được cảm giác hỷ lạc, chúng ta thật sự có thể chứng nghiệm được chân lý này.

Chúng ta cũng cần biết là các cảm giác này luôn hiện diện trong ta. Nhưng chúng ta không để cho chúng xuất hiện. Nếu vậy thì đây là chuyện lạ kỳ. Chúng luôn có mặt, nhưng ta không thể tiếp xúc với chúng, vì tất cả những rối loạn, náo động nơi thân tâm. Khi chúng ta có khả năng trải nghiệm các cảm giác này, bất cứ khi nào mà ta muốn, thì ái dục và tham đắm sẽ biến mất. Chúng ta nhận thức được rằng mình đã có những gì mình muốn, hoàn toàn độc lập với bất cứ ngoại cảnh nào. Chúng ta không còn luôn cố gắng để làm cho mọi việc xảy ra theo ý muốn của mình, là điều trong bất cứ trường hợp nào, cũng chỉ là một việc làm vô ích, phù phiếm.

Chúng nghiệm được sơ thiền là một biến cố trọng đại trong cuộc đời chúng ta. Tuy nhiên, nếu ta không tiếp tục hành thiền một cách đều đặn, thì ta sẽ không thường xuyên đạt được trạng thái thiền định đó, do đó không thể có được trí tuệ mà thiền định có thể mang đến cho ta. Kể cả khi cảm giác đó rất mạnh mẽ, chúng ta cũng không liên hệ được với nó một cách phù hợp.

***Với niềm hỷ lạc do ly dục sanh, vị ấy tràn ngập, chứa chan, sáng rỡ cả châu thân, không có một nơi nào trên thân của vị ấy không tiếp xúc với hỷ lạc do ly dục sanh.***

Nếu chúng ta chỉ cảm nhận được niềm hỷ lạc này ở một vài nơi trên thân, ta cần phát tán nó rộng ra. Cả thân thể cần được “thấm đẫm, chan hòa” hỷ lạc. Dầu ở đây chúng ta đang nói đến các cảm xúc nơi thân, nhưng đó không phải là loại cảm xúc quen thuộc hàng ngày. Nó tương tự như một cảm giác xúc chạm rất dễ chịu, nhưng không phải như thế. Cảm giác đó vi tế, và thoải mái hơn nhiều, và có thể nói là chúng ta có thể điều khiển nó. Một khi chúng ta đã làm chủ được các tầng thiền định, chúng ta có thể đạt đến trạng thái hỷ lạc này bất cứ lúc nào ta muốn, và có thể kéo dài cảm giác ấy theo ý thích. Bất cứ ai đã làm chủ được các tầng thiền định đều có khả năng này. Họ cũng có thể di chuyển từ bậc thiền này sang bậc thiền khác trong tám tầng thiền định, không nhất thiết phải theo lớp lang thứ tự, đến và đi bất cứ khi nào họ muốn. Nhưng dĩ nhiên các vị đó đã tu đến các cấp bậc rất cao.

***Chúng và trú thiền thứ nhất, dục tướng xưa kia của vị ấy được diệt trừ. Lúc ấy, tướng hỷ lạc vi diệu khởi lên . . . .***

Điều đầu tiên chúng ta được biết ở đây là dục tướng biến mất. Đúng vậy, khi ta trải nghiệm các cảm giác hỷ lạc, sáng khoái nơi thân, các dục tướng đã không phát khởi. Ta đã hài lòng với những gì mình có. Dĩ nhiên dục tướng vẫn có thể xuất hiện vào những lúc khác, nhưng khi chúng ta càng có được trí tuệ trên con đường hành thiền, và càng phát triển khả năng đạt định, thì dục tướng càng ít có cơ hội xuất hiện.

“Dục tướng” ở đây muốn ám chỉ “ham muốn nhục dục” (sexual desire), là ham muốn thể xác mạnh mẽ nhất, do đó chính nó đã phá hoại cuộc sống của bao người. Những đam mê mãnh liệt có thể vô cùng xáo trộn, vì thế có được một phương cách chữa trị là điều tối ưu quan trọng. Ở đây chúng ta chỉ nói đến thời gian an trú trong các tầng thiền định. Tuy nhiên, khi đã có được tuệ giác, thì chúng ta hiểu được rằng tất cả những gì chúng ta ao ước,

mong cầu đều đã có sẵn trong ta, và khi đã tự chứng nghiệm được điều này với bản thân nhiều lần, ta sẽ có nhiều cơ hội buông bỏ ái dục hơn – nếu không hoàn toàn buông bỏ, thì ít ra nó cũng không còn quấy nhiễu ta nữa.

*... một khái niệm chân thật nhưng vi tế về hỷ lạc. . .*

“Chân thật” có nghĩa là chúng ta thật sự đang trải nghiệm điều đó. Chữ “vi tế” được dùng để diễn tả bốn bậc thiền đầu tiên, được biết đến như là những bậc thiền sắc giới vi tế. Trong cuộc sống bình thường, chúng ta thật sự cũng đã trải qua các trạng thái tương tự, nhưng chúng ở dạng thô hơn nhiều. Chúng ta cũng có những cảm xúc hân hoan, nhưng chúng luôn phụ thuộc vào các điều kiện bên ngoài. Ta không thể khiến chúng xảy ra khi ta muốn. Thường thì khi chúng qua đi, cảm giác tự tại, bình an cũng không còn, là điều không thể xảy ra ở các tầng thiền định. Do tính chất vi tế của chúng, ta duy trì được sự tự tại. Hơn nữa, chúng ta cũng biết rằng mình có thể đạt định theo ý muốn. Khi đã tiến triển đến tầng thiền thứ hai, ba và bốn, chúng ta sẽ thấy rằng các cảm giác vi tế này cũng tương tự với các cảm giác mà ta thường trải qua, nhưng ở một mức độ thô và không toại ý. Chúng chóng qua, và có thể là chúng ta khó thể lặp lại chúng theo ý mình muốn. Ngược lại, đối với các tầng thiền định, chúng ta chỉ cần ngồi xuống, định tĩnh là có thể trải nghiệm trở lại.

Đạt được định bằng cách đó mang lại nhiều lợi ích cho tâm vì nó diệt trừ được tâm suy nghĩ lan man. Tất cả những hy vọng, dự tính, lo âu, sợ hãi, thích và không thích của chúng ta được dẹp sang một bên. Đây là một cách để giúp ta được thực sự thoải mái, một việc tốt nhất mà ta có thể làm cho bản thân.

*“ . . . Và khi vị ấy ý thức được niềm hỷ lạc này. . . “ Nói cách khác, vị ấy trú tâm vào đó. “Như vậy do học tập, một tướng khởi lên, cũng do học tập một tướng diệt trừ. Và Thế Tôn nói : Đó là sự học tập Thế Tôn nói đến”.*

Potthapàda đã hỏi Đức Phật về sự tịch diệt của tầng thượng tướng, cũng như muốn biết tướng phát khởi như thế nào, và làm thế nào một người trở nên “không còn tướng”. Potthapàda đã được nghe về bốn trường hợp khác nhau khi điều đó có thể xảy ra. Nhưng Đức Phật bảo rằng tất cả đều sai lạc, không chính xác. Ngài dạy rằng *“Tướng của một người phát khởi và qua đi, tùy theo nhân duyên. Có tướng khởi lên do học tập (rèn luyện), và có tướng cũng do học tập (rèn luyện) mà bị diệt trừ”*. Sau đó Đức Phật giảng thêm chi tiết cho Potthapàda về sự học tập, rèn luyện, qua đó tâm được thanh

tĩnh để có thể bước vào sơ thiền. Trong tầng thiền này, Đức Phật thuyết, tương vi tế của hỷ lạc sẽ phát khởi, và sẽ chấm dứt khi tâm xuất định. Đây là phần đầu câu trả lời của Đức Phật đối với câu hỏi của Potthapàda.

Rồi Đức Phật đưa ra một ẩn dụ để cho ta biết cảm giác khi đạt được sơ thiền là như thế nào.

***“Như một người hầu tắm lão luyện hay đệ tử người hầu tắm. Sau khi rắc bột tắm trong thau bằng đồng, liền nhồi bột ấy với nước, cục bột tắm ấy được thấm nhuần nước ướt, trào trộn với nước ướt, thấm ướt cả trong lẫn ngoài với nước, nhưng không chảy thành giọt. Cũng vậy, vị tỷ-kheo thấm nhuần, tắm ướt, làm cho sung mãn, tràn đầy thân thể với hỷ lạc do ly dục sanh, không một chỗ nào trên thân không được hỷ lạc do ly dục sanh ấy thấm nhuần”.*** (2) (Câu 76)

Một giải thích tuyệt vời về cảm giác của sơ thiền, thấm nhuần cả thân. Cần nhớ là khi ngồi xuống tọa thiền, ta không được để bất cứ chương ngại nào có mặt. Muôn được như thế, ta cần luôn quan sát tâm trong các sinh hoạt hàng ngày, ngoài thời gian hành thiền. Ta cần phải có chánh niệm đối với những nghĩ suy của mình, không để cho tâm chạy đuổi ráo riết, loanh quanh để tìm cách thỏa mãn các ái dục.

Chúng ta cần duy trì chánh niệm, và luôn phải để ý đến các hành động nơi thân, dầu là với chủ tâm hay do bản năng. Bằng cách này, tâm đã bắt đầu biết gạt bỏ các chương ngại.

Nếu ta có thể tọa thiền với tâm không còn chương ngại, thì không có lý do gì khiến ta không thể đạt định. Tuy nhiên nếu tâm bắt đầu suy nghĩ, “Tôi muốn đạt định; tôi phải làm được điều đó; có thể tôi phải thực hành theo phương thức khác”, lúc đó, dĩ nhiên là tất cả mọi cố gắng của chúng ta đều uổng phí. Chúng ta chỉ cần để “tự nhiên”, không có những suy nghĩ lao xao, không để những khó khăn cản trở. Tất cả đều ngụy tạo; tất cả đều do tâm tạo. Chân lý thật sự hoàn toàn khác hẳn, và ta chỉ có thể đến gần chân lý hơn khi đạt đến các tầng thiền định. Dĩ nhiên ta còn phải trải qua bao công phu tu tập, nhưng ít nhất ta đã ý thức được rằng “có một tâm thức trong tôi, khác hơn cái mà tôi từng biết đến”.

Khi xuất ra khỏi bất cứ tầng thiền định nào, hay kết thúc một buổi tọa thiền tốt đẹp nào, chúng ta cần làm ba việc. Thứ nhất là phải hiểu rằng sau khi xuất định, trạng thái hỷ lạc cũng qua đi. Thiền sinh cần phải quan sát sự tan hoại đó và chấp nhận rằng nó cũng vô thường. Đừng nói điều đó một

cách máy móc – chúng ta thường nghe và sử dụng từ “vô thường” nhiều đến độ không còn để ý đến ý nghĩa của nó nữa. Chúng ta chỉ biết chấp nhận vạn pháp đều vô thường. Ta cần thực sự quan sát trạng thái để chịu đó biến mất. Điều đó không nằm trong từ ngữ, mà chính ý nghĩa giáo huấn của nó mới quan trọng, có nghĩa là chính ta phải tự trải nghiệm nó. Chúng ta có thể đọc hàng ngàn quyển sách, tụng hàng ngàn câu kệ, cũng không ích lợi gì. Tuệ giác chỉ phát khởi từ kinh nghiệm tự chứng, chứ không có cách nào khác hơn.

Tất cả chúng ta đều không ngừng trải nghiệm. Nếu có thể hiểu được các trải nghiệm này một cách đúng đắn, thì tất cả chúng ta đều đã giác ngộ. Thí dụ, tất cả đều biết đến sự vô thường của từng hơi thở, nhưng biết bao người vẫn còn mãi mê với vô số hoạch định về tương lai. Chúng ta không hiểu được điều mình trải nghiệm, rằng chỉ có giây phút hiện tại mà thôi. Không có tương lai, không có quá khứ. Tất cả đều là ngay hiện tại, và chúng ta hoàn toàn trống không; chúng ta không có bản thể. Chúng ta chỉ dường như có một bản thể vậy thôi.

Tất cả chúng ta đều biết về tính vô thường của tâm ý, rằng chúng tự xuất hiện, không cần mời gọi, rồi cũng tự qua đi. Lý ra, ta phải mong là chúng đừng xuất hiện, để ta dễ định tĩnh hơn. Nhưng chúng ta lại tin rằng “Đây là tôi suy tư. Đây là những suy nghĩ của tôi”. Chúng ta cần xem xét lại niềm tin này. Thông thường nếu ta sở hữu vật gì, ta sẽ có quyền hạn đối với nó. Vậy mà những ý nghĩ đang diễn ra trong đầu, và tất cả những ý nghĩ mà ta cho là ‘của ta’ trong quá khứ, đã qua mất rồi, phải không? Cái ‘tôi’ là chủ của chúng ở đâu? Cũng qua mất rồi? Hay nó lại lo ‘làm chủ’ những tư tưởng khác? Như thế ‘cái tôi’ thực sự ở đâu? Là cái tôi trước kia hay cái tôi bây giờ? Mỗi lần một tư tưởng mới qua đi thì điều gì đã xảy ra cho ‘cái tôi’ đó? Cũng có khi tư tưởng này cách tư tưởng kia một khoảng thời gian, lúc đó thì ‘cái tôi’ ở đâu? Làm sao ta đem nó trở về? Dĩ nhiên là bằng suy nghĩ!

Tà kiến là nhân của ảo tưởng về ‘cái tôi’. Việc đầu tiên hành giả cần làm sau khi xuất định là nhận thức về tính vô thường của nó, đồng thời, nếu có thể, cũng ghi nhận tính vô thường của tư tưởng, tình cảm, hơi thở, thân.

Bước kế tiếp cần làm sau khi xuất định, là hồi tưởng để xét xem bằng cách nào ta đã đạt được trạng thái tâm định tĩnh? Phương cách đó là gì? Không có phương pháp nào bảo đảm thành công. Phương pháp nào thích hợp với bạn thì sử dụng. Thường, khi một phương pháp đem lại hiệu quả cho một ai đó, thì người ấy chấp chặt vào phương pháp đó, và nghĩ rằng tất cả mọi

người khác cũng nên thực hành nó. Đó là sai lầm. Tiềm thức của chúng ta không giống nhau. Phương pháp này có thể thích hợp cho người này hơn là người kia. Thí dụ, việc sử dụng thiền tâm từ để đạt định có thể rất hữu ích. Trong cách thiền này, nếu ta thực hành đúng, một cảm giác mạnh mẽ có thể phát khởi. Thường là ở lồng ngực, là một cảm giác ấm áp dễ chịu nơi thân. Đôi khi ta còn cảm thấy hoan hỷ. Ngay khi cảm giác này phát khởi, thay vì tiếp tục thiền tâm từ, ta cần chuyển tất cả sự chú tâm vào chính cảm giác đó. Cảm giác mạnh mẽ đó là cảm xúc vật lý, và đó là nơi ta cần chú tâm đến trước.

Bằng cách nào ta đạt được định, điều đó không quan trọng, miễn là ta đạt được định. Lúc đó ta mới có thể thực sự nói, “Tôi đang thiền”. Chưa đạt được đến đó, thì ta chỉ có thể nói là ta đang thực hành một phương pháp thiền. Ít ai phân biệt rõ điều này, dầu Đức Phật rõ ràng đã đề cập đến điều đó.

Có hành giả đạt được định bằng cách ‘quét’ (sweeping exercise), nhất là khi họ sử dụng phương pháp ‘rẽ quạt’<sup>4</sup>. Nếu thực hành đúng, phương pháp này có thể khiến hành giả có đủ định tĩnh để phát khởi một cảm giác rất dễ chịu. Trong trường hợp đó, ta phải ngưng ngay việc ‘quét’, và chuyển tâm đến cảm giác hoan hỷ. Lúc đó, theo như lời dạy của Đức Phật, ta rải rộng cảm giác đó khắp châu thân.

Một phương thức khác là sử dụng các biến xứ (kasinas), các đĩa màu. Nếu hành giả mạnh về thị giác, cảm thấy dễ liên tưởng đến màu sắc, thì hành giả có thể thấy một đĩa màu tròn, bành trướng nó lớn ra, và hoàn toàn chìm đắm trong đó. Cách thực hành này cũng đưa đến sơ thiền và đó là mục đích của thiền biến xứ (kasinas).

Hoặc là khi hành giả trụ nơi hơi thở, và hơi thở trở nên rất yếu, một luồng ánh sáng chói lòa có thể xuất hiện. Hành giả cũng có thể phát tán luồng ánh sáng này để nó bao bọc toàn thân. Một khi hành giả đã an trụ trong luồng ánh sáng này được một lúc, thì nó không chỉ bao bọc quanh mình, mà còn khiến hành giả cảm thấy rất dễ chịu, khi cảm giác hoan hỷ phát khởi.

Như ta thấy có nhiều phương cách, nhưng không nhất thiết phải thực hành tất cả trong một buổi tọa thiền. Nếu bạn cảm thấy thiền tâm từ bi thích hợp với bạn, thì hãy sử dụng phương pháp đó như một phương tiện để đạt định. Còn nếu như bạn cứ thấy màu sắc phát sinh, đến nỗi trở ngại cho việc theo dõi hơi thở của mình, thì hãy sử dụng màu sắc. Hay ta thấy dễ nhiếp tâm với

phương pháp ‘quét’ thì hãy sử dụng nó. Tóm lại, sử dụng phương pháp nào không quan trọng. Quan trọng là ta ngồi xuống tọa thiền với tâm hân hoan vì biết rằng có một tiềm năng mãnh liệt ẩn chứa trong ta.

Bất cứ ai có lòng kiên nhẫn và tinh tấn, đều sẽ đạt được định. Đó là cách tâm vận hành một cách tự nhiên. Đúng ra, gần như tất cả mọi thiền sinh đều có ước muốn thâm kín đó. Có thể họ chưa hiểu ý nghĩa của từ “jhàna”, hoặc thiền định là gì, nhưng điều đó không quan trọng. Ước muốn thâm kín của chúng ta là mong muốn được giải thoát khỏi tâm lăng xăng, vọng tưởng. Đôi khi ước muốn đó vô thức, nhưng thường nó được chấp nhận, được biết đến, như thể có một trực giác nào đó đã biết đến khả năng này. Khi tâm không thành kiến được nghe đến các tầng thiền định lần đầu tiên, tâm đó sẽ thốt lên: “À há! Tôi biết là có cái gì đó mà!”

Đôi khi, lúc trải nghiệm được thiền định lần đầu tiên, chúng ta nhớ hình như ta đã đạt được điều này khi còn bé thơ. Chúng ta khó tưởng được rằng đó là chuyện khá bình thường. Trẻ em thường đạt được điều này một cách tự nhiên. Rồi trong tiến trình lớn lên, đi học, có gia đình, tình dục, tất cả mọi thứ xen vào, và những điều này bị quên lãng. Nhưng sau nhiều đau khổ (dukkha), có thể chúng ta sẽ tìm đến thiền ở tuổi thành niên, đạt được sơ thiền, lúc đó ký ức sẽ trở về.

Đức Phật, lúc còn là một vị Bồ Tát, thái tử Siddhartha Gotama, đã rời hoàng cung và từ bỏ gia đình để vào rừng học thiền. Ngài đã học về bảy bậc thiền đầu tiên từ một vị thầy, nhưng ngay khi vừa đạt được sơ thiền, ngài nhớ lại ngài đã đạt được điều đó năm mười hai tuổi.

Câu chuyện xảy ra có liên quan đến vua cha Suddhodana, người trị vì một vương quốc nhỏ. Theo phong tục nơi đó, khi mùa xuân đến, mùa trồng lúa, vị vua phải bừa mảng đất đầu tiên. Vua Suddhodana đã dắt theo đứa con trai mười hai tuổi. Đứa trẻ phải nắm một bên bừa, người cha nắm phần bên kia, rồi hai người cùng nhau bừa khoảng đất đầu tiên. Nhưng khi đến giờ làm lễ cày bừa thì không tìm thấy đứa trẻ đâu. Vua bèn sai các quan đi tìm. Và họ tìm thấy vị thái tử trẻ đang ngồi dưới một gốc cây, rõ ràng là đang thiền, và hoàn toàn chìm đắm trong thiền định. Để không làm phiền thái tử, các quan về thưa lại với nhà vua, vậy là nhà vua phải làm lễ cày bừa một mình.

Sau đó, khoảng tuổi từ mười hai đến hai mươi chín, thái tử đã thụ hưởng các dục lạc thế gian. Thái tử cưới vợ và có được một con trai. Tuy nhiên, cuối cùng thái tử thấy rằng nhân loại cần được giải thoát khỏi khổ đau, nên



ngài đã vào rừng để tu thiền. Ngài rất dễ chứng đạt các tầng thiền định vì những nghiệp quả trong các tiền kiếp, cũng như việc chứng nghiệm trong kiếp này năm mười hai tuổi. Có thể không phải trường hợp nào cũng giống nhau, nhưng dường như những hành giả đã thực hành thiền khi còn nhỏ tuổi, họ sẽ dễ chứng nghiệm thiền định hơn. Còn lại đa số chúng ta cần nhiều công phu tu tập hơn, nhưng đó cũng là bài học về sự kiên nhẫn và bền chí cho chúng ta.

Trái ngược lại với một số tuyên bố, sơ thiền không đưa đến bám víu. Đức Phật chưa từng tuyên bố một điều gì như thế. Ý tưởng này xuất phát từ một số chú giải được viết hàng trăm năm sau khi Đức Phật tịch diệt.

Sơ thiền không khiến ta sanh tâm bám víu, trái lại chứng nghiệm này còn khiến ta hăng hái và cảm thấy nôn nóng ‘để đi tới cùng’, vì lúc đó ta đã thấy được sự khác biệt to lớn như thế nào giữa các trạng thái tâm bình thường và tâm đạt định. Ngay nếu như trạng thái tâm nôn nóng không xảy ra, thì ý thức rằng ‘đây chưa phải là tất cả’ chắc chắn sẽ phát khởi. Tất cả mọi hành giả có trí tuệ đều nhận thức được ngay rằng mục đích thiền tập không chỉ là để được có cảm giác hỷ lạc này. Dầu ta có cảm thấy thật hạnh phúc với cảm giác đó, trực giác cũng báo với ta rằng còn có nhiều điều hơn thế nữa, khiến ta rất muốn tiếp tục hành thiền.

Tuy nhiên, việc tâm thức của hành giả ở sơ thiền được thanh tịnh, trong sáng là một sự kiện rất quan trọng. Tâm thanh tịnh là một ân sủng lớn nhất của thiền định. Có hai khía cạnh thanh tịnh. Đầu tiên, đó là sự vắng mặt của các chương ngại, và các ứ nhiễm. Thứ đến, nó khiến tâm trong sáng, rõ ràng. Khi kiếng cửa sổ dơ, ta không thể nhìn ra bên ngoài, nhưng khi nó được chùi sạch, thì ta có thể thấy rất rõ ràng. Tâm trong sáng là điều ta cần có để đạt được tuệ giác.

Do liên tục, tinh tấn hành thiền mà hành giả có được tâm thanh tịnh. Đó là kết quả của sự tự biết mình và biết những điều cần làm. Chúng ta đã biết đến những giai đoạn chuẩn bị được nhắc đến trong bản kinh này.

Sự rõ ràng, trong sáng là điều ta cần đạt đến, vì nó tạo cho ta khả năng hiểu biết sự chứng nghiệm của mình. Khi đã có được tâm trong sáng này, ta phải gìn giữ để nó không bị hoen ố trở lại. Chúng ta luôn phải cẩn trọng. Đó là vì giờ đây ta biết ta có một viên đá quý đến ngàn nào; tâm thanh tịnh, trong sáng có thể đánh đổ mọi vọng tưởng và nhìn vạn pháp trong chân lý tuyệt đối.

Để đạt được tuệ giác sâu sắc, yên thâm, do Đức Phật truyền dạy, chúng ta cần có một tâm thức như thế. Nó chỉ có thể phát sinh khi ta có thể hoàn toàn chú tâm, vắng lặng những suy nghĩ lăng xăng. Khi nào còn lao xao nghĩ tưởng, là ta còn ở cấp độ thế tục, và ta chỉ có thể biết những gì đang ở trong tâm.

Bước thứ ba sau khi xả thiền là quán tưởng lại chứng nghiệm thiền định vừa trải qua để ý thức được bất cứ trí tuệ nào vừa mới phát khởi. Các tri giác này đặc biệt rõ ràng vì chúng phát xuất từ chính sự hiểu biết của bản thân. Đức Phật là một vị thầy thực tiễn, khi Ngài thuyết về bốn tầng thiền định đầu tiên, ngài chỉ đánh số chúng. Thật là lợi ích, vì ta không cần phải tưởng tượng ra điều gì. Chúng ta chỉ cần thực hành theo lời chỉ dạy của Ngài. Từ tầng thứ năm đến thứ tám thì được đặt tên, và ta sẽ bàn về chúng sau.

Các trạng thái tâm thức này là sự vận hành một cách tự nhiên của tâm. Chúng ta có thể đọc về chúng trong các báo cáo của những nhà thần bí Ki-tô giáo hay các tôn giáo khác. Thuật ngữ học có thể khác, nhưng kinh nghiệm thì giống nhau. Teresa ở Avila, khi hướng dẫn các nữ tu của bà trong quyển Lâu Đài Nội Tại (Interior Castle), đã trình bày về bảy tầng thiền định, đầu bằng phương thức như hư cấu, khiến ngày nay khó có ai theo được. Cách diễn giải quá chi tiết, đến độ người đọc có cảm giác sự trải nghiệm đó hoàn toàn là việc của cá nhân. Trái lại, những lời dạy của đức Phật thật thực dụng, vì vậy không thể nào lầm lẫn được. Rõ ràng những lời dạy của Đức Phật là dành cho tất cả mọi người.

Các nhà thần bí Thiên chúa giáo, như Meister Eckhart và Francisco Osuna, cũng thực tập thiền định, tuy nhiên cách diễn giải của họ cũng khác nhau.

Vì chúng ta đang sống trong thời đại mà kỹ thuật, chứ không phải tôn giáo, đang làm chủ, nên thiền định đã trở thành một nghệ thuật bị đánh mất. Nhưng ta không cần phải quên lãng chúng; ta có thể làm chúng sống lại, vì ta may mắn được nghe, được biết đến Phật Pháp.

Vì có người đạt được định một cách tình cờ, không cần có sự hướng dẫn, dù dốt, ta có thể suy luận rằng đây là kết quả tự nhiên của sự nhiếp tâm. Có người đạt được thiền định trong lúc tâm hoan hỷ, người khác lại đạt được điều đó trong lúc căng thẳng cực độ. Điều này cũng hay xảy ra. Người khác nữa lại đạt được định chỉ nhờ nhiếp tâm.

Thiền là khoa học của tâm. Vì là khoa học, thiền có thể được giải thích và lặp lại, nhưng nó phải bao gồm tất cả mọi khía cạnh hợp lý. Tất cả chúng ta đều biết đến các khía cạnh của tâm thế tục; cái tâm suy nghĩ, đánh giá, vui buồn, ưa ghét. Nó luôn ở trạng thái nhị nguyên, ở đó “chúng ta” đối nghịch với “thế gian”. Nếu thiền định không mang lại một trải nghiệm khác biệt nào, nó sẽ không thể làm cho ta thỏa mãn.

Tâm thức cao thượng, mà ta có được qua thiền tập, giúp ta thấy rõ rằng chúng ta sống trong thế gian này, nhưng không thuộc về nó. Chúng ta biết rằng, thực ra ta còn có thể chuyển hóa nó, khi vẫn còn thân và tâm này. Đó là lý do tại sao đức Phật dạy chúng sanh phải hành thiền để đạt được tuệ giác. Trong những bài pháp thoại bao gồm cả đạo lộ, bắt đầu bằng giới và kết thúc với sự giác ngộ, tỉnh thức, thiền luôn được nhắc đến. Một lời cảnh cáo : Không nên bao giờ ngồi xuống chiếu thiền với ước muốn đạt được định. Thay vào đó, ta chỉ đơn thuần thực hành theo phương pháp đã chọn, phương pháp mà ta cảm thấy tốt nhất cho bản thân, và đừng thay đổi. Ta chỉ cần làm thế.

---o0o---

## **Chương 05 - Nhị Thiền và Tam Thiền**

Đạo lộ mà đức Phật hướng dẫn, giải thích cho Potthapàda trong bản kinh này cần được thực hành đúng theo từng bước. Trước tiên là giới, gìn giữ các căn, rồi định niệm và tuệ, sự hiểu biết rõ ràng, tự tại, buông xả các chướng ngại, và – chỉ sau khi những điều này đã được thực hiện- hành giả bước vào sơ thiền. Giống như một tấm bản đồ, đưa chúng ta từ điểm này sang điểm khác trong suốt cuộc hành trình. Ai cũng biết khi sử dụng bản đồ, nếu ta không tuân theo chỉ dẫn, thì chắc chắn là ta sẽ lạc đường. Thí dụ, để đi từ Los Angeles sang New York, nếu chỉ xem bản đồ New York thì chưa đủ. Chúng ta cần một bản đồ chỉ dẫn từng chặng, từng khúc đường, cho đến tận điểm đến cuối cùng.

Đã diễn tả về sơ thiền, giờ đức Phật nói về nhị thiền.

***Lại nữa, vị tỷ-kheo diệt tâm, diệt tứ, chứng và trú thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm, không tứ, nội tĩnh nhất tâm.***

Đầu tiên, chúng ta đem tâm về với hơi thở, rồi trú tâm nơi đó. Giờ thì không cần thiết phải làm như vậy nữa. Đạt được sơ thiền, là tâm đã đủ định tĩnh, vững chãi. Tuy nhiên, lúc đầu không phải vậy; cần nhiều công phu tu

tập mới được vậy. Lúc đầu, tâm luôn dao động, rời xa đối tượng thiền, và chúng ta có thể phải lập lại giai đoạn tìm và duy trì đối tượng (tâm và tứ). Nói một cách thực tế là, dường như cảm giác hoan hỷ mà ta đang để tâm đến, tan biến ngay trong khi ta vẫn đang cố gắng nắm giữ nó lại. Cảm giác đó luôn hiện hữu; chúng ta không tạo ra nó. Chúng ta có thể thấy rằng, thay vì bắt đầu trở lại với hơi thở, hoặc thiền tâm từ, hoặc bất cứ đề tài nào mà ta chọn lựa, chúng ta chỉ cần đem tâm thức quay về với cảm giác, vì ta đã biết cảm giác mạnh mẽ nhất nằm ở nơi nào trên thân thể. Không có nghĩa là ta chú tâm nơi thân. Chỉ vì cảm giác nằm nơi thân, ta phải tìm đến đó thôi. Nếu không thành công, ta phải trở lại giai đoạn tìm kiếm và an trú (tâm và tứ). Tất cả tùy thuộc vào mức độ định của ta.

Khi đã thực tập đầy đủ, hành giả bước vào tầng thiền thứ hai bằng cách tự ý buông bỏ sự chú tâm vào cảm giác hỷ lạc. Hành giả làm được điều đó khi đã trụ đủ lâu, đã hoàn toàn thấm đẫm, hoàn toàn ý thức được cảm giác đó. Thời gian mười hay mười lăm phút với tâm định tĩnh là đã quá đủ. Hành giả xả ly cảm giác hỷ lạc, phải với sự tự nguyện. Trong một bản kinh khác, đức Phật dạy rằng vì ta biết hỷ lạc nơi thân vẫn còn thô kệch, nên hành giả sẽ tìm đến một cấp bậc cao hơn.

Khi hành giả đã ly hỷ lạc, hành giả sẽ chú tâm vào niềm vui nội tại đang có mặt lúc ấy, bằng cách chuyển hướng sự chú tâm. Niềm hoan hỷ vẫn còn vương vấn trong tâm thức. Thân vẫn lâng lâng và dường như không có trọng lượng. Nếu tâm định tĩnh viên mãn, hành giả sẽ không cảm thấy đau nhức, không có khó chịu nơi thân, dầu khi xuất thiền các cảm giác này có thể trở lại. Giờ thì lạc rõ ràng có mặt. Đây là niềm vui thiền định, sukka, đem lại cho ta sự an tịnh, vì nó chính là đối trị của lo lắng, bồn chồn. Nếu vì lý do gì ta không cảm nhận được niềm vui nội tại này, thì ta có thể niệm thầm 'lạc' (joy). Khi ta chú tâm vào niệm đó, thì toàn thân ta dường như cũng nương theo đó. Cách này có thể sẽ không thích hợp với tất cả mọi người, nhiều người cảm thấy nó làm họ bị phân tâm.

Cả hai trạng thái hỷ và lạc này vẫn còn yếu tố hưng phấn. Hành giả có cảm giác như chúng xảy ra trên đầu, nhưng dĩ nhiên đó chỉ là cảm giác. Lần đầu đạt được sơ thiền, niềm hưng phấn này rất mạnh mẽ vì tâm có bao điều muốn diễn tả trạng thái này. Nhưng khi hành giả đã hành thiền miên mật, thường đạt định, thì niềm hưng phấn mạnh mẽ ban đầu biến mất, thay vào đó là cảm giác hưng phấn vi tế hơn. Hành giả cũng chưa thật sự yên tịnh, nên hành giả phải đi qua từng cấp bậc, từng bước một, vì mỗi bậc, mỗi bước đều là nhân mà cũng là duyên. Duyên của hỷ là do nơi nhiếp tâm. Hỷ lại đem

đến lạc, vì làm sao chúng ta không cảm thấy an lạc, khi tâm ta tràn đầy hoan hỷ? Phần đông không trải nghiệm được niềm vui nội tại này, vì đối với họ, hỷ lạc luôn dựa vào những điều kiện bên ngoài. Chúng ta có thể phát triển tuệ giác nếu tiếp xúc được với niềm vui nội tại.

*. . . Tưởng hỷ lạc vi diệu chân thật do ly dục sanh xưa kia của vị ấy được diệt trừ. Và khi tưởng hỷ lạc chân thật do định sanh khởi lên, vị ấy có tưởng hỷ lạc vi diệu chân thật do định sanh. Như vậy do học tập, một tưởng khởi lên, cũng do học tập một tưởng diệt trừ. . . .*

Ở đây từ “tưởng” (perception) được sử dụng, nhưng nó cũng có thể thay bằng từ “tâm thức” (consciousness) do kinh này được gọi là “Các trạng thái tâm thức” (States of Consciousness). Ở đây đức Phật thuyết rằng có tâm thức phát khởi do học tập, rèn luyện, mà cũng có tâm thức do học tập, rèn luyện mà diệt trừ. Tất cả chúng ta đều biết tâm thức bình thường như thế nào. Có khi nó dễ chịu, có khi không. Nhưng nó luôn gắn với việc ta muốn cái gì đó, khi ta không có, hay không muốn cái gì đó, khi ta đang sở hữu nó. Vì vậy, chúng ta không bao giờ có được cảm giác nội tại an lạc, sung sướng hoàn toàn. Có thể chúng ta không ý thức được điều này, nhưng sự thật là thế.

Tâm bình thường – tâm thức mà tất cả chúng ta đều sử dụng hàng ngày, để kiếm sống, để giao tiếp với nhau – là trạng thái tâm đối nghịch với thường hằng. Đó là “tôi” muốn cái gì đó, “tôi” chống đối thế gian, “tôi” chống đối bạn. “Tôi” đứng ngoài tất cả, và điều đó không đem lại cho ta sự bình an.

Tất cả chúng ta đều quá quen thuộc với các trạng thái tâm này. Đa số chúng sanh đều nghĩ rằng không có gì ngoài những trạng thái tâm thức đó. Vì nghĩ như thế, nên họ hướng ra thế giới bên ngoài để tìm kiếm khoái lạc, hạnh phúc. Nhưng khi bắt đầu hành thiền, ta ý thức được rằng có một tâm thức hoàn toàn khác vẫn hiện hữu. Trước tiên là nó tác động mạnh đến chúng ta. Sau đó nó trở nên một điều gì đó mà ta hiểu rất sâu sắc. Qua quá trình thiền tập, nhờ chánh niệm về các trạng thái tâm thức khác này, mà tâm bi mẫn rộng lớn phát khởi. Sự khác biệt giữa tâm bình thường và các trạng thái tâm cao thượng quá rộng lớn, đến nỗi hành giả không khỏi cảm thấy tâm tràn đầy bi mẫn, do đó hành giả muốn giúp đỡ người. Đó là điều Đức Phật đã thực hiện, kể từ khi Ngài đạt được giác ngộ ở tuổi ba mươi lăm cho đến khi nhập diệt năm tám mươi tuổi. Kinh tạng ghi lại rằng, đức Phật hoằng pháp mỗi ngày, bất kể thời tiết khắc nghiệt, hay ngay cả khi Ngài đau yếu. Đức Phật đi bộ từ nơi này sang nơi khác để giảng dạy, dù đường xá xa

xôi. Thời đức Phật còn tại thế, phương tiện duy nhất để di chuyển là bằng xe bò hay xe ngựa, nhưng Ngài không muốn các con vật phải chở nặng, nên đã quyết định đi bộ. Đến nay vẫn còn luật không cho người tu sĩ sử dụng các phương tiện do con vật kéo, khiến chúng đau đớn. Các kinh cũng nhắc lại rằng đức Phật thiền định mỗi sáng sớm và “phóng tâm từ bi đến mọi chúng sanh”. Điều này có nghĩa là đức Phật đã sử dụng “Phật nhãn” để tìm xem ai là người đã sẵn sàng nghe giáo pháp. Đức Phật nói rằng, chỉ có một vài người “có rất ít bụi trong mắt”, và đức Phật sẽ không quản công đi tìm họ, vì biết rằng họ sẽ mở lòng đón nhận chân Pháp.

Trong sơ thiền, *‘tưởng hỷ lạc vi diệu chân thật do ly dục sanh khởi lên’*, có nghĩa là xa rời ái dục, chướng ngại, hoặc bất cứ trạng thái ô nhiễm nào. Giờ, trong tầng thiền thứ hai, hỷ lạc lại là *‘do định sanh khởi’*. Có nghĩa là tâm định của ta đã được sâu lắng. Trong sơ thiền, vọng tưởng cũng thường có mặt. Hành giả vẫn nghe tiếng động, nhưng không rõ ràng như trước kia – chúng dường như xa lắng. Trong nhị thiền, chúng xa hơn chút nữa, như thể ta đang ngồi trong một vòm kiếng, ngăn chặn tiếng động, không để chúng quấy nhiễu ta nữa. Sự nhiếp tâm của ta trở nên mạnh mẽ hơn, và trong quá trình tiến triển qua các tầng thiền định, tâm càng lúc càng trở nên nhất điểm (one-pointed).

Sự định tĩnh đó thanh lọc tâm, khiến tâm trở nên sáng suốt. Việc này duyên cho việc kia. Giáo lý của đức Phật đôi khi được gọi là giáo lý nhân quả vì những lời dạy rõ ràng, khúc chiết, dẫn dắt chúng ta đi từng bước một, mỗi bước là nhân cho sự phát sinh của bước kế tiếp. Trên phương diện tri thức, chúng ta có thể dễ dàng hiểu được điều này, và đó luôn là điểm khởi đầu – hiểu giáo lý. Lúc đầu, giáo lý không thể mang lại cho ta sự an tịnh hay tuệ giác, nhưng nếu không có giáo lý, chúng ta không thể tiến triển. Tri thức gắn với lý trí, nhưng nó cũng phải đi kèm với một trái tim cởi mở. Nếu không, dù bạn có thấu gom kiến thức trên cả địa cầu này, cũng không ích lợi gì. Chúng ta có thể hùng hồn giảng pháp, hoặc viết những quyển sách giáo lý thâm sâu, nhưng chúng ta sẽ không bao giờ có thể giải thoát bản thân khỏi đau khổ. Nếu trái tim ta không rộng mở, thì cũng khó thể nhập Phật Pháp. Lòng tin nơi giáo lý, xuất phát từ sự hiểu biết, sẽ mang đến niềm vui trong tu tập. Tâm và trí phải luôn đi đôi với nhau.

Chúng ta đã biết là khi xuất định hay xả thiền, cần thực hiện ba điều. Thứ nhất là nhận biết tính vô thường của kinh nghiệm vừa trải qua, thứ đến là hồi tưởng lại phương cách mà ta đã sử dụng để đạt định. Giờ chúng ta nói đến

vài chi tiết của bước thứ ba, khi ta tự hỏi : “Tôi đã học được gì từ sự trải nghiệm này; tôi đã đạt được tuệ giác gì?”

Khi đạt được cảm giác hỷ lạc trong tầng thiền thứ nhất, tâm nhận ra ngay được trạng thái bao trùm, hưng phấn đó, rất khác với tâm lảng xãng yếu, ghét thường ngày. Tâm thức bao trùm, trải rộng đó giúp hành giả ý thức được rằng còn có nhiều thứ khác trong cuộc đời hơn là các dục lạc. Kể cả những cảm xúc dễ chịu, vi tế nhất, như ngắm hoa, xem mặt trời lặn, thưởng thức văn thơ, dầu không có gì là xấu, cũng ở bên ngoài ta, hạnh phúc của ta tùy thuộc vào vẻ đẹp của chúng. Tuy nhiên, không phải lúc nào chúng cũng khiến ta hạnh phúc. Ta thường nghĩ rằng do phẩm chất của mặt trời hoàng hôn đem lại cho ta niềm hạnh phúc đó, nhưng thật sự chính là do ta hoà mình với cảnh vật, ta mới có được sự vui vẻ, hạnh phúc. Ta tin là hạnh phúc do từ bên ngoài mang đến, nhưng sự xúc chạm giác quan đó chỉ là động lực khiến ta đắm chìm trong đó, đến nỗi ta đánh mất hết mọi cảm giác về cái “tôi”. Lúc ấy, không có tiếng ai nói, “Tôi muốn cái đó, tôi muốn giữ lấy nó.” Nhưng một khi mặt trời lặn mất rồi, và niềm vui cũng tan, cái “tôi” quay về, với ý nghĩ “tôi” phải đi tìm cảnh mặt trời lặn khác nữa để có được niềm vui. Đây là một minh họa cho việc chúng ta trải nghiệm đủ mọi thứ để được Giác Ngộ, nhưng không học hỏi được gì từ những trải nghiệm của mình. Vì thế, ta cần đến giáo lý của Đức Phật để hướng dẫn chúng ta, để chúng ta có thể nhìn thấy sự vật như chúng thật sự là.

Sự hiểu biết hay tuệ giác đầu tiên của chúng ta là biết có một tầng tâm thức khác đang hiện hữu, và rằng ta có thể tìm được niềm vui bên trong ta, chứ không phải bên ngoài. Chính nhờ tâm thanh tịnh và định tĩnh mà ta trải nghiệm được điều này. Từ đó, ta có thể suy ra rằng tất cả những gì ta từng săn đuổi, kiếm tìm đã có sẵn trong ta. Phần đông chúng ta tìm kiếm dục lạc, hạnh phúc ở bên ngoài, không biết rằng các xúc chạm đều tùy thuộc vào thế giới bên ngoài và không bao giờ đáng tin cậy.

Với hỷ lạc ở nhị thiền, hành giả nhận ra rằng trạng thái hỷ lạc này vi tế, nhẹ nhàng hơn bất cứ niềm hỷ lạc nào mà hành giả từng nếm trải qua, và nó không tùy thuộc vào các điều kiện bên ngoài. Hành giả cảm thấy thấm đẫm trong niềm hỷ lạc này, là điều mà hành giả không bao giờ có thể cảm nhận qua các xúc chạm giác quan. Biết rằng trải nghiệm trên là khả thi, hành giả đi đến tuệ giác thứ hai rằng – không còn cần thiết phải luôn tìm kiếm dục lạc trong các xúc chạm giác quan, dầu dĩ nhiên là chúng vẫn xảy ra. Điều này là một bước ngoặt trong cuộc đời chúng ta. Việc tìm kiếm dục lạc qua các giác quan làm tốn phí bao thời gian, sức lực, lại khiến ta đau khổ (dukkha), vì

thường ta không có được cái mình muốn, hoặc chỉ được phần nào, hoặc có người cản trở chúng ta.

Nhị thiên cũng mang đến những sự thay đổi lớn trong các thói quen của chúng ta, vì ta tự động mang trải nghiệm này vào cuộc sống đời thường. Các giác quan của chúng ta cũng vẫn còn đó. Mắt ta vẫn thấy, tai vẫn nghe, ta vẫn nếm, xúc chạm, ngửi, suy nghĩ, nhưng ta không còn phí hoài bao công sức đi tìm lạc thú qua các giác quan này nữa.

Ngược lại, sau một thời gian hành thiền, có người thấy màu xanh trong thiên nhiên và bầu trời dường như xanh hơn. Dĩ nhiên không phải là bầu trời hay lá cây thay đổi; mà là cái nhìn của họ đã trở nên sáng rõ hơn. Sự sáng tỏ này có mặt do ta không còn tìm kiếm dục lạc qua các giác quan, hay muốn bám víu chúng, muốn lặp lại chúng. Chỉ đơn giản là hỷ lạc có mặt, mà không gợn chút ham muốn nào. Thông thường, ta còn không để ý đến yếu tố khổ có mặt trong các lạc thú, nỗi khổ của sự bám víu, của “ước muốn được sở hữu”. Nhưng ở đây cái mà chúng ta sở hữu là sự xúc chạm giác quan trực tiếp, với phẩm chất vi tế hơn. Đây cũng là kết quả của tri giác rằng chúng ta không cần tìm kiếm ở bên ngoài những gì đã có sẵn bên trong ta.

Tâm an lạc của nhị thiên chưa phải là tuyệt đối, nhưng rõ ràng nó cũng đã đem đến sự lắng đọng cho cuộc sống hằng ngày của chúng ta. Chúng ta biết rằng tất cả đều có mặt trong ta; chúng ta không cần phải “làm” gì hoặc đi đâu. Dĩ nhiên chúng ta vẫn còn làm việc này việc kia. Nhưng chúng ta có thể sẽ làm tốt hơn vì không còn bám víu vào kết quả, hay nói một cách chính xác hơn, không bám víu vào ý nghĩ rằng hạnh phúc của chúng ta tùy thuộc vào kết quả đó. Chúng ta chỉ làm, vì có việc cần làm. Kết quả là chúng ta làm việc đó dễ dàng hơn, không bị áp lực nào. Chúng ta biết rằng có một cái gì đó vi tế hơn, tốt đẹp hơn, to lớn hơn tất cả những gì xảy trên thế gian này. Không phải là ta bắt đầu chê bai, từ bỏ thế gian. Chỉ là ta không còn trông đợi vào nó giống như trước nữa. Ở đâu không có sự hy vọng, trông mong, ở đó không có sự thất vọng. Mọi thứ bắt đầu xảy ra theo thứ tự, một cách lặng lẽ.

