

**WILLIAM HART
VÀ S. N. GOENKA**

NGHỆ THUẬT SỐNG

**Hành thiền Vipassana
theo sự giảng dạy của
Thiền sư S. N. Goenka**



2018

NGHỆ THUẬT SỐNG

NGHỆ THUẬT SỐNG

Hành thiền Vipassana theo sự giảng dạy của Thiền sư S. N. Goenka

Dịch từ nguyên tác:

The Art of Living

Vipassana Meditation as taught by S. N. Goenka

ISBN 13: 978-1-7293-4825-3

ISBN 10: 1-7293-4825-4

United Buddhist Publisher - 2018

**WILLIAM HART
VÀ S. N. GOENKA**

NGHỆ THUẬT SỐNG

**HÀNH THIỀN VIPASSANA
THEO SỰ GIẢNG DẠY
CỦA THIỀN SƯ S. N. GOENKA**

**NGUYÊN TÁC:
THE ART OF LIVING
VIPASSANA MEDITATION
AS TAUGHT BY S. N. GOENKA**

2018

NỘI DUNG

Lời nói đầu.....	9
Tựa	11
Dẫn nhập	17
Chương 1. Tìm kiếm.....	25
Chương 2. Điểm khởi đầu.....	41
Chương 3. Nguyên nhân trực tiếp	53
Chương 4. Căn nguyên của vấn đề	63
Chương 5. Tu tập giới hạnh.....	79
Chương 6. Tu tập định tâm	95
Chương 7. Rèn luyện trí tuệ	113
Chương 8. Ý thức và bình tâm	137
Chương 9. Mục đích.....	155
Chương 10. Nghệ thuật sống.....	173
Phụ lục A: Tầm quan trọng của vedanā (cảm giác) trong giáo huấn của Đức Phật	191
Phụ lục B: Những đoạn kinh nói về cảm giác	201
Bảng chú giải từ ngữ Pāli	205

*Trí tuệ là điểm chính
vì vậy hãy cố đạt được trí tuệ;
thì bạn sẽ hiểu được mọi điều.*

Proverbs, iv. 7 (KJV)

Lời nói đầu

Tôi sẽ mãi mãi biết ơn pháp Thiền *Vipassana* đã thay đổi cuộc đời tôi. Khi mới bắt đầu học phương pháp Thiền này, tôi có cảm giác như từ trước nay mình đã loanh quanh trong chằng chịt những ngõ cụt và cuối cùng giờ đây đã tìm được một con đường bằng phẳng thẳng tiến. Nhiều năm sau đó tôi vẫn tiếp tục con đường này, và sau mỗi bước đi, mục tiêu càng thêm sáng tỏ hơn: giải thoát khỏi mọi khổ đau và toàn giác. Tôi không thể tuyên bố mình đã tới đích cuối cùng, nhưng tôi tin chắc rằng con đường này sẽ dẫn thẳng tới đó.

Tôi mang ơn Sayagyi U Ba Khin và một dòng các thiền sư đã giữ gìn kỹ thuật này sống còn hàng ngàn năm kể từ thời Đức Phật. Nhân danh họ, tôi khuyến khích nhiều người khác theo con đường này để họ cũng có thể tìm được lối thoát khỏi khổ đau.

Mặc dầu hàng ngàn người từ các quốc gia Tây phương đã học *Vipassana* nhưng cho đến nay chưa có một cuốn sách nào viết về phương pháp thiền này một cách chính xác. Tôi rất vui mừng thấy bây giờ đã có một thiền giả nghiêm chỉnh nhận lãnh công việc này.

Mong rằng qua cuốn sách này các Thiền sinh *Vipassana* sẽ hiểu nhiều hơn, và nhiều người khác sẽ thử kỹ thuật này để có thể kinh nghiệm được hạnh phúc của sự giải thoát.

Mong rằng tất cả người đọc sẽ học được nghệ thuật sống để tìm sự bình an và hòa hợp nội tâm và tạo sự bình an, hòa hợp cho người khác.

Nguyện cho mọi chúng sanh đều hạnh phúc!

S. N. GOENKA

Bombay

Tháng 4, năm 1986.

Tựa

Trong nhiều loại thiền trên thế giới ngày nay, phương pháp *Vipassana* do Thiền sư S. N. Goenka dạy là độc nhất vô nhị. Kỹ thuật đơn giản và hợp lý này dẫn tới sự bình an thật sự cho tâm hồn và một đời sống hạnh phúc, hữu ích. Đã được giữ gìn từ lâu trong cộng đồng Phật giáo Miến Điện, *Vipassana* không có tính chất giáo phái, bất cứ người nào cũng có thể chấp nhận và áp dụng.

Thiền sư S. N. Goenka là một kỹ nghệ gia hồi hưu, một cựu lãnh tụ của cộng đồng Ấn ở Miến Điện. Sinh trưởng trong một gia đình theo Ấn Độ giáo (Hindu) bảo thủ, từ thuở thiếu thời ông đã bị những cơn đau nửa đầu nghiêm trọng. Việc tìm cách trị bệnh đã dẫn dắt ông đến gặp Sayagyi U Ba Khin năm 1955, một công chức cao cấp trong chính phủ đồng thời cũng là một thiền sư. Học *Vipassana* từ U Ba Khin, ông Goenka đã tìm thấy một phương pháp vượt hơn cả việc làm giảm nhẹ triệu chứng bệnh tật thể chất đồng thời cũng vượt qua cả những rào cản văn hóa và tôn giáo. *Vipassana* dần dần chuyển hóa cuộc đời ông trong những năm thực hành và nghiên cứu dưới sự dẫn dắt của thầy.

Năm 1969, ông được U Ba Khin cho phép dạy thiền. Trong cùng năm ông về Ấn Độ và bắt đầu dạy *Vipassana* ở đây, giới thiệu lại kỹ thuật này ở nơi đã khai sinh ra nó. Trong một đất nước còn bị chia rẽ trầm trọng bởi giai cấp và tôn giáo, những khóa học của ông Goenka đã lôi cuốn được hàng ngàn người ở mọi tầng lớp. Hàng ngàn người phương Tây cũng đã tham dự những khóa thiền *Vipassana* vì bị thu hút bởi tính chất thực tiễn của kỹ thuật này.

Những phẩm tính của *Vipassana* đã được chính ông Goenka nêu gương minh họa trong đời sống. Ông là người thực tế, tiếp xúc với thực tiễn cuộc sống hằng ngày và có thể ứng xử một cách bén nhạy, nhưng trong mọi tình huống ông đều giữ được sự bình tâm phi thường. Cùng với sự bình tâm là lòng thương yêu sâu xa đối với người khác, một khả năng cảm thông hầu như với bất cứ người nào. Tuy nhiên ông không quá nghiêm túc đạo mạo; ông có nét hài hước duyên dáng thường biểu lộ trong những lúc giảng dạy. Những người theo học còn nhớ mãi những nụ cười, những tràng cười lớn và câu châm ngôn ông thường lặp lại nhiều lần: “Hãy hạnh phúc!” Rõ ràng *Vipassana* đã mang hạnh phúc đến cho ông, và ông nhiệt tình muốn chia sẻ hạnh phúc đó với người khác bằng cách chỉ cho họ kỹ thuật đã vô cùng hiệu quả với ông.

Bất chấp sự cuốn hút của mình, ông Goenka không muốn trở thành một đạo sư (guru) biến đệ tử của mình thành người máy. Trái lại, ông dạy họ phải tự nhận trách nhiệm. Ông nói, sự thử thách thật sự của *Vipassana* là áp dụng nó trong đời sống. Ông khuyến khích thiền sinh đừng sùng bái theo chân ông mà hãy ra đi và sống hạnh phúc giữa cuộc đời. Ông né tránh mọi biểu hiện sùng bái đối với ông, và hướng dẫn thiền sinh hãy tận tụy hết lòng với phương pháp, với sự thật mà họ tìm thấy trong chính họ.

Ở Miến Điện, theo truyền thống chỉ có các vị tu sĩ Phật giáo được đặc quyền dạy thiền. Tuy nhiên, cũng giống như thầy mình, ông Goenka là cư sĩ và làm chủ một gia đình lớn, nhưng chính sự dễ hiểu của những gì ông dạy và hiệu quả của kỹ thuật thiền này đã giành được sự chấp thuận từ các vị sư trưởng lão ở Miến Điện, Ấn Độ và Sri Lanka,

và một số trong các vị này cũng tham dự những khóa thiền dưới sự hướng dẫn của ông.