Đức Phật đã thuyết giảng về nhị thiên (trong kinh Sa-môn Quả – Samannaphala Sutta):

*Với hỷ lạc do định sanh, tỷ-kheo thâm nhuần, tràn đầy không sót chỗ nào trên thân hình.*



Việc này xảy ra như thế nào, chúng ta không nên hiểu lầm. Hỷ và lạc là hai niềm vui tinh thần luôn đi đôi với nhau, nhưng chúng cũng thể hiện nơi thân. Thí dụ, chúng ta có thể nói ta cảm thấy vui trong lòng, nơi chỗ trái tim. Niềm vui là một trạng thái tinh thần, tình cảm, nhưng ta lại chỉ vào một chỗ trên thân. Điều này cũng tự nhiên thôi, vì ta không có cách nào khác để trải nghiệm bất cứ điều gì, ngoại trừ qua sự liên hệ giữa thân và tâm. Trong nhị thiên, chúng ta sử dụng hỷ làm nền phía sau, và lạc làm nền phía trước, để chúng ta được tự trùm phủ từ trên xuống dưới. Trong thiên tâm từ, chúng ta thường nói “*cần phải tự làm tràn đầy niềm vui từ đầu đến chân*”. Nếu làm được như thế, nó sẽ dẫn lối cho ta vào các tầng thiên định.

Giống như với sơ thiên, đức Phật cũng đưa ra một ẩn dụ cho nhị thiên:

*Ví như một hồ nước, nước tự trong dâng lên, phương Đông, Tây, Nam hay Bắc không có lỗ nước chảy ra, và thỉnh thoảng trời lại mưa lớn. Suối nước mát từ hồ nước ấy phun ra thấm nhuần, tắm ướt, làm cho sung mãn tràn đầy hồ nước ấy, với nước mát lạnh, không một chỗ nào của hồ nước ấy không được nước mát lạnh thấm nhuần. Cũng vậy, tỷ-kheo thấm nhuần, tắm ướt, làm cho sung mãn tràn đầy thân mình với hỷ lạc do định sanh, không một chỗ nào trên toàn thân, không được hỷ lạc do định sanh ấy thấm nhuần. (2) (Câu 78)*

Đây là những lời hướng dẫn rất lợi ích vì thông thường niềm vui chỉ được cảm nhận ở trong lòng. Nhưng ta có thể dễ dàng bành trướng nó, để ta có thể cảm nhận được nó ở mọi nơi trong ta. Lúc đó, và chỉ có lúc đó, ta mới hoàn toàn trải nghiệm nhị thiên. Khi hành giả có thể tắm đẫm trong hỷ lạc, thì cảm giác đó không thể so sánh với bất cứ niềm hỷ lạc nào mà hành giả đã biết đến trước đây. Có một cảm giác ngọt ngào, sung mãn, do đó các trạng thái tâm của hành giả cũng biến đổi. Sự trải nghiệm về niềm vui nội tại này mang lại cho ta sự tự tin, vì chúng ta biết mình có thể cảm nhận được hạnh phúc, mà không cần đến các điều kiện bên ngoài. Điều này khiến ta cảm thấy tự tại, chân thật và tự lực. Giờ chúng ta có thể tiếp bước đến tầng thiên thứ ba.

Nhờ niềm hỷ lạc sung mãn này, trạo hồi được diệt trừ, khiến ta cảm thấy tự tại. Đây không phải là sự tự tại mà ta đã nói đến trước đây, rằng khi bắt đầu hành thiên, ta cần bằng lòng với hoàn cảnh, với bản thân, cần biết ơn những điều tốt đẹp mà cuộc đời mang đến cho ta, thoải mái, hài lòng. Để được vậy, chúng ta phải cố ý quán tưởng đến những điều này và chú tâm vào chúng. Nhưng ở đây, sự tự tại mang một phẩm chất khác. Nó có mặt vì

chúng ta trải nghiệm được cái mà chúng ta luôn mong ước -niềm hỷ lạc sung mãn.

Sau một khoảng thời gian, có thể chúng ta cần phải buông bỏ hỷ lạc, dầu ta cảm thấy nó thoải mái, dễ chịu vô cùng và tâm ta thấm đẫm tự tại trong đó. Hai tầng thiền đầu tiên dường như xảy ra trên đầu, trong khi với tầng thiền định thứ ba, ta cảm thấy tâm như sâu lắng xuống dưới hơn.

Đức Phật đã nói về **tầng thiền thứ ba** như sau:

*Lại nữa, tỷ-kheo ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc thánh gọi là ‘xả niệm lạc trú, chứng và an trú thiền thứ ba’.*  
(2) (Câu 79)

Theo đoạn kinh này, tính chất của tam thiền là ‘xả’ (equanimity). Đó thật ra là đặc điểm của tứ thiền, vì vậy rất khó phân biệt giữa tầng thiền thứ ba và thứ tư. Tuy nhiên, thực tế mà nói, ta có thể phân biệt bằng cách sau: Trước tiên, hành giả ly hỷ lạc. Hành giả làm điều này với chủ ý, không phải do vì định lực bị suy yếu. Nếu không, hành giả không thể tiếp tục hành thiền. Tốt hơn hết là thực tập buông bỏ một cách có chủ đích sau khi đã hoàn toàn đắm chìm trong hỷ lạc. Trong một bài kinh khác, đức Phật cũng thuyết rằng khi đã nhận thức được niềm hỷ lạc này còn thô ráp, hành giả tự động hướng đến một trạng thái vi diệu, vi tế, cao thượng hơn.

Có người cảm thấy rất khó buông bỏ niềm hỷ lạc này. Lại có người khó đạt được trạng thái hỷ lạc. Có đủ loại chướng ngại, nhưng với thời gian chúng ta sẽ tiếp thu được cả con đường đạo. Không vì bất cứ lý do gì mà chúng ta không thể rèn luyện tâm thức của mình. Chỉ cần kiên nhẫn, bền bỉ, và không lo nghĩ nhiều về kết quả. Bệnh thành tích cần được dẹp bỏ. Không có gì phải thành tựu; vì nó đã có mặt ở đó rồi.

Chúng ta xả ly niềm vui nội tại bằng cách không chú tâm đến nó nữa; khi đó, nó sẽ tự biến mất. Đây lại là một thí dụ khác về sự thật là ta chỉ có thể biết được những gì trong tâm ta. Giờ tâm đang rất thoải mái, tự tại. Điều đầu tiên chúng ta cảm nhận được là một cảm giác an tịnh, bình yên. Nhất tâm được diễn tả như là “chánh niệm tỉnh giác”; đó là sự hoàn toàn hiểu biết và tỉnh thức. Cái “cảm giác dễ chịu” được nhắc đến là đặc tính của tất cả mọi tầng thiền định. Tất cả đều rất thoải mái, dễ chịu, nhưng ở đây cảm giác dễ chịu nơi thân của sơ thiền và niềm hỷ lạc của nhị thiền đã được để lại phía sau, và trong tầng thiền thứ ba, cảm giác thoải mái xuất phát từ sự tự tại, bình an.

Đây là một tri giác quan trọng, có nghĩa là trí tuệ đã phát sinh. Cả hai đi song đôi với nhau, và chỉ có thể biểu hiện qua kinh nghiệm cá nhân. Ấn dụ thường được dùng để so sánh là việc tự ăn xoài. Nếu chưa bao giờ được ăn xoài, nhưng ta muốn được nghe người khác diễn tả về mùi vị của nó. Họ có thể phác họa, cho ta xem hình ảnh: “Đây là trái xoài và nó có mùi vị như thế này.” Lời nói của họ có giúp ta thông thái hơn không? Chúng ta có thể chiêm ngưỡng hình vẽ, tranh ảnh về trái xoài, nhưng ta sẽ không bao giờ biết đến mùi vị của nó, cho tới khi ta ăn được miếng xoài. Đức Phật luôn nhắc nhở chúng ta về những điều này. Nhưng ta thường dễ quên vì nó đòi hỏi ta phải cố gắng.

Trong khi đang an trú trong thiền định, chúng ta không nên cố gắng tìm hiểu chuyện gì đang xảy ra, bởi vì điều đó đòi hỏi ta phải suy nghĩ. Tuy vậy, khi đã chứng đạt được tầng thiền này, các loại tri giác sẽ tự động phát khởi theo sau. Nếu không mong cầu chi, chúng ta sẽ có được tự tại, an bình. Điều này gây tác động mạnh đến nỗi tự động chúng ta sẽ mang nó vào đời sống hằng ngày của ta. Nhưng không có nghĩa là chúng ta luôn thành công. Tâm có đủ bao điều ước muốn, thanh cao hay thô lậu. Nhưng, giờ chúng ta biết rằng với mỗi ham muốn, ta chỉ tự làm khổ bản thân, và rằng sự tự tại, an bình mà ta trải nghiệm được ở tầng thiền định thứ ba thì cao cả và đầy đủ hơn bất cứ ham muốn nào. Hiểu được điều này, chúng ta có thể buông bỏ dần các ham muốn, nghĩa là bớt dần được những khổ đau –tham ái, lo âu, khổ nhọc để đạt điều gì.

Không còn ham muốn là một trong những cánh cửa đưa đến Giác Ngộ. Nhưng làm thế nào để đạt được điều đó? Chỉ bằng cách trải nghiệm, đầu trong một thời gian ngắn ngủi, thì ta mới có thể ước định được giá trị của nó. Dĩ nhiên đạt được tầng thiền thứ ba chưa phải là giác ngộ, nhưng nó mang đến tự tại, an lạc, là những trạng thái mà ta có được khi không còn tham ái.

Do đó, ta bắt đầu thay đổi cách sống. Có thể là chúng ta cũng đã giảm bớt một số ham muốn của mình, nhưng ngay cả những ham muốn vi tế nhất cũng khiến tâm không yên. Kinh nghiệm bản thân về lòng không ham muốn tác động mạnh đến khả năng buông bỏ khổ đau. Cuối cùng ta sẽ tự biết hương vị của trái xoài là như thế nào, mà không cần hỏi ai, không cần tra vấn sách vở nào. Chúng ta biết thế nào là không còn ham muốn; nghĩa là thật sự tự tại, ngược lại, tự tại nghĩa là không còn ham muốn.

Trong lúc chúng định, ta dễ dàng không có lòng ham muốn. Đó là kết quả đương nhiên của tâm hỷ lạc. Nhưng trong cuộc sống hằng ngày, điều này lại khó thực hiện hơn. Tuy nhiên, hành giả luôn có thể quán tưởng lại chứng nghiệm đã trải qua, nhất là khi hành giả có khả năng lặp lại chứng nghiệm ấy theo ý muốn, và nó đã trở thành một phần trong thiền tập hằng ngày của mình. Lúc đó tâm sẽ ngày càng trở nên quen thuộc với trạng thái tâm thức này.

Chúng ta không bao giờ đánh mất các tri giác. Tuy nhiên, nếu ta đạt được một tri giác nhưng không sử dụng nó, nó sẽ lùi vào phía sau tâm thức, giống như một ngoại ngữ chúng ta học mà không sử dụng. Một lúc nào đó, khi nghe ngôn ngữ này, ta nhớ rằng mình thực sự đã biết ngôn ngữ ấy, và với nhiều cố gắng ta có thể nhớ lại nó. Cũng thế đối với tri giác. Nếu không sử dụng nó trong cuộc sống hằng ngày, nó sẽ nằm lại phía sau tâm thức. Chúng ta không nghĩ đến nó, cho đến khi có ai đó nhắc đến, ta mới chợt nhận ra rằng, “Đúng vậy, tôi cũng có giác tri được điều đó.” Sau đó, chúng ta có thể thường xuyên sử dụng chúng hơn. Quan trọng là ta phải áp dụng chúng vào cuộc sống hằng ngày. Chúng ta cần phải quán sát chúng, nghiền ngẫm về chúng luôn, để ta có thể phát triển chúng thêm. Lúc đó ngoại ngữ tri giác sẽ trở thành ngôn ngữ của ta.

Trong Phật giáo, người ta thường nghe nói có hai loại ngôn ngữ: ngôn ngữ đời thường và ngôn ngữ của Pháp, mà chúng ta sử dụng trên quan điểm của chân lý tuyệt đối. Đức Phật sử dụng cả hai loại ngôn ngữ này. Ngài nói về những điều xảy ra bình thường, hằng ngày và về chân lý tuyệt đối. Chúng ta cần ý thức điều này, và biết ngôn ngữ nào đang được sử dụng. Khi đức Phật thuyết giảng về các tầng thiền định, mặc dù Ngài nói về các trạng thái tâm thức cao thượng, ngôn ngữ được sử dụng vẫn thuộc chân lý tương đối. Đó vẫn là “tôi” đang trải nghiệm các cấp bậc thiền. Chúng ta chưa đạt đến loại ngôn ngữ mà nếu ta không chuyển đổi tư tưởng quan điểm, thì ta sẽ cảm thấy rất khó hiểu.

***Tướng hỷ lạc chân thật vi diệu do định sanh xưa kia của vị ấy được diệt trừ. Và khi tướng xả lạc vi diệu chân thật khởi lên, vị ấy có tướng xả lạc vi diệu chân thật. Như vậy do học tập, một tướng khởi lên và cũng do học tập một tướng diệt trừ.***

Câu cuối cùng, được lặp đi lặp lại xuyên suốt bản kinh, là luôn nhắm đến Potthapàda với câu hỏi đầu tiên của ông: Các tướng hay tâm thức phát khởi

và diệt đi như thế nào? Đức Phật cho ông biết điều đó xảy ra trong tiến trình từ tầng thiền này sang tầng thiền khác.

Trong đoạn kinh này, “xả” (equanimity) là một cảm giác tự tại. Lạc là yếu tố tiềm ẩn trong tất cả các tầng thiền định ngoại trừ hai tầng thiền. Khi chúng ta tự tại, ta không thể buồn khổ. Điều đó không thể nào xảy ra.

Đức Phật đưa ra một ẩn dụ cho tam thiền:

*Ví như trong hồ sen xanh, hồ sen hồng, hồ sen trắng, có những sen xanh, sen hồng hay sen trắng sanh trong nước, lớn lên trong nước, không vượt khỏi nước, nuôi sống dưới nước, từ đầu ngọn đến gốc rễ đều thấm nhuần, tắm ướt, đầy tràn thấu suốt bởi nước mát lạnh ấy, không một chỗ nào của toàn thể sen xanh, sen hồng hay sen trắng không được nước mát lạnh ấy thấm nhuần. Cũng vậy, tỷ-kheo thấm nhuần, tắm ướt, làm cho sung mãn, tràn đầy thân mình với lạc thọ không có hỷ ấy, không một chỗ nào trên toàn thân không được lạc thọ không có hỷ ấy thấm nhuần. (2)*  
(Câu 79)

Trong ẩn dụ này cũng như ẩn dụ trước đó, cả hai đều mang hình ảnh của sự tràn ngập, thấm nhuần. Chúng ta phải thấm đẫm cho mình từ đầu đến chân –niềm hỷ lạc trong nhị thiền, và ở đây với “lạc không có hỷ”, hoặc là xả (equanimity). Có lẽ dùng “tự tại” và “an lạc” sẽ thích hợp hơn đối với những người thật sự không biết xả là gì. Tuy nhiên, trạng thái an lạc ở tam thiền rất bao la, mênh mông hơn bất cứ những gì mà ta trải nghiệm ở thế gian.

Điều lý thú là tất cả chúng ta đều có sẵn sự an lạc này ở trong ta. Tất cả mọi người đều sở hữu nó. Vậy mà luôn có xung đột –xung đột trong nội tâm, trong gia đình, nơi sở làm, chưa kể đến chiến tranh giữa các quốc gia. Nhưng sự an lạc này luôn nằm bên trong ta. Chúng ta chỉ cần chú tâm để tìm ra nó. Thật kỳ lạ là chỉ có một số ít tìm ra. Kể cả khi chúng ta tọa thiền, nó cũng hiếm khi có mặt. Tuy nhiên, khi đã trải nghiệm được sự an lạc nội tại, và tập làm thế nào để có thể quay về với nó nhiều lần, cũng đủ để thay đổi chất lượng cuộc sống của cá nhân ta, cũng như của người khác. Vì dầu muốn dầu không, tất cả chúng ta đều ảnh hưởng lẫn nhau. Kể cả khi chúng ta ngồi một mình trong động vắng, ta vẫn ảnh hưởng đến thế giới bên ngoài do các trạng thái tình cảm, tâm linh phát xuất từ ta. Mà đa số chúng ta không sống nơi hang vắng, nên sự tiếp xúc giữa ta với người, chắc chắn sẽ ảnh hưởng đến nhau. Nếu ta tỏa ra sự an lạc, người khác cũng cảm nhận

được và có thể họ cũng được nhờ. Sự an lạc của ta có thể hấp dẫn họ, rồi họ cũng muốn phát khởi an lạc như ta. Không chỉ thế, mà còn có một tâm thức toàn cầu (universal consciousness), tất cả chúng ta đều là một phần của nó. Trong tâm thức toàn cầu đó, tất cả những gì mà tâm thức của một cá nhân có thể tạo ra, đều có mặt. Nếu chúng ta – một, hai, mười, hoặc một trăm người – có được sự an lạc nội tại và có thể duy trì trạng thái đó một khoảng thời gian, để có thể thay đổi chất lượng cuộc sống của ta, thì trạng thái đó cũng đi vào tâm thức toàn cầu để ta luôn có thể được tiếp xúc, sử dụng. Ngược lại, những gì ta đã tạo ra nơi tâm thức mình sẽ quay trở về với ta từ tâm thức toàn cầu ấy, giống như một tiếng dội. Chúng ta chỉ có thể nắm bắt những gì ta đã tạo ra từ bên trong. Tâm thức toàn cầu không thể mang đến cho ta sự an lạc, nếu như chúng ta chưa trải nghiệm qua sự an lạc nội tại nơi chính bản thân.

Đó không phải là con đường một chiều: “Tôi sẽ sống an lạc dầu thế giới có bị hủy diệt”. Đức Phật chưa bao giờ dạy chúng ta như thế. Cả cuộc đời Đức Phật không ngừng chỉ cho ta những gì ta có thể làm được. Thông điệp giải thoát của đức Phật đã được truyền từ đất nước này sang đất nước khác. Giờ thông điệp ấy đã đến đây với chúng ta.

Trong bản kinh này, đức Phật nói về “**nhất tâm**” (unity of mind), hoặc “nhất điểm” (one-pointedness), nhưng cũng có ý nghĩa sâu xa hơn, đó là : “tâm thức đồng nhất” (unity-consciousness). Tâm thức này phát khởi một cách rất vi tế ở thời điểm này trong thiền định, và là sự nhận thức rằng chúng ta không khác biệt nhau. Tất cả chúng ta đều liên hệ, hòa trộn trong một sự sáng tạo. Khi tiến sâu lên các tầng thiền định cao hơn, ý thức vi tế này trở thành một trải nghiệm rõ rệt. Một tâm thức đồng nhất như thế khiến tình thương yêu, lòng từ bi trở nên dễ có mặt hơn, vì không có sự phân biệt giữa “ta” và người. Đây chính là đặc tính của trái tim, không có gì khác hơn.

Một khi tâm có thể tự thăng hoa, nâng mình lên khỏi những suy nghĩ tầm thường, liên quan đến lý luận, phân tích, tri kiến tiêu cực, thì nó cũng có thể khích lệ, làm phấn chấn tất cả các trạng thái tâm thức khác. Môi trường ta sống tùy thuộc vào chúng ta. Thật sai lầm khi suy nghĩ, như phần đông vẫn nghĩ, “Môi trường thiên nhiên sẵn có đó. Tôi có toàn quyền sử dụng để đem lại lợi ích cho tôi”. Đó là một suy nghĩ sai lầm. Thật sự, không có ranh giới giữa chúng ta và môi trường xung quanh, bao gồm tha nhân và vũ trụ thiên nhiên. Tất cả đều tùy thuộc lẫn nhau. Vì thế, nếu chúng ta muốn có một môi trường sống ít ô nhiễm, thì chúng ta cần có một tâm thức ít ô nhiễm,

một tâm thức có khả năng vươn đến các trạng thái tâm thức cao hơn. Các trạng thái này không chỉ giới hạn trong các tầng thiền định, nhưng dựa vào chúng để hiện hữu.

---o0o---

## Chương 06 - Tứ Thiền

Dầu có thể bạn chưa đạt được đến các tầng thiền định tiếp theo đây, nhưng tôi nghĩ rằng quan trọng là ta biết được tâm thiền định có thể làm gì và đưa ta đến đâu. Ngay cả khi chỉ vừa đặt những bước chân đầu tiên, chúng ta cũng cần phải xem kỹ cả bản đồ chỉ đường.

***Lại nữa này Potthapàda, tỷ-kheo xả lạc, xả khổ, diệt hỷ, ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú thiền thứ tư không khổ không lạc, xả niệm thanh tịnh.***

Ở đây không có nghĩa là hành giả đã phải chịu đau hoặc chịu khổ trong các bậc thiền trước đó, dù đôi khi đoạn kinh này bị hiểu lầm như vậy. Đúng hơn, nó có nghĩa là vào lúc này tất cả các cảm thọ, dù khổ hay lạc, đều bị bỏ lại phía sau. Hành giả đạt đến một trạng thái xả và niệm. Từ “niệm” (mindfulness) này cũng có thể thay bằng “nhất điểm” (one-pointedness), thì sẽ rõ ràng hơn khi muốn nói đến điều gì đang thật sự xảy ra trong các tầng thiền định. Đúng ra, ‘xả’ (equanimity) là kết quả của tứ thiền. Đó là một trạng thái tâm bình lặng, và lúc đó, tâm không thể hay không nên nói “đây là xả”, vì dĩ nhiên khi làm thế thì tâm đã không còn được bình lặng nữa rồi.

Tôi muốn so sánh tam và tứ thiền với một cái giếng. Khi ở tầng thiền thứ ba, hành giả như đang ngồi ở thành giếng, và từ từ leo xuống, đến một chỗ yên tĩnh hơn là lúc ở miệng giếng. Trong khi ở tứ thiền, thì giống như hành giả đã xuống thẳng đến đáy giếng. Dĩ nhiên là trên đường từ miệng xuống đáy giếng, ở mỗi điểm, hành giả sẽ trải nghiệm các trạng thái tĩnh lặng khác nhau. Ta cũng có thể so sánh trạng thái này với sự từ từ ngập nước khi ta bước xuống biển. Ở tầng thiền thứ ba, hành giả đã trải nghiệm được sự an tịnh, nhưng vẫn có thể nghe tiếng động, dù không bị chúng làm kinh động, trừ khi tiếng động quá lớn. Như vậy, khi hành giả tiến sâu vào định, tiếng động dường như biến mất vì tâm hoàn toàn trú trong an tĩnh, mà không để ý đến điều gì khác.

Đây là điều mà chúng ta sẽ không bao giờ được trải nghiệm bên ngoài thiền, dù ta cũng có những giây phút lắng đọng, tự tại trong cuộc sống.

Nhưng thế giới bên ngoài luôn tấn công các giác quan của ta với các cái thấy, nghe, nếm, xúc chạm, ngửi, và suy nghĩ. Dù ta có nghĩ rằng, mình chỉ nghe hoặc chỉ thấy, nhưng thật ra, tâm phải giải mã cái mà ta thấy, ta nghe. Sự được hoàn toàn tĩnh lặng là điều không tương đối với chúng ta. Điều đó chỉ có thể xảy ra khi người quan sát và đối tượng được quan sát phải nhập làm một. Lúc ấy, ta mới có thể bước vào tầng thiền thứ tư.

Trong ba tầng thiền đầu tiên, người quan sát có thể, trong một giới hạn nào đó, đứng ngoài sự trải nghiệm của mình. Trong tứ thiền, trái lại, điều đó khó thể xảy ra. Người quan sát dường như thu nhỏ lại, đến nỗi sau đó ta có cảm tưởng rằng không có ai hiện diện ở đây. Đó là lý do tại sao cách tốt nhất để diễn tả sự trải nghiệm này, có thể là cách duy nhất, đó là thắm đẫm, tẩm ướt trong “tĩnh lặng”. Thật ra, người quan sát không biến mất đi, điều đó chỉ xảy ra ở lúc được gọi là “giây phút đặc đạo”, mà chúng ta sẽ nói đến sau này. Khi người quan sát và đối tượng được quan sát trở thành một, có nghĩa là sự khẳng định về bản ngã, và những gì hỗ trợ cho cái tôi, đã biến mất, trong giây phút đạt định. Đó có thể là lý do tại sao nhiều người sợ tiến sâu vào thiền định. Bản ngã của họ, cảm giác của “cái tôi”, chống lại điều này. Phải buông bỏ cái ngã ấy, dù chỉ là tạm thời, không tuyệt đối, cũng là một mối đe dọa đối với tâm chưa được rèn luyện. Do đó, thay vì để thân tâm ta chìm đắm vào sự tĩnh lặng này, ta lại quay lui. Đó cũng là chuyện thường tình. Nhưng không hề chi, vì ta luôn có thể trải nghiệm trở lại. Cũng giống như nỗi sợ hãi chiều sâu của hồ bơi, khi ta không chắc là mình có thể bơi. Nhưng một khi chúng ta đã trải nghiệm được sự hoàn toàn tĩnh lặng và ý thức được rằng điều đó chỉ có thể xảy ra khi ta tạm thời buông bỏ được sự xác định của bản ngã, ý muốn được hiện hữu và ước muốn được là ai đó, thì ta sẽ nhận thức được rằng sự buông bỏ “bản ngã” thực sự diệu kỳ làm sao. Lúc ấy chúng ta sẽ rất sót sáng trong việc buông bỏ bản ngã hoàn toàn.

Tầng thiền thứ tư mang đến cho ta một năng lượng tinh thần tăng trưởng lớn lao. Đa số chúng ta cho tâm thức làm việc quá độ. Chúng ta suy nghĩ cả ngày và mơ tưởng cả đêm. Tâm thức là một dụng cụ quý giá nhất trong vũ trụ; không gì có thể so sánh với nó, vậy mà ta không cho nó được nghỉ ngơi giây phút nào. Tâm chỉ có thể nghỉ ngơi khi nó dừng suy nghĩ, phản ứng, cảm xúc, ghi nhận. Lúc đó, tâm mới có thể ‘hiện hữu’ trong sự thanh khiết nguyên sơ của nó. Trong ba tầng thiền đầu tiên, cũng đã thoáng có dấu hiệu này, nhưng chỉ đến tứ thiền, tâm mới thật sự trải nghiệm được sự tĩnh lặng hoàn toàn. Thường xuyên trải nghiệm được tầng thiền thứ tư, tâm hành giả sẽ được thanh tịnh hơn, do đó sáng suốt hơn, để tâm thức trở nên mạnh mẽ hơn.



Rất hiếm có những tâm mạnh mẽ. Đa số tâm vận hành theo thói quen; khi nghe hoặc đọc một điều gì đó, định kiến lại khởi lên. Khi chúng ta được giáo dục theo một khuôn mẫu nào đó, thì tâm ta sẽ rập theo khuôn mẫu đó. Rất hiếm khi ta có khả năng suy nghĩ độc lập, và có sức mạnh tinh thần để loại bỏ những điều vô ích. Nhờ năng lực được tăng cường ở tứ thiên mà tâm ta có thể thực hiện được những điều này.

Khi chúng ta không chăm sóc thân, không ngủ nghỉ, không cho nó nghỉ ngơi đủ, thì sẽ ra sao? Ta trở nên mệt mỏi, rồi sau đó vài ngày sẽ không thể hoạt động nữa. Nhưng đối với tâm, thì dù chưa bao giờ nó được nghỉ ngơi, ta vẫn tin rằng nó có khả năng làm việc ở mức độ cao nhất. Đức Phật gọi tâm thức chưa được rèn luyện là “mê khi đang tỉnh”. Nghĩa là tâm đó không hiểu những gì đang trải nghiệm. Tất cả chúng ta đều đối diện với vô thường và khổ đau, vậy mà nếu phải tìm ai là người thật sự hiểu ý nghĩa của chúng, thì khó thể tìm ra. Chúng ta chưa biết được chân lý này. Chúng ta có kinh nghiệm, nhưng thiếu sự nhận thức.

Khi xuất ra khỏi tầng thiên định thứ tư, tâm ta dường như hồi sinh. Đây là sức mạnh tâm thức mà ta đã nói đến. Sức mạnh này một phần là nhờ tâm đã được nghỉ ngơi, phần nữa là nhờ tuệ giác phát khởi do diệt trừ được bản ngã, mang lại sự tĩnh lặng hoàn toàn, nơi không còn gì xảy ra. Tâm cuối cùng được nghỉ ngơi, được trở về với trạng thái thanh khiết nguyên sơ của nó.

Những kỳ nghỉ của chúng ta còn khiến ta mệt thêm, có phải không? Nhưng kỳ nghỉ của tâm thật sự an bình. Chúng ta được biết thế nào là buông bỏ bản ngã, nghĩa là ta nhận thức được rằng tin có một cái ngã là tà kiến. Giờ ta đã có chút khái niệm về mục đích cuối cùng của mình, ý muốn dẫn thân trên đạo lộ càng trở nên mạnh mẽ hơn.

Kinh nghiệm này của tứ thiên giúp ta dễ dàng buông xả. Xả, một trong bảy yếu tố giác ngộ, là tình cảm cao thượng nhất. Hành giả có thể cảm nhận được xả ở nhiều cấp độ. Cấp độ thứ nhất là khi chúng ta không còn bị kích động vì một việc gì đó xảy ra ngoài ý muốn. Vì ta biết suy nghĩ rằng đó không phải là “mục đích cuối cùng”, ta không muốn bị xem là kẻ ngu khờ; có thể vì ta biết kiềm chế các phản ứng của mình, mà cũng có thể vì ta đã thật sự hiểu rằng, rút lại, bất cứ chuyện gì đã xảy ra, cũng không thành vấn đề nữa. Tất cả rồi cũng qua đi. Như thế đó là trạng thái tâm xả mà ta có thể phát khởi khi cần thiết.

Đức Phật đã thuyết về năm uy lực cao quý, ariya iddhis. Ariya nghĩa là “cao quý”, và iddhi là “uy lực” (Sanskrit, siddhi). Các uy lực thường được mô tả như là các phép thần thông, như khả năng di chuyển thân từ nơi này sang nơi khác trong tích tắc, và đức Phật đã có lần được hỏi rằng, việc đạt được các thần thông này có quan trọng không. Đức Phật trả lời, “Ta sẽ nói cho các vị biết về năm uy lực cao quý”. Thứ nhất là khi có việc gì không vừa ý xảy ra, ta phải ngay lập tức tìm cho được khía cạnh vừa ý, tốt đẹp trong đó, không để cho bản thân có cơ hội phản ứng một cách tiêu cực. Do nhìn được các mặt tích cực của vấn đề, ta phát khởi tâm xả. Thứ nhì, khi có điều tốt đẹp, vừa ý xảy ra, ta cũng phải nhận ra được mặt tiêu cực của nó, qua đó ta cũng phát khởi tâm buông xả, không để bị chìm đắm trong ái dục. Mặt tiêu cực đó là tính chất vô thường của nó. Chúng ta nên nhớ kỹ điều này. Phần đông chúng ta đều nghĩ rằng mình biết rất rõ về vô thường, biết chấp nhận điều đó, nhưng sự thật là ta thường không nhớ tới nó. Chúng ta phải luôn nhớ rằng tất cả vạn pháp đều vô thường. Mỗi giây phút sống, dù vui hay buồn, là giây phút của vô tận. Để đối trị với ái dục, ta cần nhận thức được tính chất vô thường của ái dục đó. Ngược lại, ta cũng cần nhìn ra được yếu tố tích cực trong cái xấu, cái không như ý. Thí dụ, nếu một người nào đó làm ta khó chịu, ta cần thấy là họ cũng đang đau khổ, như vậy họ đang cần đến lòng từ bi của chúng ta. Hơn thế nữa, họ cũng đang tìm kiếm hạnh phúc và có thể cần sự giúp đỡ của chúng ta. Còn nếu đây là một hoàn cảnh khó khăn, thì đó cũng là một bài học quý báu cho ta. Do đó, thay vì bực bội, hãy nhìn nó dưới ánh sáng tích cực. Điều này mang lại cho ta tâm buông xả lúc ta cần.

Hai uy lực cao quý kế tiếp tương tự như trên: ghi nhận cả hai mặt tiêu cực và tích cực của một việc xấu hay tốt. Uy lực cao quý thứ năm, chỉ các vị A-la-hán, người đã giác ngộ mới làm được, đó là ý thức được cả hai khía cạnh này ngay tức thì, mà không cần cố gắng, nhờ đó không tạo nên sự tham đắm hay chán ghét.

Loại tâm xả thứ ba luôn gắn với ta, vì có thể nói là chúng ta đã thâm nhuần ý thức về vô thường đến nỗi lúc nào nó cũng ở trong tầm tay của ta. Sự khẳng định bản ngã đã được giảm đến độ nó không còn là chướng ngại cho tâm xả nữa. Điều gì cần xảy ra thì nó phải xảy ra, thế thôi. Nếu nó xảy ra theo ý chúng ta muốn, cũng tốt, mà nếu như không phải ý ta muốn, cũng được. Loại tâm xả này dựa trên tri giác và càng được củng cố ở tầng thiền định thứ tư.

Các tri giác này cần được đặt nền tảng trên một tâm thức vững vàng. Tâm không an tịnh, thì không thể có được tuệ giác. Khả năng trải nghiệm được sự an tĩnh hoàn toàn trong tứ thiên là nền tảng thiết yếu. Từ đó phát sinh tuệ giác rằng sự an tĩnh, buông xả này chỉ có thể xảy ra khi ta không còn khẳng định bản ngã. Khi đã tri giác được điều này, ta có thể hành tâm xả bất cứ lúc nào ta muốn, mà không phải tốn nhiều công sức.

Cũng cần nêu ra đây là trong khi sự náo nức, bồn chồn, lo âu được coi là ‘kẻ thù xa’ của tâm xả, thì ‘kẻ thù gần’ của nó là sự thờ ơ, lãnh đạm. Sự thờ ơ thường được sử dụng để chống lại cảm xúc. Những người từng khổ đau, có nhiều chuyện không may, đã không kiểm soát được tình cảm của mình, thường phải cố gắng bảo vệ bản thân khỏi những tình cảm tiêu cực. Nhưng khi cố gắng để không bao giờ bực bội, tức giận, sân hận nữa, họ cũng đè nén luôn tất cả mọi tình cảm khác nữa. Kết quả là họ trở nên thờ ơ, lãnh đạm. Đã tự dựng quanh mình một bức tường, họ không còn có thể tiếp xúc với những tình cảm thương yêu, từ bi nữa. Họ không muốn bị liên lụy, có thể vì trong quá khứ họ thấy rằng các mối liên hệ chỉ đưa đến rắc rối cho nhau. Nhưng thái độ này đã khép lòng họ lại. Đôi khi trong phương pháp ‘thiền quét’ (sweeping meditation) đã nhắc đến trong các chương trước đây, hành giả có thể cảm nhận được điều này. Nếu hành giả cảm nhận được rất ít hay không cảm nhận được gì ở vùng ngực, thì chắc rằng phải có chướng ngại gì đó. Hành giả sẽ cảm giác như có tảng đá, hay một bức tường gạch, hay một thứ gì đó rất cứng. Đây là chiếc áo giáp chúng ta dùng để bảo vệ bản thân khỏi những cảm xúc, hay phản ứng mà ta không muốn có. Sự lãnh đạm được coi là ‘kẻ thù gần’ của tâm xả vì chúng rất giống nhau, đôi khi cũng khó phân biệt. Chúng ta tưởng rằng mình đã vượt lên trên những sự kích động, bực tức, chỉ để nhận ra rằng những tình cảm thương yêu trong ta không được phát triển. Tâm xả phát sinh từ tuệ giác, thật rất khác với sự dừng dừng, lãnh đạm để bảo vệ bản ngã. Tâm xả do tuệ giác, không hề chướng ngại tình thương yêu, lòng bi mẫn. Trái lại, cả hai đều dễ phát triển hơn vì hành giả không còn tâm mong mỗi một sự đáp trả nào, không chờ đợi kết quả gì. Chúng ta cần quán sát lại để xem bản thân mình có vấn đề gì liên quan đến sự lãnh đạm, thờ ơ hay không.

***Như vậy xả lạc chân thật vi diệu xưa kia của vị ấy được diệt trừ. Và khi tưởng xả lạc, xả khổ vi diệu chân thật khởi lên, vị ấy có tưởng xả lạc, xả khổ vi diệu chân thật.***

Xả lạc, xả khổ ở đây được hiểu như là “không còn xúc cảm” (no emotion). Ngay cả sự tự tại và an lạc của tam thiên cũng phải buông xả, mới có thể

bước vào trạng thái hoàn toàn tĩnh lặng. Lúc ấy hành giả đã vượt lên trên các trạng thái sượng khổ, được thanh tịnh hóa bởi xả và niệm. Sự thanh tịnh hóa này phải xuất hiện trước khi hành giả có thể thật sự kinh nghiệm được sự tĩnh lặng hoàn toàn. Tâm chánh niệm, nhất tâm phải tuyệt đối ở thời điểm này. Không thể có sự dao động nào. Trong ba bậc thiền đầu tiên, tâm thức còn có thể dao động nhẹ, nhưng ở tầng thiền thứ tư thì hoàn toàn không. Tâm xả cũng phải xuất hiện, để chúng ta có thể xả lạc của ba bậc thiền đầu tiên. Các cảm giác hỷ, lạc, tự tại, an bình, tất cả đều biến mất để được sự yên tĩnh tuyệt đối.

‘Xả lạc, xả khổ vi diệu chân thật’ vi tế vì rất khó cho chúng ta ở thời điểm đó nhận diện được chúng, để có thể nói: “Bây giờ tôi đang xả lạc, xả khổ”. Cái mà chúng ta biết được là sự yên tĩnh. Sau đó, khi đã xuất thiền, chúng ta tự hỏi “Tôi đã học được điều gì từ bậc thiền này?”. Lúc ấy ta mới có thể nhận thấy rằng ta đã không vui cũng không buồn, và như vậy chúng ta có lẽ đã ở trong một trạng thái tâm xả. Đức Phật đã đưa ra một ẩn dụ cho tầng thiền thứ tư như sau:

***Ví như một người ngồi, dùng tấm vải trắng trùm đầu, không một chỗ nào trên toàn thân không được vải trắng ấy che thấu. Cũng vậy, tỷ-kheo thâm nhuần toàn thân mình với tâm thuần tịnh, trong sáng, không một chỗ nào trên toàn thân không được tâm thuần tịnh trong sáng ấy thâm nhuần.*** (2)  
(Câu 82)

Ở đây, chúng ta không nên hiểu sai từ “thân”. Một khi đã thật sự bước vào tứ thiền, hành giả sẽ hiểu rõ ý nghĩa của nó. Đây không phải là cảm giác vật lý ở một nơi nào đó trên thân; mà là một trải nghiệm toàn bộ. Thân không thể biết xả và niệm, hay giác tri, thanh tịnh. Chỉ có tâm thức mới cảm nhận tất cả. Tuy nhiên, hành giả sẽ có cảm giác hoàn toàn chìm đắm trong sự tĩnh lặng.

***Với tâm định tĩnh, thuần tịnh, không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyến, dễ sử dụng, vững chắc, bình thản như vậy, tỷ-kheo dẫn tâm, hướng tâm đến chánh trí, chánh kiến.*** (2) (Câu 83)

Tất cả những phẩm chất tâm thức này là kết quả của các tầng thiền định. Chúng ta không thật sự trải nghiệm những trạng thái này khi tâm thức thuần tịnh, nhưng chúng ta có thể nhận thấy những thay đổi này nơi bản thân khi ta quán sát các trạng thái tâm. Trong một số kinh, đức Phật thuyết rằng hành giả cũng có thể “hướng tâm đến chánh trí, chánh kiến” sau tam thiền. Và

hành giả chắc chắn có thể làm được điều đó sau tứ, ngũ, lục và thất thiên, là những bậc thiên đặc biệt ích lợi cho mục đích đó. “Thấy và biết” có nghĩa là sở hữu được tri thức và nhận thức về mọi vật như chúng là, đó là một kinh nghiệm thực chứng. Cái thấy ở đây không có nghĩa thấy hình ảnh; mà là khả năng tiếp thu giáo lý, trong khi ‘biết’ là ý thức được những gì đã thấy.

Sau bất cứ tầng thiên nào, nhưng sâu sắc nhất là bắt đầu từ tầng thiên thứ ba, tâm thức sẽ có khả năng và sẵn sàng chấp nhận một thực tại khác, mà thông thường nó không thể thấy được. Thực tại này không có sự khẳng định bản ngã. Điều này thường bị thách thức với câu hỏi như: “Nếu là vậy, thì ai đang ngồi thiên đây?”, “Ai đang bị làm cho hoang mang, bối rối?” Những câu hỏi này chứng tỏ là tâm thức ta đang phản kháng lại với khả năng là ta đang sống trong ảo tưởng, do đó đã mang đến cho ta bao khổ đau không thể kể xiết. Nó đang cố gắng xoay ngược thế cờ: “Do tôi hiện diện ở đây, tôi phải có thật.” Đó là thực tại tương đối và sự thật tương đối. Nó không mang lại sự tự do hay giải thoát cho chúng ta. Ở mức độ này, ta có thể giúp cho bản thân về mặt tâm lý bằng cách thanh tịnh hóa các ý nghĩ và cảm xúc, và chắc chắn là chúng ta cần làm thế. Nhưng sự giải thoát – được tự do, hoàn toàn thoải mái, chỉ có mặt và không có gì hơn – chỉ có thể có được nếu ngay từ đầu, ta đã hiểu được mục đích tối hậu của Phật giáo để tiến dần về mục đích đó.

Như chúng ta có thể thấy từ đoạn kinh trên, để tiến gần hơn về phía chánh tri và chánh kiến của kinh nghiệm chứng thực, tâm phải trở nên tĩnh lặng. Không thể nào một tâm đang lăng xăng, rối rắm có thể thấy được thực tại tuyệt đối của chân lý, rằng chỉ có tâm và thân, ngoài ra không có gì khác nữa. Chúng ta có thể đồng ý về điều này trên tri thức, nếu ta đã được đọc hay nghe đôi điều về giáo lý của Đức Phật. Chúng ta có thể nói, “Đúng vậy, anatta nghĩa là không có ai ở đó, là vô ngã”. Tuy nhiên, để thực sự cảm giác được điều này trong tâm, thì khó thể làm được, nếu như trong khi hành thiên mà ta vẫn còn bận tâm đến mọi thứ xảy ra quanh mình, qua các cửa của giác quan. Lúc ấy, chúng ta chỉ cảm thấy điều ngược lại với thực tại mà ta muốn kiếm tìm.

Chân lý mà chúng ta có thể và sẽ tìm thấy, dầu nó ẩn nấp dưới tâm thanh tịnh, hoàn toàn nằm ngoài việc ‘muốn có’ hay ‘không muốn có’. Chân lý đó rõ ràng, trong suốt, không có tính cách cá nhân, mà cũng không đòi hỏi. Làm sao ta có thể nhận diện được thực tại đó khi các giác quan của ta còn đang bận rộn; khi chúng ta phải phản ứng lại với chúng chỉ là để giải thích việc gì đang xảy ra? Chúng ta có thể trung dung, không ghét cũng không

ura, nhưng chúng ta phải biết điều đó. Nhưng ở đây, với tâm hoàn toàn tĩnh lặng, chúng ta có cơ hội để nhận thức được một sự trải nghiệm nội tâm.

Làm thế nào để chúng ta bắt đầu hiểu về anatta? Đức Phật nói tiếp:

***Vị ấy biết: Thân này của ta là sắc pháp, do bốn đại thành, do cha mẹ sanh, nhờ cơm cháo nuôi dưỡng, vô thường, biến hoại, đoạn tuyệt, hoại diệt. Trong thân ấy, thức ta lại nương tựa và bị trói buộc. (2) (Câu 84)***

Vì thế trước hết ta quán sát thân và bốn thành phần cấu tạo thân (tứ đại) – đất, lửa, nước và gió. Chất đất có đặc tính cứng rắn, và hoạt động của nó là hỗ trợ. Chất lửa bao gồm nhiệt độ và nhiệm vụ của nó là hủy diệt, và tái tạo. Nước gồm tất cả những thể lỏng và là chất kết dính. Gió hoặc không khí là truyền sức sống và chuyển động. Chúng ta có thể dễ dàng thấy rằng thân kết hợp bởi tứ đại này, chứ không có gì khác nữa.

“Do cha mẹ sanh, nhờ cơm cháo nuôi dưỡng” là nhân và quả. Có nhân tạo ra thân này; và chính ta là nhân khiến thân này có mặt ở đây; rồi ta phải ăn uống để duy trì thân. Khi được sinh ra, ta có thân, là do ý muốn được hiện hữu của ta. Không có ái dục đó, sẽ không có sanh. Điều đó không tự nhiên mà xảy ra. Cũng sẽ không có bao hỗn độn trong vũ trụ; ngược lại; tất cả đều rất ngăn nắp, trật tự, chi phối bởi luật thiên nhiên.

Chúng ta cần nhìn thân và nhận thức rằng thân này không phải là “tôi”. Làm thế nào thực hiện điều đó? Rõ ràng thân là tôi mà, đúng không? Chỉ cần nhìn vào gương thì thấy, “Đúng là tôi.” Nhưng có nhiều phương tiện giúp ta hiểu rằng đó chỉ là thân tứ đại. Trước hết, chúng ta có thể thấy thân là không thường hằng. Nó không ngừng thay đổi. Và chắc chắn là nó sẽ già đi. Đa số có thể dễ dàng chấp nhận điều đó, chấp nhận rằng họ không còn như trước kia. Nhưng còn hơi thở thì sao? Nếu chúng ta cố gắng giữ chặt một hơi thở, kéo dài ra, thì sao? Ta sẽ chết ngạt mất. Hơi thở không bao giờ thường hằng. Cũng vậy, khi ta thiết lập chánh niệm đến độ ta có thể nhận biết thân một cách sâu sắc, chứ không phải chỉ những chuyển động nơi thân, ta có thể cảm nhận được những biến đổi không ngừng. Tất cả các tế bào trong thân luôn diệt, rồi sanh. Theo khoa học, trong một chu kỳ bảy năm, tất cả mọi tế bào đều bị hủy diệt, rồi tái tạo. Rồi còn chuyện ăn uống? Ta đem thức ăn, nước uống vào, tiêu hóa rồi bài tiết chúng ra ngoài. Vào rồi ra. Không có gì thường hằng. Những gì ta ăn tuần trước đã qua rồi; ta lại phải trở lại nuôi dưỡng thân mỗi ngày.