Để duy trì sự thuần khiết, ông Goenka nhấn mạnh, thiền không bao giờ được thương mại hóa. Các khóa thiền và trung tâm dưới sự hướng dẫn của ông đều đặt trên căn bản bất vụ lợi. Ông và những thiền sư phụ tá (những người được ông cho phép thay ông giảng dạy trong các khóa thiền) không nhận thù lao nào dù trực tiếp hay gián tiếp. Ông truyền bá kỹ thuật *Vipassana* như một công việc phụng sự cho nhân loại, để giúp những người cần được giúp.

S. N. Goenka là một trong số ít các nhà lãnh đạo tinh thần Ấn Độ được kính trọng ở Ấn cũng như ở phương Tây. Tuy nhiên ông không bao giờ tìm cách quảng cáo pháp Thiền *Vipassana* mà thích nhờ vào sự truyền miệng hơn. Ông luôn luôn nhấn mạnh vào tầm quan trọng của sự hành thiền hơn là chỉ viết về thiền. Vì lý do này, ít người biết đến ông hơn so với mức độ mà ông xứng đáng có được. Đây là quyển sách đầu tiên nghiên cứu đầy đủ về sự giảng dạy của ông, được soạn thảo dưới sự chỉ dẫn của ông và được ông chấp thuận.

Nguồn tài liệu chính cho cuốn sách này là những bài giảng của ông Goenka trong khóa thiền *Vipassana* mười ngày và ở mức độ ít hơn là một số bài viết bằng tiếng Anh của ông. Tôi đã sử dụng những tài liệu này một cách không hạn chế, không chỉ mượn cách lý luận hay sắp xếp các vấn đề cụ thể, mà còn mượn cả những thí dụ trong bài giảng, và thường xuyên là ghi lại cách dùng chữ của ông, thậm chí sử dụng nguyên câu. Đối với những người đã tham dự lớp thiền do ông dạy, chắc chắn sẽ thấy phần lớn cuốn sách này đều quen thuộc, và họ thậm chí có thể xác định được bài giảng hay bài viết nào đã được sử dụng ở phần nào đó trong sách.

Trong khóa học, những bài giảng của thầy được đưa ra tương ứng với từng bước thực nghiệm của thiền sinh khi hành thiền. Ở đây, các bài giảng ấy được sắp xếp lại cho thuận lợi hơn với một đối tượng khác, những người chỉ đọc về thiền mà không nhất thiết đã từng thực hành. Đối với những độc giả này, chúng tôi cố gắng trình bày bài giảng chính xác như đã thực sự được áp dụng: một tiến trình hợp lý liên tục từ bước đầu đến bước cuối. Tiến trình trọn vẹn này đối với thiền sinh thì rất rõ ràng, nhưng tác phẩm này cố gắng cung cấp cho những người không hành thiền một cái nhìn tổng quát về những nội dung giảng dạy đúng như chúng được trình bày với những người thực hành.

Có những phần trong sách được cố ý giữ nguyên cách nói của ông Goenka để có thể truyền đạt một cách sống động hơn cách giảng dạy của ông. Những phần này là những câu chuyện xen giữa các chương sách và những đoạn văn đáp ở cuối chương, ghi lại từ các cuộc thảo luận thực sự trong khóa thiền hay những cuộc hỏi đáp riêng. Một vài chuyện được rút từ những sự kiện trong đời Đức Phật, một số khác là từ di sản cổ tích phong phú của Ấn Độ, và một số khác nữa từ kinh nghiệm riêng của ông Goenka. Tất cả đều dùng chính lời ông, không phải với ý định làm cho nguyên tác hay hơn, nhưng chỉ để trình bày câu chuyện theo cách mới mẻ, nhấn mạnh sự liên quan của câu chuyện đến việc hành thiền. Những chuyện này làm giảm nhẹ đi không khí trang nghiêm của khóa thiền *Vipassana* và tạo hứng khởi bằng cách minh họa những điểm chính của giáo huấn dưới hình thức dễ nhớ. Rất nhiều những câu chuyện như vậy đã được kể trong một khóa thiền 10 ngày, nhưng chỉ một số được chọn đưa vào đây.