Khi chúng ta còn tin rằng, “đây là thân tôi, đây là tôi”, thì lòng ham muốn của ta sẽ không bao giờ giảm thiểu vì phần lớn ái dục liên quan đến thân. Chúng ta nên dành thời gian để chiêm nghiệm điều này, để thấy đó là sự thật.

Chúng ta nghĩ rằng thân sanh ra là hoàn hảo. Nhưng theo đức Phật, thân không bị ung thư do yếu tố từ bên ngoài, mà chính nó là ung thư, là cầu uest. Hãy thử nhìn tất cả mọi thứ do thân thải ra. Không có cái gì hấp dẫn cả. Tôi chắc rằng không ai muốn đem chúng trở lại vào thân. Hãy nhìn thân như nó là, một thứ cần để làm người. Nhưng đa số chúng ta khổ là vì thân; chúng ta “dính mắc” quá nhiều vào thân, luôn cố gắng để thỏa mãn mọi đòi hỏi của thân. Ta cần nhớ thân do tứ đại tạo thành và quán sát các thành phần này nơi chính bản thân. Chúng ta có thể sờ nắn sự rắn chắc của thân, rồi cảm nhận điều đó nơi thân cây rắn chắc. Khi đứng trên cỏ, ta cảm nhận được nước sương trên mặt cỏ, và ta cũng nhận biết được nước miếng, nước mắt, mồ hôi, và máu trong cơ thể ta. Ta cảm nhận được sự ấm áp của thân và sự ấm áp của trái đất xung quanh chúng ta. Ta cảm nhận được cơn gió thổi qua mặt cũng như nhận biết được hơi thở của ta. Chúng ta thấy gió thổi trôi đám mây, làm rung động lá và nghĩ đến sự chuyển động của cơ thể ta. Qua những sự quán sát trên, ta có thể thấy rằng không có sự khác biệt trong thể chất, trong hiện hữu; nó chỉ là vậy. Thân thể của ta là vật chất, như đức Phật nói, và tứ đại là nền tảng của tất cả mọi hiện hữu.

Điều quan trọng là nhận biết sự bất như ý nơi thân. Không có nghĩa là chống đối, từ bỏ nó, hoặc nghĩ rằng “Giá mà không có thân thì tốt hơn”. Chúng ta chỉ cần hiểu rằng thân tạo ra vấn đề cho ta. Như thế, qua sự nhận thức về tính vô thường của thân, chúng ta có thể biết đến sự hoại diệt của ta –không phải chỉ trên lý thuyết, hoặc với hy vọng rằng nó chưa xảy đến; không phải là sự kiện của tương lai, mà là chuyện xảy ra trong từng giây phút. Ngay lúc này và ngay tại đây, chúng ta đang hoại diệt. Tất cả những suy tư, cảm xúc, hơi thở, toàn thân của ta, luôn trong tình trạng biến đổi. Sự chuyển động không ngừng nghỉ này ở trong chúng ta, cũng như trong vũ trụ, sự chết và tái sinh trong từng giây phút. Hiểu được chân lý này, chúng ta có thể suy ra rằng trên một bình diện rộng hơn, sự tái sinh xảy ra mỗi buổi sáng khi ta thức dậy sau giấc ngủ dài. Chúng ta không cần suy đoán điều gì sẽ xảy ra sau khi chết. Nó đang xảy ra, từng giây phút. Cái chết có mặt ngay lúc này, từng phút giây. Khi thân già đi, sự tái sinh này càng lúc càng trở nên mong manh, dễ vỡ, cho tới cuối cùng khi nó chấm dứt. Sự chết là ngay bây giờ.

Có ai nhớ mình đã suy nghĩ điều gì lúc bốn giờ rưỡi chiều hôm qua không? Hẳn là không. Còn nói chi đến những gì đã xảy ra trong kiếp trước? Chúng ta cũng có thể nhớ một số sự kiện quan trọng, đặc biệt, nhưng chúng không có nhiều và rải rác. Mọi thứ khác đều là quá khứ đã qua, đã chấm dứt, và giờ ta hoàn toàn quên hết.

Thân ta “vô thường, biến hoại, đoạn tuyệt, hoại diệt”. Ta biết nó dễ bị bệnh hoặc gặp tai nạn như thế nào. Hủy diệt thân mạng không phải là điều khó; điều đó vẫn thường xảy ra, trong chiến tranh, trong những xung đột chết người, trong tai nạn.

Khi quán tưởng lời Phật dạy, chúng ta cần xét xem thân có thật sự là sở hữu của ai không, hay thật ra, nó chỉ là một duyên hợp không liên quan đến ai, phát sinh từ lòng ham muốn được hiện hữu, cấu tạo bởi tứ đại, được nuôi dưỡng bằng thực phẩm, vô thường và dễ hoại diệt. Một khi ta có thể thấy được tất cả chỉ là duyên khởi, rằng thân không có “bản thể”, thì ta phải chấp nhận sự thật là ta không quyền hạn gì đối với thân. Không ai muốn bệnh, đau lưng, cảm cúm, hoặc nhức đầu, nhưng tất cả chúng ta đều phải trải qua. Điều này có nghĩa gì? Nếu chúng ta thật sự sở hữu thân, có quyền điều khiển nó, thì làm sao những điều vừa kể trên có thể xảy ra? Một quan niệm sai lầm khác nữa là khi tâm được thanh tịnh, thì thân không bao giờ còn gây trở ngại cho ta nữa. Chính đức Phật cũng ngã bệnh và qua đời. Ta cần nhớ rằng tất cả mọi người đang sống, sẽ chết. Có mặt rồi ra đi. Nếu con người có khả năng khắc phục được bệnh tật và cái chết, sao chưa có ai làm được điều này? Chưa có gì chứng minh được điều đó, chưa có giáo lý nào khẳng định được điều đó. Dĩ nhiên chúng ta phải chăm sóc thân, như chăm lo cho ngôi nhà chúng ta đang sống. Nhưng không ai cho rằng căn nhà là bản thân của mình, hoặc ảo tưởng rằng căn nhà đó sẽ tồn tại mãi mãi, không cần sửa chữa nếu ta gìn giữ nó cẩn thận. Không một ai trong chúng ta viễn vông như vậy. Thân là căn nhà mà chúng ta đang sống, ta cần giữ nó sạch sẽ, ngăn nắp, đốc hết sức gìn giữ nó, nhưng chúng ta chỉ làm được đến vậy. Chúng ta không thể làm cho thân hoàn hảo. Cho đến bây giờ, điều quan trọng nhất mà chúng ta có thể làm được là quán sát thân và tự hỏi: “Ai làm chủ nó? Hoạt động của nó ra sao? Sao nó làm nhiều việc mà chính tôi cũng không muốn nó làm?”

**“Trong thân ấy, thức ta lại nương tựa và bị trói buộc”.** Đây chính là khởi đầu của tri giác –rằng có thân và tâm, hay thức. Nhưng một khuynh hướng khác cho rằng thân và tâm hoàn toàn, thực chất là một. Điều này không chỉ vô lý, mà còn kỳ dị, vì nếu thân và tâm là một, thì làm sao ta có



thể phát triển tâm xả khi thân đau nhức. Giáo lý hay quan điểm này, đều xuất phát từ thiện ý, cũng không lợi ích gì khi nó trái ngược với sự thật. Tuy nhiên, có “một ý thức đồng nhất”, ở đó ta cảm thấy mình đồng nhất với tất cả mọi sinh vật khác, với thiên nhiên, nơi chúng ta sẽ không còn cảm thấy sự khác biệt giữa “ta” và tất cả mọi thứ đang hiện hữu, và điều này xảy ra vì chúng ta đã buông bỏ ý nghĩ về một cá tính độc đoán, lấn lướt.

Thân và tâm là hai hiện tượng khác nhau, nhưng tùy thuộc lẫn nhau. Sự tùy thuộc này có mặt vì chúng ta sống trong cõi người. Có thể nói rằng thân đang gánh vác tâm. Ở đây chúng ta phải lệ thuộc vào thân, dầu có những cõi giới khác –mà chúng ta sẽ nói đến sau, ở đó ta không cần có thân xác. Tiếc thay, hiện giờ, tâm ta vẫn phải phụ thuộc vào thân. Nếu ta cảm giác đau đớn, tâm sẽ trở nên bức rức, khó chịu, chống đối lại. Nếu là cảm giác dễ chịu, nó sẽ bám chặt, níu giữ lại. Rõ ràng là tâm ta phản ứng theo các cảm giác nơi thân. Tuy nhiên, điều đó không nhất thiết là luôn xảy ra. Đức Phật thường nói, người chưa giác ngộ, sẽ khổ vì hai thứ, thân và tâm, trong khi người tỉnh thức chỉ bị thân làm khổ mà thôi, tâm sẽ không còn phản ứng theo thân nữa. Như thế nghĩa là ta vẫn có thể độc lập với các cảm xúc nơi thân, nhưng hiện tại, khi tâm còn lắm si mê, chưa giác ngộ, thì thân và tâm vẫn còn tùy thuộc lẫn nhau.

Khi quán sát bốn yếu tố (tứ đại) của thân, ta thấy được sự cấu thành của nó. Tương tự, chúng ta cũng có thể quán sát tâm và nhận ra được bốn khía cạnh của nó. Thực hành được vậy, chúng ta sẽ tiến gần hơn với giác tri rằng không có ai làm chủ tâm đó cả. Khía cạnh thứ nhất là “thức uẩn” (sense-consciousness), (năm giác quan: thấy, nghe, nếm, xúc chạm và ngửi). Khía cạnh thứ hai là cảm thọ, phát khởi từ sự xúc chạm của các giác quan. Cảm thọ có thể là dễ chịu, khó chịu hoặc trung tính. Khía cạnh thứ ba là tưởng, cũng được gọi là sự đặt tên. Thí dụ, cảm giác khó chịu, được đặt tên là “đau”. Khía cạnh thứ tư là tâm hành (mental formation), hay phản ứng. Nếu tâm nói “đau”, phản ứng thường là “tôi không thích cảm giác này”, hay “tôi phải thoát khỏi cảm giác này”. Ở giai đoạn này trong quá trình tu tập của chúng ta, ta cần ý thức rõ ràng về bốn khía cạnh này của tâm, và sự diễn biến tuần tự của chúng như là nhân và quả: sắc, thọ, tưởng và hành. Biết được diễn tiến này là điều rất quan trọng, trong lúc hành thiền, cũng như trong cuộc sống hằng ngày. Đức Phật dạy rằng qua sự nhận biết về bốn khía cạnh này của tâm, qua sự chánh tri và chánh kiến của kinh nghiệm thực chứng, mà ta nhận thức được rằng không có gì trong những thứ đó tạo thành cái “tôi.” Cái “tôi” chỉ là một tư duy, một ý nghĩ. Nhưng nó đã hằn sâu

trong tâm thức đến nỗi chúng ta hoàn toàn tin vào đó, và mọi người quanh ta cũng tin tưởng như thế.

Tuy nhiên, cái “tôi” đó không chỉ là một tư duy, nó còn là một cơ cấu tạo nên tham, sân. Tất cả mọi người đều sống với tham sân, chúng quá quen thuộc với chúng ta, nhưng chúng không mang đến hạnh phúc cho ta. Trong quá trình tu tập, ta cần quán sát không chỉ bốn yếu tố (tứ đại) nơi thân, mà cả bốn khía cạnh của tâm, xem chúng phát khởi và hoại diệt như thế nào. Chúng ta có thể chú tâm vào sự xúc chạm của từng giác quan – một vị nếm, một mùi hương- và sự xúc chạm đó đưa đến cảm thọ như thế nào -thoải mái, khó chịu, trung tính- vân vân.

Đa số chỉ quan tâm đến bước đầu và bước cuối, sự xúc chạm và phản ứng (hành): “Cái này trông đẹp, tôi muốn có,” hoặc “Nhìn xấu quá, tôi phải bỏ nó đi”. Phản ứng xảy ra quá nhanh đến nỗi ta không kịp biết đến hai giai đoạn ở giữa. Chúng ta cần thực hành như sau: Khi đã nhận biết phản ứng của mình, ta quay trở về với sự xúc chạm đã đưa đến phản ứng đó. Sau đó, chúng ta cố gắng để ý trở lại cảm thọ theo sau sự xúc chạm đó, và tiếp theo là lời nói của tâm, việc đặt tên của nó (dơ bẩn, gớm ghiếc, ngon lành, chán). Hãy chú ý đến hai giai đoạn bị đánh mất, cảm thọ và đặt tên. Giờ trong bốn khía cạnh đó –xúc, thọ, tưởng và hành– hãy thử tìm xem ai đã xúc, thọ, tưởng và hành. Chắc chắn là tâm sẽ lên tiếng, “Chính là tôi làm những điều ấy”, nhưng tâm chỉ là tư duy. Còn người làm những điều đó ở đâu? Chúng ta thực sự có thể nhận thấy rằng bốn giai đoạn đó là một tiến trình tự động, rằng không có ai “làm” gì cả. Tất cả chỉ xảy ra và ta có thể quán sát nó xảy ra.

Chúng ta có thể quyết định chấm dứt tiến trình này ở bất cứ giai đoạn nào trong bốn giai đoạn, nhất là ở giai đoạn tưởng hay đặt tên. Lúc đó, ta sẽ thấy là mình không bị áp lực phải có phản ứng. Tuy nhiên, khi ta làm điều đó, tâm sẽ lại nói : “Chắc chắn tôi là người đã có quyết định đó, và quyết thực hiện nó”. Bạn thử tìm cái tôi này đi. Chỉ có sự quyết tâm, là một tâm hành. Chúng ta cần phải quán tưởng về điều này không phải chỉ một lần, mà nhiều lần nữa. Trong các chương ngại (khandhas) có vô minh. Có người sẽ nói sự quyết tâm đó là từ suy nghĩ của họ, người khác nói nó bắt nguồn từ cảm thọ, người khác nữa sẽ nói : “Nó là người quán sát” hoặc “Nó là ý chí của tôi.” Còn chúng ta sẽ tự hỏi cái gì có thể được xem là cái “tôi”? Cái “tôi” đó ở đâu khi không có phản ứng nào xảy ra, khi không có người quán sát, không có quyết tâm, không có gì hết? Điều này cần nhiều thời gian để suy ngẫm và cần sự quyết tâm nỗ lực để tìm cho ra chân lý thật sự, để hiểu cho rõ ngọn

ngành sự hiện hữu của con người và không chỉ đơn giản ở mức phiến diện, với những thứ chúng ta thích hay không thích. Nếu chúng ta đã sống với sự thích hay không thích đủ lâu, lúc ấy ta có thể nhận ra rằng vẫn còn một giải pháp khác.

Thực hành việc quán tưởng này ngay sau khi xuất định thì rất có lợi. Nếu không, việc quán tưởng này chỉ dừng lại ở mức thực hành tri thức, và tâm rất sẵn sàng nghe theo, đơn giản chỉ vì nó muốn trốn tránh việc tra cứu này. Nếu chúng ta chỉ suy gẫm một cách hời hợt, thì chẳng ích lợi gì, nhưng khi sự suy gẫm này đưa đến sự nhận thức, thì lợi ích rất lớn.

Đức Phật đã cho một ẩn dụ về tuệ giác ở tầng thiền thứ tư như sau:

*Ví như một hạt lưu ly bảo châu, đẹp đẽ, trong suốt, có tám mặt, khéo đũa, khéo mài, sáng chói, không uế trước, đầy đủ tất cả mỹ tướng. Và một sợi giây được xuyên qua hạt ngọc ấy, sợi giây màu xanh, màu vàng, màu đỏ, màu trắng hay màu vàng nhạt. Cũng vậy, với tâm định tĩnh, thuần tịnh, không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyến, dễ sử dụng, vững chắc, bình thản như vậy, tỷ-kheo dẫn tâm, hướng tâm đến chánh trí, chánh kiến. Vị ấy biết: Thân này của ta là sắc pháp, do bốn đại tạo thành, . . . , và trong thân ấy thức ta lại nương tựa và bị trói buộc.* (2) (Câu 84)

Hạt châu, hoàn hảo về mọi khía cạnh, là hình ảnh của tuệ giác, trong sáng, rõ ràng, và không tì vết. Để nhận ra được hạt châu, ta cần đôi mắt sáng, cũng thế, ta cần một tâm định tĩnh, trong sáng để nhận biết được tuệ giác.

Phải có một sự liên hệ giữa những gì được quán sát, hay chiêm nghiệm, và nội tại của ta. Chính là tâm đang làm việc chiêm nghiệm: “Ai đang xúc chạm? Ai đang phản ứng?” Nhưng khi đang quán sát, ta cũng kết nối với cảm thọ nội tâm, là tiếng nói không ngừng khẳng định, “Đây là tôi.” Khi cảm giác như thế, chúng ta chỉ quán sát sâu xa hơn. Mặc dù đúng đó là điều được cảm nhận, nhưng khi ta quán điều này sâu xa và tỉ mỉ, thì sự thật không phải vậy. Đó chỉ là tà kiến. Chúng ta tiếp tục quán sát tứ đại, nhân của thân hiện hữu này, tính vô thường của nó, cái chết, một trong những điều này hoặc tất cả, nếu chúng ta thật sự muốn biết. Chúng ta cũng quán bốn khía cạnh của tâm khi chúng phát khởi tiếp theo đó. “Ai đang làm tất cả những điều này, ngược lại với ý nguyện của tôi? Tại sao điều này xảy ra khi tôi chỉ muốn trú trong tầng thiền định thứ tư?”

Bằng cách này, chúng ta có thể tiến gần đến sự hiểu biết về những điều đức Phật dạy. Nếu chỉ dừng ở trên bề mặt, ta sẽ không bao giờ có thể sử

dụng hiệu quả tấm bản đồ mà Đức Phật đã trao tay. Đức Phật đã hứa khả rằng nếu chúng ta đi trọn đạo lộ, thì sẽ không còn khổ đau. Nếu qua quá trình tu tập, mà ta đạt được lòng tin vào giáo lý của Đức Phật, thì ta sẽ muốn đi từng bước theo tấm bản đồ của Phật, và tiếp tục đi hết cuộc hành trình.

---o0o---

## Chương 07 - Tầng Thiên Thứ Năm Và Thứ Sáu

### “Không Vô Biên Xứ, Thứ Vô Biên Xứ”

Trong Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga), do Ngài Long Thọ (Buddhaghosa) viết vào thế kỷ thứ năm, đã có những ẩn dụ rất thích hợp với bốn tầng thiên định đầu tiên.<sup>5</sup>

*Một kẻ lữ hành đi trong sa mạc, không mang theo nước, và càng lúc thì càng khát. Cuối cùng, anh ta nhìn thấy một hồ nước ở đằng xa, anh ta tràn đầy hân hoan, vui sướng.*

Đi lang thang trong sa mạc với cơn khát tượng trưng cho sự khao khát hỷ lạc, và hạnh phúc nội tâm, mà chúng ta đã không thể tìm được ở thế giới bên ngoài. Cảm giác háo hức, hân hoan khi nhìn thấy hồ nước từ đằng xa, giống như cảm giác phát khởi ở tầng thiên định thứ nhất – sự nhận thức được rằng có một cái gì đó, dù còn đang ở “xa tầm tay với”, có thể cuối cùng mang lại cho chúng ta cảm giác thỏa mãn hoàn toàn. Biết rằng nó đang ở phía trước, tâm thức sẽ tiến dần đến đó.

Sau đó, người lữ hành đứng ở bờ hồ, tràn đầy niềm vui, vì biết rằng mình đã đến được chỗ có nước để giúp anh hết khát. Đây là sự mô tả về nhị thiên, niềm vui biết rằng chúng ta đã đến bờ của niềm vui nội tại.

Kế tiếp, người lữ hành bước xuống hồ, uống nước, và sau khi uống đã khát, người ấy cảm thấy hài lòng và gần như trở nên một con người khác với kẻ lữ hành lang thang trong sa mạc không có nước trước đây.

Đó là chứng nghiệm của tam thiên. Nếu đã từng bị khát nước một thời gian dài, chúng ta biết cảnh đó khổ sở thế nào, về thể xác lẫn tinh thần. Sự so sánh trên để nói về trạng thái tâm lý và tình cảm thường xảy ra của chúng ta, vì trong khi đang đi tìm kiếm nước, ta luôn bực bội, khó chịu, nhưng một khi ta đã uống “đã khát”, thì lại hoàn toàn khác. Chúng ta cảm thấy tự tại và hạnh phúc. Trạng thái hỷ lạc này không phải là mục đích cuối cùng mà Đức

Phật muốn hướng chúng ta đến, nó chỉ là một bước trên con đường. Tuy nhiên, đó là một bước trọng yếu, vì nó cho ta niềm phấn khởi để tiếp tục tiến bước và để đạt tới tuệ giác mới.

Bây giờ người lữ hành nơi sa mạc mới cảm thấy an bình. Trước đó, khi anh tìm kiếm không ngừng nghỉ, anh đã ở trong một hoàn cảnh rất khổ sở, vì nước là nguồn mạch sống của anh. Nhu cầu sinh tồn đã thúc đẩy anh đi khắp tất cả phương hướng. Giờ đã hết khát, anh rời khỏi hồ nước, đến dưới bóng cây, và nằm nghỉ ngơi để lấy lại sức. Cảm giác hoàn toàn thoải mái, tự tại này là trải nghiệm của tứ thiền. Không phải là hành giả rơi vào giấc ngủ tại đó, mà chỉ là để cho tâm được nghỉ ngơi trong sự tĩnh lặng của thiền định.

Những ẩn dụ này mô tả rất đúng những gì mà chúng ta thường trải qua trong cuộc sống, mà không hề ý thức được. Giống như thân không thể sống mà thiếu nước, thì tâm cũng cần có niềm hỷ lạc, định tĩnh mới được thoải mái. Có thể chúng ta cũng không biết mình đang tìm kiếm điều gì. Nó chỉ biểu hiện trong sự lảng xãng, không yên ổn của ta, như khi ta thay đổi chỗ ở, tìm bạn bè mới, tư tưởng lạ, thay đổi công việc, du lịch xứ này, xứ kia. Những gì mà chúng ta theo đuổi chỉ là phản ánh của cơn khát nội tâm, mà ta hy vọng có thể làm dịu cơn khát đó bằng những thứ bên ngoài ta. Cái mà chúng ta đang tìm kiếm đã nằm sẵn bên trong ta, nếu chịu dành thời gian và năng lực cho một cuộc truy tìm nội tâm, chúng ta sẽ tìm thấy sự an bình nhanh hơn, vì đó là nơi duy nhất mà ta có thể tìm được.

Người ta cho rằng tứ thiền như một bộ phóng cho các bậc thiền vô sắc kế tiếp. Tất cả chúng ta đều có khả năng đạt đến các trạng thái tâm thức này; thật ra, ta có thể nói là chúng “không có gì đặc biệt”. Các bậc thiền đó không phải là sự giác ngộ, nhưng chúng là nền tảng và là sự bổ sung cho khả năng của tâm. Giác ngộ tự nó là một điều rất đặc biệt, nó đòi hỏi nhiều sức mạnh tinh thần, vì thế trước tiên chúng ta phải có một nền móng vững chắc. Đạt được các tầng thiền định chỉ là vấn đề thời gian và kiên trì, nhưng trong quá trình tu tập, điều tiên quyết là không được tìm kiếm, mong mỏi bất cứ kết quả hay sự thành tựu nào.

Bốn tầng thiền đầu được gọi là “sắc giới định” vì chúng ta có những trạng thái tương tự trong cuộc sống đời thường, dù không viên mãn và luôn phải lệ thuộc vào những điều kiện bên ngoài. Tuy nhiên, vì lý do đó, ta vẫn có thể liên hệ với các tầng thiền định một cách khá dễ dàng. Tất cả các trạng thái định này đều có sẵn trong ta, nhưng vọng tưởng đã che khuất cái nhìn của

chúng ta. Bất cứ vọng tưởng đó là gì, dù là “Tôi phải chú tâm,” hoặc “Tôi phải thực hành điều này,” hoặc “Tôi không muốn làm việc ấy,” đều không quan trọng. Tâm định đã bị những sự suy nghĩ, phản ứng, ý kiến, quan điểm –những thứ rất quen thuộc với chúng ta- che lấp. Khi nhận thấy rằng ta chưa bao giờ hoàn toàn hài lòng với các hoạt động của thân tâm, thì chỉ có một câu trả lời: hãy buông bỏ chúng trong lúc hành thiền và đừng để chúng xen vào tâm thức. Dù “tôi” thích hay không thích vật gì, dù “tôi” muốn hay không muốn đạt được điều gì, không khác gì nhau, khi hành thiền, chúng ta không nên mang chúng vào trong tâm. Khi ta có thể buông bỏ đồng hồ lớn này, tâm thức tự động hướng đến các trạng thái tâm khác. Đây là điều mà Đức Phật đã giải thích cho Potthapada. Tất cả chúng ta đều có ý thức, do đó ta cũng có khả năng đạt được các trạng thái tĩnh thức được biết đến như là thiền định,

Có nhiều ý kiến khác nhau về các tầng thiền định, gây ra nhiều hoang mang. Nếu không có những định kiến về vấn đề này ngăn trở, chúng ta sẽ dễ dàng ngồi xuống hành thiền. Nếu chúng ta có thể buông bỏ vọng tưởng trong tâm thức, thì an định sẽ xảy ra một cách tự nhiên, vì đó là nơi tâm yên tĩnh, lắng đọng sẽ hướng về. Nó chẳng còn chỗ nào khác để đến trừ khi nó đạt đến Niết Bàn (Nibbana), lúc đó nó sẽ tiến vào Niết Bàn an lạc. Cho đến lúc đó, các trạng thái tâm khác chỉ là những trạng thái mà hành giả có thể chứng nghiệm được, khi tâm đã buông bỏ mọi vọng tưởng. Chúng ta không cần cả đến sự “đạt” định. Chúng ta chỉ cần buông bỏ mọi nghĩ suy.

Kế tiếp là các tầng thiền định vô sắc (formless meditative absorption). Trong tiếng Pali, bốn tầng thiền đầu được gọi là Sắc giới định (rupa jhana), bốn tầng kế tiếp, Vô Sắc giới định (arupa jhana). Các tầng thiền định này được gọi là vô sắc vì, khi ta sử dụng khả năng tâm một cách bình thường, như trong đời sống hằng ngày, ta sẽ không thể liên hệ với chúng. Thật ra, đối với người không hành thiền, những điều này nghe giống như một chuyện thần tiên. Trái lại đối với các thiền sinh, dầu chưa được trải nghiệm các tầng thiền định này, họ cũng có chút khái niệm về chúng. Như chúng ta đã biết qua trong các chương trước, bốn tầng thiền định đầu tiên liên quan đến cảm giác vật lý và tình cảm. Các ẩn dụ mà Đức Phật đưa ra đều liên quan đến thân: thân ướt đẫm, tràn đầy, trùm phủ. Trái lại, trong các tầng thiền kế tiếp, không có những sự so sánh như thế được đưa ra, không có cảm xúc, và dĩ nhiên là không có cảm giác vật lý nào được nói đến. Các tầng thiền định này hoàn toàn là các trạng thái tâm linh, chúng phát khởi vì tâm, qua sự chứng nghiệm liên tục bốn tầng thiền định đầu tiên đã trở nên dễ uốn nắn, dễ

sử dụng, nhu duyên đủ để ta có thể trải nghiệm chúng. Tâm không còn cứng nhắc, cố cưỡng, nên giờ nó có thể vươn đến những tầng thiên cao hơn.

Đức Phật mô tả ngũ thiên như sau:

***Lại nữa này Potthapàda, với sự vượt thoát mọi sắc tướng, với sự diệt trừ mọi chướng ngại tướng, với sự không tác ý đối với dị tướng, tỷ-kheo nghĩ rằng: “Hu không là vô biên, chúng và trú Không vô biên xứ . . . . Như vậy do sự học tập, một tướng khởi lên, cũng do học tập một tướng diệt trừ”.***

Trong tứ thiên chúng ta không còn trải nghiệm các cảm giác về thân, mà chỉ ý thức đến sự tĩnh lặng của tâm, của các cảm giác. Do vậy trong ngũ thiên, việc “vượt thoát mọi sắc tướng” không phải là việc gì đặc biệt cần phải thực hiện. Mà đúng hơn, chính là ta phải buông bỏ “mọi chướng ngại tướng”, một cách có chủ đích. Điều này ám chỉ, trước tiên và quan trọng nhất, là đến sự giới hạn của thân mà chúng ta thường biết đến. Chúng ta hình dung rằng có một biên giới rõ rệt: “Chỗ nào không còn da, chỗ đó không còn thân”, và như thế, nơi đó “cái tôi” cũng chấm dứt luôn. Đó rõ ràng là một sự cố cưỡng, một giới hạn mà chúng ta tự đặt ra cho mình. Trong bốn tầng thiên sắc giới, sự giới hạn đó đã phần nào được nới rộng ra hơn. Dầu gì, sự giới hạn đó cũng không hoàn toàn cứng nhắc và bó hẹp như trong cuộc sống hằng ngày, nơi mà chúng ta biết chắc đâu là sự bắt đầu và chấm dứt của mình, hay ít nhất là ta nghĩ mình biết; chúng ta tự coi mình như một khoảng không gian được quy định trước và được lấp đầy.

Khi chúng ta xuất tứ thiên và muốn vươn đến “không vô biên xứ”, chúng ta có thể ghi nhận biên độ của thân, ở bất cứ đâu lúc đó, và bắt đầu đẩy biên độ đó ra xa, xa hơn nữa. Thiên quán về tứ đại, mà chúng ta đã nói đến trước đây, có thể giúp chúng ta khái niệm về tiến trình này.

Đức Phật nói đến “không tác ý với các dị tướng”. Chúng ta cần vượt thoát ý niệm về sự “độc đáo” của từng cá nhân, từng ngôi nhà, từng cây trái, từng bầu trời, vì chúng ta nhìn biết mọi thứ như tách biệt, như có giới hạn. Khuynh hướng phân biệt này là bản tánh tự nhiên của nhân loại. Trong tiếng Pali, Papanca, có nghĩa là khác biệt, “đa dạng”, và bao gồm thiên nhiên trong đó. Ở trong mỗi loại, có cơ man là “cá biệt”. Con người nằm trong trường hợp này: tất cả chúng ta đều nhìn hơi khác nhau. Chúng ta bị sự khác biệt đó thu hút. Khi ở trong một khu rừng, chúng ta thường thức hình dáng của từng loại cây đặc biệt nào đó, đặc điểm của từng cảnh lá.

Tương tự, khi nhìn lên bầu trời, ta xuýt xoa ngắm từng ngôi sao. Với con người cũng thế: ta thích hay không thích những khuôn mặt khác nhau. Do đó, chúng ta phải vượt thoát trên tất cả những thứ đó để có thể tiến đến sự vô hạn định của không gian.

Có hai cách để làm việc đó, và chúng ta có thể sử dụng một hoặc cả hai cách, tùy theo việc thực tập trải rộng tâm có khó hay không. Cách thứ nhất, như đã nói qua, là từ biên độ của thân, bất cứ ở chỗ nào mà ta cảm nhận được, bắt đầu trải rộng ra cho đến khi nó hoàn toàn hòa lẫn vào vô định. Nếu gặp trở ngại như không thể trải rộng thân hơn nữa, hành giả có thể sử dụng khái niệm về khu rừng, đồng cỏ, núi đồi, thung lũng, sông, biển; sau đó trải rộng đến khắp cả trái đất mà ta đang sống; và xa hơn nữa đến bầu trời, và chân trời trên quả địa cầu. Khi đến tận chân trời, chúng ta buông bỏ, và đó là không gian vô tận. Đó là “không tác ý với các dị tướng”, hoặc là đến ranh giới, mà trong suy nghĩ của chúng ta, khiến tất cả mọi thứ tách biệt.

Thiền quán về những lời dạy này cũng rất hữu ích, hãy tự hỏi và suy nghĩ xem lời Đức Phật dạy có đúng sự thật không; thật ra, có hay chẳng một tổng thể hơn là cái vẻ tách biệt mà ta hay để tâm đến? Phải chăng những ranh giới dường như rất thật, chỉ là ảo ảnh thị giác? Dưới khía cạnh khoa học, kiến thức phổ thông cũng cho ta biết rằng không có khối cứng chắc, độc lập nào có thể tìm thấy trong vũ trụ. Chỉ có những phân tử năng lượng, hội tụ rồi tan rã không ngừng nghỉ. Những điều này chúng ta đều nghe qua, nhưng ít khi nhớ đến. Nếu như qua thiền quán, ta nhận biết rằng đó là thực tại của mọi vật, thì ta cũng sẽ nhận ra rằng các ranh giới có thể là vọng tưởng do tâm tạo ra. Tri giác này sẽ giúp chúng ta buông bỏ dính chấp vào sự khác biệt.

Đó là hai cách để tiến vào không vô biên xứ, mà theo Đức Phật, có thể được thực hiện với chủ tâm. Chúng ta không cần phải chờ đợi một ngày nào đó nhờ may mắn lớn mà gặp được nó. Có khả năng nhận thức được một chân lý cơ bản như thế giúp ta mở rộng tâm thức. Đa số không bao giờ suy nghĩ như thế. Họ không có khái niệm gì về một tổng thể. Ngay cả các nhà khoa học, dầu đã khám phá ra chân lý này qua các thí nghiệm và nghiên cứu, họ cũng hiếm khi biến nó thành một phần của quá trình tư duy nội tại của họ. Họ chỉ coi đó là một sự kiện khoa học. Tuy nhiên, nếu đó là chân lý, thì nó liên quan đến chính tâm thức của chúng ta, vì tâm là yếu tố cơ bản của vũ trụ. Đây không phải là một tâm thức riêng lẻ, hạn hẹp mà tất cả chúng ta thường biết đến. Nếu ta dành chút thời gian quán chiếu về tri giác này, ta sẽ



thấy mình đủ khả năng để với tới loại tâm triền khai này. Chúng ta càng ít hạn chế tâm, thì tâm càng dễ được triển khai rộng hơn, và càng dễ để nó nhận ra những chân lý tốt cùng hơn. Những kiến thức thông thường của chúng ta không liên quan gì đến chân lý tuyệt đối cả; chân lý đó bị bóp méo, cắt xén bởi những giới hạn của bản thân chúng ta. Nếu tâm được khai mở, chúng ta sẽ vượt thoát khỏi các giới hạn này. Tất cả chúng ta đều có tiềm lực này, mà đúng ra, là con người, chúng ta có bản phận tận dụng hết mức tiềm lực ấy; không phải để ở mãi trong giới hạn hiện tại, mà để khai thông, mở rộng đến hết mức.

Sau khi xả định, nhất là sau các tầng thiền định này, nếu ta hướng tâm đến việc quán sát ‘tuệ tri’ thì rất lợi ích và đáng công.

Trong đoạn văn sau, Đức Phật nói đến những tà kiến về ngã, rất phổ biến trong thời Đức Phật. Mà đúng ra, nó cũng là cách chúng ta suy nghĩ ngày nay.

***Một số sa-môn và Bà-la-môn có chủ trương như thế này, có chủ kiến như thế này: vì thân này có sắc, được tạo ra bởi tứ đại, là sản phẩm của cha mẹ, nên khi thân này tan rã, nó bị hủy diệt, biến mất, không còn tồn tại sau khi chết. Và như vậy, cái ngã này cũng bị tiêu diệt.***

Từ đoạn kinh này, chúng ta được biết có những người chủ xướng lý thuyết –trong đó có Potthapàda– rằng cái ngã đồng nhất với thân, và như vậy thân này là “ta”. Quan niệm này rất phổ biến trong thời đại của chúng ta, đến nỗi không thể đoán biết có bao nhiêu người tin theo. Từ đó nảy sinh ra một tư duy rất phổ biến là nếu thân chúng ta hoàn thiện, thì chúng ta cũng sẽ trở nên hoàn hảo. Nhưng làm sao ta có thể làm cho thân hoàn hảo, mà đâu có được, thì điều đó cũng chẳng tạo ra sự khác biệt thiết yếu nào. Trên phương diện vật lý, có thể ta sẽ cảm thấy thoải mái hơn vì điều đó, nhưng chỉ có như vậy. Tuy nhiên, quan niệm này có thể tìm thấy trong bất cứ tạp chí về sắc đẹp, thời trang nào hiện nay.

Ngày nay, dẫu chúng ta không nói rằng thân do tứ đại tạo thành, nhưng quan niệm thì hoàn toàn giống. Chúng ta nhìn vào gương và tự nhủ “Đó là tôi”. Còn ai khác hơn chứ? Chúng ta thường xuyên soi gương và lúc nào cũng thấy cùng một hình ảnh phản chiếu lại. Thì dĩ nhiên đó phải là “tôi” rồi. Đó là một cái nhìn bị hạn chế và hẹp hòi. Quan điểm này không thể mang đến hạnh phúc cho chúng ta, vì ta không bao giờ có thể hoàn toàn thỏa mãn thân. Nó luôn có những nhu cầu cần được thỏa mãn và những đòi hỏi

đôi khi rất vô lý. Nó luôn mang đến cho ta bao vấn đề. Hãy thử tưởng tượng nếu chúng ta có thể ngồi thiền với chỉ tâm, mà không cần có thân, thì sẽ tuyệt vời biết bao. Ta sẽ không bao giờ cảm thấy, “Ôi, tôi không thể chịu đựng thêm nữa rồi”, không bao giờ bị nhức đầu gối, đau lưng, ngứa chỗ này, chỗ kia muốn hắt hơi, vân vân. Dĩ nhiên, chúng ta vẫn phải định tâm khi hành thiền, nhưng sẽ tự do, thoải mái hơn nhiều. Có thân, nói tóm lại, là có phiền toái. Giờ bạn có thấy rằng tự đồng hóa mình với nó là kỳ quặc đến thế nào chưa? Tại sao ta lại nghĩ rằng mình là sự phiền toái? Vậy mà, giống như Potthapàda và bằng hữu của ông, chúng ta cũng thừa nhận giống như thế.

Kế tiếp là quan niệm sai lầm thứ hai về ngã, mà nghe nó rất phô trương:

***Người khác lại nói, có một cái ngã như bạn đã nói, tôi không chối bỏ điều này. Nhưng cái ngã đó không bị tiêu diệt hoàn toàn vì còn có một cái ngã khác, có thực chất, thiêng liêng, thuộc về thế giới giác quan, được nuôi dưỡng bằng thực phẩm. Bạn không biết hay không thấy nó, nhưng tôi biết, tôi thấy. Đó là cái ngã lúc thân này hoại (sẽ) tan rã.***

Đó là quan niệm xác định có một linh hồn. Quan niệm này cho rằng khi thân hư hoại, con người chúng ta mất đi, nhưng còn có một cái ngã thiêng liêng, thuộc “cõi dục”. Hiện nay, một quan niệm tương tự như thế cũng rất phổ biến. Dựa trên lý trí, có thể ta không tin điều này, nhưng nó đã được rĩ rã bên tai chúng ta quá lâu đến nỗi trong ta luôn có nỗi nghi tiềm ẩn; có thể có một cái “ngã” trong linh hồn, hoặc một linh hồn trong ngã –tùy theo ý ta chọn lựa- nhưng nó hoàn toàn khác với cái “tôi” hiện nay mà chúng ta biết. Chúng ta thích nghĩ rằng linh hồn là một khía cạnh thanh cao của ta, và trong linh hồn có ngã. Nó phản ánh một mong ước thầm kín: “Nếu tôi không phải là thân, thì ít ra tôi cũng là linh hồn.” Một khía cạnh khác của hệ thống tư duy này chứa đựng một khái niệm mơ hồ rằng bất kỳ ngã đi đâu sau khi chết, nó cũng sẽ được hạnh phúc.

Quan niệm sai lầm thứ ba là :

***Có một cái tự ngã như bạn đã nói, tôi không chối bỏ điều này. Nhưng tự ngã đó không hoàn toàn bị hủy diệt, vì còn có một tự ngã khác thiêng liêng, thực chất, do tâm tạo, viên mãn, không có khiếm khuyết gì ở các căn. Tự ngã này sau khi thân hoại, sẽ biến mất.***

Ở đây, chúng ta có một ý tưởng vi tế, do tâm tạo, được đặt vào đây, không phải một linh hồn, mà là một cái ngã cao hơn. Trong Ấn Độ giáo, đây là

khái niệm về sự hòa hợp với Phạm Thiên (Atman), “ngã cao tột”, đối nghịch với “ngã thô phù”. Đức Phật nói tất cả những điều này đều sai lầm, vì vậy Đức Phật đã nhắc lại các quan niệm sai lầm khác nhau này. “Ngã do tâm tạo” cũng là dấu hiệu của các tầng thiền cao hơn, mà ta cũng vừa được biết đến là “không vô biên xứ”. Chứng nghiệm một trạng thái tâm như thế đem đến cho ta ý nghĩ rằng nếu “tự ngã” hòa lẫn vào cái không gian đó, thì đó là cách mà tâm đã tạo nên ngã.

Tất cả những khái niệm này xuất hiện vì người ta không thể buông bỏ ý nghĩ rằng, nhất định phải có “ai đó”. Chúng ta tiếp tục tin tưởng như vậy. “Ai đang làm tất cả những việc tôi làm đây?” chúng ta tự nhủ. “Ai đang suy nghĩ tất cả những điều tôi suy nghĩ? Ai đã phản ứng với các xúc chạm giác quan của tôi? Ai đang mong muốn những thứ mà tôi muốn? Tất nhiên phải có một người nào ở đó rồi”. Ngay cả khi chúng ta không còn đồng hóa mình với thân, điều đó không khó làm, chúng ta vẫn bị thúc ép phải xác lập mình với một cái gì đó. Đầu tiên là linh hồn; rồi đến một cái ngã siêu việt hơn, qua các tầng thiền định vô sắc, hay một loại bản ngã nào đó vẫn còn hiện diện trong không gian vô biên hay thức vô biên.

Cuối cùng, quan niệm sai lầm thứ tư là :

***Có một tự ngã như bạn đã biết, nhưng có một tự ngã khác, hoàn toàn xa rời các cảm xúc của thân, không còn các phản ứng do xúc chạm, không còn tác ý trên dị tướng, thấy rằng không gian là vô hạn, đã nhận biết phạm vi vô hạn của không gian. Đây là cái ngã sau khi thân hoại, tan rã.***

Đây là “tự ngã trong sự đồng nhất”. Trong tầng thiền định thứ năm, khả năng để bước vào không gian vô định mang đến cho hành giả cảm nghiệm của sự đồng nhất. Chúng ta mất đi sự riêng rẽ, sự tách biệt. Tư duy về một “ý thức đồng nhất”, hiện giờ đang thịnh hành, cũng có chút giá trị. Đó là ý thức rằng chúng ta không phải là người quan sát, đứng riêng rẽ và nhìn mọi thứ diễn ra trước mắt. Khi nào chúng ta còn là người quan sát, chúng ta không thể không có sự yêu ghét, phê bình, đánh giá. Chúng ta bị lòng ái dục vây bủa vì ta muốn có hay không muốn có những thứ mà ta quan sát. Khi chúng ta còn có những suy nghĩ như vậy, thì ta còn tin vào một cái ngã, một linh hồn, hoặc một siêu ngã. Khi trải nghiệm được sự đồng nhất, chúng ta có thể tin rằng mình đã dẹp bỏ được ý thức bản ngã. Đó là ý nghĩ về sự hoà đồng với Thượng đế, hay theo Ấn Độ giáo, với Phạm Thiên (Atman). Tuy nhiên, để đồng nhất, để nối kết với một cái gì, ngụ ý rằng phải có một cái gì

đó hoặc có một người nào đó mới có thể nối kết. Lần nữa, Đức Phật đã bác bỏ quan niệm này.

Trong tất cả bốn quan niệm sai lầm, dấu vi tế đến thế nào, vẫn còn ý tưởng về một “cái ngã”. Dĩ nhiên “ý thức đồng nhất” vẫn tốt hơn “ý thức tách biệt”. Nó giúp chúng ta có lòng tử tế và từ bi đối với người khác một cách tự nhiên, không cần cố gắng, vì nếu tất cả là một, ai có thể làm phiền hay chọc giận chúng ta? Nó cũng giúp ta dẹp bỏ lòng sợ hãi. Khi có cảm giác cô lập, chúng ta cảm thấy người khác, thế giới chung quanh và cái chết đe dọa. Khi chúng ta cảm thấy là một với tất cả hiện hữu, dầu ta gọi đó là Thượng đế, Phạm Thiên, hay bất cứ danh hiệu gì, thì nỗi sợ hãi kia cũng được giảm bớt rất nhiều. Tuy nhiên, cái cảm giác có ngã vẫn còn hiện diện, vì chúng ta còn cần nó để hòa hợp với lý tưởng cao hơn.

Ta cũng nên dành thời gian để suy gẫm về bốn quan niệm này và tự hỏi chúng ta tin theo cái nào? Có phải là đồng hóa với thân? Linh hồn? Thượng ngã? Có phải là sự hòa hợp với vũ trụ? Chúng ta thật sự nghĩ mình là ai? Có thể ta chẳng bao giờ đạt được ý thức đồng nhất, nhưng ta có thể quán về nó, và tự hỏi xem ai hoặc là cái gì đồng nhất. Chúng ta có thể xét xem linh hồn có hiện diện bên trong chúng ta và nó có phải là “ngã” không. Chúng ta có thể quán về thượng ngã (higher self) và thân. Thực sự, có cơ sở nào để thấy “cái tôi” trong tất cả những điều này không? Quan điểm của chúng ta đã được in sâu vào tâm thức từ lúc nào, và khi mà tâm thức vẫn còn dính mắc, chưa được uốn nắn hay phát triển, thì nó khó có thể nhìn sự vật như chúng là. Thật khó để chúng ta nhận ra rằng tất cả những quan điểm này đều do tâm tạo để củng cố bản ngã. Khi chúng ta không còn cần hay không muốn củng cố bản ngã, thì ta sẽ dễ dàng nhận ra một thực tại khác hơn. Thực tại này càng rõ ràng, ta càng dễ hành thiền, vì ta bắt đầu hiểu rằng trở ngại duy nhất trên đường tu tập của chúng ta chính là “cái tôi”. Khi chúng ta càng hiểu rõ “cái tôi” này chỉ là một tư duy, thì nó càng ít cản trở con đường tu tập của chúng ta.

Giáo lý của Đức Phật không chỉ là sự hỗ trợ tâm lý cho cuộc sống. Nhưng quan trọng hơn, nó hoán chuyển sự suy nghĩ của ta thành ra tiến bộ hơn, sau khi đã có sự trải nghiệm cấp tiến. Đó là lý do tại sao giáo lý này đã tồn tại hơn hai ngàn năm trăm năm. Tâm lý học có những diễn biến lên xuống, những ý tưởng mới, cũng như những cái dở hơi, nhất thời, nhưng giáo lý của Đức Phật rất căn bản, khó thể thêm điều gì mới vào đó. Trong quá trình tu tập, chúng ta cố gắng nhìn toàn bộ những sự trải nghiệm mà Đức Phật đã chỉ bày cho chúng ta. Đây là nơi mà ta cần đến khả năng quán chiếu và tìm tòi

của mình. Khi ta hành thiền, tâm cố gắng trở nên yên tĩnh và chú tâm; khi chúng ta quán chiếu, tâm cố gắng nhìn mọi thứ dưới một ánh sáng khác. Cả hai đều phải đi đôi với nhau. Như chúng ta đã thấy trong bản kinh này, lời dạy của Đức Phật, có một sự đồng nhất, trọn vẹn. Chúng ta không thể nào chỉ lấy trong đó ra một phần và thực tập; làm thế không có kết quả. Chúng ta cần đến tất cả: giới hạnh, thủ thức các giác căn, tự tại, chánh niệm, thiền định, quán chiếu và soi rọi.

Bây giờ chúng ta đến với **tầng thiền thứ sáu**:

***Lại nữa, với sự vượt thoát mọi Không vô biên xứ, tỷ-kheo nghĩ rằng “Thức là vô biên” chứng và trú Thức vô biên xứ. Như vậy do học tập, một tướng khởi lên, cũng do học tập một tướng diệt trừ.***

Sự giải thích về các tầng thiền vô sắc rất sơ lược, có thể vì Đức Phật biết rằng Potthapàda chưa sẵn sàng để thật sự thực hành chúng, hoặc phần giải thích đó đã bị thất truyền.

Ở tầng thiền thứ năm, khi hành giả chứng nghiệm Không vô biên xứ, để bước vào tầng thiền kế tiếp, hành giả chỉ cần hướng tâm từ không gian đến cái thức đã trải nghiệm Không vô biên xứ. Chỉ có Thức vô biên mới có thể trải nghiệm được Không gian vô biên. Khi xuất khỏi tầng thiền thứ sáu, hành giả tự hỏi “Tôi đã học được gì ở tầng thiền định này?”, hành giả sẽ nhận thấy rằng không có gì là sự xác tính của một cá nhân riêng rẽ, mà chỉ có sự đồng nhất. Khi hành giả biến nhận thức này thành một phần trong quá trình tư duy của mình, thì ý thức đồng nhất (unity-consciousness) sẽ xuất hiện. Trong Không vô biên xứ hay Thức vô biên xứ, không thể tìm thấy một bản ngã riêng lẻ nào đang trải nghiệm tầng thiền định ấy. Nếu hành giả tìm thấy, thì hành giả đã không còn trú tâm vào sự vô định, và người quan sát đã xuất hiện trở lại. Trong tứ thiền, vai trò của người quan sát đã giảm thiểu tối đa, do đó đã góp phần không nhỏ vào việc làm tăng trưởng tâm linh và giác tri. Trong ngũ và lục thiền, người quan sát hiện diện rõ hơn, vì thế khi hành giả xuất thiền, người quan sát biết rõ rằng không có ai, không có gì ngoài trừ sự vô hạn định, và có thể thật sự hấp thụ hoàn toàn tri giác ấy.

Với sự chứng nghiệm về Thức vô biên xứ, hành giả sẽ có được một nhận thức, đồng nghĩa với ý thức vũ trụ hay tâm sở phổ thông (universal consciousness). Khi đã có được tri giác đó, dưới hình thức của một kinh nghiệm tự chứng, hành giả sẽ không bao giờ muốn làm hoen ố tâm sở phổ thông với lời nói, hành động hay tư duy bất thiện. Chúng ta là tất cả, mỗi

người chúng ta, là một phần ý thức đó, và khi ý thức của mỗi cá nhân càng thanh tịnh, thì ta càng dễ đạt đến sự thanh tịnh của tâm sở phổ thông. Nơi đó, tất cả mọi thứ đều có thể được tìm thấy. Bất cứ những gì chúng ta tư duy, nói hoặc làm đều chứa đựng trong đó và không biến mất. Đây là một giác tri khác gắn liền với sự trải nghiệm các tầng thiền định.

Chúng ta có thể so sánh ngũ và lục thiền với tầng thiền định thứ nhất và thứ hai. Khi hành giả cảm nhận được hỷ, thì lạc xuất hiện. Hành giả chỉ cần hướng tâm từ cảm giác (sensation) sang cảm xúc (emotion), đã sẵn có mặt ở đó, và chỉ cần hành giả chú tâm đến nó mà thôi. Trong tầng thiền định thứ năm và thứ sáu cũng thế, chỉ là chúng ở mức độ vi tế hơn, vì tâm định đã tiến đến mức sâu sắc, vi diệu hơn. Khi hành giả chứng nghiệm Không vô biên xứ, thì đồng thời Thức vô biên xứ cũng phát khởi. Hành giả chỉ cần hướng tâm từ không gian đến thức đang có mặt ở đó.

Thức vô biên xứ dễ bị hiểu lầm. Nhất là trong truyền thống Ấn Độ giáo, nơi mà ai cũng cho rằng đó là dấu hiệu của sự đạt đạo. Kinh nghiệm đó thực sự cũng đem lại một nhận thức hoàn toàn xác thực, đó là: “Tôi là thế” (I am that), trong tiếng Sanskrit tat tvam asi, diễn tả một ý thức đồng nhất. Meister Eckhart, một nhà thần bí đạo Thiên Chúa thời Trung Cổ, đã nói một điều đại khái như thế: “Thượng đế và tôi giống nhau.” Ông đã xem bị thiêu chết vì câu nói đó. Ông chỉ nói câu đó mà không đưa ra một giải thích gì hơn, tôi đoán rằng có thể ông đã đạt đến các trạng thái thiền định khá cao. Bởi vì không ai có thể nói lên điều đó, và nói như ông, không phải với sự cao ngạo, mà bằng sự khiêm nhường, vì nỗ lực to tát nhất của ông không phải là để “trở thành” một ai đó.

Đây chắc chắn là một sự chứng thực rất cao, rất quan trọng và là một phần của tiến trình thiền định. Với công phu tu tập, chúng ta phát triển quá trình này và biến nó càng ngày càng trở thành một phần thực hành của riêng ta, lúc đó mức độ trong sáng và hiểu biết của tâm thức cũng sẽ xuất hiện. Lúc đó tâm không còn bị giới hạn và gò ép trong phạm vi của “một cá nhân cụ thể” nào. Trong thiền, nó đã đạt đến một chỗ xa hơn cái gọi là “bản ngã tuyệt đối”. Tuy nhiên, dù tâm đã có thể trải nghiệm được cả Không vô biên xứ và Thức vô biên xứ, tâm vẫn biết rằng khi nó xuất khỏi các trạng thái tâm định này, khổ đau vẫn hiện diện và tâm vẫn còn cần phải cố gắng hơn nữa. Khi nào chúng ta còn cảm giác có một cái ngã trong ta, thì cái ngã ấy sẽ còn chịu đau khổ. Đó là lý do tại sao ta cần quán sát xem ta tin tưởng vào “cái ngã” nào, và tự hỏi xem niềm tin ấy có cơ sở hay không. Khi ta thấy nó

không có cơ sở, thì ta có thể trải nghiệm một sự chuyển biến lớn lao trong cái nhìn của ta về mọi vật thực sự như thế nào.

---o0o---

## **Chương 08 - Tầng Thiền Thứ Bảy “Vô Sở Hữu Xứ” Tầng Thiền Thứ Tám “Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ” Tầng Thiền Thứ Chín “Sự Diệt Tận”**

*Lại nữa, với sự vượt thoát mọi Thức vô biên xứ, tỷ-kheo nghĩ rằng: “Không có vật gì” chứng và trú Vô sở hữu xứ. . . . Và khi tưởng Vô sở hữu xứ vi diệu chân thật khởi lên, vị ấy có tưởng Vô sở hữu xứ vi diệu chân thật. Như vậy do học tập, một tưởng khởi lên, cũng do học tập một tưởng diệt trừ. Và Thế tôn nói: “Đó là sự học tập Thế Tôn nói đến”.*

Tầng thiền định thứ bảy cũng được mô tả khái quát giống các tầng thiền trước đó.

Các tầng thiền định năm, sáu và bảy thường được biết đến như thiền Vipassana hoặc thiền minh sát. Dĩ nhiên, như chúng ta được biết, bốn tầng thiền định đầu tiên cũng mang đến cho ta tuệ giác. Ở đây xin tóm tắt lại: Sơ thiền mang đến cho ta tuệ giác rằng những gì ta đang đi tìm trong thế gian, đã sẵn có trong ta; nhị thiền cho thấy rằng các dục lạc không bao giờ mang đến cho ta niềm hỷ lạc trong thiền định; tam thiền, sự tự tại và bình an chỉ xuất hiện khi ta không còn tham ái. Cũng cần nhắc lại ở đây rằng, ngay như sự mong muốn đạt được định cũng bảo đảm rằng định ấy sẽ không thể xảy ra; ta cần phải buông bỏ hết mọi ham muốn, để đạt định với tâm thư giãn, thoải mái. Tứ thiền, khi mà sự khăng định về bản ngã được giảm thiểu, thì sự tĩnh lặng xuất hiện, và từ sự tĩnh lặng đó, tâm xả mới phát khởi.

Tầng thiền thứ năm và thứ sáu mang đến một sự thấu hiểu sâu sắc quan trọng rằng, trong định, con người mà chúng ta nghĩ rằng đó là mình, sẽ không có mặt. Có không gian, có thức, và đâu có người quan sát, nhưng hành giả không thể tìm thấy ai. Người quan sát đã vươn tới sự vô biên của không gian và ý thức, nếu không thì cả hai đều không được biết tới. Người quan sát nhỏ bé đang ngồi ở đây, đọc những trang này, cố gắng để hiểu, nhưng không thể nào cảm nhận được sự vô hạn định. Chúng ta không có vẻ gì là vô hạn định, cũng không cảm giác được sự vô hạn định, phải không? Nhưng trong định, có một cảm giác về sự vô hạn định, và người quan sát cũng sẽ vô hạn. Mặc dù có không gian, là vật chất, và mặc dù có thức, là

tâm linh, nhưng không có ai ở đó để xác tín rằng mình sở hữu một trong hai sự vô hạn định đó. Chúng chỉ hiện diện, thế thôi.

Trong tầng thiền thứ bảy, Vô sở hữu xứ, ta nhận thấy rằng không những không có người nào, mà cũng không có “vật” gì. Trong Không vô biên xứ cũng như trong Thức vô biên xứ, không có gì mà ta có thể nắm bắt hay níu giữ; không có một thể khối rắn chắc nào trong vũ trụ. Được nghe hay được đọc về một chân lý như thế, tất cả đều có vẻ rất thú vị, nhưng để tự cảm nghiệm được điều đó là một vấn đề khác nữa. Sau chứng nghiệm đó, mọi phản ứng của chúng ta đối với người chung quanh và đối với thế giới đương nhiên là thay đổi, vì lúc đó chúng ta đã có một sự hiểu biết nội tại rằng tuy mọi thứ và mọi người đều có vẻ như rắn chắc, trong thực tế, mọi thứ đều là những dòng luân chuyển không dừng.

Chúng ta có thể cảm nghiệm được tầng thiền định thứ bảy bằng hai cách. Một là ta ý thức đến một sự chuyển động rất vi tế không dừng dứt, giống như khi ta nhìn vào một bồn phun nước, ta sẽ thấy các tia nước luôn chuyển động; sự so sánh này có thể khập khễnh, nhưng ít ra nó cũng cho ta một khái niệm. Cách thứ hai là ta ý thức đến sự lan tỏa bao gồm cả Không vô biên và Thức vô biên, và khoảng lan tỏa mênh mông đó không có gì (no-thing) có thể được tìm thấy.

Những tuệ giác sâu sắc này hành giả không thể nào hấp thụ ngay được; phải cần thời gian, và cần lặp đi lặp lại các tầng thiền định này nhiều lần trước khi tâm có thể thấm nhuần với sự hiểu biết và tầm nhìn sâu rộng này. Sau đó, nó sẽ trở thành một phản ứng tự nhiên và ta có thể hành động dựa theo đó. Dầu các tầng thiền cho ta nếm một vị khác với bình thường nhưng đừng lầm chúng với Niết Bàn.

***Lại nữa này Potthapàda, khi tỷ-kheo ở nơi đây tự mình khởi tưởng, vị này tiếp tục đi từ tưởng này đến tưởng khác cho đến tưởng tột đỉnh.***

Thuật ngữ “tự mình khởi tưởng” (controlled perception), ám chỉ các tầng thiền định, vì trong các trạng thái định này, tâm lần đầu tiên được tự làm chủ mình. Phần đông chúng ta nghĩ rằng mình tự làm chủ cuộc sống, nhưng đó chính là do thiếu hiểu biết. Nếu thật sự làm chủ, thì chắc chắn là chúng ta không bao giờ đại dột sống trong đau khổ. Làm chủ có nghĩa là ta có thể suy nghĩ những gì ta muốn suy nghĩ và buông bỏ tất cả những gì không mang lại hạnh phúc cho ta hay giúp ta tiến đến mục đích tu tập của mình. Điều này xảy ra lần đầu tiên khi tâm trở nên nhất điểm (one-pointed) đủ để



chứng định. Rõ ràng là tầng thiên định càng cao, thì mức độ làm chủ càng lớn, và tự khởi tướng chỉ bắt đầu ở tầng thiên định thứ ba. Lúc đó, như Đức Phật dạy trong đoạn kinh này, hành giả sẽ tiến từ giai đoạn này đến giai đoạn khác cho đến khi đạt “tướng tột đỉnh”.

“Tướng tột đỉnh” này xuất hiện ở tầng thiên định thứ tám, là tầng định mang lại cho tâm nhiều định tĩnh nhất, do đó nó cũng truyền cho hành giả tất cả năng lượng mà nó có. Đó là giai đoạn cuối cùng trước khi hành giả đạt đến “sự diệt tận của tầng thượng tướng”, đôi khi được gọi là tầng thiên định thứ chín, là điều mà Potthapàda hỏi đến trước tiên. Theo kinh điển, chỉ những vị Bất lai hoặc A-la-hán, mới có thể bước vào tầng định này.

Trong một số kinh điển và luận giải, tầng thiên này được diễn tả một cách khá chi tiết. Hành giả đạt đến tầng định này, dường như người chết, vì hơi thở trở nên vi tế đến độ khó nhận biết. Tuy nhiên, sức sống vẫn chưa rời cơ thể, vẫn còn giữ lại chút hơi ấm, với nhịp tim đập rất chậm. Hành giả có thể ở trong trạng thái “tịch diệt” này trong bảy ngày. Tuy nhiên, đây không phải điều hành giả nên làm; vì nó thường được xem như một cách để khoe trương, là điều mà Đức Phật không chấp nhận.

***Và vị này khi đứng tại tướng tột đỉnh có thể nghĩ: “Tâm còn suy tướng có hại cho ta, tâm không suy tướng mới tốt cho ta hơn”.***

Điều này có nghĩa là, và đây là một tuệ tri rất sâu sắc, tư duy chính nó là khổ. Bất cứ sự mong cầu, ước muốn, bất cứ tâm hành nào cũng đều là khổ, vì tất cả mọi tướng luôn biến động. Mà biến động tạo ra bực bội, đưa đến khổ, và không bao giờ hoàn toàn được thỏa mãn. Thí dụ, nếu nghĩ về quá khứ, chúng ta mang nó vào hiện tại. Nếu là một quá khứ bất hạnh, ta mong giá mà nó khác đi, như vậy là tự tạo cho bản thân sự đau khổ không cần thiết. Chúng ta nên để yên cho quá khứ. Nó đã qua rồi, không cần làm sống lại nỗi bất hạnh của mình. Hiện tại chúng ta đang sống và biết tu. Chỉ nên có những suy nghĩ đem lại lợi ích cho chúng ta, liên quan đến con đường giải thoát mà chúng ta đang thực hành ở ngay giây phút hiện tại. Tương tự, nếu ta nghĩ đến tương lai, mong được điều ta ao ước, hoặc cầu nguyện cho điều gì đó đừng xảy ra, thì ta cũng mang tương lai vào hiện tại, và đó là khổ. Chúng ta cần phải nhìn lại mình một cách thành khẩn, dầu không phán đoán, để nhận ra rằng chúng ta vẫn thường làm như thế và việc làm đó thật là đại.

Cho **“Tâm còn suy tưởng có hại cho ta, tâm không suy tưởng mới tốt cho ta hơn”**, không có nghĩa là chúng ta nên trở thành những vật thực không biết suy nghĩ! Nhưng, ngay cả lúc không hành thiền, cũng có nhiều khoảng thời gian trong ngày, chúng ta không cần suy nghĩ. Những lúc đó, chúng ta chỉ cần nhận biết: hơi thở, sự chuyển động, cái nhìn, cái nghe, mà không cần sự giải thích nào từ tâm. Chúng ta học được sự ngưng bật nghĩ suy trong các tầng thiền định, chúng ta thực tập mỗi ngày trong cuộc sống, như thế sẽ mang đến cho tâm thêm nhiều sức mạnh và năng lượng hơn, vì chúng ta không bắt tâm phải làm việc quá sức, như phần đông chúng ta vẫn quen làm.

“Nếu tôi suy nghĩ và tưởng tượng, các tướng mà tôi đạt được sẽ chấm dứt, và các tướng thô phù sẽ xuất hiện. Nếu như tôi không suy nghĩ hay tưởng tượng thì sao?” Như thế, hành giả nhận thấy rằng các tướng rất vi tế này phát khởi trong tầng thiền định thứ bảy, và còn hơn thế nữa ở tầng thứ tám, sẽ chấm dứt khi hành giả bắt đầu vọng tưởng. So sánh với các trạng thái thiền định, sự nghĩ suy, phản ứng, suy đoán, tất cả đều là các tướng thô phù. Đặc biệt, suy đoán là một thói quen không tốt của tâm. Chúng ta suy đoán về kẻ khác bằng nội tâm của mình, nhưng không tự nhận với chính mình như thế, mà đổ lỗi và oán trách người khác. Dĩ nhiên, chúng ta phải sống ở đời, phải đi làm, phải bàn luận; chúng ta phải có tướng ở mức độ đó, không có cách nào khác. Đức Phật cũng phải thế. Trong bài kinh này, Đức Phật cũng phải đối thoại với Potthapàda ở mức độ của tâm bình thường vì Đức Phật phải trả lời các câu hỏi và đưa ra những giải thích. Nhưng có hai loại tướng, thô phù và vi tế, và sự vi tế của các tướng mang lại cho tâm và thân sự thanh thoát, tốt đẹp. Có thể nói rằng sự suy nghĩ của ta như thế nào thì ta như thế ấy, vì thế ta nên cẩn thận với những sự suy nghĩ của mình, cần chọn lọc sự suy nghĩ của mình. Chúng ta càng cẩn thận thì càng dễ tìm ra con đường đạo và thực hành các tầng thiền định.

***Vì vậy vị ấy không suy tưởng. Và như thế, các tướng vi tế phát sinh, nhưng các tướng thô phù khác không phát sinh.***

Khi chúng ta không suy tưởng, không sắp đặt, không phản ứng, suy đoán, thì các tướng thô phù không xuất hiện. Tính cách nhị nguyên trong cuộc sống, cái ta thích hay không thích, điều ta nghĩ người khác nên làm hay không nên làm, những thứ đó không hiện diện trong tâm ta. Các tướng vi tế, tốt đỉnh trong các tầng thiền định chỉ có thể xuất hiện khi chúng ta có thể buông bỏ tất cả.

Rồi Đức Phật nói tiếp :

***Vị ấy cảm thọ sự diệt tận. Như vậy, này Potthapàda, là sự chứng đạt trí tuệ diệt trừ dần dần các tầng thượng tưởng.***

Trong kinh này, Đức Phật không đi vào chi tiết về tầng thiền định thứ tám, được gọi là, “Phi tưởng, phi phi tưởng xứ”. Không phải cái này, cũng không phải cái kia, một trạng thái tâm thức ngưng động, nơi mọi quan sát gần như dừng hẳn. Tâm quan sát vẫn có mặt, nhưng ở một mức độ vi tế đến nỗi ta không tưởng, cũng không không tưởng. Ngay cả ở tầng thiền định thứ chín, ‘diệt tận định’, vẫn còn một ngã tưởng rất vi tế, một ‘cái tôi’ của các bậc Bất lai, giống như mùi hương còn vương vấn của một bông hoa. Chỉ có bậc A-la-hán mới hoàn toàn được giải thoát khỏi cái ngã. Lúc này, Đức Phật hỏi Potthapàda:

***“Này Potthapàda, người nghĩ thế nào? Trước đây người đã nghe sự chứng đạt trí tuệ diệt trừ dần dần các tầng thượng tưởng này không?”***

***“Bạch Thế Tôn, con không có nghe. Bạch Thế tôn, nhưng nay con hiểu lời nói của Thế Tôn: Này Potthapàda, khi tỷ-kheo ở đây tự mình khởi tưởng, vị này tiếp tục đi từ tưởng này đến tưởng khác cho đến tưởng tột đỉnh . . . Vị ấy cảm thọ sự diệt tận . . . Như vậy là sự chứng đạt trí tuệ diệt trừ dần dần các tầng thượng tưởng”.***

***“Như vậy là phải, này Potthapàda!”***

Như vậy Potthapàda là một người thông minh, ông đã lắng nghe và nhớ những gì Đức Phật đã dạy. Nhưng giờ, khi đã có câu trả lời cho câu hỏi ban đầu, ông liền có ngay những câu hỏi khác :

***Bạch Thế tôn, Thế Tôn chỉ nói đến một tưởng tuyệt đỉnh hay nhiều tưởng tuyệt đỉnh?***

Đức Phật trả lời:

***-Ta nói đến một tưởng tuyệt đỉnh và cũng nói đến nhiều tưởng tuyệt đỉnh.***

Và Potthapada hỏi liền câu khác:

***-Bạch Thế tôn, làm sao Thế Tôn nói đến một tưởng tuyệt đỉnh và cũng nói đến nhiều tưởng tuyệt đỉnh?***

***-Này Potthapàda, tùy theo vị ấy cảm thọ sự diệt tận (của một tướng) sau tướng khác, vị ấy đạt tới nhiều tuyệt đỉnh sai khác, cái này tiếp theo cái kia cho đến tuyệt đỉnh cuối cùng mà Ta nói đến nhiều tướng tuyệt đỉnh. Như vậy, Ta nói đến một tướng tuyệt đỉnh và cũng nói đến nhiều tướng tuyệt đỉnh.***

Nếu chúng ta sử dụng từ “thức” thay vì “tướng”, có thể giúp ta dễ hiểu những điều Đức Phật dạy ở đây. Trong sơ thiền, thức có chuyển đổi, chưa hẳn là vi tế, nhưng rõ ràng là khác. Khi xuất định thì tâm thức đó, sự chứng nghiệm tột đỉnh của hành giả ở thời điểm đó, chấm dứt. Khi hành giả tiến sâu hơn qua các tầng thiền định, tâm thức đó dần dần trở nên vi tế hơn, mỗi tầng thiền dọn đường cho tầng kế tiếp, cho đến khi hành giả đạt đến mức cuối, “tướng tuyệt đỉnh”, là giới hạn cuối cùng trong khả năng con người. Kế đến là sự diệt tận. Đức Phật vừa dạy về tuyệt đỉnh cuối cùng này, và cũng dạy về tuyệt đỉnh của từng tầng thiền định. Potthapàda vẫn chưa thỏa mãn:

***-Bạch Thế tôn, tướng khởi trước, trí khởi sau; hay trí khởi trước, tướng khởi sau; hay tướng và trí cùng khởi một lần không trước không sau?***

***-Này Potthapàda, tướng khởi trước trí mới khởi sau, do tướng sanh, trí mới sanh. Vị ấy tuệ tri: ‘Do duyên tướng, trí sanh ra nơi ta’.***

Trong chương sáu, chúng ta đã xét về bốn khía cạnh của tâm: thức căn, thọ, tướng và tâm hành. Vì thế chúng ta đã biết rằng, theo lý duyên sanh, tướng phải khởi trước khi trí có thể theo sau. Nói cách khác, chúng ta phải trải nghiệm một điều gì đó trước khi có thể hiểu về nó. Điều này đúng cho tất cả mọi việc ta làm. Thí dụ, để hiểu khái niệm về vô thường, trước tiên chúng ta phải kinh nghiệm nó, như là sự phát khởi và chấm dứt của hơi thở hay ý nghĩ của chúng ta. Đối với các tầng thức của định cũng thế. Chúng phải xuất hiện trước khi ta “biết” việc gì đã xảy ra. Đó cũng là con đường đưa đến tuệ giác; vì tuệ tri chỉ có thể phát khởi từ kinh nghiệm đã được chứng thực. Đây là một phần quan trọng trong giáo lý của Đức Phật. Tất cả chúng ta đều có hạt giống giác ngộ bên trong, nhưng vì ta không thật sự hiểu được sự trải nghiệm của mình, nên nó không mang đến cho ta tuệ tri, để ta vẫn là người chưa giác ngộ. Đức Phật nói tiếp:

***-Với lời dạy này cần phải hiểu tướng sanh trước trí sanh sau, tướng sanh trí mới sanh.***

Ở giai đoạn này, Đức Phật trả lời trực tiếp những câu hỏi của Potthapàda, vì Đức Phật đã thuyết cho ông tất cả những bước tu tập. Rõ ràng là Potthapàda rất thích thú với các câu trả lời, nhưng ta cũng thấy rõ ràng Potthapàda khá xa lạ với những điều Phật dạy, nếu không ông đã không hỏi những điều như vậy. Giờ, Potthapàda lại có câu hỏi khác :

***-Bạch Thế tôn, tưởng có phải là tự ngã của con người hay tưởng khác, tự ngã khác?***

Đây là sự khó khăn thường xảy ra khi ta nhìn sự vật theo sự thật tương đối. Chúng ta tự đồng hóa mình với tưởng và gọi nó là ‘tôi’. Chúng ta nghĩ: ‘Còn ai có thể biết tôi đang nghĩ gì? Chỉ có thể là tôi’, và bằng cách đó, sự suy nghĩ của ta cứ quẩn quanh không lối thoát, trừ khi ta buông bỏ tất cả những ý nghĩ này. Với Potthapàda cũng thế, ông cũng chìm đắm trong sự thật tương đối. Chúng ta rất hiểu và thông cảm với ông có phải không, vì ông cũng như chúng ta thôi.

Đức Phật với ý định tách Potthapàda ra khỏi ý nghĩ về ngã, nên hỏi:

***-Này Potthapàda, người hiểu tự ngã như thế nào?***

***-Bạch Thế tôn, con hiểu tự ngã là thô phù, có sắc, do bốn đại hình thành, và do đoàn thực nuôi dưỡng.***

***-Này Potthapàda, nếu tự ngã là thô phù, có sắc, do bốn đại hình thành, và do đoàn thực nuôi dưỡng, như vậy này Potthapàda, tưởng khác và tự ngã khác. . . . Tuy vậy một vài tưởng khác của người ấy khởi lên, một vài tưởng khác diệt xuống. Này Potthapàda, với sự nhận thức này cần phải hiểu tưởng khác, tự ngã khác.***

Nói cách khác, nếu Potthapàda là tự ngã thô phù, là thân này, thì ông tính thế nào đối với các tưởng đến rồi đi? Làm sao cả hai lại có thể là một?

Potthapàda dường như chưa chấp nhận sự thật này, nên giờ ông lại nảy ra ý khác, cho rằng tự ngã là do ý sở thành (mind-made self). Ở đây ta cũng thấy rất hiểu ông. Vì cũng có người thường cho rằng: “Tôi không phải là thân này”. Tuy nhiên đó là một câu nói nguy hiểm. Người khôn ngoan hơn sẽ nói: “Thân này không phải là tôi”. Vì với câu nói trước, vẫn còn có sự ám chỉ một sở hữu, và ai là người chủ đó? Dĩ nhiên, phải là ‘tôi’. “Tôi” là chủ của thân. “Tôi” cố gìn giữ cho thân được mạnh khỏe, hạnh phúc, đem lại cho nó những xúc chạm dễ chịu. Nó là của tôi, giống như cái nhà này, cái

xe, hay cái tủ lạnh này là của tôi. Tuy nhiên đó là quan điểm của Potthapàda khi ông nói:

***-Bạch Thế tôn, con hiểu tự ngã là do ý sở thành, đầy đủ mọi chi tiết lớn nhỏ, đầy đủ các căn.***

Rõ ràng là Potthapàda chưa buông bỏ ý nghĩ về sở hữu. Ông chỉ thay thế thân bằng tâm. “Tôi là tâm này”, thay vì “Tôi là thân này”. Đức Phật lại trả lời như đã làm trước đó:

***-Nếu tự ngã là do ý sở thành, . . . như vậy này Potthapàda, với sự nhận thức này, cần phải hiểu tưởng khác, tự ngã khác. . . . Giả sử tự ngã ấy là do ý sở thành, . . . một vài tưởng khác của người ấy khởi lên, một vài tưởng khác diệt xuống. Nay Potthapàda, với sự nhận thức này, cần phải hiểu tưởng khác, tự ngã khác.***

Bó buộc phải chấp nhận chân lý này, Potthapàda lại nghĩ ra một giả thuyết khác, “Bạch Thế tôn, con hiểu tự ngã là vô sắc, do tướng sở thành”. Thật ra, ông muốn chứng tỏ mình nhanh trí. Nếu tự ngã không phải là thân, cũng không phải là tâm, thì có lẽ nó vô sắc hay gì đó; có lẽ nó không có hình tướng. “Vô sắc” là thuật ngữ liên quan đến các tầng thiền định cao hơn, mà Đức Phật đã giải thích qua. Lần nữa, Đức Phật lại xác định với Potthapàda rằng tướng khác, tự ngã khác. Dầu cho tự ngã là vô sắc, một vài tướng khác của người ấy khởi lên, một vài tướng khác diệt xuống. Đức Phật muốn cho Potthapàda hiểu rõ lý do tại sao tướng và tự ngã không thể là một, dầu có sắc hay không, vì tướng khởi lên, rồi diệt xuống. Potthapàda lại tiếp bằng một câu hỏi khác:

***-Bạch Thế tôn, con có thể hiểu được chăng “tướng là tự ngã của con người” hay “tướng khác, tự ngã khác”?***

***-Nay Potthapàda, thật khó cho người biết được . . . vì người có dị kiến, có tin tưởng khác, có lý tưởng khác, có thiên tư khác, có hạnh nguyện khác.***

Nói một cách khác, Potthapàda không phải là đệ tử của Phật. Ông đã thừa hưởng những niềm tin khác, chịu những ảnh hưởng khác, vì thế rất khó cho ông hiểu được chân lý này.

Đối với chúng ta ngày nay cũng thế. Nếu ta chịu ảnh hưởng của niềm tin có linh hồn, đời sống sau khi chết, hay hạnh phúc sau khi chết, hoặc một

phương thức đặc biệt nào đó, thì thật sự là khó để ta có thể hiểu lời Đức Phật dạy; chúng ta, có thể nói, là ở một cung bậc khác. Dĩ nhiên chúng ta có thể thay đổi tư duy của mình; chúng ta vẫn thường làm thế, nhưng trước hết ta phải hiểu tại sao mình cần thay đổi. Để có thể thực sự hiểu được những lời Phật dạy, chúng ta cần ý thức rõ ràng về cái khổ của mình –lúc nào đó cũng là bước đầu tiên- và cuối cùng ta cũng nhận ra rằng không có gì mà ta đã thử nghiệm qua trước đây có thể giúp xóa đi nỗi khổ của ta. Chỉ lúc đó, ta mới có thể sẵn sàng cho một sự chuyển hóa sâu sắc và có thể chấp nhận những ảnh hưởng khác. Sau này, chính Potthapàda cũng trở thành đệ tử của Đức Phật. Tuy nhiên ở giai đoạn này, ông vẫn còn đầy trong tâm bao quan điểm, thuyết lý mà ông đã thu thập từ bao vị thầy khác, hay từ kinh Vệ Đà, từ giáo lý Bà-la-môn, mà các tín đồ trung thành, trong đó có Potthapàda, đã thuộc nằm lòng. Đức Phật đã nhẹ nhàng nhắc nhở cho Potthapàda biết rằng do những điều kiện trước đây của ông, ông khó mà hiểu được những câu trả lời của Đức Phật đối với các câu hỏi của ông. Do vậy, giờ Potthapàda ngưng hỏi những câu hỏi như thế, và cuộc thừa hỏi của Potthapàda với Đức Phật cũng kết thúc. Trong chương tới, ta sẽ lại thấy Potthapàda tiếp tục các câu hỏi của ông, nhưng với một chủ đề khác, còn ở giây phút hiện tại thì ông im lặng. Rõ ràng là Potthapàda không có khả năng hiểu được chân lý tuyệt đối về tự ngã.

Trong chương trước chúng ta đã nói đến nhiều loại tự ngã, được đề ra ở nhiều điểm, nhưng cao điểm là đưa đến một ‘ngã đồng nhất’ (unity-self). Potthapàda đã đưa ra ba loại tự ngã: thân, tâm và vô sắc. Ông chưa được biết rằng tất cả những thứ đó đều chỉ là ý nghĩ. Chúng ta cũng không khác gì Potthapàda. Chúng ta cũng có những quan điểm riêng của mình, và tin rằng chúng là “của ta”. Nhưng điều đó có chúng có vững chắc không? Chỉ vì “tôi” có ý kiến về một ai đó hay một điều gì đó, có làm cho nó trở thành chân lý không? Dĩ nhiên trên bình diện chân lý tuyệt đối thì không; vì ở đó tất cả đều thay đổi, chuyển động. Nhưng ngay cả ở bình diện tương đối, cũng không có gì bảo đảm nó phải như thế. Chúng ta phải thường quán sát tư tưởng, ý nghĩ của mình, xem chúng từ đâu đến. Nếu là những tư tưởng tiêu cực, ta lại còn phải cẩn trọng hơn. Phải nhận ra động lực xuất phát của chúng luôn từ nội tâm của ta mà ra. Bất cứ ý nghĩ nào cũng chỉ là suy đoán. Ngay cả ý nghĩ về tự ngã cũng là suy đoán, nhưng ta rất muốn nó là sự thật vì nó tạo ra nền tảng cho lòng sân tham của chúng ta. Tuy nhiên, nếu ta nhận ra rằng hai thứ này không đem lại nhiều an vui cho ta, có lẽ chúng ta có thể đi một bước xa hơn Potthapàda. Chúng ta có thể nhìn thấy rõ ràng hơn và tự hỏi làm sao mà ta có thể tưởng tượng rằng thực sự có ‘một ai đó’ trong tất cả dòng chảy của sinh, diệt. Làm sao có thể có ai ở bên trong để kéo các

sợi dây, như người nghệ nhân điều khiển các con rối, khiến những con rối vô hồn nhảy múa lung tung? Chúng ta có nghĩ mình là một ai đó như thế không? Hình như là chúng ta nghĩ thế, vì thế ta cần luôn quán xét lại ý nghĩ này.

Giống như Potthapàda, chúng ta cũng đã chịu nhiều thứ ảnh hưởng khác nhau. Chúng ta chịu ảnh hưởng bởi sự suy nghĩ của người khác, bởi tất cả những gì mà ta đã kinh nghiệm và tin rằng mình hiểu chúng. Nhưng Đức Phật đã mang lại cho chúng ta một giáo lý mà qua đó ta có thể nhìn thấy bóng dáng của giải thoát. Không còn có ‘cái ngã’ là sự giải thoát duy nhất đáng được theo đuổi vì nó giải phóng ta khỏi tham sân. Trí tuệ của Đức Phật nằm trong khả năng có thể giải thích cho người khác những gì Người đã tự chứng.

---o0o---

## **Chương 09 - Yểm Ly - Ly Tham và Tứ Diệu Đế**

Giờ Potthapàda lại hướng đến những câu hỏi khác. Ông ta cũng rất giống chúng ta, có phải không? Nếu không tìm được câu trả lời cho vấn đề này, chúng ta lại xoay qua vấn đề khác.

***Bạch Thế tôn, nếu thật khó cho con biết được ‘tưởng là tự ngã của con người’ hay ‘tưởng khác, tự ngã khác’ vì con có dị kiến khác, có tin tưởng khác, có thiên tư khác, có hạnh nguyện khác, thời Bạch Thế tôn, thế giới có phải là thường còn không? Chỉ có quan niệm này là đúng sự thật, ngoài ra là mê muội không?***

Đức Phật trả lời:

***-Này Potthapàda, Ta không trả lời: “Thế giới là thường còn, chỉ có quan điểm này là đúng sự thật, ngoài ra là mê muội không?”***

Và những câu đối đáp tiếp theo:

***-Bạch Thế tôn, có phải thế giới là vô thường, chỉ có quan điểm này là đúng sự thật, ngoài ra là mê muội không?”***

***-Này Potthapàda, Ta không trả lời: “Thế giới là vô thường, chỉ có quan điểm này là đúng sự thật, ngoài ra là mê muội”.***



***-Bạch Thế tôn, có phải thế giới là vô biên . . . hữu biên?”***

***-Ta không trả lời rằng thế giới là vô biên . . . hữu biên, chỉ có quan điểm này là đúng sự thật, ngoài ra là mê muội”.***

Cách đặt câu hỏi như thế, có thể đối với chúng ta bây giờ dông dài, nhưng đó là cách tranh luận thường được sử dụng ở Ấn Độ vào thời Đức Phật: “Có phải như thế không? Có phải không như thế không? Có phải cả hai vừa như thế và vừa không như thế? Có phải vừa không phải như thế vừa không không phải như thế?” Sử dụng phương pháp này, Potthapàda đưa ra mười quan điểm, được biết đến như là những quan điểm không tuyên bố (undeclared) hay không xác định (indeterminate). Đây là mười điều mà Đức Phật không tuyên bố, mười câu hỏi mà Đức Phật không trả lời. Các học giả tin rằng những câu hỏi này theo truyền thống được đặt ra đối với các vị du già, các nhà lãnh đạo tinh thần để biết quan điểm của họ như thế nào. Cuộc đối thoại của Potthapàda và Đức Phật lại tiếp tục:

***-Bạch Thế tôn, có phải sinh mạng và thân thể là một, . . . có phải sinh mạng khác, thân thể khác, chỉ có quan điểm này là đúng sự thật, ngoài ra là mê muội không?***

***-Ta không trả lời: “Sinh mạng khác, thân thể khác. Chỉ có quan điểm này là đúng sự thật, ngoài ra là mê muội”.***

***-Bạch Thế tôn, có phải Như Lai tồn tại sau khi chết, chỉ có quan điểm này là đúng sự thật, ngoài ra là mê muội không?”***

***-Này Potthapàda, Ta không trả lời: “Như Lai tồn tại sau khi chết. Chỉ có quan điểm này là đúng sự thật, ngoài ra là mê muội”.***

***-Bạch Thế tôn, có phải Như Lai không tồn tại sau khi chết? . . . tồn tại và không tồn tại sau khi chết . . . không tồn tại và không không tồn tại sau khi chết?***

***-Này Potthapàda, Ta không trả lời: Như Lai không tồn tại . . . tồn tại và không tồn tại . . . không tồn tại và không không tồn tại sau khi chết. Chỉ có quan điểm này là đúng sự thật, ngoài ra là mê muội”.***

Potthapàda cuối cùng hỏi Đức Phật:

***-Bạch Thế tôn, vì sao Thế tôn không trả lời?***

Câu trả lời của Đức Phật đầy ý nghĩa thâm sâu:

***-Này Potthapàda, câu hỏi này không thuộc về đích giải thoát, không thuộc về Pháp, không thuộc về căn bản của phạm hạnh, không đưa đến yếm ly, đến ly tham, đến tịch diệt, đến tịch tịnh, đến thắng trí, đến giác ngộ, đến Niết bàn. Vì vậy, Ta không trả lời.***

Đức Phật từ chối nói về những điều không liên quan đến con đường đạo, không thể giúp ta thoát khổ.

Biết rằng thế giới có hay không có tồn tại thì cũng không đem lại lợi ích gì cho Potthapàda? Mà biết rằng linh hồn và thân là khác hay không khác, thì ảnh hưởng gì đến sự an lạc, hạnh phúc của ông? Có thành vấn đề không nếu Đức Phật hiện hữu hay không hiện hữu sau khi chết? Tất cả những vấn đề trên không thể giúp Potthapàda thoát khổ, vì thế Đức Phật từ chối không bàn đến những câu hỏi đó với ông.

Điều tương tự cũng xảy ra trong các kinh khác, vì người khác cũng lại đặt những câu hỏi loại đó với Đức Phật. Vacchagotta, một kẻ ngoại đạo, cũng là một trong những người đó. Ông đã tìm đến Đức Phật để hỏi xem Tathàgata (danh hiệu Đức Phật thường dùng để tự xưng) có hiện hữu sau khi chết hay không? Ngài có không hiện hữu hay không không hiện hữu? Ngài có vừa hiện hữu và không hiện hữu? Đức Phật bảo rằng Ngài không tuyên bố bất cứ gì về những điều này. Sau đó Vacchagotta hỏi như thế làm sao tôi có thể hiểu điều này? Câu trả lời của Đức Phật là bảo Vacchagotta đi kiếm một số củi chụm và nhóm lửa. Sau đó Ngài bảo Vacchagotta bỏ thêm củi vào đó, và Vacchagotta đã làm theo. Đức Phật hỏi ông ta ngọn lửa cháy như thế nào và được trả lời là cháy rất tốt. Rồi Đức Phật bảo Vacchagotta đừng bỏ thêm củi vào đó nữa. Sau một lúc, Đức Phật lại hỏi Vacchagotta bây giờ ngọn lửa ra sao? Câu trả lời là ngọn lửa bắt đầu tắt. Rồi là, ngọn lửa đã hoàn toàn tắt. Đức Phật bảo với Vacchagotta, người thấy không, đó là những gì sẽ xảy ra đối với Tathàgata. Ngọn lửa đã đi đâu? Nó có đi tới hay đi lui, đi ngang, qua bên phải hay qua bên trái không? Vacchagotta trả lời, Bạch Thế tôn, không, nó chỉ tắt. Đức Phật lại tiếp tục, như thế ngọn lửa có đi lên hay đi xuống? Vacchagotta trả lời, Bạch Thế tôn, không, ngọn lửa chỉ tắt vì không còn thêm nhiên liệu. Đức Phật nói, đúng thế, và Ta cũng sẽ ra đi như thế vì không còn nhiên liệu thêm cho lòng tham ái.

Câu hỏi đó ngày nay vẫn còn được hỏi, dĩ nhiên không dùng những từ ngữ giống như thế. Trong một số truyền thống, trong các quốc gia nơi Phật giáo

đã có từ lâu đời, cũng có bao giả thuyết về những gì đã xảy ra cho Đức Phật sau khi Ngài tịch diệt. Nhưng chính Đức Phật đã nói rất rõ rằng nếu ngọn lửa ái dục không còn được tiếp thêm nhiên liệu, thì thân và tâm này sẽ hoại diệt, đơn giản là thế. Chúng ta không cần phải bàn cãi thêm về điều này, với người khác hay với chính bản thân.

Đức Phật, như Ngài đã nói với Potthapàda, không trả lời những câu hỏi về những vấn đề “không đưa đến mục đích giải thoát . . . không dẫn đến Pháp.” Trong một bản kinh khác, có một câu chuyện khá thú vị, có thể làm rõ điều này. Một người bị trúng tên vào ngực và gục ngã. Bị thương khá nặng, anh ta đang ở mấp mé bờ sinh tử. Vì thế người ta đã gọi một lương y đến để nhổ mũi tên ra. Nhưng người bị thương không để vị lương y làm điều đó. Trước hết, người đó muốn biết mũi tên làm bằng gỗ gì, loại thuốc độc nào đã được tẩm ở đầu mũi tên, chiếc lông được gắn ở cuối mũi tên là loại gì; lông ngỗng hay lông điều hâu? Anh ta còn muốn biết ai đã bắn mũi tên vào anh, ở độ xa bao nhiêu, và tại sao? Dĩ nhiên nếu tất cả những câu hỏi của anh được trả lời, thì anh sẽ chết. Câu chuyện thể hiện khuynh hướng hay đặt câu hỏi về những chi tiết không quan trọng, thay vì thực hành những điều giúp ta thoát khỏi khổ đau. Trong câu chuyện, mũi tên là khổ, Đức Phật là vị lương y, và thuốc chữa là Pháp. Kẻ bị bắn tên (bị khổ) từ chối không thọ lãnh Pháp cho tới khi anh ta được biết tất cả các chi tiết dài dòng, thừa thãi.

Đức Phật cũng nói như thế đối với Potthapàda. Những câu mà Potthapàda hỏi không liên quan gì đến những điều ông cần làm. Nhưng Potthapàda không sẵn sàng để “làm” bất cứ điều gì. Đơn giản là ông đang bị Đức Phật thu hút, nếu không, ông đã không giữ Đức Phật lại lâu như thế với tất cả những câu hỏi này, nhưng ông chỉ quan tâm đến chúng trên bình diện tri thức. Tuy nhiên, có thể Đức Phật cũng cảm thấy người này có khả năng học hỏi; đó cũng là điều may mắn cho chúng ta, nếu không, ta sẽ không có cơ hội được biết đến các câu hỏi của Potthapàda, cũng như những câu trả lời cận kề của Đức Phật. Đức Phật bảo, trả lời những câu hỏi này không đưa đến nhàm chán (yểm ly), đến ly tham, đến tận diệt, đến thắng trí, đến giác ngộ, cũng như đến niết bàn. Nhàm chán là một bước quan trọng trên con đường tiến đến giác ngộ, một phần của một chuỗi được biết đến như là “duyên khởi siêu việt”, bắt đầu bằng sự hiểu biết về chính cái khổ của ta, khiến ta khởi lòng tin vào Phật Pháp và hoan hỷ rằng ta được có cơ hội tu tập. Tiếp đến là sammā samādhi (right concentration – chánh định). Là thiền định mang đến cho chúng ta “trí tuệ và cái nhìn sự vật như chúng thực sự là”, nói cách khác, là tuệ tri rằng vạn pháp là vô thường, khổ, và vô ngã. Rồi tuệ tri này dẫn

chúng ta đến sự nhầm chán với cuộc sống, và sự nhầm chán (yếm ly) này là bước đầu tiên cần thiết để đưa chúng ta thoát khỏi khổ đau. Từ giờ cho đến lúc đó, chúng ta chỉ lo tu tập cho thuần thực. Chúng ta không thể dốc tất cả sức lực vào việc tu tập khi chúng ta còn hướng đến thế giới bên ngoài để tìm hạnh phúc, khi chúng ta vẫn còn tin rằng nếu tìm được người tâm đầu, tìm được công việc tốt, nơi ở thoải mái, hay bất cứ thứ gì mà ta mong cầu, là lời giải cho những khó khăn của ta. Chừng nào chúng ta còn chưa đạt đến mức độ nhầm chán, thì chúng ta vẫn còn tu tập một cách nửa vời, và dĩ nhiên là kết quả tốt nhất cũng chỉ là những kết quả nửa vời.

Dĩ nhiên chúng ta vẫn còn phải sống trong thế giới này. Vì có thân, để được sinh tồn, chúng ta cần không khí, ánh sáng, mưa, thực phẩm, và nhiều thứ khác nữa. Nhưng sự tự tại nội tâm không bao giờ tùy thuộc vào bất cứ thứ gì ở bên ngoài. Chúng ta không thể gặt hái được nó từ bên ngoài, vì không có con đường nào như thế. Sự viên mãn, tự tại chỉ có thể đến từ bên trong.

Có thể phải cần một thời gian trước khi chúng ta có thể hiểu được chân lý này. Có người hiểu rất nhanh, người khác thì lâu hơn, và cũng có những người sẽ chẳng bao giờ hiểu được điều đó. Điều đó tùy thuộc phần lớn vào nghiệp quả của chúng ta, và vào duyên lành của chúng ta, mà dĩ nhiên cũng chính là nghiệp quả.

Trở nên nhầm chán không có nghĩa là chúng ta chán ghét thế giới này, những người sống trong đó, hoặc thiên nhiên ở quanh ta, hay là hàng ngàn thứ tầm thường mà ta sử dụng và sống với chúng. Nhầm chán (yếm ly) không phải là ghê tởm, mặc dầu đôi khi nó cũng bị hiểu sai như thế. Ghê tởm có một ý nghĩ tiêu cực trong đó, mà ngay khi chúng ta có cảm thọ bất thiện bên trong, là sự thực hành của ta đã bị ứ nhiễm. Chúng ta không ghê tởm thế giới; mà chỉ là ta không còn dính chấp, không còn coi những việc ta có thể làm cho thân là quan trọng vô cùng, hay có liên quan đến tâm. Chúng ta đừng tìm kiếm một sự thoả mãn hoàn toàn trong thế giới này. Điều này thường không xảy ra cho đến khi chúng ta đã hoài công tìm kiếm ở đó rất nhiều lần. Do đó rất ít khi chúng ta đạt được sự nhầm chán khi còn trẻ, mặc dầu dĩ nhiên nó cũng có thể xảy ra. Đa số chúng ta đã phải trải qua nhiều kinh nghiệm trong đời, với thế giới bên ngoài và đã từng bị thất vọng nhiều lần trước khi chúng ta có thể bắt đầu tìm một con đường khác để đi đến hạnh phúc.

Tuy nhiên khi đến với thiền, không nhất thiết là chúng ta đã trải qua sự nhàm chán. Phần đông chúng ta hành thiền chỉ vì chúng ta muốn có thêm một cái gì đó đáng làm, và đem lại sự thư thái, dễ chịu cho cuộc sống của chúng ta. Đức Phật bảo rằng điều đó vẫn còn tốt hơn là không thực hành gì cả. Đức Phật rất hoan hỷ đối với những người đến tham vấn. Ở đây chúng ta có thể nhận thấy rằng Đức Phật đã trả lời với Potthapàda một cách thẳng thắn và ngắn gọn rằng: đừng nghĩ đến những chuyện bên ngoài không liên quan gì đến ta, mà phải cố gắng tu tập để được giải thoát. Nếu ta bắt đầu hành thiền chỉ vì muốn trải nghiệm một điều gì đó tốt đẹp hơn trong cuộc đời, thì hành động này cũng sẽ dần dần đem lại kết quả, nếu ta thường xuyên và kiên trì hành thiền. Nếu, qua các tầng thiền định, chúng ta nhận biết rằng có một tầng tâm thức hoàn toàn khác sẵn dành cho tất cả, ngay cả đối với những người bình thường như chúng ta, thì cuối cùng ta cũng hiểu rằng, thế gian chỉ dành thời vàng cho kẻ ngu khờ. Nó lấp lánh, nhưng không có giá trị gì. Mặc dầu nó cũng thực sự chiếu sáng một cách đầy quyền rũ. Những người phụ nữ đẹp, những người đàn ông lịch lãm, thời tiết ấm áp, cao lương mỹ vị, âm nhạc êm tai, lời văn lời cuốn -nhưng tất cả đều tùy thuộc vào sự tiếp xúc của các căn. Tất cả đều ở bên ngoài chúng ta, chứ không thể nào với tới được tiềm thức sâu kín của ta. Trong tiếng Pali, nó được gọi là ma vương, marena, hay sự cảm dỗ.

Chúng ta luôn bị thế giới này quyến rũ, không chỉ vì nó có vẻ hấp dẫn, mà còn vì tất cả mọi người đều nghĩ rằng đó là nơi ta có thể tìm được hạnh phúc. Một số người cũng có vẻ rất thành công, có được tất cả những thứ họ muốn, khiến chúng ta tự hỏi: “Sao cuộc đời họ may mắn thế, trong khi cuộc đời ta đầy bất hạnh. Có lẽ tôi cần phải bắt chước theo họ” và chúng ta cứ thế chạy đuổi theo cách này hay cách khác. Nếu cứ tiếp tục theo cách sống đó một thời gian, chúng ta sẽ đánh mất cơ hội dành cho chúng ta trong kiếp sống này để đi theo con đường nội tâm. Để đạt được sự nhàm chán, đòi hỏi một quá trình tu tập dài lâu, mà nó cũng chỉ là bước đầu tiên trên con đường chứng ngộ sâu sắc Pháp.

Sau tâm nhàm chán đến ly tham, là bệ phóng cho sự chứng đạt Niết bàn. Ở giai đoạn này, tâm nhàm chán của chúng ta đã tăng trưởng mạnh đến nỗi, khi tham hay sân phát sinh, chúng ta có thể buông bỏ chúng ngay lập tức, nhưng chúng chưa biến mất. Tham sân chỉ hoàn toàn biến mất ở giai đoạn cuối cùng trước khi giác ngộ, và ngay cả khi đó chúng cũng còn luẩn quẩn trong tiềm thức một cách vi tế, dẫu chúng không còn khuấy phá chúng ta nữa. Chỉ có vị A-la-hán, vị giác ngộ, là hoàn toàn rũ bỏ được chúng. Tuy nhiên, với ly tham, chúng ta không còn muốn nắm bắt, kéo níu, hay xô đẩy,

chống đối. Khuynh hướng tiềm ẩn vẫn còn đó, nhưng ta có thể buông bỏ chúng vì ta đã nhìn ra được chân lý ẩn chứa trong nhằm chán. Nếu không thể làm thế, chúng ta sẽ không thể tiếp tục trên con đường đạo.

Nhằm chán và ly tham là những bước trọng yếu trên con đường này. Cũng cần nhắc lại ở đây là nếu ta không nhận ra được cái khổ của bản thân, thì ta không thể nào đạt được tâm nhằm chán và ly tham. Nếu chúng ta chỉ thực hành vì muốn có thêm chút hương vị thiền trong cuộc đời mình thì chẳng bao giờ ta có thể đến gần được nhằm chán hay ly tham. Nhận ra được cái khổ (dukkha) của mình, không có nghĩa là ta phải gặp một thảm kịch trầm trọng nào. Khổ chỉ là cảm giác luôn bức xúc, lo lắng, náo động, không tự tại. Khi nhận ra được cái khổ của mình, thì lòng tin vào Phật Pháp sẽ phát sinh. Điều này có nghĩa là lúc đó chúng ta mới nguyện dốc lòng, không phải lòng tin một cách mù quáng vào giáo lý của Đức Phật, mà là tìm hiểu xem những lời Phật dạy có đúng trong mọi hoàn cảnh không. Với tâm nguyện đó, hoan hỷ sẽ phát sinh vì ta có thể làm một điều gì đó vượt lên những mong ước tầm thường của thế tục, và nhờ tâm hoan hỷ đó ta mới có thể tích cực hành thiền. Lúc đó, như chúng ta đã thấy, trong chuỗi nhân quả của “duyên sinh siêu thế” (transcendental dependent arising) này, những bước kế tiếp là các tầng thiền định, được tiếp theo sau bởi “tuệ tri và tri kiến để nhìn mọi vật như chúng thật sự là”, là một kinh nghiệm thực chứng về vô thường, khổ và vô ngã.

Trải nghiệm một điều gì đó không có nghĩa là ta sẽ hiểu nó. Trong cuộc sống hằng ngày, chúng ta vẫn có thể sống mà không cần đến nhiều hiểu biết, như chúng ta vẫn có thể xem lướt qua báo chí dầu từ ngữ của ta có hạn chế. Cuộc sống hằng ngày không đòi hỏi chúng ta phải có một tri kiến sâu xa nào; chỉ cần ta có thể giải quyết công việc một cách hữu hiệu, là đủ rồi. Trong khi, nếu muốn đi theo con đường Phật dạy, chúng ta phải đi sâu hơn nữa; phải ý thức đến từng giây phút hiện tại, tầm quan trọng của nó, và thực sự hiểu được chúng ta đang trải nghiệm điều gì.

Trong quá trình thiền quán, chúng ta bắt đầu thấy vô thường như là một tính chất của cuộc sống; chúng ta cũng là cái vô thường đó. Điều này còn đi xa hơn việc đơn giản chấp nhận sự thật là tất cả mọi thứ đều vô thường, hoặc hơi thở của ta là vô thường. Chúng ta nhận biết sự thật đó về chúng ta ở mức độ sâu xa nhất của sự hiện hữu.

Cũng như thế, chúng ta nhận biết sự thật về khổ, khi chúng ta trải nghiệm điều đó, hết lần này đến lần khác, sự bất an tiềm ẩn trong tâm và trong trái

tim ta. Chúng ta trở nên ý thức về việc ta đã bỏ ra biết bao thời gian để đi tìm những nguyên nhân ở bên ngoài, trách móc, đổ lỗi cho người khác. Chúng ta hoàn toàn quên, ở những lúc như thế, rằng người khác cũng có những bất an tương tự, trong những cách giống hệt như của chúng ta. Thay vì thế, ta thấy chỉ có mình là bất an, rồi ta trưng ra bao lý do khiến điều đó có thể xảy ra. Tất cả đều không liên can gì đến tiềm thức sâu xa của ta, chúng chỉ phảng phất trên mặt, chỉ chạm đến bờ mé của sự trải nghiệm của ta.

Trở nên ý thức về vô thường hoặc khổ là một điều rất quan trọng, không chỉ ở bên trong ta, mà ở bất cứ nơi nào ta để mắt tới. Mỗi cụm cây, mỗi bờ cỏ, mỗi chiếc lá, đều bật lên tiếng nói lớn về vô thường. Mỗi một ngày cũng đầy rẫy những vô thường. Nếu chúng ta sở hữu một trong những chiếc đồng hồ điện tử, chớp tắt mỗi giây. Chúng ta sẽ thấy không có gì có thể biểu hiện tính vô thường rõ hơn thế. Vậy mà bằng cách nào đó, chúng ta vẫn nghĩ rằng, chiếc đồng hồ không ngừng chuyển biến, còn chúng ta thì đứng yên. Làm sao điều đó có thể xảy ra? Chúng ta cũng giống hệt chiếc đồng hồ kia, chúng ta cũng dần đi qua với thời gian.

Tâm niệm chán sẽ ảnh hưởng lớn đến cách sống của chúng ta. Nhưng nó chỉ có thể xảy ra như là kết quả của bao công phu tu tập của ta trước đây, tất cả đều là nhân quả. Đôi khi, vì chúng ta có thể buông bỏ một ham muốn nào đó, chúng ta nghĩ rằng mình đã đạt đến trạng thái niệm chán. Rồi chúng ta ngạc nhiên khi một ái dục mới xuất hiện. Dĩ nhiên buông bỏ được một ái dục là điều đáng khuyến khích, đúng ra là rất quan trọng, nhưng đó chưa phải là dứt được tham. Chúng ta vẫn còn phải quan tâm đến tham dục, vẫn còn phải tu tập nhiều hơn. Trong câu chuyện về Vacchagotta, chúng ta đã thấy, ngọn lửa chỉ tắt đi khi không còn có thêm nhiên liệu. Một số người có thể nói, nhưng tôi trân trọng niềm đam mê của mình. Tôi không muốn buông bỏ chúng. Nếu thực sự ta cảm thấy như thế, thì ta đành phải chờ đợi cho đến khi ta có thể chuyển đổi; có thể là trong kiếp này, kiếp tới, hay một trăm kiếp nữa kể từ bây giờ, ai mà biết được? Mà cũng có thể là ngày mai. Chúng ta thay đổi quan điểm khi nhìn sự vật khác đi. Khi việc hành thiền của ta càng trôi chảy, thì tâm càng thấy rõ ràng hơn thực tại mà ta đang sống trong đó. Phần đông chúng ta sống trong một thực tại do ta tự tạo ra. Ta tưởng tượng nó giống như là ta mong muốn. Nhưng rồi ta tự hỏi tại sao mình không hạnh phúc, đơn giản chỉ là sự tưởng tượng và thực tế không đi đôi với nhau. Không thể sắp xếp để nội tâm phải phù hợp với ái dục của ta, cũng không thể mua chuộc được thực tại. Nếu điều đó khả thi, thì tất cả những kẻ giàu có đều hoàn toàn hạnh phúc, là điều chẳng bao giờ xảy ra. Trái lại, có

một số người giàu có lại quá khổ đau đến nỗi họ phải tự tử. Ở một mức độ nào đó, chúng ta đều biết tất cả những điều này. Nhưng rồi ta có làm gì không? Những gì chúng ta biết, và những gì chúng ta làm thường rất khác xa nhau. Một khía cạnh quan trọng của đời sống tâm linh, đó là nếu chúng ta thực sự biết điều gì là đúng, chúng ta phải hành động dựa trên đó. Nếu không, nó sẽ không đưa chúng ta đi đến đâu cả. Chỉ có sự hiểu biết thôi, không thể đem lại sự đổi thay.

Nhàm chán, như Đức Phật đã nói trong bản kinh này, đưa đến sự “tịch diệt, tịch tịnh, và thắng trí”. Khi nào tâm còn sân tham, nó không thể vượt lên chính mình. Nó bị kẹt trong chính vòng xoáy của các phản ứng của mình. Chúng ta có thể thực sự cảm thấy điều này khi tâm ta quay cuồng trong vọng tưởng không dừng dứt. Chúng ta cũng giống như Potthapàda, với bao ý nghĩ và quan điểm mù mờ. Khi nào ta còn chất chứa sân tham và cho phép chúng khởi lên trong lúc hành thiền, thì tâm khó thể được thanh tịnh hay trải nghiệm được những trạng thái tâm thức cao hơn. Tâm vẫn còn quá bám víu vào thế giới này. Trong thiền, vấn đề là làm cho tâm được lắng đọng để nó có thể nhận thức rằng thế giới bên ngoài đơn giản chỉ là một môi trường cần thiết cho thân, không phải là cái có thể mang đến hay không mang đến cho ta hạnh phúc, và chắc chắn rằng nó không phải là thứ mà ta cần chú tâm đến khi tọa thiền. Dĩ nhiên, khi phải đối mặt với người hay hoàn cảnh nào đó, chúng ta phải ý thức về bản thân trong thế giới đó, nhưng trong lúc hành thiền, ta cần tránh những môi trường có thể khơi dậy lòng sân tham trong ta. Chỉ khi đó, chúng ta mới có thể đạt được những tầng thiền định và trí tuệ cao hơn, hay là abhinna, có nghĩa là sự diệt tận mọi chướng ngại và các khuynh hướng tiềm ẩn. Khi chúng ta đạt đến giai đoạn này trên con đường đạo, thì các uế nhiễm, bất thiện tâm đã được giải tỏa để chúng không còn là những chướng ngại đối với chúng ta nữa.

Đức Phật có bốn cách để trả lời những câu hỏi: bằng cách đơn giản nói có hay không; bằng sự giải thích cặn kẽ; hoặc bằng một câu hỏi ngược lại như chúng ta thấy ở trong kinh này; và cuối cùng là với sự im lặng. Tuy nhiên đối với Potthapàda, thay vì giữ im lặng, Đức Phật đã nói với Potthapàda lý do tại sao Ngài không muốn trả lời tất cả các câu hỏi của ông. Vì chúng không đưa đến mục đích gì, đó là một trong những lý do. Lúc đó, Potthapàda không ngần ngại quay sang câu hỏi khác, vì ở đây Đức Phật là bậc đạo sư để ông tham vấn:

***-Bạch Thế tôn, vậy Thế tôn trả lời những gì?***



***-Này Potthapàda, Ta trả lời: “Đây là khổ”. Ta trả lời: “Đây là khổ tập?. Ta trả lời: “Đây là khổ diệt”. Ta trả lời: “Đây là con đường đưa đến khổ diệt”.***

Đó là Tứ Diệu Đế, nền tảng giáo lý của Đức Phật. Potthapàda đã đi quá xa đề tài, theo đuổi những ý nghĩ không ích lợi gì, vì thế Đức Phật đang đưa ông ta trở về với các sự thật căn bản này. Đó là lời tuyên bố của Đức Phật khi giác ngộ. Đức Phật đã ngồi một tuần trong trạng thái định tĩnh, dưới gốc cây Bồ đề nổi tiếng, ở Bodhgaya bây giờ. Sau khi xuất định, Đức Phật đã lập ra thuyết Tứ diệu đế này, vì Ngài nhận thấy chúng là câu trả lời cho nỗi khổ của chúng sanh. Sau khi giác ngộ, Đức Phật đã giải thích về Tứ Diệu Đế ngay trong bài thuyết pháp đầu tiên của Ngài, kinh Chuyển Pháp Luân (Dhammacakka-pavattana Sutta- Dhammacakka là ‘bánh xe pháp’ và pavattana là ‘quay’), cho năm người bạn mà Đức Phật trước đó đã cùng đồng tu dưới sự hướng dẫn của hai vị thiền sư. Khi nghe được những lời dạy này, một trong năm vị này lập tức đạt được giác ngộ. Sau này, những người còn lại cũng đạt được giác ngộ. Họ trở thành những vị tu sĩ, đệ tử và tín đồ Phật giáo đầu tiên của Đức Phật.

Con đường dẫn đến sự chấm dứt khổ đau là Bát Chánh Đạo, mà thường được chia làm ba phần: giới, định, và tuệ (sila, samàdhi và panna), tất cả đều được nói đến trong bản kinh này. Potthapàda đã được nghe về sự cần thiết phải sống đời đạo hạnh; ông đã được nghe về định, và cuối cùng là tuệ khi ông đặt câu hỏi về sự hiện hữu hay không hiện hữu của “tự ngã”. Thật ra, Potthapàda vẫn còn tin rằng có một tự ngã và ông sẽ mang vấn đề này ra hỏi lại sau này. Ta thấy ông không thay đổi ý kiến cho tới tận cuối bài kinh, khi ông trở thành đệ tử Phật. Giáo lý của Đức Phật luôn chứa ba phần này; nếu không, nó chưa hoàn chỉnh. Thật vậy, chỉ có những giáo lý tâm linh nào bao gồm cả giới, định, và tuệ, mới đáng để cho chúng ta theo.

Potthapàda vẫn còn có một câu hỏi nữa:

***-Bạch Thế tôn, vì sao Thế Tôn trả lời?***

Rất kiên nhẫn, Đức Phật lặp lại những lời đã nói:

***-Này Potthapàda, vì câu hỏi này thuộc về đích giải thoát, thuộc về Pháp, thuộc căn bản của phạm hạnh, đưa đến yếm ly, đến ly tham, đến tịch diệt, đến thắng trí, đến giác ngộ, đến Niết bàn. Vì vậy Ta trả lời.***

Trước câu trả lời đó, cuối cùng Potthapàda có vẻ cũng đã hiểu, vì ông nói:

***-Bạch Thế tôn, như vậy là phải. Bạch Thiện Thệ, như vậy là phải. Bạch Thế tôn, nay đã đến thời Ngài làm gì Ngài xem là phải làm.***

Rồi Đức Phật đứng dậy từ chỗ ngồi và ra đi.

Lời dạy mà Đức Phật để lại cho Potthapàda vẫn đầy giá trị đến tận ngày nay, đó là chỉ nên quan tâm đến những vấn đề có ích cho ta trên con đường tu tập. Vào thời đó ở Ấn Độ, các vị Bà-la-môn, giáo sĩ, các vị thầy tâm linh thường ghi lại những cuộc đối thoại, tranh cãi dông dài; với những đề tài như là thế giới có thường còn hay không, có vô biên hay hữu biên, linh hồn có phải là tự ngã, vân vân. Tuy nhiên khi chúng ta quán tưởng về những điều này, chúng ta sẽ thấy là những đề tài này không ích lợi gì cho sự tu tập của ta. Trái lại, chúng còn đưa đến những suy nghĩ viển vông. Rõ ràng là chúng không thể đưa ta đến định tĩnh.

Sự quán chiếu ích lợi nhất là tìm hiểu, suy nghĩ về Tứ Diệu Đế và tự chứng nghiệm chúng nơi bản thân. Hai đế đầu tiên, là khổ và nguồn gốc của khổ là do ái dục, hay sân và tham, có thể xảy ra bất cứ giây phút nào trong một ngày. Nếu chúng ta có thể nhận chân được những sự thật này, thì ngay bây giờ với lòng tin, chúng ta có thể chấp nhận Diệu Đế thứ ba, sự chấm dứt khổ. Diệu Đế thứ tư, con đường giải thoát khổ, là Bát Chánh Đạo, dần dần sẽ đưa ta đến giải thoát. Điều quan trọng là ta cần phải quán tưởng những sự thật này cho đến khi chúng ta thực sự hiểu được chúng. “Tôi đã thực sự trải nghiệm qua khổ đau chưa? Nếu có, tôi có đổ lỗi cho một nguyên nhân bên ngoài không? Tôi có còn tin rằng một người nào đó hay một điều gì đó đã gây khổ cho tôi không? Hay tôi hoàn toàn tin rằng, từ kinh nghiệm tự thân, tôi là người tạo ra nó?” Nếu không hoàn toàn chắc chắn về điều này, chúng ta phải tiếp tục tự hỏi mình: “Ai khiến tôi khổ?” Dĩ nhiên chúng ta có thể lập luận rằng: “Không ai muốn cho tôi khổ, không ai hơi sức đâu làm chuyện đó”, hoặc tự lý giải như thế nào cũng được, nhưng cách đó không mấy ích lợi. Vấn đề là ta phải nhận thức được sự thật này từ nội tâm và ứng xử tùy theo đó. Một khi chúng ta làm được như thế và có thể buông bỏ bất cứ ái dục nào phát khởi ngay lúc đó, ta sẽ thấy rằng khổ cũng biến mất ngay lập tức.

Ái dục cũng có thể phát khởi từ một thiện ý. Thí dụ ta có thể muốn hành thiện giới. Nhưng khi chúng ta có ý muốn như thế, thì ta có thể chú tâm được không? Dĩ nhiên là không. Không có gì xảy ra tất cả. Nếu còn có “cái tôi muốn,” thì sẽ còn có khổ đau. Giả sử chúng ta buông bỏ lòng ham muốn đó, để cho nó qua đi? Giả sử chúng ta ngồi xuống, xếp chân lại, và chỉ có

mặt ngay giây phút hiện tại, với lòng không ham muốn? Chúng ta sẽ khám phá ra rằng điều đó diệu kỳ làm sao. Ai cũng có thể trải nghiệm được điều này. Ngay nếu như tâm ta vẫn còn lằng xằng, quay cuồng, thì chỉ cần ta có thể buông bỏ tất cả trong một vài giây, ta cũng sẽ nhận thấy nhẹ nhõm dường bao. Đó là giây phút của chân lý. Giống như chúng ta đang mang một gánh nặng và cuối cùng có thể đặt nó xuống. Dĩ nhiên tâm không được rèn luyện lại vác một gánh nặng khác lên vai ngay lập tức, nhưng dầu gì ta cũng có thể kiên trì thực hành buông bỏ. Khi đã làm được như thế, không những chúng ta sẽ buông bỏ các ái dục dễ dàng hơn, mà chúng ta còn cảm nhận được những kết quả khác như: sự cởi mở, phóng khoáng, nhẹ nhàng, định tĩnh.

Chúng ta càng dốc tâm hành thiền, với lòng không mong cầu, thì càng tốt hơn. Chúng ta cũng nên khôn ngoan để giải phóng tâm khỏi những câu hỏi có tính cách suy đoán, lý luận mà Đức Phật cho rằng rất vô ích, mà Potthapàda lại rất thích làm. Có lẽ các câu hỏi của Potthapàda chỉ có giá trị là để cho chúng ta thấy điều gì là ích lợi đối với sự tiến bộ tâm linh và điều gì là không.

---o0o---

## Chương 10 - Đoạn Diệt Ái Dục

Trong chương trước Potthapàda đã chấm dứt cuộc trao đổi với Đức Phật bằng những lời, “Bạch Thế tôn, như vậy là phải”. Nhưng ngay khi Đức Phật vừa rời bỏ hội trường thì các du sĩ ngoại đạo, bạn đồng môn của Potthapàda đã quay qua chỉ trích ông:

*Thế tôn rời khỏi chưa bao lâu, những du sĩ ngoại đạo ấy liền bao vây xung quanh du sĩ ngoại đạo Potthapàda và tuôn ra những lời nói mỉa mai gay gắt: “Potthapàda này là như vậy, những gì Sa-môn Gotama nói đều được Potthapàda tán thành: “Bạch Thế tôn, như vậy là phải. Bạch Thiện Thế, như vậy là phải”. Chúng tôi không được biết Sa-môn Gotama đã thuyết trình dứt khoát những vấn đề sau đây: “Thế giới là thường còn”, hay “Thế giới là vô thường”, hay “Thế giới là hữu biên”, hay “Thế giới là vô biên”, hay “Sinh mạng và thân thể là một”, hay “Sinh mạng khác, thân thể khác”, hay “Nhu Lai có tồn tại sau khi chết”, hay “Nhu Lai không tồn tại và cũng không không tồn tại sau khi chết”.*

Potthapàda trả lời:

*Này các Tôn giả, tôi cũng không được biết Sa-môn Gotama đã thuyết trình dứt khoát những vấn đề sau đây: “Thế giới là thường còn”, hay “Thế giới là vô thường”, hay “Thế giới là hữu biên”, hay “Thế giới là vô biên”, hay “Sinh mạng và thân thể là một”, hay “Sinh mạng khác, thân thể khác”, hay “Như Lai có tồn tại sau khi chết”, hay “Như Lai không tồn tại và cũng không không tồn tại sau khi chết”. Sa-môn Gotama đã tuyên bố một phương pháp như thực, chơn chánh, chân thật, dùng Pháp làm cơ bản, dùng Pháp làm quy tắc. Và khi một vị tuyên bố một phương pháp như thực, chơn chánh, chân thật, dùng Pháp làm cơ bản, dùng Pháp làm quy tắc, thì làm sao một người hiểu biết như tôi lại không tán thành?*

Điều thú vị là họ gọi Đức Phật là “sa-môn Gotama”, chứ không phải “Đức Phật”, là cái tên mà lúc đó người ta đã dùng để gọi Ngài. Họ có vẻ muốn ám chỉ rằng Đức Phật cũng chỉ là một người bình thường như họ, một người tu khổ hạnh, hay một du già. Ngoài ra, Potthapàda cũng dùng từ Pháp (Dhamma), như chúng ta thường dùng để chỉ giáo lý của Đức Phật. Nhưng Potthapàda chưa là đệ tử của Phật, và đây là lần đầu tiên ông được nghe Pháp. Từ ngữ đó đã được sử dụng, và đối với Potthapàda cũng như những đồng môn của ông, nó chỉ một điều gì đó dựa trên chân lý tuyệt đối, theo luật tự nhiên.

Dẫu không phải là một đệ tử của Phật, nhưng Potthapàda đã thấy rằng giáo lý của Đức Phật rất chân thật, và đã chấp nhận nó.

Bài kinh tiếp tục:

*Hai ba ngày sau, Citta Hatthisàriputta, con của người nài voi, và du sĩ ngoại đạo Potthapàda đi đến chỗ Thế Tôn. Khi đi đến nơi, Citta Hatthisàriputta đánh lễ Thế Tôn và ngồi xuống một bên.*

Như thế chúng ta có thể đoán rằng Citta Hatthisàriputta đã được nghe Đức Phật thuyết pháp và là một đệ tử thuần thành. Potthapàda ngược lại chỉ chào hỏi xã giao với Đức Phật, trước khi ngồi xuống và thưa với Đức Phật những gì đã xảy ra, các du sĩ ngoại đạo khác đã chế ngạo ông như thế nào. Đức Phật nói:

*Potthapàda, tất cả các du sĩ ngoại đạo kia là những kẻ mù, không thể thấy, chỉ có người là người sáng trong đó.*

Đức Phật thường sử dụng những hình ảnh như thế, và đã có lần nói rằng có rất ít người, “vời một ít bụi trong mắt”, qua hình ảnh đó Đức Phật muốn ám

chỉ những người có thể thực sự hiểu những điều Ngài thuyết giảng cho họ. Thật vậy, sau khi đạt được giác ngộ, Đức Phật ngồi dưới gốc cây bồ đề tận hưởng niềm an lạc của Niết bàn, và Ngài quyết định không truyền giáo. Ngài cảm thấy chúng sanh sẽ không thể hiểu được giáo lý của Ngài vì nó quá khác biệt với những gì họ đã được nghe trước đó, và những gì họ đã áp dụng trong đời sống. Theo kinh điển thì sau đó có vị đại Phạm thiên, vị trời cao nhất trong tất cả các vị trời, đã xuất hiện trước Đức Phật và xin Ngài hãy thuyết pháp vì lợi ích cho Trời và người. Lúc đó Đức Phật nhìn, có lẽ bằng thiên nhãn, và thấy rằng có những người có “rất ít bụi trong mắt họ”, nên Đức Phật quyết định rằng, vì lợi ích của họ, Ngài sẽ trở thành một bậc đạo sư. Bây giờ Đức Phật tiếp tục:

***Này Potthapàda, có những pháp được Ta truyền thuyết, trình bày một cách dứt khoát. Này Potthapàda có những pháp khác được ta truyền thuyết, trình bày không dứt khoát. Này Potthapàda, những pháp gì được ta truyền thuyết trình bày một cách không dứt khoát?***

Đức Phật lặp lại với Potthapàda những điều đã nói: Thế giới là thường còn hay không, thế giới là vô biên hay hữu biên, linh hồn và thân là một hay khác, Như Lai tồn tại hay không tồn tại sau khi chết, hay vừa tồn tại và vừa không tồn tại, hay không tồn tại mà cũng không không tồn tại.

***Vì sao? Vì những pháp này không thuộc về đích giải thoát, . . . không đưa đến Niết bàn. Đó là lý do tại sao ta tuyên thuyết trình bày một cách không dứt khoát.***

Lần nữa Đức Phật lại làm rõ rằng Ngài chỉ tuyên thuyết những gì đưa đến sự giải thoát cuối cùng. Tất cả giáo lý của Đức Phật chỉ có một hướng duy nhất đó.

Ngày nay cũng thế. Cuộc hành trình của chúng ta đưa ta từng bước đến một mục đích, đó là Niết bàn. Nó không đưa đến sự tận diệt. không có cái gì giống như thế trong Niết bàn; chỉ có sự trong sáng, và trí tuệ viên mãn, rõ ràng, sự chấm dứt của tất cả mọi vọng tưởng. Tuy nhiên, đây không phải là trí tuệ toàn năng. Đức Phật đã có lần nói rằng Ngài không thể biết tất cả mọi thứ trong cùng một lúc; nhưng khi đặt tâm ở đâu, Ngài biết ở đó. Đạt được niết bàn không phải là để đạt được sự toàn năng, toàn trí, để gây ấn tượng với mọi người, mà là để chấm dứt ảo tưởng, và chấm dứt khổ đau.

***Này Potthapàda, những pháp gì được Ta tuyên thuyết, trình bày một cách dứt khoát? “Đây là khổ”, . . . “Đây là khổ tập”, . . . “Đây là khổ***

*diệt”, . . . “Đây là con đường đưa đến khổ diệt”, này Potthapàda, đó là pháp được Ta tuyên thuyết trình bày một cách dứt khoát. Vì sao? Này Potthapàda, vì những pháp ấy thuộc về đích giải thoát, thuộc về pháp, thuộc căn bản phạm hạnh, đưa đến yếm ly, đến ly tham, đến tịch diệt, đến tịch tịnh, đến thắng trí, đến giác ngộ, đến niết bàn. Vì vậy những pháp ấy được ta tuyên thuyết trình bày một cách dứt khoát.*

Đức Phật lại hướng Potthapàda trở về với Tứ Diệu đế, liệt kê những bước cần thiết để đạt được trí tuệ, mỗi bước lại đưa đến bước kế tiếp, cho đến khi ta có thể hoàn toàn buông bỏ mọi vọng tưởng.

Chúng ta đã bàn qua sự yếm ly (nhàm chán) và ly tham. Kế tiếp là sự tịch diệt (cessation), một từ có rất nhiều ý nghĩa khác nhau. Nó có thể có nghĩa là sự đoạn tận các tưởng và cảm thọ, là điều sẽ xảy ra trong tầng thiền thứ chín. Trong phạm trù Niết bàn, nó cũng có thể có nghĩa là sự đoạn diệt của tất cả khổ đau, của mọi vọng tưởng. Khi Đức Phật sử dụng từ này ở đây, Đức Phật muốn nói đến sự đoạn diệt của ba loại ái dục, là kết quả của tâm ly tham. Đó là lòng ham muốn thỏa mãn dục lạc, lòng ham muốn được hiện hữu, và lòng ham muốn không hiện hữu. Ba ái dục này là những nguyên do tiềm ẩn cho sự có mặt của chúng ta ở đây, cho số phận làm người của ta. Chúng ta thường có khuynh hướng trách móc cha mẹ về cách chúng ta hành xử và ảnh hưởng của họ đối với chúng ta. Nhưng các bậc cha mẹ cũng không phải là những chúng sanh đã được giác ngộ, nên họ cũng có nhiều lầm lỗi. Tuy nhiên, việc chúng ta có mặt trên thế giới này, trong một gia đình đặc biệt nào đó là do lòng ham muốn của chính bản thân ta. Và lòng ham muốn này là cái mà chúng ta cần quán sát.

Lòng ham muốn được thỏa mãn dục lạc đã được bàn đến khá thấu đáo, và nếu tự quán sát bản thân, chúng ta có thể dễ dàng nhận ra nó. Nhưng lòng ham muốn được hiện hữu là một cái gì sâu sắc hơn. Đó là ước muốn mạnh mẽ nhất của ta, là động lực khiến chúng ta phải lăn trôi trong luân hồi. Trong cuộc sống hằng ngày, chúng ta có thể hoàn toàn không để ý đến nó. Ta khiến mình luôn bận rộn để tránh nhìn thấy sự khổ đau của kiếp con người. Đó là cách để ta đối phó với khổ đau. Nhưng nếu chúng ta thực sự quán sát lòng ham muốn hiện hữu, thực sự cảm nhận được điều đó có nghĩa là gì, thì chúng ta sẽ hiểu những điều Đức Phật dạy, vì lòng ham muốn đó tạo ra những khổ đau không dừng dứt.

Lòng ham muốn đó khiến chúng ta bám víu vào những gì có thể phủ lấp tâm, đó là lý do tại sao chúng ta thích suy tưởng. Nó giúp chúng ta quên

lảng, tránh né những gì ta không thích. Hãy thử nhìn chiếc giường ta ngủ, buổi sáng trông nó như thế nào: lộn xộn, nhăn nhúm, chiếu chăn tung xới. Có phải vì tâm ta ngay trong giấc ngủ cũng trải nghiệm khổ đau, vì thế chúng ta lăn trở? Khi thức dậy, ý nghĩ đầu tiên của chúng ta là gì? Máy ai có suy nghĩ: “Thật là tuyệt vời, ta còn được sống!” Một người như thế chắc rất hiếm. Đa số lại nghĩ: “Lại một ngày nữa”, hay những lời tương tự để diễn tả cảm giác đó. Có bao nhiêu người thực sự biết mình đã thức dậy như thế nào? Tâm thức của chúng ta đã khởi dậy như thế nào, nó muốn bận rộn với bao dự tính ngay lập tức, và ta tạo điều kiện cho những điều đó xảy ra như thế nào? Nếu không, tâm sẽ buồn chán, chúng ta nói thế, và chúng ta tìm việc để làm. Nhưng tất cả những hoạt động này không có gì hơn là một phương tiện để hỗ trợ cho ảo tưởng rằng có một “cái ngã”, là người đang bận rộn và do đó rất quan trọng. Nó thỏa mãn lòng ham muốn được hiện hữu của chúng ta. Thật vậy, tất cả mọi hành động của chúng ta, đều hướng đến mục đích đó. Nếu chúng ta tự quán sát bản thân một cách kỹ càng, không bao lâu ta sẽ nhận ra điều đó. Ngay chính những hành động có chủ tâm nhất, thiện ý nhất cũng nằm trong hệ thống hỗ trợ cho lòng ham muốn được hiện hữu.

Nếu chúng ta có thể quán sát một ngày trọn vẹn với đầy đủ các chi tiết thì rất hữu ích. Có thể là hôm nay, hoặc chọn một ngày đã qua và cố gắng nhớ lại chúng ta đã trải qua những giờ phút đó như thế nào. “Tôi đã làm gì? Tôi đã khiến tâm bận rộn như thế nào? Tôi đã duy trì ảo tưởng về ngã như thế nào? Tôi có thể nhận ra, trong sự chuyển động không dừng dứt, ước muốn được hiện hữu không?” Sự chuyển động không chỉ vật lý mà tâm lý cũng thế. Tâm chúng ta chấp vào thứ này hay thứ kia; nghĩ đến tương lai, nhớ về quá khứ. Chỉ khi chúng ta suy nghĩ thì chúng ta biết rằng mình hiện hữu. Tất cả những tâm hành này cũng không ngoài một mục đích - để hỗ trợ ước muốn được hiện hữu. Trong lúc hành thiền, qua việc sử dụng đối tượng thiền quán như là hơi thở, chúng ta thực hành buông bỏ những suy nghĩ lăng xăng. Nếu lúc đó ta có thể buông bỏ chúng, thì ta cũng có thể làm thế trong cuộc sống hằng ngày. Khi ta làm được như thế thì sự bình an và tĩnh lặng sẽ phát sinh.

Lòng ham muốn không hiện hữu cũng chỉ là một mặt khác của đồng tiền. Nó cũng bắt rễ từ một ảo tưởng, đó là lòng tin có một “cái ngã”. Trong trường hợp này “cái ngã” không muốn có mặt ở đây. Mọi thứ đều có vẻ khủng khiếp, và “tôi” muốn thoát ra khỏi nơi này. Đó là “ước muốn được không có mặt,” và ước muốn này cũng là một chướng ngại trên con đường tu tập của ta, cũng như là ước muốn được hiện hữu. Nếu chúng ta đã hiểu

được khổ và giờ muốn quán sát lòng ham muốn được hiện hữu, thì chúng ta phải cẩn thận đừng rơi vào cái bẫy này. Vì nếu ta đi đến kết luận rằng tất cả đều quá khổ và đầy thất vọng, ta chỉ muốn thoát khỏi tất cả những thứ này, là điều mà tự nó cũng là một hình thức khác của lòng ham muốn. Nó vẫn là “tôi” muốn “được” một cái gì đó. Cũng là ảo tưởng, không bao giờ có thể thành hiện thực. Do đó, điều chúng ta cần làm là buông bỏ tất cả mọi thứ đã tạo dựng nên ảo tưởng mà chúng ta ngỡ là thực tại. Đó là sự rèn luyện để có thể nhìn thấy sự vật luôn như chúng là, chứ không phải như ta nghĩ chúng phải là. Khi nào chúng ta còn vướng mắc vào các quan niệm, ý kiến, suy nghĩ của mình, thì ta khó đạt được tiến bộ. Tương tự, những người du sĩ ngoại đạo đã trách móc Potthapàda và chế nhạo ông, vì họ không muốn nghe điều gì mới lạ, khác với sự suy nghĩ của họ. Trái lại, Potthapàda biết chấp nhận chân lý trong lời dạy của Đức Phật, nhưng cho đến giờ phút này, ông vẫn còn lúng túng, chưa biết mình cần phải làm gì.

Điều quan trọng là quán sát ba loại ái dục này và khả năng đoạn diệt của chúng; hãy quán tưởng về chúng một cách sâu sắc. Điều này có thể được thực hiện bất cứ lúc nào, trong một thời thiền nghiêm túc hay lúc ngồi dưới gốc cây, hay ngay cả khi chúng ta đang đi.

Điều kế tiếp được Đức Phật nhắc đến là sự tịch tĩnh. Chúng ta có thể tu tập để buông bỏ những suy nghĩ lăng xăng đã cản trở chúng ta không trải nghiệm được sự bình lặng và an tĩnh. Suốt cả ngày, chúng ta thường suy nghĩ, ngay cả khi không có gì thực sự cần phải suy nghĩ. Chúng ta chỉ nảy ra các ý nghĩ vì cần có cái gì đó để khiến tâm bận rộn. Nếu có thể tự bắt gặp mình làm như thế -điều không quá khó khăn- là chúng ta có thể thực hành buông bỏ suy nghĩ lăng xăng và do đó trải nghiệm được một trạng thái thuần niệm, khi chỉ có tâm trong sáng, thanh tịnh. Chúng ta chỉ có mặt. Ở những giây phút đó có một sự bình an trong tâm, giúp ta nạp lại năng lượng, vì sự suy nghĩ lăng xăng cũng làm mệt tâm. Chúng ta có thể có một công việc không đòi hỏi sự vận động thân thể nào hơn là nhấn nút hay bật một công tắc nào đó, nhưng cuối ngày chúng ta vẫn mệt mỏi vì phải suy nghĩ, phán đoán, và phản ứng không ngừng. Nhưng đâu có ai yêu cầu chúng ta suy nghĩ khi không cần thiết phải làm thế.

Chúng ta sẽ thấy việc này không dễ thực hiện. Trạng thái tâm tịch tĩnh của sự thuần niệm chỉ đến như là kết quả của việc đoạn diệt lòng ham muốn hiện hữu. Nhưng trước khi lòng ham muốn này có thể dừng lại, chúng ta phải nhận thức được ảnh hưởng của nó. Chúng ta phải nhận thấy sự biểu hiện không dừng dứt của nó và nó không đem lại thỏa mãn như thế nào, nó khiến



cho chúng ta bức xúc, bức bối như thế nào, dầu cho bên ngoài của chúng ta không có vẻ như thế. Có một cảm giác không an tâm liên tục, mà chúng ta thường cố gắng để lý giải và cho rằng là do một nguyên nhân ngoại tại nào đó. Nhưng chỉ có một nguyên do duy nhất, đó là lòng ham muốn được hiện hữu.

Tâm bình lặng, kết quả của công phu hành thiền viên mãn, có thể thấy được điều này một cách dễ dàng hơn, vì nó có thể duy trì được sự khách quan. Một cách chủ quan, chúng ta nói, “Tôi là vậy đó. Tôi có quá nhiều việc để làm. Việc này mất thì giờ quá, nhưng nếu tôi không làm, không ai có thể làm được”. Đại loại là những sự suy nghĩ như thế. Tuy nhiên một cách khách quan, ta có thể chỉ thấy một người vừa thực hiện một hành động, bởi sự thôi thúc của một động lực bên trong. Dầu động lực đó đưa ta đến đâu, tất cả đều là do lòng ham muốn được hiện hữu. Điều khó khăn nằm ngay trong chính phạm trù đó. Chúng ta cần động lực để thực hành, để quán sát, để hành thiền và để hiểu được lời dạy của Đức Phật. Nhưng chúng ta cũng phải buông bỏ nó để đạt được Niết bàn. Nghe hình như rất nghịch lý. Nhưng chúng ta có thể thực hiện được điều này khi đã tự quán sát bản thân một cách thấu đáo, đến nỗi ta có thể biết mọi diễn biến bên trong ta. Không phải vì bên trong ta có điều gì sai trái, đáng trách. Ta không phải hối hận về điều gì. Tất cả trong ta đều là một phần của bản chất con người, mà chúng ta có thể chuyển hóa, nhưng trước hết ta phải ý thức được những nguyên nhân tiềm ẩn. Quán tưởng về ước muốn được hiện hữu là điều rất thú vị, và rất khó thực hiện, nhưng thường những gì dễ dàng thì không mang lại kết quả quan trọng.

Sau tịch diệt và tịch tịnh, Đức Phật nói đến bước kế tiếp, là thắng trí. Ở đây thắng trí cũng hàm nhiều ý nghĩa khác nhau, nhưng điều quan trọng nhất là vị hành giả với nhiều công phu tu tập, biết rằng các chướng ngại, cùng với những khuynh hướng tiềm ẩn của chúng (kiết sử), giờ đã được buông bỏ. Điều này không thể xảy ra cho đến khi ước muốn được hiện hữu cũng đã được buông. Các chướng ngại là một phần trong bản chất con người. Khi thực hành thanh tịnh hóa tâm, chúng ta có thể dần dần loại bỏ và làm suy yếu áp lực của chúng. Đối với vấn đề này, chúng ta có sự hỗ trợ của thiền định, chánh niệm và sự thay thế bất thiện pháp với thiện pháp. Nhưng bằng cách đó, chúng ta không thể hoàn toàn hủy diệt chúng. Tham và sân sẽ còn có mặt. Chỉ có ở giai đoạn cuối trên con đường tâm linh là chúng ta mới cuối cùng có khả năng buông bỏ chúng hoàn toàn. Theo sau thắng trí là sự giác ngộ, Niết bàn, bước cuối cùng trong cuộc hành trình.

Con đường đi đến giác ngộ bằng việc hành thiền và thanh tịnh hóa đem lại cho tâm sự sáng suốt đến độ nó có thể quán sát được những tiềm thức sâu xa nhất của con người. Tiềm thức này không là gì hơn là ước muốn được hiện hữu. Đó là điểm trục khiến chúng ta làm những việc điên rồ nhất, khủng khiếp và bi đát nhất, mà cũng chính nó giúp ta làm những việc bình thường khác như chúng ta vẫn làm, trong cuộc sống hằng ngày, từ sáng đến tối.

Cho đến giờ, Đức Phật đã hai lần lặp lại giáo lý của Ngài với Potthapàda, thuyết cho ông về con đường của trí tuệ dẫn đến Niết bàn và Tứ Diệu đế. Nhưng Đức Phật biết rất rõ rằng Potthapàda vẫn chưa thật sự hiểu được, vì thế Đức Phật đã trình bày lại một cách khác:

***Này Potthapàda, có một số Sa môn và Bà-la-môn có chủ trương như thế này, có chủ kiến như thế này: “Sau khi chết, tự ngã hoàn toàn hạnh phúc, vô bệnh”.***

Đó là quan niệm phổ biến về thiên đàng, nơi chúng ta chơi nhạc và hạnh phúc miên viễn. Quan niệm này vẫn còn tồn tại đến ngày hôm nay trong một số cộng đồng Phật giáo.

***Ta đến những vị ấy và hỏi: “Có phải quý Đại đức có chủ trương. . . những vị ấy công nhận là phải. Ta nói: “Chư Đại đức có sống và đã biết, đã thấy thế giới này là hoàn toàn hạnh phúc không? Khi được hỏi vậy, các vị ấy trả lời là không.***

Đức Phật không những chỉ ra cho Potthapàda thấy là các vị Bà-la-môn đang nói những điều không có căn cứ, mà Ngài cũng chỉ ra rằng bất cứ ai tin rằng họ có thể tìm được hạnh phúc trong thế giới này là sai lầm. Rõ ràng Đức Phật muốn Potthapàda phải suy nghĩ về điều này. Tôi đề nghị chúng ta cũng nên làm như thế. Chúng ta có thể quán tưởng về hôm nay hay một ngày nào đó đã qua, giống như chúng ta đã làm khi quán tưởng về ước muốn được hiện hữu. Nếu chúng ta có thể nhận ra mình luôn buông việc này bắt việc kia như thế nào, vì chúng không đem lại thỏa mãn cho chúng ta, thì ta sẽ hiểu câu hỏi của Đức Phật: ***Có bao giờ các vị được trọn một ngày hay một đêm hạnh phúc?***

Điều này không có nghĩa rằng chúng ta cần phải bất hạnh; nhưng nếu chúng ta quán sát một ngày hoàn toàn bình thường, ta sẽ thấy gì? Không có gì hoàn toàn thỏa mãn, không có gì hoàn toàn viên mãn. Có thể ta cũng có những giây phút vui vẻ, nhưng chúng kéo dài được bao lâu? Chúng ta có biết bao cảm thọ hay suy nghĩ chẳng đưa đến tịch tịnh, tịch diệt, hay Niết

bàn phải không? Đó là khổ. Không phải cái khổ rõ ràng mà ai cũng dễ dàng nhận biết -như khổ vì không được cái ta muốn hay khổ vì được cái ta không muốn. Mà là cái khổ gắn với kiếp con người, và chúng ta cần phải quán sát nó thấu đáo với tất cả sự chú tâm.

Nói thế, không phải để chúng ta nhìn cuộc đời với con mắt bi quan. Thật ra, nếu chúng ta nhìn cuộc đời bằng cái nhìn thực tế, thì chúng ta có thể chấp nhận sự không toàn hảo của nó dễ dàng hơn, và có thể hiểu rằng giáo lý của Đức Phật là giải pháp tuyệt đối. Nó cũng có thể giúp ta có được sự quyết tâm để đi theo con đường của Phật và tự mình nhìn ra được chân lý của Ngài. Ý thức được sự không thỏa mãn mơ hồ, nhỏ nhặt, nhưng nó luôn có mặt trong tâm và trong cảm thọ của chúng ta sẽ làm giảm bớt khổ, vì chúng ta có thể chấp nhận rằng cuộc đời là thế. Phản ứng thông thường đối với khổ là hứng chịu và than vãn, nhưng làm thế không ích lợi gì. Vì khi khổ, chúng ta không thể nhìn thấy sự việc một cách rõ ràng. Do đó tốt hơn hết là chúng ta thường quán tưởng, và khi khổ khởi lên, ta tự hỏi, tâm tôi đang làm gì? Sống nghĩa là gì?

Đức Phật kể rằng tiếp theo Ngài hỏi các vị Bà-la-môn và các du sĩ ngoại đạo:

***Chư Đại đức có biết một con đường nào, một phương pháp nào có thể đưa đến sự chứng ngộ một thế giới hoàn toàn hạnh phúc không? Khi được hỏi vậy, các vị ấy trả lời: “Thưa không”.***

Ngày nay chúng ta có không biết bao nhiêu là tạp chí tôn giáo và rất nhiều lý thuyết, chỉ bày cho ta vô vàn phương cách, nhưng rõ ràng là không có cách nào thành công. Vì khi nào con người còn có ham muốn được hiện hữu, thì còn có khổ. Đáng kể là trong ái dục, ẩn chứa sự sợ hãi bị đoạn diệt, không được hiện hữu, thường được thể hiện qua sự sợ chết. Người ta thường nói, “Ô, tôi không sợ chết,” vì họ nghĩ rằng đó là một sự ra đi dễ dàng. Sau đó họ lại nói: “Tôi không muốn bị kéo dài đau khổ,” hay “Tôi không muốn những người tôi thương yêu chết trước tôi”. Nhưng nỗi sợ chết là một nỗi khổ thực sự, tiềm ẩn trong lòng ham muốn được hiện hữu.

Nỗi sợ bị đoạn diệt cũng thể hiện ra, khi chúng ta không được tôn trọng, chấp nhận, hay yêu thương. Một số người gần như có thể làm bất cứ điều gì để được người khác ngưỡng mộ. Điều đó khiến cho cuộc sống của họ trở nên rất khó khăn, vì họ trở nên hoàn toàn phụ thuộc vào ý kiến và tình cảm của người khác, là những thứ không đáng tin cậy. Vì chúng ta nghĩ mình là

người đặc biệt, khác người, nên chúng ta cần một hệ thống hỗ trợ cho con người ấy, và khi chúng ta không thể tìm được sự hỗ trợ nơi bản thân, chúng ta mong người khác đáp ứng điều đó. Đôi khi ta cũng nhận được tình thương yêu, lòng ngưỡng mộ của tha nhân, nhưng điều đó không thể kéo dài mãi. Không có ai luôn được ngưỡng mộ. Trong khi “cái tôi” vì dựa trên ảo tưởng, nên nó luôn cần sự hỗ trợ đó. Ảo tưởng càng lớn, thì ái dục đó càng nguy hiểm. Tôi muốn so sánh điều đó với một người béo phì, cố gắng đi qua một cánh cửa hẹp, nên bị kẹt giữa hai thành cửa. Tương tự, nếu chúng ta cần quá nhiều sự quan tâm, hỗ trợ cho tự ngã của mình, ta sẽ bị tổn thương với bất cứ sự chỉ trích nhỏ nhất hay thiếu hiểu biết nào. Tự ngã càng lớn, thì nó càng dễ bị tổn thương. Tự ngã càng nhỏ thì ta càng ít gặp khó khăn. Và khi không còn có ngã, thì chúng ta không thể nào bị đụng chạm, thương tổn. Làm sao chúng ta có thể giảm thiểu tự ngã? Bằng thiền quán, bằng cách đạt được chút trí tuệ trong những sự thể hiện của ham muốn được hiện hữu trong từng ngày, từng giờ hay từng phút giây.

Tất cả chúng ta đều đã trải qua nhiều khổ đau, mặc dầu phân đông không biết các nguyên nhân tiềm ẩn. Thường chúng ta xem con đường tâm linh như là một cách để giải thoát sự khổ đau bằng hành động, lời nói hay trải nghiệm một điều gì có thể mang đến hạnh phúc. Tuy nhiên, Đức Phật dạy rằng cách duy nhất để được thực sự hạnh phúc là đoạn diệt ảo tưởng về ngã, có nghĩa là nói cho cùng, ta phải buông bỏ ước muốn được hiện hữu.

Đức Phật tiếp tục:

*Ta nói với các vị ấy: “Chư Đại đức có nghe tiếng nói của chư thiên, đã được sinh vào một thế giới hoàn toàn hạnh phúc. ‘Này các vị, hãy cố gắng khéo thực hành. Này các vị, hãy thực chứng một thế giới hoàn toàn hạnh phúc. Này các vị, chúng tôi đã thực hành, đã sanh vào một thế giới hoàn toàn hạnh phúc’ không? Khi được hỏi vậy, các vị ấy trả lời là không. Này Potthapàda, người nghĩ thế nào. Sự kiện là như vậy, thời có phải là lời nói của những Sa môn, Bà-la-môn kia là không chính xác, hợp lý?”*

Đức Phật không hề e ngại khi nói rằng một giáo lý nào đó là không chính xác, không hợp lý. Ngài không tán đồng bất cứ sự hướng dẫn tâm linh nào mà không đi thẳng đến trọng tâm của vấn đề.

Giờ Đức Phật cho một ẩn dụ:

*Như có một người nói: “Tôi yêu và ái luyến một cô gái đẹp trong nước này”. Có người hỏi: “Này bạn, cô gái đẹp ông yêu và ái luyến ấy. Ông có biết là người giai cấp nào, là Sát-đế-ly, hay Bà-la-môn, hay Phệ-xá, hay Thủ-đà?” Khi được hỏi vậy, người ấy trả lời: “Không biết”. Rồi họ có thể nói: “Vậy thì anh có biết tên gì, lớn người, thấp người hay người bậc trung? Da đen sẫm, da ngăm ngăm đen hay da hồng hào? Ở tại làng nào, hay thành phố nào?” Khi được hỏi vậy, người ấy trả lời không biết. Và họ sẽ nói: “Như thế thì anh yêu và ái luyến một người anh không biết, không thấy?” Được hỏi vậy vị ấy trả lời phải. Này Potthapàda, người nghĩ thế nào? Sự kiện là như vậy, thời có phải lời nói của người kia không chính xác hợp lý?*

Potthapàda trả lời: *Vâng phải, Bạch Thế tôn!*

*Như vậy này Potthapàda, những Sa-môn và Bà-la-môn có chủ trương như thế này, có chủ kiến như thế này: ‘Sau khi chết tự ngã hoàn toàn hạnh phúc, vô bệnh’, . . . thời có phải lời nói của những Sa-môn, Bà-la-môn kia là không chính xác, hợp lý?*

*Vâng phải, Bạch Thế tôn!*

Đức Phật muốn cho Potthapàda thấy rằng các vị thầy kia không có chút bằng cứ gì của bất cứ thứ gì để có thể hỗ trợ cho một niềm tin như thế. Đó chỉ là những câu chuyện vô lý, không chính xác. Và các vị ấy cũng vô lý, đại khờ như người đàn ông định đi tìm cô gái đẹp mà không biết cô ta là ai hay ở đâu.

Niềm tin vào một thứ hạnh phúc thường hằng có thể tìm thấy ở hầu hết các tôn giáo: Nếu chúng ta sống tương đối tốt, không phạm quá nhiều tội lỗi, thì bằng cách nào đó, sau khi chết, “cái ngã” sẽ được hạnh phúc mãi mãi về sau. Đức Phật chẳng bao giờ nói những điều như thế. Ngược lại, Đức Phật nói con đường duy nhất đi đến hạnh phúc là phải tự nhìn thấy được cái ngã của mình: chỉ là một tâm hành.

Đức Phật cho một thí dụ khác:

*Này Potthapàda, như một người muốn xây tại ngã tư đường một cái thang để leo lên lầu. Có người hỏi: “Này bạn, ông muốn xây một cái thang để leo lên lầu, vậy ông có biết lầu ấy là về hướng Đông, hay về hướng Tây, hay về hướng Bắc, hay về hướng Nam? Nhà lầu ấy cao hay thấp, hay trung bình?” Được hỏi vậy, vị ấy trả lời không biết. Và họ có thể nói: “Này*

*bạn, như thế ông muốn xây một cái thang để leo lên một cái lầu mà ông không biết, không thấy?” Khi được hỏi vậy, vị ấy trả lời phải. Nay Potthapàda, người nghĩ thế nào? Sự kiện là như vậy, thời có phải lời nói của người kia không chính xác hợp lý?*

*Vâng phải, Bạch Thế tôn!*

Nói cách khác, người ta cố gắng để đạt đến một lầu đài hạnh phúc trong mơ, mà không có chút khái niệm gì về việc nó sẽ được xây như thế nào, hay làm sao đi đến nơi đó. Đức Phật giải thích rõ ràng, tường tận về vấn đề này, vì Ngài muốn nhắc nhở Potthapàda về tà kiến của bản thân ông và những lý thuyết về ngã mà họ đã thảo luận trước đây. Lần này Đức Phật nói về vấn đề này một cách khác. Đức Phật rất kiên nhẫn với Potthapàda, bằng nhiều cách Đức Phật thuyết Pháp với hy vọng rằng cuối cùng Potthapàda sẽ hiểu. Tôi nghĩ rằng chúng ta có thể thông cảm với Potthapàda, vì không phải dễ dàng để hiểu rằng cái ngã đang ngồi đây, đang mong muốn hạnh phúc, chính là cái luôn cản trở ta tìm đến hạnh phúc. Bất cứ lúc nào, từ sáng đến tối, nó cản trở ta được tự tại, hạnh phúc. Nếu chúng ta quán sát mình một cách chủ quan, thì ta sẽ chỉ thấy “cái tôi.” Nhưng một khi chúng ta có thể nhìn một cách khách quan, chúng ta thấy rằng ‘ngã’ không là gì cả mà chỉ là một ý nghĩ, một tâm hành. Không phải là dễ dàng để từ bỏ một thói quen suy nghĩ đã hằn lên trong tâm ta, như bất cứ ai đã hành thiền đều biết. Nhưng ít nhất chúng ta ý thức về điều đó. Chúng ta bắt đầu nhận biết điều gì đã gây ra những tâm trạng khổ, vui, bực bội, lằng xằng trong ta, tại sao ta không ngừng muốn thứ này và ghét thứ kia. Đó là do ngã tưởng, xuất phát từ lòng ham muốn được hiện hữu. Khi chúng ta đến gần hơn với chân lý này, chúng ta sẽ thấy Đức Phật thật là một bậc đạo sư. Xuyên suốt lịch sử nhân loại, đây là lần duy nhất mà số phận con người và sự chuyển hóa tâm thức được trình bày một cách rõ ràng như thế.

Nhiều người ngưỡng vọng Đức Phật, cầu nguyện đến Ngài, nhưng chẳng bao giờ hiểu được sự vi diệu thực sự của Ngài. Để có được cơ hội làm như thế trong kiếp sống này là một nghiệp quả lớn. Đó là cơ hội mà chúng ta cần nắm bắt. Nhận thức được sự vi diệu của giáo lý (mà nó) đi đến tận gốc rễ của sự hiện hữu của ta, có nghĩa là chúng ta có thể nhìn ra được sự thật đó nơi bản thân, chúng ta “nhìn thấy bên trong” (in-see) nó. Khi có thể làm như thế, là chúng ta đã hiểu được Pháp. Điều này không có nghĩa là chúng ta phải diệt bỏ “cái tôi,” nhưng là chúng ta hiểu nó. Chỉ khi nào chúng ta thực sự biết nó như nó là, thì chúng ta mới có thể buông bỏ nó, vì để buông bỏ một cái gì đó, trước hết nó phải thực sự ở trong tầm nắm của chúng ta.

## Chương 11 - Đoạn Trừ Ngã Tướng

Giờ Đức Phật bàn về vấn đề định nghĩa của ngã, là cái mà Potthapàda trước đó rất hoang mang, mù mờ:

***Này Potthapàda, có ba loại ngã chấp: thô phù ngã chấp, ý sở thành ngã chấp và vô sắc ngã chấp. Này Potthapàda, thế nào là thô phù ngã chấp? Có sắc, có bốn đại hình thành, do đoàn thực nuôi dưỡng là thô phù ngã chấp.***

Rõ ràng, đó là thân. Thân cũng liên quan đến dục giới, kàma-loca. Kàma là “dục”, và loca là “nơi chốn”. Đó là cõi giới mà chúng ta sống, vì thế ái dục luôn có mặt với chúng ta, là một phần của chúng ta, và tạo ra cho chúng ta bao vấn đề. Để chuyển hóa nó, đòi hỏi rất nhiều công phu tu tập, và chỉ có thể thực hiện nếu chúng ta thấy rõ được những khổ đau mà nó đã mang đến cho ta. Với sự tu tập, dần dần chúng ta có thể đạt đến một điểm, mà dầu chúng ta vẫn còn ở trong thế giới này, ở ‘nơi chốn’ cũ, nhưng chúng ta không còn ở trong dục giới nữa.

Giống như Potthapàda, chúng ta nghĩ đến cái ngã thô phù này như là một cá thể mà chúng ta thực sự là. Chúng ta có những tình cảm mơ hồ về thân; khi nó đau đớn, bệnh hoạn, hay không làm theo ý ta, thì ta rất ghét nó. Khi nó mạnh khỏe, tạo ra cho chúng ta những sự xúc chạm dễ chịu, thì ta hoàn toàn hạnh phúc về sự “có mặt” với nó. Chúng ta không thực sự tin rằng mình là thân này, đúng hơn, chúng ta nghĩ mình sở hữu nó; mình là con người đặc biệt này, từ đầu tới chân. Một trong những ảo tưởng lớn của chúng ta là không nhìn thân một cách thực tế.

Đức Phật dạy rằng, chúng ta khó thể thỏa mãn thân này vì nó đòi hỏi không dừng dứt. Ngài nói rằng thân là cần thiết cho chúng ta trong cõi người, và nó là phương tiện để ta có giác quan, nhưng ta không nên coi thân như một cá thể, hay một thứ gì đó mà ta có thể sở hữu. Ý nghĩ về sự sở hữu này rất trái ngược với những gì mà thân hành động. Không ai muốn cho nó bị đau bệnh, bị thương tổn, già nua, xấu xí, không ai thực sự muốn nó phải chết. Vậy mà tất cả những thứ này đều xảy ra cho thân. Nếu chúng ta thực sự sở hữu nó, tại sao chúng ta không có quyền hạn gì trong những vấn đề này?

Thân được tạo nên bởi tứ đại -đất, lửa, nước, và gió– như thế tất cả đều là vật chất, và được nuôi dưỡng bằng thực phẩm; và nó cũng đòi hỏi chúng ta phải đáp ứng rất nhiều điều theo ý nó. Nếu thân không như thế thì cuộc đời sẽ đơn giản hơn. Chúng ta không cần phải có nhà vệ sinh, phòng tắm, vòi nước tắm; chúng ta sẽ không cần nhà bếp; không cần phải bỏ quá nhiều thời gian và năng lực để mua sắm, trông trọt, hay chuẩn bị đồ ăn mà cơ thể chúng ta đòi hỏi để có thể sinh tồn.

Hãy quan sát căn nhà của bạn xem! Trong đó có gì? Tất cả mọi thứ được tạo ra đều để phục vụ cho thân: nhà bếp, nhà tắm, phòng ngủ, phòng khách với những ghế hay sofa êm ái để ngồi lên. Nếu chúng ta sống trong một cao ốc, thì có thể còn có thang máy, để có thể di chuyển thân mà không cần phải cố gắng. Bất cứ nơi nào chúng ta quán sát, chúng ta đều sắp đặt mọi thứ sao cho thân được dễ chịu. Không ngạc nhiên gì khi chúng ta nghĩ nó là chúng ta, hay thuộc về chúng ta.

Ngược lại, chúng ta cũng đòi hỏi rất nhiều ở thân; nó phải có dáng vẻ mà chúng ta muốn nó phải là; không quá mập, không quá ốm; không quá cao, không quá lùn. Nó không được có tỳ vết, không thương tổn hay trầy xước, và dĩ nhiên xương cốt lạnh lặn. Đúng ra, nó không được có thứ gì có thể đem đau khổ đến cho chúng ta. Nhưng thân đây có nghe theo, và người nghĩ mình là chủ dường như không có quyền hạn gì đối với những việc này.

Quán tưởng về câu hỏi thân có phải là sở hữu của chúng ta không, cũng là một việc đáng làm; nhất là ở lúc cuối một thời khóa thiền, khi tâm chúng ta đã trong sáng và thanh tịnh. Thông thường chúng ta chỉ nghĩ: “Tôi là người như thế”. Chúng ta không nói “Tôi là thân này”, nhưng nghĩ đến bản thân như là một người đặc biệt, có hình tướng đặc biệt. Chúng ta cần phải khách quan hơn, và cố gắng để tìm ra người tự coi mình là chủ này. Thân thì dễ tìm rồi, chỉ cần nhìn hay xúc chạm; nhưng ai là người làm chủ nó? Có thể chúng ta cố gắng để trả lời bằng cách cho người chủ một cái tên – đó là “tôi”. Nhưng ‘cái tôi’ này là gì? Nó ở đâu, làm thế nào chúng ta có thể tìm được nó? Khi thực sự đào sâu những câu hỏi này, chúng ta sẽ nhận ra rằng không thể có một câu trả lời hợp lý. Điều này, thật ra, là những gì Đức Phật sẽ giải thích với Potthapada sau đây, bằng những từ ngữ rất ngắn gọn.

Rất khó để thuyết phục bất cứ ai rằng giả định, “Tôi là con người này” là sai lầm. Nhìn vào kiếng, ta thấy “tôi” và ta thực sự lo lắng cho cái “tôi” này. Chúng ta tin vào các ảo giác, là điều rất hạn chế vì ta chỉ có thể thấy những hình tướng bề ngoài. Chúng không bao giờ có thể cho ta thấy những chiều



sâu. Tuy nhiên chúng ta tin tưởng mãnh liệt vào hình ảnh mà mình nhìn thấy, đến nỗi nhiều người trong chúng ta bỏ ra rất nhiều thì giờ để chỉnh trang thân này. Cách duy nhất để nhận diện được sự giả dối này là bằng tâm thanh tịnh và tuệ tri. Tâm thanh tịnh sẽ, do bản chất của nó, đạt được tuệ tri, để nhìn thấy mọi vật dưới một ánh sáng khác.

Kế tiếp, Đức Phật diễn tả ngã chấp thứ hai, là do tâm tạo:

***Thế nào ý sở thành ngã chấp? Có sắc, do ý sở thành, đầy đủ chi tiết lớn nhỏ, các căn đầy đủ.***

Ngã chấp này có mặt khi chúng ta tự coi mình là người quan sát với những suy nghĩ, phản ứng, cảm thọ, xúc chạm của chúng ta. Chúng ta coi tâm này là “tôi.” Khi đã hành thiền một thời gian, hành giả thường gặp trở ngại với ý nghĩ của một người quan sát (observer), một kẻ biết. Hành giả cần quán chiếu càng sâu xa càng tốt, và cố gắng để tìm ra được quan sát viên này. Dần dần hành giả sẽ nhận ra rằng không có ai ở đó. Chỉ là do ta nghĩ có mà thôi. Đó là lý do tại sao Đức Phật gọi đây là một cái ngã “được tạo ra”.

Giáo lý này thật khác biệt cho nên không dễ cho người ta thấu hiểu. Dường như nó trái ngược lại với những gì mà nhân loại tin vào và thực hành. Đó là lý do tại sao chúng ta cần nhìn vào những khổ đau do các niềm tin tạo ra. Khi đã nhìn thấy rõ ràng như thế trong ta –không phải trong ‘những người đáng thương kia, những kẻ không biết họ đang làm gì’, mà trong chính bản thân ta- khi đã thực sự nhận ra được nỗi khổ của chính mình và nguyên nhân của chúng, là chúng ta đã đến gần hơn với chân lý. Tất cả những gì mà chúng ta tin vào, tất cả mọi thứ mà chúng ta làm, đều luôn hướng đến “cái ngã” và do đó hàm chứa ái dục, là cái mang đến khổ đau. Khi hiểu được điều đó, chúng ta sẽ có được chút hiểu biết về những gì Đức Phật dạy.

Chính Đức Phật cũng thừa nhận giáo lý của Ngài rất khó lãnh hội, vì chúng sanh thường nhìn mọi thứ từ một khía cạnh 180 độ ngược lại. Tất cả các nghi vấn của chúng ta đều phát sinh từ quan điểm đối lập này. Đó là lý do tại sao, khi nghe những lời Đức Phật dạy ở đây, dựa trên sự thật tuyệt đối, chúng ta không thể đối ngược lại bằng những câu hỏi dựa trên sự thật tương đối. Giống như hai đường rầy xe lửa tách biệt, một cái chạy phía trên cao, một cái ở dưới thấp. Hai đường này không thể nào gặp nhau. Thí dụ, người ta thường hỏi, “Nếu không có tự ngã, không có cái tôi, vậy thì ai là người

ngồi đây hành thiền”. Trên bình diện tương đối, câu trả lời là “chính tôi”, nhưng trên bình diện tuyệt đối, thì “không có ai cả”.

Dĩ nhiên Đức Phật dạy chúng ta trên cả hai bình diện. Khi Ngài nói đến chánh niệm, sự kiềm chế các căn, giác tri, giới hạnh, vân vân là Ngài nhắm đến một ‘cái tôi’ trên bình diện tương đối. Chúng ta phải cẩn thận để phân biệt giữa hai bình diện này của giáo lý. Khi Đức Phật nói về cái ngã được tạo ra, do thân hoặc do tâm, chúng ta không thể hiểu hay giải thích điều này với cái nhìn bình thường, nhị nguyên hằng ngày. Hiện tại, chúng ta chỉ có hai lựa chọn. Hoặc là chấp nhận những gì Đức Phật thuyết và cố gắng giác tri chúng bằng thiền quán, hoặc để chúng qua đi một thời gian, chờ đến khi sự tu tập của ta đã tiến triển, và sự hành thiền của ta đã đủ vững mạnh để quán sát chúng. Thật ra chúng ta cũng có một lựa chọn thứ ba, đó là không tin vào giáo lý đó. Nhưng thái độ đó thật phản tác dụng, và nó sẽ đưa ta trở về ngay tại chỗ cũ, đó là hoàn toàn và hết lòng tin vào “cái tôi”.

Quan điểm này hoàn toàn thất bại, vì chúng ta sẽ luôn coi “tự ngã” như là “ở đây”, và thế giới như là “ở kia”. Như thế, không chỉ là một kẻ đứng ngoài, một quan sát viên, mà thường ta còn là một kẻ chống đối nữa, vì thế giới không thuận theo ý ta. Nhưng người khác làm sao biết ta muốn gì, và ngược lại cũng thế, người khác cũng liên hệ với ta dựa trên bản ngã, thế là chúng ta phải đối mặt với một vấn đề toàn cầu. Điều này tạo ra hệ thống nhị nguyên, có thể rất đáng sợ, vì chúng ta tự biết mình chẳng có quyền hạn gì. Một con người nhỏ bé chống lại cả thế giới; làm sao chúng ta có thể đối phó lại? Khi tất cả trở nên quá sức chịu đựng, một số người trở nên bất cần; đa số tìm cách lãng quên. Chúng ta tự làm cho mình bận rộn, để không còn có thời gian nghĩ ngợi; đó cũng là một cách để đối phó với viễn ảnh đáng sợ này. Nhưng điều đó không xóa bỏ được già, bệnh, chết, cũng như những hành động sai trái, đại kờ của ta, và chắc chắn là nó không thể hủy diệt được khổ đau. Đó là lý do tại sao Đức Phật thường nhắc đến Tứ diệu đế. Chừng nào chúng ta còn chưa hiểu được ngay đế thứ nhất của bốn đế này – “hiện hữu là khổ”- thì ta chưa thể bước vào đạo lộ.

Cách hành xử của chúng ta dường như luôn tạo ra khổ. Chúng ta hành xử thế này, hay thế kia vì tin rằng có một “cái tôi” bên trong đây da thịt này, mà chúng ta muốn bảo vệ và tung tiu.

Ở mức độ bình thường mỗi ngày, tất cả chúng ta đều biết đến cái ngã do tâm tạo này, hoàn toàn tin tưởng vào nó, luôn hành động dựa vào nó. Vì thế ta chưa bao giờ có bất cứ sự nghi ngờ gì về ngã chấp này, cho đến khi chúng

ta được tiếp xúc với giáo lý sâu xa của Đức Phật. Những điều Đức Phật nói ở đây phần lớn là về cái ngã tương đối và chúng ta phải tu học làm sao để chuyển hóa những sự tiêu cực của chúng ta thành tích cực. Tuy nhiên ở thời điểm này trong bản kinh, chúng ta phải đối mặt với một khía cạnh sâu sắc nhất trong giáo lý của Đức Phật.

Tất cả những gì chúng ta làm là một cố gắng để thoát khổ. Đôi khi sự cố gắng đó cũng được đền bù, nếu không chúng ta đã bị nhấn chìm trong đau khổ. Nhưng chúng ta không ý thức được đó là động lực của mình. Ta có đủ cách suy nghĩ và lý do cho những việc ta làm: vì đó là bổn phận; là việc phải làm; để phát triển trí tuệ; vì hạnh phúc của người khác. Nếu chúng ta đã rõ ràng, tách bạch về điều này, rằng chúng ta đang cố để thoát khỏi khổ, thì lúc đó, dầu ta có chọn làm bất cứ điều gì, ta cũng có được trí tuệ. Đó là lý do tại sao lời tuyên bố đầy giác ngộ của Đức Phật tất cả là về khổ. Người ta thường nghĩ đó là tiêu cực, nhưng đơn giản chỉ là Đức Phật muốn cho chúng ta nhận chân được thực tại và phương cách để chuyển hóa nó.

Đức Phật tiếp tục:

***Thế nào là vô sắc ngã chấp? Không có sắc, do tưởng sở thành.***

Đây là cái ngã mà hành giả có được từ sự chứng nghiệm của các tầng thiền định cao hơn, nơi không có tướng vật lý hay tâm lý. Trong cái vô cùng tận của không gian và thức, không còn gì có biên giới, nhưng còn có tướng. Nếu không, hành giả đã không biết rằng mình đã chứng nghiệm được Không vô biên xứ và Thức vô biên xứ. Do đó hành giả kết luận rằng tướng là ngã.

Đó, có thể nói, là cái phao cuối cùng của ta - tướng hay thức. Nếu chúng ta từ bỏ ý nghĩ xem thân hay tâm là ngã, thì chúng ta chỉ còn lại tướng. “Tôi” là tướng của tôi. Chúng ta vẫn còn chìm đắm trong nhị nguyên, mặc dầu điều này thường không xảy ra ở thời điểm đó. Tướng của “tôi”, đối nghịch với cái tướng của người. Có thể “bạn” đã có mặt ở tầng thiền định thứ sáu, với cái tướng đặc biệt đó, còn “tôi” chưa thể, do đó cái tướng của tôi khác với cái tướng của bạn. Lần nữa lại là một cái nhìn nhị nguyên và có thể đưa đến hai kết quả, mà cả hai đều tai hại; hoặc là một cảm giác tự tôn, “Tôi có thể làm tốt hơn bạn”, hay một mặc cảm tự ti, “Tôi không giỏi bằng bạn.” Cả hai quan điểm đều hoàn toàn sai.

Có một câu chuyện để diễn tả cái tướng bất nhị nguyên. Một vị lão tăng đi vào rừng thiền hành với một số các tăng trẻ. Bỗng nhiên một bọn cướp nhảy ra, bao vây họ. Bọn cướp bảo với các vị tu sĩ rằng họ sẽ bắt một người trong

đoàn để đòi tiền chuộc của tu viện. Họ hỏi vị lão sư nên chọn người nào. Ông không trả lời. Họ hỏi ông lần nữa: “Chúng tôi nên bắt ai?” Nhưng ông vẫn giữ im lặng. Họ hỏi đến lần thứ ba, vẫn không có câu trả lời. Lúc đó bọn cướp trở nên giận dữ và nói: “Tại sao lão không trả lời, lão có vấn đề gì vậy?” Vị lão tăng nói, “Nếu tôi chọn ai, điều đó có nghĩa là tôi nghĩ anh ta ít xứng đáng hơn những người khác. Nếu tôi tự chỉ mình, thì tôi tự nghĩ mình kém xứng đáng. Mà sự thật là không có gì khác biệt giữa bất cứ ai trong chúng tôi, do đó tôi không thể chọn người nào”. Lời giải thích của vị lão tăng ấn tượng đến nỗi bọn cướp bỏ đi.

Khi nào chúng ta còn tin vào cái ngã cá biệt, thì khổ vẫn còn. Đó là những điều Đức Phật dạy tiếp theo:

***Này Potthapàda, Ta thuyết pháp để diệt trừ thô phù ngã chấp. Nếu các người thực hành theo pháp này thời nhiễm pháp được diệt trừ, tịnh pháp được tăng trưởng, và ngay hiện tại, tự mình giác ngộ, với thẳng trí, chứng đạt và an trú trí tuệ sung mãn, quảng đại.***

Đức Phật cũng lặp lại những lời nói trên đối với ý sở thành ngã chấp, và vô sắc ngã chấp.

Trước tiên, chúng ta phải thấy cần thiết để buông bỏ ngã tướng, và điều đó có nghĩa là ta phải biết cái khổ của bản thân. Rồi chúng ta phải biết kế tiếp mình cần làm gì. Chúng ta không thể chỉ nói: “Thôi được, tôi sẽ không chấp ngã nữa.” Không thể diệt trừ ngã tướng bằng cách ấy. Trước hết, chúng ta phải trải nghiệm nó, ít nhất là một lần, để xem mọi việc sẽ giống như thế nào khi không có ngã tướng, và để điều đó có thể xảy ra, chúng ta phải khả năng thiền quán.

Đó là lý do tại sao Đức Phật giảng dạy về thiền định, để đưa tâm đến chỗ mà nó có thể, qua định và tuệ về khổ, thực sự trải nghiệm được giây phút của sự thanh tịnh tuyệt đối, một giây phút khi không có tướng, không có ngã chấp. Khi giây phút đó xảy ra, kết quả đầy viên mãn, phóng khoáng, tự do, an lạc, tràn đầy sự giải thoát, với một cảm giác vô cùng hàm ân đến nỗi chúng ta biết đó chính là chân lý. Nhưng để đến được đó, có hai việc phải làm. Trước hết, chúng ta đạt được thiền định. Tâm phải trụ ở nhất điểm, không lung lay, không đi lang thang. Thứ hai, chúng ta phải có lòng tự tin vào khả năng nhận nhìn được hạt giống của giác ngộ trong ta. Một khi đã trải nghiệm được tịch tịnh, chúng ta sẽ biết rằng đó là việc quan trọng nhất phải làm trong đời và không có bất cứ cái gì có thể so sánh với nó.

Đức Phật đã trao truyền cho chúng ta một giáo lý mà qua đó ta có thể tháo gỡ ngã tưởng để “. . . ***nhiễm pháp được diệt trừ, tịnh pháp được tăng trưởng, và ngay hiện tại, tự mình giác ngộ, với thắng trí, chứng đạt và an trú trí tuệ sung mãn, quảng đại***”. Việc chúng ta đạt được tuệ này bằng chính sự hiểu biết siêu việt (super-knowledge) của mình là một điều rất quan trọng. Không phải qua nghi lễ, không phải qua một vị thầy, không phải qua một thể chế tôn giáo nào, mà hoàn toàn chỉ qua sự phát triển tâm linh của ta. Từ ngữ “sự hiểu biết siêu việt” đã được khéo chọn vì nó hoàn toàn khác với sự hiểu biết thông thường. Nó liên hệ đến sự trải nghiệm của bản thân chúng ta và việc chúng ta không còn chút nghi ngờ gì về ý nghĩa của nó; nói một cách khác, đó là một trải nghiệm tự chứng. Chính Đức Phật cũng nói Ngài chỉ là “người chỉ đường”. Tất cả những gì mà một vị thầy có thể làm là chỉ cho ta con đường, còn chúng ta có chọn đi trên con đường đó hay không là tùy chúng ta”.

Đúng là trong thời Đức Phật còn tại thế, có một số người trở nên giác ngộ sau khi chỉ nghe một câu hay một bài thuyết pháp của Ngài. Đó là do uy lực phát xuất từ Đức Phật. Ngoài ra, Đức Phật cũng tạo ra lòng ngưỡng mộ vô biên đối với người chung quanh, và điều đó khiến cho trái tim họ rộng mở để dễ dàng đón nhận giáo pháp. Ngày nay, dầu chúng ta không có duyên được trực tiếp nghe lời Phật dạy, nhưng Đức Phật cũng đã để lại cho chúng ta giáo lý của Ngài, với bao điều hướng dẫn, trong rất nhiều bài kinh, mà tất cả những gì chúng ta thật sự cần làm là thực hành theo lời Đức Phật dạy.

Chúng ta “chứng nghiệm và đạt được” trí tuệ này qua sự hiểu biết siêu việt của bản thân. Sau đó, Đức Phật bảo, “các trạng thái tâm uế nhiễm biến mất”. Một khi ta đã xóa bỏ được ảo tưởng về ngã, thì các trạng thái tâm của chúng ta sẽ không còn hướng đến những tâm hành tiêu cực. Chúng ta có thể xét xem nỗ lực của mình kết quả như thế nào bằng cách quán sát mức độ uế nhiễm vẫn còn có mặt trong các trạng thái tâm của ta. Hành động này được gọi là “quán chiếu lại sự hiểu biết” (reviewing knowledge).

Thay vào các trạng thái tâm uế nhiễm, Đức Phật thuyết, “tịnh pháp được tăng trưởng”. Vì chính là ảo tưởng về ngã đã làm phát sinh tâm sân tham, và một khi không còn chúng nữa, thì tất cả mọi thứ trong ta đều được thanh tịnh, trong sáng.

Tự ngã cần được bảo vệ, cần được thỏa mãn dục lạc, và cần được cảm thấy an toàn. Tuy nhiên tất cả chúng ta đều biết rằng không có sự an toàn tuyệt đối nào có thể được tìm thấy ở bất cứ nơi nào trên thế giới. Chúng ta không

thể mua nó mặc dù các công ty bảo hiểm trở thành giàu có dựa trên tham vọng này của ta. Tuy nhiên, trong tận cùng sâu thẳm, chúng ta vẫn cảm thấy không an toàn như trước đó. Ai là người cảm thấy như thế? Dĩ nhiên là tự ngã. Tuy nhiên, nếu không có một cái ngã như thế, thì không có ai để cần có cảm giác an toàn đó.

Thân và tâm chỉ là như thế, và chỉ có thế. Nếu chúng ta nhất quyết không chấp nhận quan điểm này, thì điều đó chỉ càng chứng tỏ rằng ta thực sự bám víu vào tự ngã của mình mãnh liệt đến đâu. Lúc đó điều chúng ta cần làm là nhận thức nhiều hơn về cái khổ của ta. Trong lúc khổ đau, tâm thường tự hỏi: “Tại sao tôi khổ như thế này? Cũng là do lỗi của người này hay hoàn cảnh kia”, cho đến một ngày nào đó, cuối cùng ta cũng phải kết luận rằng, “Không, không đúng thế. Vấn đề thực sự là ở trong tôi”.

Đề tuân theo lời Phật dạy có nghĩa là duy trì công phu tu tập. Khi chúng ta có tu tập, thì sẽ có sự chuyển hóa, và “tịnh pháp được tăng trưởng”. Tâm thanh tịnh xuất hiện do ta đã thay thế sự tiêu cực với cái ngược lại, sự tích cực. Những trạng thái rất khó chịu của ghen ghét, sân hận, chống đối, vân vân, dầu ta có tìm cách biện minh như thế nào, cũng tạo nên những nỗi khổ lớn ở nội tâm, vậy mà ta cố bám víu vào chúng thì không có gì ngu dại hơn. Một khi chúng ta đã biết thay thế và có thể thực hành tốt điều đó, thì ta sẽ có thể buông bỏ bất cứ điều gì không đưa đến hạnh phúc.

Nếu quan sát gương mặt của những người đi đường, trong bất cứ thành phố nào trên thế giới, ta rất khó tìm ra được những gương mặt hạnh phúc. Hạnh phúc không ở trong tầm tay vì chúng ta bị kiềm giữ trong gọng kềm của ái dục. Đức Phật hứa khả rằng giáo lý Ngài có thể giúp ta tháo gỡ các ngã chấp, diệt trừ tất cả các tâm uế nhiễm, để trong ta chỉ còn lại “sự tịch tịnh và trí tuệ sung mãn”. Có thể chúng ta cũng thấy rằng các trạng thái tâm khó chịu là luôn luôn và hoàn toàn liên hệ đến bản thân chúng ta. Tuy nhiên chúng ta thường nghĩ là chúng đến từ bên ngoài. Thí dụ có ai đó làm chuyện đáng trách, dầu không phải đối với chúng ta, mà với người khác, ta thấy vẫn cảm thấy giận dữ, bực tức. Đó là một trạng thái tâm uế nhiễm. Có thể đúng là hành động đó tai hại, nhưng phản ứng tiêu cực của bản thân chúng ta chỉ liên quan đến chúng ta mà thôi và trong bất cứ trường hợp nào cũng đều vô ích. Có những cách tốt hơn để đối phó với một hoàn cảnh như thế. Chúng ta thực sự không có lý do gì, dầu có cố gắng để tìm chúng, nhưng đó chính là cái ngã tìm lý do biện hộ cho chính nó.

Đức Phật tiếp tục:

***Bây giờ, này Potthapàda, rất có thể các người nghĩ: “các nhiệm pháp được diệt trừ, tịnh pháp được tăng trưởng, và ngay hiện tại, tự mình giác ngộ, với thắng trí, chứng đạt và an trú trí tuệ sung mãn, quảng đại, tuy vậy đau khổ vẫn tồn tại”. Này Potthapàda, chớ có nghĩ như vậy. Khi nhiệm pháp được diệt trừ . . . , thời hân hoan sanh, hoan hỷ, khinh an, chánh niệm, tỉnh giác và lạc trú sanh”.***

Potthapàda chưa biết tu tập, nên hoàn toàn không biết việc giải thoát khỏi các trạng thái ứ nhiễm sẽ như thế nào.

Đức Phật đã biết trước câu hỏi kế tiếp của ông, nên Ngài nói rằng nếu ông nghĩ sau đó ông có thể vẫn còn khổ đau, là ông đã suy nghĩ sai. Và hạnh phúc không có nghĩa là rộn ràng niềm vui hay cảm thấy rất cao hứng. Khi chúng ta nhận thức rõ ràng, đầy chánh niệm và thanh tịnh, chúng ta ở trong một trạng thái của xả và điều đó mang đến hạnh phúc bình an. Chúng ta không nên lẫn lộn xả với sự bàng quang, mặc dầu điều đó rất dễ xảy ra. Thái độ bàng quang phát khởi khi chúng ta tự tách mình ra khỏi những gì đang xảy ra, trong khi xả là một trạng thái thanh tịnh đi đôi với chánh niệm và sự nhận thức rõ ràng.

Chúng ta thực hành chánh niệm khi hành thiền bằng cách trú tâm trên đối tượng thiền quán. Trong cuộc sống hằng ngày, chúng ta thực hành với tất cả khả năng của mình, bằng cách chánh niệm về bất cứ điều gì chúng ta đang làm. Khi không còn bất cứ ứ nhiễm nào nữa, chánh niệm và sự tỉnh thức rõ ràng trở thành một bản chất tự nhiên của chúng ta. Tri giác không chỉ hướng vào nội tâm, mà còn giúp chúng ta nhìn người khác và hành động của họ, với lòng bi mẫn, không có dấu vết gì của sự phán đoán hay ghét bỏ. Khi tâm trong sáng, nó sẽ nhận thức mà không phản ứng. Sự thanh tịnh được nhắc đến ở đây rõ ràng là một phần của xả. Chúng ta thực hành xả lúc tọa thiền, và cũng mang nó vào đời sống hằng ngày, dần dần xả trở thành một bản chất tự nhiên của chúng ta.

Kế tiếp, Đức Phật bảo rằng Ngài thuyết pháp để diệt trừ ảo tưởng của thô phù ngã chấp và lập lại giống như thế đối với cái ý sở thành ngã chấp và vô sắc ngã chấp.

Ngài tiếp:

***Này Potthapàda, có những người ngoài hỏi chúng tôi: “Này hiền giả, thô phù ngã chấp ấy là gì mà hiền giả thuyết pháp để diệt trừ . . . ?” Được hỏi***

*như vậy, chúng tôi trả lời: “Này hiền giả, chính thô phù ngã chấp ấy, chúng tôi thuyết pháp để diệt trừ . . . ”*

Đức Phật lặp lại câu hỏi và câu trả lời cho cả ý sở thành ngã chấp và vô sắc ngã chấp. Nói cách khác, tất cả ba loại ngã này, đều là ảo tưởng, vì không có gì trong thân, tâm, hay thức để có thể tự coi là “cái tôi”; không có gì trong đó để chúng ta có thể nói “tôi là chủ”; không có gì để có thể nói “tôi là người biết”. Đơn giản đó chỉ là tâm hành.

Đức Phật hỏi:

*“Này Potthapàda, người nghĩ thế nào? Sự kiện là như vậy, thời có phải lời nói ấy là chính xác, hợp lý?”*

*“Vâng thưa phải, Bạch Thế Tôn”.*

Đức Phật giải thích:

*“Này Potthapàda, ví như một người xây một cái thang để leo lên lầu, từ dưới chân lầu ấy. Người ấy được hỏi: “Này bạn, anh xây cái thang để leo lên lầu, cái lầu ấy về hướng Đông hay hướng Nam, theo hướng Tây, hay hướng Bắc? Nhà lầu ấy cao, hay thấp, hay trung bình? Nếu người ấy trả lời: “Này hiền giả cái lầu mà tôi xây thang để leo lên chính tại dưới chân lầu này”. Này Potthapàda, người nghĩ thế nào? Sự kiện là như vậy thời có phải là nói ấy là chính xác, hợp lý chăng?”*

*“Vâng thưa phải, Bạch Thế Tôn”.*

*“Như vậy, này Potthapàda, và có những người ngoài hỏi chúng tôi: “Này hiền giả, thô phù ngã chấp là gì? ... Này hiền giả, ý sở thành ngã chấp là gì? ... Này hiền giả, vô sắc ngã chấp ấy là gì mà hiền giả thuyết pháp để diệt trừ, khiến cho các người thực hành theo pháp này thời nhiệm pháp được diệt trừ, tịnh pháp được tăng trưởng và ngay hiện tại, tự mình giác ngộ với thắng trí, chứng đạt và an trú trí tuệ sung mãn quảng đại?” Khi được hỏi vậy, chúng tôi trả lời: “Này hiền giả, chính vô sắc ngã chấp ấy mà chúng tôi thuyết pháp để diệt trừ, khiến người thực hành pháp ấy thời nhiệm pháp được diệt trừ, tịnh pháp được tăng trưởng và ngay hiện tại, tự mình giác ngộ với thắng trí, chứng đạt và an trú trí tuệ sung mãn, quảng đại.” Này Potthapàda người nghĩ thế nào? Sự việc là như vậy thời có phải lời nói ấy là chính xác, hợp lý chăng?”*



## **“Vâng thưa phải, Bạch Thế Tôn”.**

(Kinh Potthapàda C.46, do Hòa Thượng Thích Minh Châu Việt dịch)

Đức Phật không yêu cầu Potthapàda phải đem tất cả những hiểu biết này vào thực hành, Ngài chỉ hỏi là Potthapàda có nghĩ là giáo pháp đó là hợp lý, chính xác không và Potthapàda đã đồng ý như thế.

Khi chúng ta có thể buông xả các ngã chấp này, tâm uế nhiễm biến mất, **“tịch pháp được tăng trưởng và ngay hiện tại, tự mình giác ngộ với thắng trí, chứng đạt và an trú trí tuệ sung mãn, quảng đại”**. Đây là một điểm quan trọng. Chúng ta không chỉ đạt được trí tuệ, mà chúng ta còn duy trì được nó, vì trí tuệ không bao giờ bị mất. Trạng thái khinh an và thanh tịnh trong thiền định có thể biến mất dễ dàng nếu chúng ta không tiếp tục tu tập. Tuy nhiên bất cứ thắng trí nào mà ta đạt được cũng sẽ thay đổi mọi thái độ, hành vi và cảm thọ nội tâm của ta. Nếu điều này thật sự xảy ra, thì thắng trí sẽ luôn ở với chúng ta. Đó là lý do tại sao sau khi xuất các tầng thiền định, hay sau bất cứ thời thiền nào, chúng ta cần luôn tự hỏi: “Tôi đã học hỏi được gì từ kinh nghiệm đó? Tôi đã đạt được trí tuệ gì từ kinh nghiệm đó?”

Những gì Đức Phật thuyết giảng cho Potthapàda, chưa thể thay đổi ông ngay, trước hết, ông ta cần phải có niềm tin tưởng vào giáo pháp, rồi sau đó mới bắt đầu thực hành. Tuy nhiên sự chuyên hóa đòi hỏi phải có kinh nghiệm tự chứng. Sau khi tâm đã bình lặng đến một mức độ nào đó, chúng ta cần quán chiếu: “Điều gì đem lại đau khổ cho tôi? Tôi có biết chúng phát sinh như thế nào không?” Hay, “Tự ngã mà tôi luôn quan tâm đến ở đâu? Tôi có thể tìm nó ở đâu?” hay “Tôi có thể nhận ra được sự vô thường trong dòng chuyển biến của tất cả pháp hữu vi không? Điều này có đem lại cho tôi tuệ giác gì không?” Bất cứ một trong ba đặc tính sau đây – vô thường (anicca), khổ (dukkha), vô ngã (anattà) – đều có thể được quán chiếu. Vào thời điểm khi tâm được tịch tịnh, tâm rất sẵn lòng và có thể rất khách quan, cởi bỏ được một số tính chất nhị nguyên mà chúng ta vẫn thường sử dụng. Với tâm định tĩnh, chúng ta có thể phân nào buông bỏ tính chất đó đến độ ta có thể nhìn sự vật trong một cái nhìn thực tế hơn.

Tất cả các giai đoạn này giúp ta tiến tới sự tịch tịnh và đạt được thắng trí. “. . . và ngay hiện tại, trí tuệ sung mãn”, dĩ nhiên là giai đoạn cuối cùng của giác ngộ, nhưng tịch tịnh là điều tiên quyết. Nếu trong ta không có được sự tịch tịnh, thì rất khó cho ta có thể nhìn bất cứ điều gì một cách khách quan. Hành thiền đem lại tịch tịnh, vì thế đó là hệ thống hỗ trợ cho ta. Mỗi thắng

tri cần được nuôi dưỡng và củng cố thêm bằng cách lặp lại nó nhiều lần và cột nó ở tâm. Như thế chúng ta sẽ có thể tiếp xúc và sử dụng nó bất cứ lúc nào.

---o0o---

## Chương 12 - Ngã Thực Sự Là Gì?

Giờ Citta tham gia cuộc vấn pháp bằng một câu hỏi khác về ngã. Lần nữa, ở đây, ta thấy Citta và Potthapàda không khác gì với chúng ta nhiều, vì chúng ta cũng thường nảy sinh ra nhiều ý nghĩ mới lạ khi phải đối mặt với câu hỏi nan giải là thực sự ta là ai.

***Khi nghe nói vậy, Citta Hatthisàriputta bạch Thế Tôn:***

***-Bạch Thế tôn, trong khi có thô phù ngã chấp, phải chăng không có ý sở thành ngã chấp, không có vô sắc ngã chấp? Thô phù ngã chấp khi ấy thật có tồn tại. Và cũng tương tự như thế với ý sở thành ngã chấp và vô sắc ngã chấp?”***

Citta muốn hỏi rằng có phải khi một loại ngã chấp này có mặt, thì hai loại ngã chấp kia không có mặt? Nói cách khác, Citta tin vào sự có mặt của tất cả ba loại ngã chấp. Chúng ta có thể dễ dàng thông cảm với những câu hỏi của Citta. Thí dụ chúng ta đang đi một cách bình thường an ổn, bỗng nhiên vấp phải một gốc cây trên đường. Chân ta bị đau, và bắt đầu chảy máu. Chúng ta tự nhủ:” Chân tôi bị thương, tôi cần phải chăm sóc nó ngay”. Vì thế ta đi bác sĩ, rồi bôi thuốc lên chân. Nếu nó vẫn còn đau, ta sẽ nghĩ: “Ôi, chân tôi vẫn còn đau, tôi phải tìm phương cách chữa trị khác”. Thế là ta quay sang châm cứu hay một biện pháp chữa trị nào khác. Lúc đó, loại ngã duy nhất mà chúng ta tự xác định mình với, loại ngã thực sự quan trọng nhất đối với chúng ta lúc đó là “cái ngã thô phù”, hay thân ngã.

Chúng ta thường tự nghĩ mình là cái ngã vật chất này. Khi ăn, chúng ta nghĩ, “Tôi đói, tôi cần ăn”. Sau khi ăn, chúng ta có thể nghĩ, “Bụng tôi chưa no lắm, chắc tôi phải ăn thêm cái gì nữa”. Chúng ta quan tâm đến cái đói “của tôi”, thân “của tôi”, bụng “của tôi”. Đối với câu hỏi của Citta, Đức Phật đã trả lời:

***Này Citta, trong khi có thô phù ngã chấp, thời ngã chấp ấy không thuộc ý sở thành ngã chấp, không thuộc vô sắc ngã chấp, chính khi ấy tất cả thô phù ngã chấp. Này Citta, trong khi có ý sở thành ngã chấp, thời ngã chấp***

***ấy không thuộc thô phù ngã chấp, không thuộc vô sắc ngã chấp, chính khi ấy tất cả ý sở thành ngã chấp, . . . chính khi ấy thuộc vô sắc ngã chấp.***

Rõ ràng ở mỗi lúc, chúng ta chỉ ý thức về một loại ngã duy nhất. Chúng ta tự nhận là thô phù ngã chấp, khi có cảm giác đau đớn hay dễ chịu. Thân ít có những giây phút trung tính, ngay khi vừa nhận biết được bất cứ một cảm giác nào hơi mạnh mẽ một tí, thì ta liền nhận đó là mình. Điều đó càng rõ hơn trong lúc ta tọa thiền. Khi thân bắt đầu cảm thấy khó chịu, ngay lập tức, chúng ta trở nên quan tâm đến thân, dĩ nhiên ngoại trừ trường hợp chúng ta đã phát triển được định sâu lắng đến nỗi ta không còn để ý đến nó nữa. Không cần nhiều cố gắng cũng biết ta thường chấp thân này là ta. Chỉ một chút ớn lạnh, một cơn ho, thì lập tức có một “cái tôi” đang có vấn đề.

Cũng còn có một cái ngã do tâm tạo (ý sở thành). Giả dụ chúng ta đã rất tinh tấn gìn giữ giới luật của Phật. Chúng ta nghĩ: “Tốt quá, tôi đã giữ được giới luật”. Gìn giữ giới luật là tốt, nhưng ngay lúc đó, chúng ta tự xác nhận mình với điều gì? Chắc rằng “cái tôi” đã giữ giới và lúc đó đang tự tán thán mình. Nhưng ở một thời điểm khác, tâm bị dao động. Nó không thể thiền quán vì cứ nghĩ đến hay bị một điều gì đó ám ảnh. Chúng ta nhận ra được tâm vọng tưởng ấy và cũng nghĩ rằng mình là chủ của nó. Trên bình diện tương đối, chúng ta hoàn toàn có thể tin như thế. Đó là “tôi”, người muốn hành thiền, và đó cũng là “tôi”, người bị vọng tưởng quấy nhiễu, chứ còn ai khác nữa?

Cái ngã do tâm tạo rất quan trọng vì chính nó là quan sát viên và là ký ức của chúng ta. Thí dụ “tôi” nhớ về “cái tôi” của mười năm về trước. Ở đây, đó là một cái ngã do tâm tạo nhớ đến một cái ngã do tâm tạo khác, như thể là ta có hai cái ngã. Dĩ nhiên là chúng ta không nhìn sự việc giống như thế. Chúng ta nói, “Có một ai đó đang hồi tưởng, vì thế đó phải là tôi”. Chúng ta không nhận ra rằng ký ức chỉ là ký ức, không có gì hơn thế. Hoặc là chúng ta có thể nhìn tới phía trước, hướng về tương lai cho ‘cái tôi’. Vậy là cũng có hai cái ‘tôi’, dầu rằng chúng ta không ý thức được điều đó. Chúng ta chỉ biết là ‘tôi’ đang dự tính. Chúng ta cũng biết rằng dự định, tính toán cũng ảnh hưởng đến việc hành thiền của chúng ta. Nhưng đó là một cách giết thời gian rất dễ chịu, khiến ta không còn để ý đến thân, nhất là khi thân bị đau nhức chỗ này, chỗ kia. Tóm lại, cái ngã do tâm tạo là một tâm hành khẳng định rằng, “Đó là tôi”.

Đúng ra, cái ngã do tâm tạo lúc nào cũng có mặt. Nó bắt đầu từ giây phút chúng ta thức dậy. Nếu có đủ chánh niệm, chúng ta có thể thực sự nhận biết

được lúc nó phát khởi. Lúc đầu không có gì, và rồi tự nhiên tất cả mọi hoạt động của tâm bắt đầu. “Mấy giờ rồi? Tôi phải làm gì bữa nay? Tôi có trễ không? Thời tiết lạnh không?” -tất cả những thứ đó đều xảy ra trong tâm chúng ta. Thân chưa làm gì cả, ngoại trừ việc mở mắt. Tất cả các tâm hành này là hệ thống hỗ trợ để xác định con người đặc biệt, được gọi là “cái tôi”. “Cái tôi” này cũng đang đi tìm một lối thoát, một con đường ra khỏi khổ đau, khiến ta bức rức, lo âu, dự tính, hồi tưởng; nhưng đó không phải là con đường giải thoát, mà nó chỉ đưa đến một ngõ cụt. Tất cả những tâm hành này không thể giúp chúng ta thoát khổ. Có thể chúng cũng tạo ra một sự giải thoát tạm thời nào đó, đó là lý do tại sao tất cả mọi người đều sử dụng chúng. Nỗi khổ tiềm ẩn lúc nào cũng có mặt, mà biểu hiện của nó là tâm lăng xăng, bận rộn. Nhưng khi hoạch định điều này, điều nọ, ta tạm thời không phải đối mặt với khổ ngay giây phút đó. Vì thế chúng ta đắm chìm trong suy nghĩ, “Tôi phải làm gì hôm nay? Tôi phải đi làm, nhưng sau đó, tôi sẽ đi bách bộ, hay tôi sẽ mời bạn đi ăn”.

Cái ngã do tâm tạo (ý sở thành ngã chấp) này là cái mà chúng ta quan tâm đến nhất và cũng khó buông bỏ nhất. Chúng ta có thể nói, “Ồ, tôi biết tất cả những điều đó rồi”, nhưng ai là người biết?

Nếu chúng ta thực sự muốn được hạnh phúc, thì chỉ có một cách duy nhất, là buông bỏ con người đang đau khổ, chứ không phải cố gắng bám víu vào con người hạnh phúc. Đúng hơn, khi con người bất hạnh đã biến mất, thì không còn gì lại ngoại trừ niềm hạnh phúc của thanh tịnh, và sự hiểu biết rõ ràng. Chúng ta có biết bao nhiêu cơ hội để ý thức về việc tìm kiếm cái ngã này, cái ngã do tâm tạo nên. “Sắp tới tôi sẽ làm gì? Tôi sẽ đi đâu? Làm sao tôi có thể xếp đặt mọi thứ theo ý tôi?” Tâm luôn trăn trở, tìm kiếm, không thể có được thanh tịnh.

Dĩ nhiên, nhận biết được điều đó cũng không có nghĩa là chúng ta có thể buông bỏ cái ngã do tâm tạo, nhưng là chúng ta đã tiến một bước khá dài. Một khi còn chưa nhận biết điều đó, chỉ hành động theo bản năng và vô thức, thì chúng ta chỉ bước tới theo đám đông. Có thể chúng ta không ý thức được nội tâm bất an của mình, nhưng tâm biết, nên tâm cố gắng để thoát khỏi một cái gì đó, nếu không nó sẽ ở nguyên vị trí cũ, ở trong cái bây giờ và ở đây. Ngay khi tâm cố gắng thoát khỏi giây phút hiện tại, là nó đang tìm cách để tránh một đau khổ nào đó. Khi nhận biết được như thế, chúng ta có thể bắt đầu làm một điều gì đó cho tâm.

Khi ý thức được rằng chính ta tạo nên cái ngã này, thì một mức độ nhận thức khác sẽ phát sinh. Nói thế không có nghĩa là chúng ta có thể buông bỏ ngã chấp này ngay lập tức, nhưng chắc chắn là ta đang rất gần kề với khả năng đó. Từ giờ cho đến lúc đó, điều quan trọng là chúng ta có thể nhận biết được những thói quen của mình: “Tôi đang suy nghĩ, tôi đang nhận xét, tôi đang chú tâm, tôi không chú tâm”, tất cả đều là liên quan tới “cái tôi là”, “cái tôi sẽ là”, hay “tôi đã là”.

Giờ Đức Phật bảo:

*Này Citta, nếu có người hỏi Ngươi: “Ông có tồn tại trong quá khứ hay không? Ông sẽ tồn tại trong tương lai hay không? Ông có tồn tại trong hiện tại hay không?” Này Citta, được hỏi như vậy, ngươi trả lời như thế nào?*

Citta thưa:

*-Bạch Thế Tôn, nếu được hỏi như thế, con sẽ trả lời: “Tôi đã có tồn tại trong quá khứ, không phải không tồn tại; tôi sẽ tồn tại trong tương lai, không phải không tồn tại; tôi tồn tại ở hiện tại, không phải không tồn tại”. Bạch Thế tôn, đó sẽ là câu trả lời của con.*

Citta hoàn toàn thuyết phục rằng tự ngã của ông có mặt ở hiện tại, quá khứ, và tương lai; và chúng ta cũng thế. Không có gì mới mẻ trong đó; điều mới mẻ duy nhất, trong trường hợp của ông, là Đức Phật có mặt ở đó để dạy rằng sự thật là điều ngược lại.

Có rất nhiều giả định sai lầm trong cái ngã của quá khứ, hiện tại và tương lai đó. Trước hết là chúng ta đang tạo ra những biên địa. Tự ngã trong quá khứ là cái ngã trong ký ức của ta. Tự ngã ở hiện tại là cái ngã mà ta ít khi quán sát; ta biết nó ở đâu đó, nhưng ít khi ta cảm thấy thực sự kết nối với nó. Tự ngã tương lai là cái ngã mà chúng ta đặt tất cả hy vọng vào đó; là cái sẽ làm nên những điều tuyệt vời, sẽ hoàn toàn hạnh phúc, sẽ trở nên hoàn toàn định tĩnh, vân vân và vân vân. Chúng ta khá chắc chắn rằng ba tự ngã này chính là “tôi”. Thực ra, nó còn phức tạp hơn thế nữa. Khi chúng ta mang quá khứ đến trong tâm tư thì nó trở thành hiện tại. Khi ta nghĩ đến tương lai thì nó cũng trở thành hiện tại. Như thế không những là ta tạo ra biên địa chung quanh ba cái ngã tách biệt này, mà chúng ta còn tạo biên giới giữa thời gian và chia nó ra làm ba phần như thế. Kết quả là ta không thể sống trọn vẹn, vì sống là trải nghiệm, mà ta chỉ có thể trải nghiệm thời hiện tại. Còn lại, tất cả chỉ là ký ức hay hoài vọng. Khi chia cả hai, bản ngã và thời gian, làm ba

phần, lúc đó chúng ta sẽ thấy mình sống trong chờ đợi một cách bức xúc cho tương lai và cũng thường tiếc nuối khi nghĩ đến quá khứ. Hạnh phúc hoàn toàn ở ngoài tầm tay của chúng ta, vì với một cách sống như thế, hạnh phúc khó mà có thể xuất hiện. Có thể có lạc thú, nhưng hạnh phúc thì không. Hạnh phúc hay niềm vui nội tại bao giờ cũng kết nối với sự thanh tịnh, mà trong cái ngã phân tán ở trong một khung thời gian chia cắt như thế thì làm sao có được sự tĩnh lặng. Tuy nhiên vì tất cả mọi người đều sống như thế, chúng ta không thể biết cách sống như thế là vô ích, sai lạc đến thế nào. Chúng ta nghĩ rằng cuộc sống là như thế, cho đến khi chúng ta được biết đến Phật Pháp và thấy rằng nó không cần phải là như thế, rằng có một sự chọn lựa khác. Khi chúng ta trở nên hoàn toàn tĩnh thức, qua chánh niệm và thiền định, đầu chỉ trong chốc lát, chúng ta sẽ bắt đầu biết sống trong hiện tại là như thế nào. Quá khứ đã qua, tương lai chưa tới, chỉ có hiện tại là có mặt, và nó thường hằng.

Citta, cũng giống như đa số chúng ta, vẫn còn bị trói buộc trong ý nghĩ của một cái ngã phân tán trong một khung thời gian chia cắt, và Đức Phật đang cố gắng giúp ông nhìn thấy một thực tại khác, trong cách nhìn hợp lý hơn:

*Này Citta, nếu có người hỏi lại ngươi: “Quá khứ ngã chấp mà ngươi đã có, có phải ngã chấp ấy đối với ngươi là thật có, ngã chấp tương lai không tồn tại, ngã chấp hiện tại không tồn tại? Tương lai ngã chấp mà ngươi sẽ có, có phải ngã chấp ấy đối với ngươi là thật có, ngã chấp quá khứ không tồn tại, ngã chấp hiện tại không tồn tại? Hiện tại ngã chấp mà ngươi hiện có, có phải ngã chấp ấy đối với ngươi là thật có, ngã chấp quá khứ không tồn tại, ngã chấp tương lai không tồn tại?” Này Citta, được hỏi vậy, ngươi trả lời thế nào?*

*-Bạch Thế tôn, nếu có người hỏi con như thế, con sẽ trả lời: “Quá khứ ngã chấp mà tôi đã có, ngã chấp ấy đối với tôi là thật có, ngã chấp tương lai không tồn tại, ngã chấp hiện tại không tồn tại. Tương lai ngã chấp mà tôi sẽ có, ngã chấp ấy đối với tôi là thật có, ngã chấp quá khứ không tồn tại, ngã chấp hiện tại không tồn tại. Hiện tại ngã chấp mà tôi hiện có, ngã chấp ấy đối với tôi là thật có, ngã chấp quá khứ không tồn tại, ngã chấp tương lai không tồn tại”. Bạch Thế tôn, được hỏi vậy, con sẽ trả lời như vậy.*

Do đã được nghe Đức Phật phân tích cặn kẽ, hợp lý, Citta thấy rõ ràng rằng ông không thể có ba tự ngã cùng lúc. Ông nghĩ hẳn là phải có một ‘tự ngã’ ở quá khứ, một ‘tự ngã’ ở hiện tại và một ‘tự ngã’ ở tương lai. Ít nhất

là ông đã giảm từ ba xuống một tự ngã ở mỗi thời điểm. Chúng ta cũng nghĩ rằng mình có ít nhất là ba tự ngã giống như thế.

Nếu nhìn lại những hình ảnh cũ trong quyển album, chúng ta thấy ai, ngoài bạn bè mình? Chính là ‘tôi’ của quá khứ. Đó là lý do tại sao chúng ta chụp ảnh, để quá khứ không bao giờ mất. Chúng ta sẽ nói, “Là tôi đó”, và chúng ta vẫn còn nhìn sự vật như là Citta trong lúc này. Chúng ta cũng nghĩ rằng có ba con người của mình. Rồi nếu thêm vào thân và tâm, thì tất cả là có năm. Hơn thế nữa, nếu ta kể cả quá khứ trong quá trình sống –quá khứ thật xa xưa, quá khứ gần đây hơn, và hôm qua– thì chúng ta có thể có vài trăm cái ngã, liệu chúng ta có chụp đủ ảnh để giữ lại quá khứ? Cuối cùng, chúng ta có một cái ngã quá mong manh đến nỗi khó mà biết thực sự nó là ai. Nếu Đức Phật cũng hỏi chúng ta như thế, thì hẳn là ta cũng sẽ trả lời giống như Citta. Có thể chúng ta cũng đồng ý rằng mình không thể là hàng trăm hay ngay cả ba, bốn hay năm cái ngã khác nhau. Rồi chúng ta cũng nói: “Ồ, tự ngã là người đang thực sự biết ngay bây giờ”.

Citta cũng đang ở ngay điểm đó. Ông cũng thấy rằng mình không thể cùng lúc là ba cái ngã, nên ông phải là tự ngã đang có mặt, và là cái ngã duy nhất. Đối với những người ai có khả năng hình dung, sẽ nhìn thấy cả một chuỗi “cái tôi” biến mất vào trong quá khứ, và rồi cả một chuỗi “cái tôi” khác đi vào tương lai. Với cách nhìn này, ta sẽ thấy điều đó thật là vô lý. Nhưng vì ta không biết điều gì khác hơn; nên đó là cách sống của tất cả chúng ta.

Sự thật là tất cả đều do ta tạo ra, vì một lý do duy nhất: muốn được tồn tại. Nếu không có lòng ham muốn đó, thì chúng ta đã không làm thế. Vấn đề cần được nhìn ra ở đây là do ngã tưởng, lòng ham muốn được hiện hữu phát sinh, và ngược lại –lòng ham muốn được hiện hữu là lý do tiềm ẩn cho các ngã tưởng này.

Giờ Citta đã nhận ra rằng ông ta là “cái tôi, ở ngay giây phút này”, và có lẽ nhiều người trong chúng ta cũng đồng ý như thế. Tuy nhiên, Citta vẫn còn phải đối mặt với vô sắc ngã chấp, mà ta có thể gọi là thức. Ở một mức độ nào đó, nó là chiếc phao cuối cùng của ta. Nếu tự ngã không phải là thân này, cũng không phải là tâm, thì chắc nó phải là thức. Cái thức mà chúng ta biết đến là cái mà chúng ta trải nghiệm trong các tầng thiền định. Vì lý do đó các tầng thiền định vẫn còn là hữu lậu, chưa là siêu việt. Chúng không thể có mặt mà không có “cái tôi.” Tất cả các tầng thiền định đều có tính chất này; đầu với những cường độ khác nhau. Trong ba tầng thiền định đầu tiên, khía cạnh của “cái tôi” rất mạnh mẽ; nhưng yếu đi ở tầng thiền định thứ tư. Rồi

nó trở lại mạnh mẽ ở tầng thứ năm, sáu, và bảy, nhưng ở một mức độ khác. Đó là một cái thức đã được thăng hoa, nhưng khi “tôi” xuất thiền, “tôi” biết “tôi” đã chứng nghiệm được điều gì. Trong tầng thiền thứ tám, ý thức về “cái tôi” đã rất yếu. Trong các tầng thiền định, như chúng ta đã biết, không có ý thức về thân, nếu có là chúng ta đã không thực sự chứng định. Cũng không có những xao động do tâm tạo nên. Nếu có bất cứ sự suy nghĩ nào, định cũng lập tức dừng lại. Tuy nhiên, vẫn còn tâm định, thăng hoa, mà ta thích nhận mình là nó vì nó đem lại cho ta sự thỏa mãn nhất. Đó cũng có vẻ là một sự thành tựu lớn; một điều gì đó mà bạn bè ta không thể có được. Như thế, rõ ràng là tâm thức đó có một người chủ, gọi là “cái tôi”.

Còn có một cái thức khác nữa, ở bên ngoài thiền định, và đó là: “Tôi ý thức được điều gì đang xảy ra”. Chúng ta thường gọi đó là người quan sát, và đó là cái thức mà chúng ta tự nhận là mình một cách rất quyết liệt. Nếu ta bằng lòng buông bỏ ý nghĩ coi thân là tự ngã, và có thể cũng đồng ý rằng bốn yếu tố của tâm đó không phải là “tôi”, chúng ta vẫn còn có thể tìm ra một yếu tố nữa để gọi là “tôi”: Đó là lòng ham muốn được hiện hữu. Nó rất muốn khẳng định mình vì: “Tôi không thể hiện hữu nếu không có cái tôi”. Vì thế chúng ta có khuynh hướng chọn “cái tôi” rất vi tế này, đó là thức (consciousness). Trong bản kinh này nó được nói đến như là vô sắc ngã chấp. Trên bình diện tri thức, chúng ta có thể buông bỏ hai ngã chấp kia (thân và tâm), nhưng trong thực tế, chúng ta đã không buông bỏ được bất cứ thứ gì. Nếu chúng ta được hỏi, như Citta đã được hỏi, chúng ta có thể cũng lại hướng đến cái thức–quan sát viên, mà ta thường cảm thấy rằng nó tách biệt khỏi tất cả các trạng thái tâm khác. Có căn thức, có thọ, tưởng, hành thức – và rồi còn có một cái gì đó để nhận ra tất cả những thứ này. Nhưng chính những cái đó chỉ là tâm hành, thì chúng ta hoàn toàn không nhận ra.

Citta đã chấp nhận chỉ có một cái ngã, mà ông đang cảm nhận ngay giây phút đó. Ông đồng ý rằng trong quá khứ, đó đã là “tôi”, trong hiện tại, đó là “tôi,” và trong tương lai đó sẽ là “tôi”. Giờ Đức Phật giải thích sâu hơn và cho chúng ta một ẩn dụ:

*Này Citta, ví như từ bò cái sinh ra sữa, từ sữa sinh ra lạc, từ lạc sinh ra sanh tô, từ sanh tô sanh ra thực tô, và từ thực tô sanh ra đề hồ. Khi là sữa, thời sữa ấy không thuộc lạc, không thuộc sanh tô, không thuộc thực tô, không thuộc đề hồ, chính khi ấy thuộc sữa; khi thành lạc, . . . ; khi thành sanh tô . . . ; khi thành thực tô, . . . ; khi thành đề hồ, thời đề hồ không thuộc sữa, không thuộc lạc, không thuộc sanh tô, không thuộc thực tô, chính khi ấy thuộc đề hồ.*



***Như vậy này Citta trong khi có thô phù ngã chấp . . . ; trong khi có ý sở thành ngã chấp . . . ; trong khi có vô sắc ngã chấp thời ngã chấp ấy không thuộc thô phù ngã chấp, không thuộc ý sở thành ngã chấp, chính khi ấy thuộc vô sắc ngã chấp. Đây Citta, chúng chỉ là danh tự thế gian, ngôn ngữ thế gian, danh xưng thế gian, ký pháp thế gian. Như Lai dùng chúng nhưng không chấp trước chúng.***

Đức Phật đã đưa ra một lời dạy rất quan trọng ở đây; Ngài chỉ cho Citta thấy rằng, mặc dù đó là cách người ta thường nói, đó là cái họ tin vào, nhưng đứng trên bình diện tuyệt đối, chúng không đúng. Đơn giản là chúng chỉ có vẻ bề ngoài như thế, và Đức Phật cũng nói rõ là chúng chỉ là danh tự thế gian, và khi Ngài sử dụng chúng, Ngài không chấp vào chúng. Đức Phật nói về tất cả những điều này trên bình diện tương đối vì Ngài biết rằng cả Potthapàda và Citta đều không thể đi xa hơn nữa ngay lúc này. Các kinh thường nói đến khả năng thuyết pháp cho người nghe ở trình độ thích hợp cho người đó của Đức Phật.

***Đức Phật, bậc đạo sư đệ nhất, đã tuyên bố, có hai sự thật; tương đối và tuyệt đối, không có cái thứ ba.***

***Có những điều được coi là sự thật, do được thế gian chấp nhận. Nhưng có những điều tuyệt đối quan trọng vì chính xác trong pháp. Do đó Đức Phật, một vị thầy rất thiện xảo trong cách sử dụng ngôn ngữ của thế gian, có thể sử dụng chúng và không bao giờ nói sai.<sup>6</sup>***

Đức Phật hoàn toàn hài lòng nếu Citta có thể hiểu được ý nghĩa rằng chỉ có một cái ngã tạm bợ. Đức Phật đã cho Citta một thí dụ về sữa và các thành phẩm từ sữa để nhấn mạnh việc thứ này có thể phát sinh từ thứ kia, mặc dầu chúng ta chỉ có thể nhìn thấy cái trước mắt, ở giây phút hiện tại. Đức Phật chỉ nói như thế, không cố gắng để chỉ cho Citta thấy, trên bình diện tuyệt đối, điều đó cũng sai như thế nào. Đức Phật biết rằng cả Citta và Potthapàda trước hết phải thực hành theo con đường đạo. Nếu không, tất cả những điều họ nghe sẽ chỉ được cảm nhận ở mức độ tri thức, và họ sẽ tiếp tục tìm đến những cuộc tranh luận mới, mà cuối cùng cũng không đưa họ đi đến đâu. Tranh luận về cái gì là ngã và cái gì là vô ngã, tại sao không có ngã, tại sao chúng ta không có cái mình muốn, mà có cái mình không muốn, vân vân, sẽ không đưa đến tuệ. Mong muốn có được một tự ngã mà ta ưa thích thì liên quan đến quan niệm về một linh hồn, và đó cũng là một ngã kiến khác. Chúng ta coi linh hồn như là một cái ngã “tốt đẹp,” chứ không phải là một

phần của “cái ngã” mà tôi không thích. Tất cả chúng ta đều rơi vào các cạm bẫy này; con người ở đâu cũng giống nhau.

Kể đến là một sự giải thích theo truyền thống, thường được tìm thấy ở cuối của hầu hết các kinh, vì các kinh được nói khoảng 250 năm trước khi được viết ra, nên các lời kinh được lặp lại giống hệt nhau để không có lỗi lầm nào có thể xảy ra:

***Được nghe nói như vậy, du sĩ ngoại đạo Potthapàda bạch Thế tôn:***

***-Thật vi diệu thay, Bạch Thế Tôn! Thật vi diệu thay, Bạch Thế Tôn! Như người dựng lại những gì bị quăng ngã xuống, phơi bày những gì bị che kín, chỉ đường cho những người lạc hướng, đem đèn sáng vào trong bóng tối để những ai có mắt có thể thấy sắc. Cũng vậy, chánh pháp đã được Thế Tôn dùng nhiều phương tiện trình bày, giải thích, Bạch Thế Tôn, con xin quy y Thế Tôn, quy y Pháp và quy y chúng tỷ-kheo. Mong Thế Tôn nhận con làm đệ tử, từ nay trở đi cho đến mạng chung, con trọn đời quy ngưỡng.***

Ở đây, Potthapàda cho ta thấy rằng ông đã bị thuyết phục bởi giáo lý của Đức Phật và muốn trở thành một người đệ tử, nương tựa vào Phật, Pháp, Tăng. Nương tựa là một cách để diễn tả lòng ước nguyện được tu tập, kính yêu và quy ngưỡng đối với giáo lý, và đó cũng là một cách để tìm sự nương tựa về tâm linh và tình cảm, có thể đưa đến kết quả trong hạnh phúc lớn lao. Điều này cũng được thực hành cho đến ngày nay. Chỉ có khác là Potthapàda có thể trực tiếp xin nương tựa nơi Đức Phật. Ngày nay, chúng ta đến với giáo lý giác ngộ, thể hiện nơi Đức Phật, là một con người lịch sử, một chúng sanh cũng giống như chúng ta, và đã trở nên hoàn toàn giác ngộ. Quy y nơi Phật có nghĩa là ta nhận thức được điều đó với sự quy ngưỡng, lòng kính yêu, và hàm ân. Chúng ta xem Pháp, như là một sự hỗ trợ mạnh mẽ nhất cho hạnh phúc của ta; và tăng đoàn, những vị đã trở nên giác ngộ bằng công phu tu tập theo giáo lý của Đức Phật và đã lưu truyền Pháp trải qua 2500 năm, để cho nó vẫn còn có mặt với chúng ta ngày hôm nay. Khi quy y tam bảo, chúng ta cảm thấy hàm ân, quy ngưỡng, và dốc hết lòng thành, và nếu chúng ta thực hành theo giáo lý đó, thực sự hiểu được chân lý của chúng, thì chúng ta đã được bảo vệ khỏi những nguy hiểm của thế tục và bản năng của chúng ta. Quy y tam bảo có thể cho ta cảm giác vững chãi tiềm ẩn, có thể giúp ta không xao lãng việc thực hành. Phần đông chúng ta cảm thấy khó duy trì việc thực hành; đôi khi ta cũng dành ít thời gian, rời xa các bồn phận thế tục để thực hành, nhưng điều đó không liên tục.

Nhớ rằng có một cái gì đó lớn lao hơn cả bản thân chúng ta là điều rất hữu ích. Hiểu được điều này đem lại cho chúng ta một cảm giác khiêm cung. Đây không phải là một mặc cảm tự ti; chúng là hai tình cảm hoàn toàn khác nhau. Mặc cảm tự ti có nghĩa là “tôi thua kém bạn”. Trong khi cảm giác khiêm cung là ý thức rằng chúng ta không quan trọng đến như ta tưởng đâu. Đó là một bước tiến tới ý thức “vô ngã”. Khi nào còn có ý nghĩ “Tôi quan trọng”, thì không có cách gì “tôi” có thể buông bỏ tâm hành của ngã. Khiêm cung thật sự ra là một phần của đạo lộ; nó có nghĩa là chúng ta tự nhìn mình bằng chân ánh sáng. Không tự trách, không cảm thấy không xứng đáng; lòng khiêm cung thực sự là nhận ra rằng mình vẫn còn chìm đắm trong thế gian điên đảo. Có thể chúng ta không còn tạo nhiều hành động bất thiện, nhưng ngay cả những tâm hành thiện cũng không được. Khi nào còn dính dáng đến tất cả những điều này, thì chúng ta không có được sự trong sáng, toàn vẹn mà chúng ta có thể thấy trong giáo lý của Đức Phật. Khi chúng ta có thể nhận ra được sự hoàn toàn trong sạch và khiêm cung trong chính cuộc đời của Đức Phật, thì chúng ta cảm thấy thêm phấn khích để đi theo bước chân Phật.

Giờ Potthapàda cũng đang làm như thế. Ông nguyện quy y theo Phật cho đến lúc “mạng chung”. Khi nương tựa vào Phật, vào Pháp, vào Tăng, chúng ta không làm chuyện đó một cách nửa vời, hay chỉ là tạm thời thôi. Chúng ta nguyện như thế để sống với lời nguyện đó và theo đó mà thực hành cho phù hợp.

Bây giờ Citta cũng muốn nói đôi điều. Trước hết, ông lặp lại những lời của Potthapàda.

***-Thật vi diệu thay, Bạch Thế Tôn! Như người dựng lại những gì bị quăng ngã xuống, phơi bày những gì bị che kín, chỉ đường cho những người lạc hướng, đem đèn sáng vào trong bóng tối để những ai có mắt có thể thấy sắc. Cũng vậy, chánh pháp đã được Thế Tôn dùng nhiều phương tiện trình bày, giải thích, Bạch Thế Tôn, con xin quy y Thế Tôn, quy y Pháp và quy y chúng tỷ-kheo. Mong Thế Tôn nhận con làm đệ tử, từ nay trở đi cho đến mạng chung, con trọn đời quy ngưỡng.***

Sau đó ông nói thêm:

***Bạch Thế Tôn, mong cho con được xuất gia với Thế tôn, mong cho con thọ đại giới.***

Citta đang xin được trở thành một vị tỳ-kheo (bhikkhu). Thời đó, điều này rất đơn giản, Đức Phật sẽ chỉ nói, “Hãy đến đây, tỳ-kheo”. Ngày nay việc thọ giới là một nghi lễ rất long trọng, đòi hỏi phải nguyện tuân giữ nhiều giới. Lúc khởi đầu khi Đức Phật còn tại thế, không có giới luật gì để cho các vị tỳ-kheo phải giữ, vì họ không có hành động sai trái. Nhưng với thời gian và ngày càng nhiều người gia nhập tăng đoàn, điều này đã thay đổi và mỗi lần có người làm lỗi điều gì, thì Đức Phật chế ra một giới luật mới. Có thời điểm có 75 giới, rồi 115, và rồi 150. Cuối cùng chúng ta có tổng cộng là 227 giới. Nếu Đức Phật còn sống đến ngày hôm nay, có lẽ, Ngài đã phải chế thêm một số giới luật nữa.

Tuy nhiên, một số giới luật ngày nay không còn phù hợp nữa, không thể ứng dụng trong thế giới mà chúng ta đang sống. Chúng ta không thể chuyển Ấn Độ của 2500 năm trước vào nền văn minh của thế kỷ 20. Dĩ nhiên, những giới luật căn bản vẫn còn giá trị, còn các giới luật nhỏ khác thực sự không phải là đã bị bỏ, nhưng chúng không còn có thể được áp dụng. Thí dụ, Đức Phật đã chế ra nhiều luật cho tất cả mọi khả năng có thể xảy ra, ngay chính như việc đi vệ sinh như thế nào, mà trong thời đó có thể gây ra thiệt hại cho một số loại cây. Những nghi lễ xuất gia long trọng bắt đầu khi Đức Phật không thể tự thân làm lễ xuất gia cho tất cả mọi người. Vì thế Ngài cho phép các vị trưởng lão tăng làm lễ cho những vị trẻ tuổi. Nhiều nghi thức được đặt ra từ thời đó, ngày nay vẫn được thực hiện.

***Và Citta Hatthisàriputta, con của người nài voi, được xuất gia với Thế Tôn và được thọ đại giới.***

Xuất gia có nghĩa là từ bỏ đời sống gia đình để sống cuộc sống ‘không nhà’. Điều này không có nghĩa là người tu sĩ phải sống lang thang ngoài đường, mà đúng hơn là họ không còn sống cuộc sống gia đình, thế tục. Cũng có lúc các vị tỳ-kheo và tỳ-kheo ni thực sự không có nơi nào để sống, vì không có các tu viện. Sau này các tu viện được xây lên, cũng như có các thất (kutis) cho họ. **Cuộc sống vô gia cư có nghĩa là không sở hữu bất cứ thứ gì.**

***Thọ đại giới không bao lâu, đại đức Citta Hatthisàriputta ở một mình, an tịnh, không phóng dật, sống nhiệt tâm, cần mẫn. Và không bao lâu vị này chứng được mục đích tối cao mà con cháu của các lương gia đã xuất gia từ bỏ gia đình, sống không gia đình hướng đến. Đó là vô thượng phạm hạnh ngay trong hiện tại, tự mình với thẳng trí chứng ngộ, chứng đạt, và an trú: sanh đã tận, phạm hạnh đã thành, những gì nên làm đã làm, sau***

***đời này sẽ không có đời sống khác nữa. Đại đức Citta Hatthisàriputta hiểu biết như vậy.***

***“Sanh đã tận, phạm hạnh đã thành”***. Khi công phu tu tập đã viên mãn, thì không còn có cảm giác của một tự ngã, hay một cá thể, trong tâm và thân này. Nếu chưa từng chứng nghiệm được điều này, hành giả không thể thực sự biết điều đó giống như thế nào. Tuy nhiên, chúng ta có thể suy ra rằng nếu không còn có một “cái tôi” ở bên trong nữa, thì sẽ không có một ai để lo âu, không có ai cần tính toán, hay nhớ nghĩ, hay cảm thấy bất an. Chỉ còn có thân và tâm làm bất cứ những gì cần phải làm. Đây là những gì mà Đức Phật đã làm được trong bốn mươi lăm năm hoằng pháp. “Sanh đã tận”, vì sanh chỉ đến khi còn có ham muốn được hiện hữu, mà ước muốn được hiện hữu chỉ có mặt nếu còn có ai đó để trải nghiệm nó. Khi không còn có ai nữa, không có ham muốn được hiện hữu, thì do đó không còn có tái sinh. Như chúng ta đã nghe trong câu chuyện của Vacchagotta, khi không có thêm nhiên liệu mới để đổ vào lửa, thì nó sẽ tắt. Bản kinh được tiếp:

***Và đại đức Citta Hatthisàriputta, con của người nài voi, trở thành một vị A-la-hán.***

Thời đó làm người nài voi, thật ra, là một công việc được coi trọng và được trả lương hậu. Ở Sri Lanka, một nài voi (mahout), ngày nay, vẫn còn là một người quan trọng. Tuy nhiên, dầu các kinh thường nói đến, như ở đây, “những người con trai trong các lương gia”, điều này không ám chỉ các gia đình giàu có, hay thuộc giai cấp cao. Đức Phật không hề quan tâm đến giai cấp xã hội; Ngài nhận tất cả mọi người vào tăng đoàn, như là người quét đường, hay người hót tóc, là hai trong số những giai cấp thấp nhất ở Ấn Độ vào thời đó. Đức Phật cho rằng sự phát triển nội tâm mới là quan trọng, và Ngài hoàn toàn chống lại thành kiến của sự phân biệt giai cấp. Khi kinh nói đến “lương gia”, chúng ta có thể hiểu điều đó chỉ có nghĩa là người đó sinh ra trong gia đình biết lo lắng cho con cái một cách hợp lý.

Như trong bản kinh đã nói, mục đích của việc rời khỏi cuộc sống gia đình để chấp nhận cuộc sống vô gia cư là để trở thành một vị A-la-hán. Đây là sự “chứng được mục đích tối cao” mà Citta đã có được “ngay trong hiện tại, tự mình với thắng trí chứng ngộ”. Không có điều gì được nói thêm về Potthapàda, nhân vật chính trong kinh này. Chúng ta chỉ biết rằng ông đã xuất gia. Mong rằng ông cũng tu tập cần mẫn. Trong khi Citta, người chỉ xuất hiện ở cuối bản kinh, lại là người đã tu tập viên mãn. Kết luận trên của

bản kinh cũng là cách kết của bất cứ kinh nào theo truyền thống, khi có ai đó xin được xuất gia, các câu nói lúc nào cũng giống hệt như thế.

Cả bản kinh này cho chúng ta thấy rất khó để người ta chấp nhận rằng họ đã suy nghĩ một cách sai lầm, đầu đó là lời Đức Phật huấn dạy cho họ. Cảm giác về một cái ngã đã được khắc sâu vào trong tâm trí ta, và ta bám chặt vào quan điểm của mình; ba ngã chấp về thân, tâm, và thức; các ngã trong quá khứ, hiện tại và tương lai. Những người thích lý luận, phân tích, không nhận ra rằng những việc làm này của họ đều vô ích. Tuy nhiên, cũng có người không hề cố gắng làm những điều như thế, vì họ có thể thấy ngay rằng chúng không đem lại lợi ích hay hạnh phúc gì. Họ chỉ quan tâm đến việc thực hành buông xả.

---o0o---

### **Chương 13 - Đạo & Quả: Mục Đích Tu Tập**

Bản kinh Potthapàda mà chúng ta đã nghiên cứu, đưa chúng ta đi xuyên suốt từ những bước đầu cho đến cuối con đường tu tập, giải thích cho chúng ta những gì cần phải làm. Lúc này, chúng ta cần nhìn lại các kết quả cuối cùng của việc thực hành theo những sự hướng dẫn này, bắt đầu từ việc giữ giới hạnh, qua định, đến tuệ. Tuệ giác dần phát sinh từ việc chúng ta nhìn ra được ngã tướng và nhận ra được bản chất thực sự của nó là gì.

Qua bản kinh, chúng ta thấy rằng mình không thể thực sự là các tự ngã mà mình đã trải nghiệm, được gọi là “tôi”. Mỗi cái tôi chỉ có mặt trong giây lát, rồi biến mất, rồi một cái tôi khác lại phát sinh. Có tự ngã chỉ quan tâm đến thân, rồi một tự ngã khác lại lo đến các tâm hành; rồi nó cũng biến mất khi tâm thức ta lại chấp vào một cái gì khác. Không có tự ngã nào là bền vững và đáng tin cậy; cũng như là các tự ngã trong quá khứ, hiện tại, và tương lai, không có gì là chắc chắn. Tất cả đều mất tăm; chỉ vài phút trước đây ta chấp tự ngã này, giờ ta lại chấp vào cái khác. Hơn nữa, chúng ta có thể nhìn lại các tự ngã trước đây và hỏi, hiện tại, ta có thể tìm chúng ở đâu? Nhất là đối với những tính cách ta đã có trong quá khứ mà nay không còn nữa. Tự ngã nào thực sự là cái mà chúng ta gọi là “tôi”? Chúng ta không bao giờ có thể nắm giữ được ngã; vì nó luôn chuyển đổi. Chúng ta có thể so sánh nó với một dòng suối uốn khúc quanh co. Nếu muốn nắm bắt dòng nước chảy, ta vọc tay xuống suối, cố nắm bắt nó, nhưng chỉ hoài công, không có gì ở trong nắm tay ta. Dòng nước chỉ chảy về phía trước; nếu không, nó sẽ không còn là dòng suối, mà là một hồ nước đọng.

Để đến được giai đoạn này trên con đường tu tập, nơi chúng ta bắt đầu nhìn thấy được ngã tướng thực sự là gì, có nhiều phương cách khác nhau. Một số người nhận thức được điều này qua ý thức về khổ; họ đã quá nản lòng vì những đau khổ của bản thân đến nỗi họ có thể buông bỏ khổ mỗi khi nó phát khởi. Người khác thì nhìn thấy được tính vô thường của ngã. Người khác nữa lại nắm bắt nó bằng cách phân tích những gì được coi là ngã và cuối cùng nhận ra rằng lý thuyết của họ dựa trên những dữ liệu không chính xác, do đó không bao giờ có thể kết luận bằng một công thức có giá trị. Có người lại áp dụng cả ba phương cách trên. Đó là ba đặc tính của hiện hữu: vô thường, khổ, và vô ngã (anicca, dukkha, anattà), là cốt lõi của mọi trí tuệ.

Trên con đường tu tập, quan trọng là phải ghi nhớ ba điều này trong tâm, vì trong đời sống thế tục, mọi thứ đều có vẻ như là thường hằng, chắc chắn đem lại cho ta sự thỏa mãn, và mỗi người dường như là một cá thể tách biệt, rõ ràng. Tin theo quan niệm thế gian này thì hoàn toàn không giúp được gì cho chúng ta trên con đường tu tập. Chúng ta cần hết sức nỗ lực để luôn nhớ đến ba đặc tính này, để so sánh chúng với tất cả những gì chúng ta trải nghiệm qua các giác quan, kể cả những suy nghĩ của ta. Nếu quên làm như thế, là chúng ta quên con đường tu của mình. Con đường đạo không chỉ có vấn đề hành thiền, dầu dĩ nhiên đó là một yếu tố quan trọng, vì không có thiền tập, tâm sẽ không thể chuyển hóa. Nhưng ngoài giờ hành thiền, ta cũng cần nhớ đến mục đích của mình, và phải biết làm thế nào để đạt tới mục đích đó. Chúng ta có nỗ lực đúng hướng không? Có cố gắng thoát khổ bằng cách nhận ra sự thật, hay bằng cách tìm kiếm nhiều lạc thú khác hơn? Chúng ta nghiêng theo chiều hướng nào? Nếu chúng ta muốn nhận chân được sự thật, thì chúng ta phải thường tìm kiếm nó, với tất cả sự tinh tấn mà chúng ta có thể có được. Tâm chúng sanh thường bị che phủ bởi một bức màn, một lớp sương mỏng, hay đôi khi là cả một bức tường dày đặc. Có thể chúng ta cũng hành thiền, nhưng chỉ là những chúng sanh bình thường (puthujjana), chưa đạt được “đạo và quả”, là kết quả của sự tu tập tinh tấn.

Một “sát-na đạo” (path-moment) được biết đến như là magga, và một “sát-na quả” (moment of fruition), tiếp theo sau được biết đến như là phala. Cả hai thứ kết hợp lại được gọi là đạo quả (magga-phala) và là đích đến của chúng ta trên con đường đạo. Khi đạt được đạo quả, hành giả sẽ cảm nhận được một sự chuyển hóa to lớn và thường hằng nơi nội tâm. Hành giả sẽ trở thành một vị thánh (Ariya), một thượng nhân, và được coi là thuộc vào dòng tộc những vị đệ tử chính thống của Đức Phật.

Làm sao chúng ta đạt được sát-na đạo? Điều đó chẳng bao giờ xảy ra trừ khi chúng ta thực sự thông suốt được tất cả những gì được nói trước đây về ngã tướng. Có nghĩa là hiểu điều đó từ tận gốc rễ, không phải như là một điều khả dĩ mà như là một thực tại, mà ta không còn có chút nghi ngờ nào. Chúng ta phải tuyệt đối tin tưởng rằng tất cả những gì chúng ta nghĩ đến như là “tự ngã” chỉ đơn thuần là một ý nghĩ. Dầu tất cả mọi người đều tin, đều nghĩ như thế, cũng chẳng thành vấn đề gì đối với ta. Chúng ta có thể tự hỏi: “Liệu những người tin tưởng như thế có hạnh phúc và tự tại không? Hay quan niệm của họ về “cái ngã” thực sự là nguồn gốc khổ đau của họ?” Khi chúng ta hoàn toàn tin tưởng và dốc lòng muốn buông bỏ ngã tướng, thì sẽ đến một lúc nào đó, chúng ta có thể làm như thế. Từ bỏ cái ngã không phải là dễ làm như đã nói, nhưng ít nhất nó cũng có thể được giải thích.

Thời điểm thích hợp nhất để ta có thể thử nghiệm là sau bất cứ tầng thiền định nào. Sơ thiền không thực sự thích hợp, mặc dầu Đức Phật nói rằng việc buông bỏ ngã có thể được thực hiện sau bất cứ tầng thiền định nào. Tầng thứ ba, bốn, năm, sáu, và bảy, là những tầng định thích hợp nhất vì lúc đó, tâm hết sức tự tại và hoàn toàn không có chướng ngại, ứ nhiễm.

Khi có mặt các chướng ngại, do chúng cản trở nên ta không thể nhìn thấy sự thật. Nhưng trong định, chúng đã bị đẩy lùi sang một bên, vì thế khi vừa xuất thiền, tâm vẫn còn thanh tịnh và trong sáng, nên đó có thể là lúc để ta nhận thức được những vấn đề khác.

Thật ra, chúng ta có thể cố gắng thử nghiệm sau bất cứ thời thiền định nào; nhưng nếu định đó không đủ lâu, và ổn định, thì các chướng ngại vẫn còn có mặt. Quan trọng là ta phải có một tâm tự tại, không bồn loạn.

Ở thời điểm này, chúng ta có thể một lần nữa nhìn lại cách mà ta nghĩ về ngã, sử dụng tất cả những sự hiểu biết mà ta đã có được về sự thật là nó chẳng là gì, ngoại trừ là một vọng tưởng. Sau đó chúng ta có thể chắc chắn là mình có muốn buông bỏ cái khối kết hợp của thân và tâm này, mà ta nhất định rằng “đây là cái tôi”. Khi tâm nói một cách không do dự: ”Vâng, tôi muốn buông bỏ bản ngã vì tôi nhận thấy rằng đó là nguồn gốc của khổ đau; nó không là gì cả ngoại trừ là những cái đến rồi đi, và không có căn cứ trong thực tại”, và tâm xác định rằng đây thực sự là mục đích tu tập của ta. Lúc đó chúng ta có thể hướng tâm một cách có chủ đích đến những gì được gọi là điểm lặng (still-point). Đây là một tâm hành nơi không có gì xảy ra, nơi tâm có thể làm theo ý muốn của ta. Phải tuyệt đối không có mặt của bất cứ chướng ngại nào, không có dấu vết của nghi như là, “Có thể đây là ‘tôi’ có



gắng để đạt được điều gì đó từ việc này”. Như thế là không được rồi. Nhưng nếu tâm đủ thanh tịnh và giải thoát, nó sẽ tự hướng mình đến điểm đó, nơi hoàn toàn không có gì xảy ra. Ở một thời điểm như thế, không có người trải nghiệm, vì thế, chúng ta không thể diễn tả sát-na đạo bằng gì hơn đó là khoảng khắc của không, của sự “đứng yên”. Sát-na đạo này hoàn toàn khác với tầng định thứ bảy, là lãnh địa của không, không có gì cả. Trong định này, vẫn còn có người trải nghiệm, người biết chính xác điều gì đã xảy ra, đó là không có một bản thể vững chắc, duy nhất nào trong tất cả mọi hiện hữu. Còn đây là một khoảng khắc tâm duy nhất nơi mọi thứ dường như ngưng đọng.

Tuy nhiên, liền ngay sau đó là sát-na quả xuất hiện, với sự có mặt của một số đặc tính. Nhờ vậy, khi thiền sinh trình lại trải nghiệm của mình, các thiền sư rất dễ minh chứng rằng điều đó có thực sự xảy ra, hay thiền sinh chỉ mới tiến gần đến đó, hoặc đó chỉ là một ước muốn của thiền sinh. Không phải tất cả các đặc tính đều có mặt mỗi lần chứng quả đối với tất cả mọi hành giả. Nhưng một số đặc tính luôn tái hiện. Giây phút chứng quả có thể rất an lạc, và hạnh phúc. Mà cũng có thể không được như thế, nhưng có một điều chắc chắn, không bao giờ thay đổi, lúc nào cũng có mặt, đó là khoảng khắc của một sự giải thoát hoàn toàn. Giống như là khi ta vừa đặt xuống một gánh nặng vô cùng. Cảm giác được giải thoát rất rõ ràng đến nỗi nó có thể làm cho mắt ta đầm lệ. Đó không phải là giọt nước mắt của sầu muộn, mà là của sự giải thoát khỏi mọi âu lo, căng thẳng. Cảm giác an lạc có thể đến sau, mặc dù sát-na quả xảy ra ngay tiếp theo sau sát-na đạo. Có thể đến hôm sau, hành giả mới trải nghiệm được cảm giác an lạc, khi hành giả tái hiện lại cảm giác của sự giải thoát hoàn toàn.

Một điều khác nữa, phổ biến đối với tất cả những ai chứng nghiệm được đạo và quả; sự liễu tri rằng trong một khoảng khắc không có một tự ngã nào ở đó, và rằng đây là một sự thật sâu sắc nhất mà hành giả từng được biết đến. Sự xác tín này đặc biệt được ghi nhận trong sát-na quả đầu tiên, và rõ ràng như thế, vì chưa bao giờ hành giả lại có được một trải nghiệm nào giống như thế trước đó. Trong sát-na tâm duy nhất đó, “ngã” hoàn toàn bị diệt trừ.

Chúng ta biết một sát-na tâm nhanh chóng như thế nào. Cái biết và cảm giác giải thoát có thể mất hai, hay nhiều lắm là ba sát-na. Cảm giác giải thoát, nhẹ nhõm, những giọt nước mắt, có thể kéo dài và trở thành niềm an lạc sau đó, nếu không phải là ngay lập tức. Cái biết xuất hiện ngay lập tức, và khi điều đó xảy ra, hành giả chứng đạt được những gì mình đã công phu

tu tập. Có thể hành giả còn có cảm giác mất trọng lượng, thân trở thành như nhẹ hơn. Thật ra chính là tâm đã trở nên nhẹ, đã được giải phóng, nhưng tâm có ảnh hưởng rất lớn đến thân.

Có phân tích rất thú vị trong Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga – Path of Purification), là một bộ sách dày chú giải về những điều Phật dạy, được Ngài Buddhaghosa (Long Thọ), sống ở Sri Lanka thế kỷ thứ năm, viết. Bộ sách này có thể khó đọc, vì nó đi vào các chi tiết nhỏ nhặt, nhưng dùng nó làm sách tham khảo thì rất hữu ích.

Ngài Buddhaghosa diễn tả một dòng sông, với một bên bờ sông tượng trưng cho cuộc sống thế tục và bờ bên kia là Niết bàn. Ở bên bờ ‘thế tục’ có một cây đại thụ, với nhiều cành lá. Trên các cành, có những sợi dây leo bám vào, treo lơ lửng trên mặt nước sông. Cành cây thể hiện cách chúng ta thường nghĩ về bản thân, sắc pháp của ta. Tính chất này vẫn có mặt trên con đường đạo, vì bất cứ khi nào chúng ta nghĩ, “Tôi” đang tu tập, thì đó cũng là sắc. Sợi dây leo bám vào cành cây, tượng trưng cho sự chấp dính của ta với quan niệm về ngã. Chúng ta nắm sợi dây đó và với sức đẩy của công phu tu tập, trong lúc vẫn bám lấy sợi dây, chúng ta phóng qua bờ bên kia sông. Nếu, ở giây phút thích hợp, chúng ta chấp nhận và có thể buông bỏ ngã chấp, chúng ta sẽ buông tay nắm và để mình đặt chân xuống bờ bên kia.

Khi đặt chân xuống bờ bên kia sông, lúc đầu ta còn cảm thấy cháng váng, chưa vững. Chúng ta ở trong một môi trường xa lạ, mới mẻ, và còn phải tìm chỗ đứng. Không có gì bất thường, nếu sau sát-na đạo, hành giả có cảm giác kích thích, giống như có một điều gì đó vừa xảy ra, nhưng rất khó diễn tả. Cảm giác ấy không dễ chịu mà cũng không khó chịu, nó chỉ đơn thuần là một phản ứng, như khi rơi xuống bờ sông, ta phản ứng bằng cách lấy thế cân bằng để đứng vững lại. Một số người có thể lấy được thăng bằng ngay lập tức, người khác phải cần đến một hay nhiều ngày hơn, có người còn phải cần đến sự giúp đỡ của một vị thầy. Sau đó chúng ta có thể hưởng thụ hạnh phúc ở bờ sông bên kia. Chúng ta đã quen trở thành một người khác. Bên ngoài ta cũng giống hệt như lúc trước, không có ai, có lẽ ngoại trừ vị thầy của chúng ta biết được điều gì, nhưng bên trong, chúng ta cảm thấy hoàn toàn khác.

Lúc đó chúng ta đã tự động buông bỏ ba kiết sử (fetter) [g] đầu tiên trong số mười kiết sử mà Đức Phật đã diễn tả như là những sợi dây xích chúng ta vào luân hồi (samsara) – quy trình tái sinh. Mười kiết sử đó là: 1. Tà kiến về thân; 2. Giới cảm thù; 3. Nghi; 4. Tham; 5. Sân; 6. Ước muốn hiện hữu trong sắc giới vi tế; 7. Ước muốn hiện hữu trong vô sắc giới; 8. Mạn; 9.

Trạo cử; 10. Vô minh. Chính những kiết sử này đã trói buộc ta vào trạng thái duyên sanh. Đức Phật đã đặt tên cho đứa con trai nhỏ là “Rahula” (La Hầu La), có nghĩa là “kiết sử”.

Kiết sử đầu tiên và nặng nề nhất cần được loại bỏ, bằng cách bỏ qua tự ái, chuyển đổi từ tà kiến sang chánh kiến. Chúng ta sẽ chẳng bao giờ lại tin rằng có một tự ngã ở bên trong ta; rằng có đàn ông hay đàn bà qua cái nhìn, cái nghe, cái nghĩ, ước muốn của ta. Chúng ta không tin như thế nữa vì ta đã có chứng cứ rõ ràng, để từ đó kết luận rằng tin có tự ngã là một sai lầm và là tà kiến. Nhưng chánh kiến này chỉ phát khởi đối với những ai đã đạt được sát-na đạo đầu tiên, khi họ hướng tâm đến đó. Mặc dầu cảm xúc nội tâm thay đổi một cách đáng kể, nó không thay đổi đến độ không còn có bất cứ cảm giác nào của một “cái tôi” ở bên trong. Điều đó sau này mới xảy ra. Tuy nhiên, bây giờ bất cứ khi nào câu hỏi “Tôi là ai?” hiện ra trong tâm, thì chúng ta biết, không một chút mảy may nghi ngờ, rằng ta chỉ là một hiện tượng của thân và tâm. Chúng ta biết rằng sự hiện hữu của mình là do ái dục, rằng mọi ái dục đều đem lại khổ, rằng ý nghĩ về một “cái tôi” là nguồn gốc của tất cả mọi vấn đề, và rằng cả thế giới đều khổ đau vì nó. Tà kiến về thân sẽ không bao giờ phát sinh nữa, nhưng cảm giác về một ‘cái tôi’ khi chúng ta đi đứng, giao tiếp với người, vẫn còn đó. Điều cần làm sau bước đầu tiên đó là củng cố thêm chánh kiến về ngã này bằng cách đem nó vào tâm thức chúng ta càng nhiều càng tốt. Nhất là khi chúng ta phải đối mặt với một điều gì đó mà chúng ta không thích, vì đó chính là lúc cái ngã lại bắt đầu giờ trò. Nếu lúc đó, chúng ta không nhớ đến tri kiến sâu sắc nhất của mình, thì chúng ta có thể rơi vào cái bẫy của phản ứng tiêu cực, vì chúng ta chỉ mới đi bước đầu tiên nhất; tham và sân còn chưa được bàn đến. Khả năng để khơi dậy chánh kiến càng nhiều càng tốt là một sự hỗ trợ thiết yếu.

Người đã đạt được bước đầu tiên này được coi là một vị **Dự lưu** (stream-enterer), có nghĩa là người đã bước vào dòng chảy dẫn đến Niết bàn. Đây là một bước không thể bị thối lùi lại. Các kinh nói rằng người đạt được quả **Dự lưu sẽ có nhiều nhất là bảy kiếp sống nữa và có thể đạt được Niết bàn ngay trong kiếp sống này**. Thông thường, bất cứ ai đã trở thành một vị Dự lưu đều ý thức rất rõ về những khó khăn mà họ phải đối mặt, do tham và sân vẫn còn có mặt, và sẽ quyết định bước tới để hoàn mãn tất cả mọi việc. Do đó, sự tu tập được có động lực thúc đẩy.

Vị Dự lưu cũng có thể diệt trừ hai kiết sử khác. Một là nghi, là điều rất tai hại cho sự tu tập. Nó cản trở chúng ta làm những việc cần làm; thí dụ, ta để tâm suy nghĩ lung tung, với những giả định xem ta có thể làm gì khác hơn;

do vậy, ta lãng phí rất nhiều năng lượng tâm linh và thời gian, mà còn có thể đi đến chỗ hoàn toàn ngưng tu tập.

Tuy nhiên, sau chứng nghiệm đầu tiên của đạo quả, ta không còn có thể nghi ngờ gì về giáo lý của Đức Phật nữa. Tất cả những hoài nghi về Phật, về Pháp, và về Tăng, đều hoàn toàn biến mất. Đức Phật đã nói, “không có ai ở đó”, và giờ tự chúng ta đã trải nghiệm được chân lý đó. Vẻ đẹp và sự tự tại của tâm trong trải nghiệm này vĩ đại, tuyệt vời hơn trong bất cứ một trạng thái định nào. Chúng ta đầy tự tin, đầy tâm nguyện, đầy hàm ân, và đầy quyết tâm mạnh mẽ. Kinh điển kể rằng khi Đức Phật ngồi dưới gốc cây Bồ đề, Ngài đã chứng nghiệm tất cả bốn sát-na đạo quả - 1. Dụ lưu; 2. Nhất lai; 3. Bất lai; và 4. A-la-hán– trong chỉ một thời thiền. Đối với chúng ta, muốn đạt được đạo quả đầu tiên cũng đòi hỏi bao công phu tu tập. Tuy nhiên, ít ai dừng lại khi đã được đạo quả đầu tiên đó, mà cũng đáng phải làm như thế, vì tâm thực sự còn có thể đi xa hơn. Một tâm nghi khác cũng được diệt trừ, đó là nghi ngờ về chính khả năng của mình. Vì giờ ta biết rằng mình thuộc vào những người có thể vượt lên trên tâm thức tâm thường, vì thế chúng ta tràn đầy lòng tự tin.

Tự tin không phải là một cảm giác cao ngạo, thường đi đôi với cảm giác tự ti. Tự tin là một cảm giác của sức mạnh nội tại, khiến ta cảm thấy không phải chứng tỏ điều gì, vì không có gì để chứng tỏ, không có nơi nào phải đến, không có ai ở đó. Sự vững chãi nội tâm này giúp cho sự tu tập của chúng ta rất nhiều, cũng như là lòng ngưỡng vọng và tín tâm vào Tam bảo: Phật, Pháp và Tăng.

Kiếp sử thứ ba bị hủy diệt vào thời điểm của quả Dụ lưu là niềm tin vào nghi lễ (giới cấm thủ). Nhiều nơi trên thế giới có những quan niệm rất mạnh mẽ cho rằng có một số những nghi lễ và cúng bái thực sự có khả năng thanh tịnh hóa chúng ta, đến mức độ mà nó có thể giải thoát ta khỏi tất cả mọi khổ đau. Niềm tin này rất phổ biến ở Ấn Độ, vào thời Đức Phật còn tại thế, cũng như ngày nay, mặc dầu chính Đức Phật luôn phủ nhận rằng nghi lễ, cúng bái có uy lực gì giống như thế cả. Niềm tin sai lầm này hoàn toàn biến mất, vì hành giả đã tự trải nghiệm rằng sát-na đạo đầu tiên hoàn toàn không liên quan gì đến những việc như thế, mà thực sự là nó đến từ một tâm trong sáng và một ước muốn hoàn toàn buông xả. Điều này không có nghĩa là chúng ta không còn được tổ chức các nghi lễ, mà là ta không còn muốn dành nhiều thời gian và năng lượng cho việc đó và có khuynh hướng giảm nó đến mức tối thiểu. Tuy nhiên cũng có một vài khía cạnh của nghi lễ, thí dụ như việc xướng tụng và tán thán các ân đức của Phật –Pháp–Tăng, sẽ đem lại những

ảnh hưởng tốt đẹp, nếu được thực hiện với tâm chánh niệm hơn là một cách máy móc. Điều này cũng đúng đối với các câu chú, vì nếu ta trì chú với tất cả sự chú tâm và thành khẩn, thì lúc đó tâm sẽ trong sạch, không uế nhiễm. Trái lại nếu chỉ thực hiện một cách máy móc, thì có thể miệng đọc tụng mà tâm đầy những uế nhiễm.

Khi trở thành một vị Dự lưu, tâm hành giả trở nên vi tế hơn trước đó, nhờ vậy hành giả có thể ý thức nhiều hơn về tâm sân tham, và khi chúng phát khởi, hành giả cảm thấy phiền toái hơn nhiều. Những gì trước đây không hề làm ta khó chịu, những gì ta có thể coi như một lỗi lầm nhỏ, giờ trở thành là một trở ngại thực sự. Thật ra, điều này là một động lực lớn cho sự tu tập của ta. Đó không phải là một cái biết hơi hợt rằng ta cần phải hành xử tốt, nhưng đúng hơn là một nhu cầu muốn luôn được thanh lọc tâm.

Đề đi từ sát-na đạo đầu tiên đến cái thứ hai, tâm cần phải nhu nhuyễn. Điều đó thường không xảy ra một cách nhanh chóng; đa số cần có thời gian, nhất là nếu họ còn sống tại gia. Thái độ, phong tục, và những ứng xử trong xã hội, nói chung thì cuộc sống thế tục chống lại những việc như thế. Nó không ủng hộ cách tu tập này, vì thế ta cần một nội tâm thật vững chãi.

Đề đến được bước kế tiếp, có hai việc chúng ta cần phải đề tâm đến luôn; đó là chánh kiến về “ngã”, và nhất là việc quán tưởng về sát-na quả. Nó sẽ không có ảnh hưởng mạnh mẽ như khi lần đầu tiên xảy ra nhưng chắc chắn là nó sẽ tái tạo trở lại cảm giác giải thoát và an lạc. Cả hai đều cần thiết và cần được tái hiện càng nhiều càng tốt.

Quán chiếu về các chướng ngại cũng rất hữu ích, xét xem chướng ngại nào vẫn còn mạnh mẽ, và chướng ngại nào đã yếu kém đi. Nghi, chướng ngại thứ năm, phải được đoạn trừ. Hai chướng ngại đầu tiên, ước muốn được thỏa mãn dục lạc và tư tưởng bất thiện, là những biểu hiện của tham và sân. Chúng ta cũng cần quán sát chướng ngại thứ ba và thứ tư, hôn trầm thụ miên; và trạo hối. Luôn ý thức và tìm hiểu về các chướng ngại có thể giúp ta làm giảm sức mạnh của chúng. “Hiện tại chướng ngại nào vẫn còn mạnh mẽ nhất trong tôi? Nó biểu hiện ra ngoài như thế nào?” Dĩ nhiên, tất cả mọi người, ở bất cứ giai đoạn nào trên con đường đạo, cũng cần quán tưởng như vậy. Điều đó cần được làm với sự hiểu biết rằng các chướng ngại này có mặt trong tất cả chúng ta và chỉ có thể được giảm thiểu bằng sự thực tập thay thế. Chúng ta sẽ giảm khuynh hướng đổ lỗi cho người khác nếu ta có thể ý thức về sự thiếu sót của chính mình.

Các vị Dự lưu dễ có sự trung thực khách quan này nhiều hơn, vì họ biết không một chút may mắn nghi ngờ rằng những gì họ quan sát chỉ là yếu tố của thân và tâm. Không có “cái ngã” nào ở bên trong để có thể bị trách móc vì đã có các chương ngại này. Những phạm nhân như chúng ta, chưa trải nghiệm được quả Dự lưu sẽ gặp khó khăn hơn, vì ta không thực sự thích biết đến những yếu kém ‘của ta’.

Người ta cũng cho rằng vị đạt quả Dự lưu không còn phạm bất cứ giới nào trong ngũ giới (kiềm giữ không: giết hại chúng sanh; lấy của không cho; tà dâm; nói dối, tà ngữ; và sử dụng rượu hay các chất gây nghiện). Chúng ta cần phải kiểm chứng lại việc này và xem thử chúng ta có thực sự sống trong giới luật đến độ chúng đã trở thành, không phải là một gánh nặng nhưng đơn thuần chỉ là một cách sống tự nhiên.

Tất cả những điều vừa nói là thí dụ của việc quán chiếu lại sự hiểu biết của mình (review-knowledge), một việc làm đặc biệt ích lợi sau mỗi tầng thiền định. Khoảng thời gian ấy, khi tâm vẫn còn trong sáng, thanh tịnh, chúng ta khơi lại cảm giác của sát-na quả, rồi sau đó xem xét lại tất cả những sự hiểu biết sai lầm về cái ngã. Chúng ta cần phải hấp thụ (internalize) sự sai lầm này nhiều lần với ý thức rằng mình không còn có ý muốn tán đồng nó nữa. Không phải là chúng ta đổ lỗi cho cái ngã, hay muốn thay đổi nó, mà đúng hơn là ta nhìn nhận nó như một điều gì do tự ta tạo ra. Chúng ta cần quán sát lại tất cả những gì đã đưa chúng ta đến sự hiểu biết này, tất cả mọi nguyên nhân chúng ta có thể tìm được. Sau đó, chúng ta xét xem tâm có muốn và có khả năng buông bỏ mọi sự bám víu dù nhỏ nhất tới đâu với “cái tôi”. Chúng ta có muốn hoàn toàn dẹp bỏ con người này không? Có thể nói một cách không dè dặt rằng, bất cứ tư tưởng nào khiến “cái tôi” có thể trở lại liền ngay sau đó, cũng là phản tác dụng. Như trước đó, chúng ta để tâm đạt được đến **điểm lắng đọng (still-point)**. Chúng ta sẽ khám phá ra rằng, đầu ta có hết sức, nhiều khi tâm vẫn không chịu nghe theo. Nếu thế, ta cần phải xét xem ta đang bám víu vào điều gì. Có thể có nhiều nguyên nhân, mà một trong số đó là, chúng ta không muốn buông bỏ người đang biết và đang trải nghiệm này.

Lúc đầu, nhờ tác động của công phu tu tập, ta sang được bờ bên kia. Tuy nhiên, để tái hiện lại điều đó, chúng ta phải hoàn toàn buông bỏ tất cả những gì có liên quan đến “ngã”. Nếu vẫn còn một sự bám víu tiềm ẩn nào đó đối với bất cứ khía cạnh nào của cuộc sống –ái dục, tình dục, bất cứ điều gì– thì chúng ta không thể tiến đến bước kế tiếp. Chúng ta phải quyết chí giải quyết vấn đề này. “Tôi bám víu vào cái gì đến nỗi tôi không thể buông bỏ nó?”

Khi quán chiếu về điều này, ta có thể thấy rằng nếu bám víu vào người khác, chúng ta sẽ cảm thấy tùy thuộc và đầy lo âu, sợ hãi. Người ta yêu có thể ra khỏi cuộc đời ta bất cứ lúc nào và sự bám víu đó sẽ chỉ đem lại khổ đau. Hoặc nếu bám víu vào một ham muốn, chúng ta có thể thấy rằng bất cứ sự thỏa mãn nào cũng chỉ mang đến những giây phút toại nguyện nhất thời. Chẳng bao lâu sau, chúng ta sẽ lại cảm thấy trống vắng như trước đó, và lòng ham muốn đó lại phải được thỏa mãn lần nữa và lần nữa. Đây là tất cả những cách thức và phương tiện để nhận chân được sự dính chấp của ta, vì chúng ta thực sự muốn biết sự thật. Dĩ nhiên, cũng có những người không muốn đào sâu vấn đề đến như thế, điều đó cũng được thôi. Nhưng nếu chúng ta muốn bước vững chãi trên con đường đạo, thì đó là những bước ta cần phải theo, là trí tuệ ta cần đạt được.

Hành giả nào đạt đến quả vị thứ hai, sẽ trở thành một bậc **Nhất lai** (once-returned), có nghĩa là họ chỉ phải trở lại thế gian này một lần nữa. Vì các bước này đều không thể thối chuyển, nên cả hai quả vị Dự lưu và Nhất lai sẽ được tái sinh với nguyên vẹn chứng nghiệm đã có được. Vì lý do này, họ có thể rất ích lợi đối với kẻ khác, vì họ đã được sanh ra với sự hiểu biết chân thật cần thiết, do đó có thể truyền dạy cho chúng ta điều đó.

Khi quả vị thứ hai được chứng, thì tham và sân dừng lại. Chúng chưa hoàn toàn bị đoạn diệt, nhưng đã giảm mức độ. Sân trở thành cảm giác bực bội, và tham trở thành sự lựa chọn, một sở thích. Tâm của vị đó không bao giờ còn bị lung lay nữa bởi tham hay sân thực sự, vì sự bực bội và sở thích không thể khuấy rối tâm với cùng một mức độ. Bực bội có thể không kéo dài như sân hận, và cả hai, bực bội và sở thích, là những cảm thọ nhẹ nhàng hơn là tham và sân. Tuy nhiên, một lần nữa, sự quán tri (review knowledge), mà vị nhất lai tiếp tục sử dụng, sẽ cho ta thấy rằng cả hai yếu tố này vẫn còn tạo ra khổ đau.

Một vị Nhất lai có thể hy vọng có được một sát-na đạo tương tự như là, nhưng không hoàn toàn giống hệt, lần trước đó, và tiếp theo bởi một sát-na quả cũng tương tự, nhưng không giống hệt như sát-na quả trước. Trong nhiều trường hợp, cảm giác phấn chấn, không còn rõ ràng. Cảm giác hoàn toàn nhẹ nhõm, hoàn toàn giải thoát cũng phát khởi, nhưng thường là không có nước mắt. Nó có thể rất an lạc, mặc dầu cảm giác này có thể không xảy ra ngay lập tức. Lần nữa, tâm đã chạm đến một sát-na của Không, là một trải nghiệm thực chứng. Không có nghĩa rằng thân này, cây cối, nhà cửa, xe cộ, đường đi, cây cỏ và sông núi không hiện hữu. Trên bình diện tương đối chúng có hiện hữu. Nhưng trên bình diện tuyệt đối, chúng chỉ là những phân



tử năng lượng kết hợp lại với nhau, để rồi tan rã. Chúng hợp lại dưới một số hình thức nào đó và tạo ra các hiện tượng. Khoảng khắc của Không là khoảng khắc khi mọi thứ đều tan rã và chưa phát sinh trở lại.

Tuy nhiên, trước các sát-na của đạo quả, hành giả phải đạt được một số tuệ tri. Đầu tiên là **thân và tâm là hai**, tùy thuộc vào nhau, nhưng không giống nhau. Thứ hai là **tất cả vạn pháp đã sinh, thì phải diệt**. Thứ ba là **sự hoại diệt, rằng tất cả mọi thứ đều sẽ hoại diệt**; khi chưa chứng được đạo, sự hiểu biết này có thể tạo ra một nỗi sợ hãi tột cùng. Nếu điều này xảy ra, hành giả cần trình bày với một vị thầy để được có thêm can đảm. Chúng ta cần biết điều đó hoàn toàn tự nhiên vì sợ hãi là một bước trên con đường trí tuệ. Sự hiểu biết về nhân và quả cũng nằm trong những khoảng khắc trí tuệ này. Như chúng ta được biết qua bản kinh này, có một cái ngã thô phù, cấu tạo bởi bốn yếu tố và được nuôi dưỡng bằng thực phẩm. Chúng là nhân và thân là quả. Chúng ta cần phải ghi nhớ điều đó.

Trên con đường đến tuệ giác, hành giả đã qua được giai đoạn sợ hãi, đã có thể để nó lại đằng sau, thì sự thôi thúc để tu tập và ước muốn được giải thoát phát sinh. Lúc đó, sự nhầm chán và ly dục có thể giúp chúng ta bước vào một sát-na đạo nơi chúng ta trải nghiệm được thực tại của sự vật như chúng là. Sát-na quả tiếp ngay theo sau có tác động mạnh đến nỗi không có mối nghi nào phát khởi. Mỗi sát-na quả hơi mạnh hơn cái trước đó đôi chút, do đó các sát-na trước thường phai nhạt đi một ít trong ký ức. Bao giờ cũng là khoảng khắc sau cùng nhất, là chúng ta có thể nhớ nhiều nhất và đúng phải là như thế, vì sát-na đó mang lại hạnh phúc và sự giải thoát lớn nhất.

Cũng không ngạc nhiên gì khi sự thật là rất ít người chứng nghiệm được những sát-na đạo. Đa số chỉ quan tâm đến tham và sân, và để chúng điều khiển mình. Cần phải chứng được hai sát-na đạo, với bao công phu tu tập, bao khó nhọc hành thiền trước khi chúng ta có thể đạt đến giai đoạn khi các kiết sử (fetter) được giảm trừ.

Đạt được đến giai đoạn này, vẫn còn hai bước nữa phải đạt được, và chúng là những bước khó khăn nhất. Chúng ta phải **buông bỏ bản ngã đến mức sân và tham có thể hoàn toàn bị hủy diệt**. Sau một sát-na đạo khác, với kết quả là tất cả năm hạ tầng kiết sử đã được hủy diệt, lúc đó vị ấy sẽ trở thành một vị **Bất lai** (non-returner), có nghĩa là vị ấy **sẽ chẳng bao giờ trở lại cõi người**. Con đường đi tới không phải dễ dàng, ngay chính đối với vị bất lai, vì vẫn còn năm thượng tầng kiết sử phải được diệt trừ. Chỉ có vị A-la-hán, người không còn “**ý niệm về ngã**”, mới có thể hoàn toàn diệt trừ được các kiết sử



này. Nếu một vị Bất lai chết trước khi trở thành một A-la-hán, họ sẽ được tái sinh vào cõi trời, hay cõi phạm thiên. Điều này nghe có vẻ rất hoàn hảo, nhưng thực ra đó chính là một trong năm thượng tầng kiết sử. Và lý do để cho vị Bất lai không được trở thành một A-la-hán là vì trong tiềm thức, vị ấy vẫn ước muốn được sinh vào cõi sắc giới hay vô sắc giới.

Ở vị Bất lai, kiết sử vô minh và mạn, mà qua đó các ước muốn vừa kể trên phát khởi, vẫn còn có mặt. Vô minh có nghĩa là vẫn chút ít bám víu vào “ngã”. Mạn này không liên quan gì đến tính cao ngạo của một người; nó chỉ có nghĩa là vẫn còn có sự “tự phụ” về một cái ngã. Vì hai kiết sử này mà kiết sử trạo hồi cũng có mặt. Dĩ nhiên, không thể so sánh kiết sử này với tâm bất ổn trong cuộc sống thế tục, khiến ta chạy từ nơi này đến nơi khác kiếm tìm hạnh phúc. Nhưng đối với một vị Bất lai, vì chút kinh nghiệm còn sót lại của “ngã” chưa dứt trừ được, mà vị ấy vẫn có cảm giác bức rức về việc chưa hoàn toàn được giải thoát khỏi khổ. Ở giai đoạn này trên con đường tu, sự nhận thức được những gì đang xảy ra ở bên trong thì vi tế hơn trước đó rất nhiều. Các chướng ngại thô lậu đã qua đi, nên dầu cùng một từ ngữ được sử dụng, trạo hồi mà vị Bất lai trải nghiệm ở đây thì vi tế hơn nhiều. Nó được nhận ra ngay lập tức và có thể ngay lập tức được buông bỏ. Tuy nhiên nó vẫn là dấu hiệu cho biết vị đó vẫn còn phải tu tập thêm nữa.

Vị Nhất lai muốn trở thành một vị Bất lai, thì phương pháp cũng giống như trên. Vị ấy phải quán chiếu các kiết sử và phải rất chắc chắn rằng ba kiết sử đầu tiên đã được diệt và rằng hai kiết sử tham và sân đã được giảm thiểu rất nhiều. Vấn đề không phải là đè nén bất cứ điều gì, mà chỉ là nhận biết uesthiệm gì vẫn còn lại. Vị Nhất lai vẫn còn cảm nhận “cái tôi” ở một mức độ nặng hơn là vị Bất lai. Khi vị ấy trú tâm vào đó, quán sát nó, vị ấy biết rằng không có ai ở đó. Tuy nhiên, ở những lúc khác, trong cuộc sống bình thường hằng ngày, vị ấy vẫn thường cảm thấy như là có một “ai” đó, nói năng, nghĩ suy và phản ứng. Đó là vì ở một mức độ nào đó, vị ấy vẫn còn trải nghiệm tham và sân. Vì thế, vị ấy phải dựa vào chánh kiến. Vị ấy cần quán tưởng lại những sát-na quả cuối cùng, và quan sát lại tất cả những sự hiểu biết của mình về tà kiến của ngã. Sự hiểu biết này phải rõ ràng và ở mức độ sâu lắng nhất, vì để trở thành một vị Bất lai là một bước cực kỳ quan trọng đối với bất cứ ai. Sự hiểu biết này không chỉ được nhìn lại trên quan điểm tri thức, mà nó còn phải được cảm nhận, hấp thụ; vị ấy cũng cần phải phát khởi lòng hoàn toàn quy ngưỡng, tự nguyện rũ bỏ tất cả những gì còn dính dáng đến đời sống thế tục. Đặc biệt, bất cứ điều gì trong tâm hay thân mà còn có chút chấp dính vào “cái tôi”. Lòng quyết tâm này phải rất mạnh mẽ. Rồi giống như lần trước, sát-na đạo lại phát sinh khi tâm đã đến được một điểm lặng,

nơi không có gì đang xảy ra. Lần này sát-na đạo có thể khác một chút, vì tâm đã trở nên quen thuộc với nó, khi đã kinh qua được hai sát-na giống như thế. Nó có thể rất ngắn ngủi, và sát-na quả tiếp theo sau, có thể không là gì hơn là sự nhận thức. Không có nước mắt, không hưng phấn, chỉ có cái biết rõ ràng và sự rõ ràng, với cảm giác giải thoát đi kèm theo, một cảm giác của “cuối cùng cũng đã làm xong”. Sát-na quả này không tạo ra ảnh hưởng giống như trước, mà đúng hơn đó là một cảm giác thỏa mãn rằng công phu tu tập đã đạt quả. Cùng lúc tâm biết rất rõ ràng rằng vẫn còn một số kiết sử phải buông bỏ.

Vị Bất lai phải quán sát những kiết sử còn lại và xét xem nếu mình vẫn còn có ước muốn được tái sanh vào trong các cõi giới cao hơn. Điều này có thể được biểu hiện như là ước muốn rằng tất cả mọi thứ đều phải dễ chịu và hợp lý; ước muốn không phải đối đầu với bất cứ điều gì chứa đựng khổ. Dĩ nhiên đây cũng là một thái độ rất nhân bản, nhưng đối với vị Bất lai thì điều này còn hơn thế nữa. Nó trở thành một sự thôi thúc nội tâm, vì cõi sắc giới vi tế và vô sắc giới được coi là nơi chỉ có hạnh phúc (sukha). Cảm giác đó có thể khá mạnh mẽ và phải được nhận biết. Những phần vi tế còn lại của ngã cũng phải được nhận diện. Đức Phật đã khuyến cáo chúng ta đề phòng ước muốn được tái sanh vào các cõi giới cao hơn, vì một khi đã ở đó, chúng ta sẽ ở đó hàng bao kiếp không thể đếm được. Đó là lý do tại sao các vị Phạm thiên tưởng rằng họ thường hằng. Trong cõi người, chúng ta luôn có khổ thôi thúc, nhưng đối với một vị Bất lai, một khi đã vào trong cõi giới Phạm thiên, không có khổ, sẽ rất khó cho họ nghĩ tới bước cuối cùng. Đó là lý do tại sao Đức Phật bảo đó là một ước muốn gây trở ngại cho sự tu tập của ta.

Vị Bất lai được khuyến khích phải bước tới xa hơn nữa, không chỉ vì đó là việc cuối cùng cần phải thực hiện, nhưng đặc biệt là vì vị ấy có thể cảm nhận rằng sự bất an mong manh còn lại vẫn là khổ; chút ước muốn nhỏ nhoi đó, dầu là ước muốn được vào cõi giới cao hơn, vẫn là đau khổ; cái cảm giác vi tế, vẫn vương của bản ngã vẫn đem lại sự bất an.

Để đi bước cuối cùng này, hành giả vẫn theo những hướng dẫn giống như trước. Có thể khác một chút, đó là **tâm đã quyết, một lần cho tất cả, rằng con người với tâm và thân này hoàn toàn muốn không có mặt. Không còn gì để giữ vị ấy lại, không có gì quan trọng, không có gì cần làm nữa cả.** Sát-na đạo, lúc nào cũng thế, khó thể diễn tả được -thuật ngữ chuyên môn cho nó là “không-xảy ra” (non-occurrence). Vì ước muốn hoàn toàn được không có mặt này, sát-na quả theo sau cũng chứa đựng cảm xúc đó. Điều này nghe

thật đáng sợ; chính Đức Phật cũng bảo rằng đối với phàm nhân, người chưa từng chứng nghiệm điều này, đó có thể là một điều khủng khiếp. Nhưng thật ra, điều đó thật tuyệt vời, vì sự biến mất đó tạo ra bao hạnh phúc. Trải nghiệm này thật khó diễn tả; có lẽ so sánh tốt nhất là giống như chúng ta rơi vào một đám mây dày và biến mất vào trong đó. Sau đó, không có gì xảy ra trên thế giới này còn có thể tác động đến ta giống như trước nữa. Đó là tất cả những gì đã xảy ra, nhưng giống như bày trò chơi với trẻ. Chúng ta rất hòa ái với trẻ, thuận làm theo trẻ. Nếu trẻ chơi trò xếp hình, ta cũng hưởng ứng trò chơi đó, cũng giúp trẻ xếp lâu đài. Nhưng ta có coi trò chơi đó là nghiêm túc không? Nếu ai vô tình dẫm lên lâu đài, đứa trẻ sẽ la khóc, nhưng ta thì không. Và nếu có cơ hội, ta sẽ giúp cho trẻ biết các lâu đài này không đáng xây dựng; và không có cái nào là quan trọng. So sánh này có thể đã làm rõ hơn kết quả đó là gì, và vị hành giả đã đi được bước đó, đã đạt được sự buông xả hoàn toàn của bản ngã, có thể trở về lại với sự hoàn toàn vắng lặng, khinh an của sự không có mặt này bất cứ lúc nào vị ấy muốn.

Trong các kinh kê lại rằng, sau khi đạt được Niết bàn, Đức Phật đã ngồi an nhiên tự tại trong niềm an lạc của Niết bàn trong bảy ngày, rồi sau đó, Ngài đã quyết định sẽ hướng dẫn chúng sanh đi theo con đường ấy. Sự hoàn toàn vắng lặng của cảm giác về “ngã” là đích đến trên đạo lộ. Theo các kinh, vì mục đích này, những người con từ các lương gia đã rời bỏ gia đình để sống cuộc đời vô gia cư, tinh tấn tu tập, để cuối cùng nhận biết rằng tất cả những gì cần làm họ đã làm. Không còn phải bước tới nữa.

*[g] Kiệt sử hay Kết sử (fetter): Những gút thắt hoặc những khối đam mê, dè nén, sợ hãi, v.v. . . đã kết tụ lại trong chiều sâu Tâm thức, có khả năng trói buộc và sai sử ta làm, nói và nghĩ những điều ta thực sự không muốn làm, nói và nghĩ. (Danh Từ Phật Học Thực Dụng, Tâm Tuệ Hỷ biên soạn, NXB Tôn Giáo,*

---o0o---

### Hiệu Đính & Tài Liệu Tham Khảo

Xin Chân thành cảm ơn các Tác giả của các sách tham khảo.

(1) Các đoạn kinh trích dẫn, không đánh số đều là từ Kinh Potthapàda, từ trang 311 – 351, trong Trường Bộ Kinh, Tập 1, NXB Tôn Giáo, 2005, do Hòa Thượng Thích Minh Châu Việt dịch).

(2) Kinh Sa Môn Quả, trang 93 – 158, trong Trường Bộ Kinh, Tập 1, NXB Tôn Giáo, 2005, do Hòa Thượng Thích Minh Châu Việt dịch).

(3) Thanh Tịnh Đạo –Visuddhimagga (Bhadantacariya Buddhaghosa – Bhikkhu Nanamoli – Ni Sư Thích Nữ Trí Hải), NXB Tôn Giáo 2001

(4) Danh Từ Phật Học Thực Dụng, Tâm Tuệ Hỷ Biên Soạn, NXB Tôn Giáo, 2004

*Chân thành cảm ơn dịch giả đã cống hiến cho chúng sinh bản dịch quyển sách hay và thực dụng này.*

*Nguyện cầu: dịch giả, người đọc, người học, người hành và tất cả chúng sinh đều chóng thành đạo quả. (Thay mặt người đọc, người học và người hành: Tâm Diệu, TVHS)*

---o0o---

**HẾT**

---

<sup>1</sup> [Vô Ngã Vô Ưu, Việt dịch : Diệu Liên Lý Thu Linh, NXB Phương Đông, Công Ty Sách Thái Hà, 2007](#)

<sup>2</sup> Xin xem [Quà Tặng Cuộc Đời \(I Give You My Life\), tự truyện của Ni Sư Ayya Khema, Việt dịch : Diệu Liên Lý Thu Linh, NXB Phương Đông, Tủ Sách Đạo Phật Ngày Nay 2006](#)

<sup>3</sup> Trường Bộ Kinh: Bản dịch của Digha Nikàya, do Maurice Walshe chuyên ngữ từ Pali sang tiếng Anh (NXB Wisdom Publications, 1995). Tất cả các đoạn kinh trích dẫn bằng tiếng Anh trong sách này đều lấy từ bản dịch trên, trong kinh Potthapàda, và Kinh số 1 và 2. Các đoạn trích dẫn tiếng Việt lấy từ bản chuyên ngữ tiếng Việt của Hòa Thượng Thích Minh Châu, NXB Tôn Giáo.

<sup>4</sup> Phương pháp này được mô tả chi tiết trong Khi Nào Chim Sắt Bay (When The Iron Eagle Flies), Ni Sư Ayya Khema, Việt dịch : Diệu Liên Lý Thu Linh, NXB Phương Đông, Công ty sách Thái Hà, 2008

<sup>5</sup> Con Đường Thanh Tịnh Hóa (The Path of Purification), do Đại Đức Nannamoli dịch từ tiếng Pali (Kandy, Sri Lanka : The Buddhist Publication Society, 1991).

<sup>6</sup> Trung Bộ Kinh (Majjhima Commentary), (xem chú thích 1 phía trên).