Những trích dẫn được lấy từ những văn bản kinh điển cổ xưa nhất và được chấp nhận rộng rãi nhất: Kinh tạng

(Pitaka Sutta) viết bằng chữ Pāli cổ xưa được bảo tồn ở các quốc gia theo Phật giáo Theravada. Để giữ sự thống nhất trong cả cuốn sách, tôi đã cố gắng dịch mới tất cả những đoạn được trích, có tham khảo theo bản dịch của những dịch giả hàng đầu hiện nay. Tuy nhiên, vì đây không phải là một công trình học thuật, nên tôi không cố dịch chính xác theo từng chữ từ văn bản Pāli, mà chỉ cố gắng diễn đạt ý nghĩa của đoạn văn bằng một ngôn từ thật dễ hiểu đối với thiền sinh *Vipassana* dưới ánh sáng kinh nghiệm thiền của họ. Có thể sự chuyển dịch một số từ ngữ hay đoạn văn dường như không theo chuẩn mực chính thống, nhưng tôi hy vọng về mặt ý nghĩa thì bản Anh ngữ luôn bám sát được ngữ nghĩa chính xác nhất của nguyên bản.

Để được nhất quán và chuẩn xác, những thuật ngữ Phật học dùng trong sách này được ghi bằng tiếng Pāli, dù trong vài trường hợp tiếng Sanskrit có thể quen thuộc với độc giả Anh ngữ hơn. Thí dụ chữ Pāli *dhamma* được dùng thay vì chữ Sanskrit *dharma*, *kamma* thay cho *karma*, *nibbāna* thay *nirvāna*, *saṅkhāra* thay *saṃskāra*. Để dễ hiểu hơn, những chữ Pāli khi dùng ở số nhiều sẽ được thêm chữ *s* theo văn phạm Anh. Nói chung những chữ Pāli dùng trong sách được giới hạn tới mức tối thiểu để tránh sự tối nghĩa không cần thiết. Tuy nhiên, chúng thường tiện lợi để diễn tả gọn gàng những khái niệm không quen thuộc với tư tưởng phương Tây, không dễ dàng diễn tả bằng một chữ trong Anh ngữ. Vì lý do này, có những nơi việc dùng chữ Pāli có vẻ như tốt hơn so với một cụm từ tiếng Anh dài dòng. Tất cả những chữ Pāli được in đậm [trong bản tiếng Anh] đều được định nghĩa trong phần chú giải ở cuối sách.

Kỹ thuật *Vipassana* mang lại lợi ích đồng đều cho tất cả mọi người tập, không phân biệt nòi giống, giai cấp, nam nữ. Để trung thành với tiêu chuẩn này, tôi tránh dùng danh từ chỉ tính phái trong sách. Ở một vài chỗ tôi dùng

chữ “he” để chỉ thiên sinh nói chung. Xin đọc giả hiểu rằng cách dùng này không có ý phân biệt nam nữ. Chúng tôi không có ý định chỉ nói đến phái nam mà gạt phái nữ ra ngoài, vì điều đó trái với sự giảng dạy và tinh thần của *Vipassana*.

Tôi xin cảm ơn rất nhiều người đã giúp đỡ trong công trình này. Đặc biệt xin cảm ơn sâu xa ông Goenka, mặc dầu bận rộn, đã dành thì giờ để xem xét tác phẩm trong khi đang tiến hành và hơn thế nữa là đã dẫn dắt tôi trên con đường đạo được diễn tả trong sách.

Trên bình diện sâu xa hơn, tác giả thật sự của cuốn sách này là *S. N. Goenka*, vì mục đích của tôi chỉ là trình bày sự truyền bá giáo huấn của Đức Phật qua phương pháp của ông. Công quả của tác phẩm này thuộc về ông, còn những gì thiếu sót tôi xin chịu trách nhiệm.

William Hart

Dẫn nhập

Giả sử bạn có cơ hội buông bỏ mọi trách nhiệm với đời trong mười ngày, sống ở một nơi yên tĩnh, vắng vẻ không bị phiền nhiễu. Ở đó bạn được lo cho ăn ở đầy đủ và có người sẵn sàng giúp đỡ để bạn được thoải mái. Đổi lại, ngoài những hoạt động cần thiết và giờ ngủ, trong lúc thức bạn chỉ cần tránh mọi giao tiếp với người khác, dùng hết thì giờ để nhắm mắt, chú tâm vào một đối tượng đã được chọn. Bạn có chấp nhận đề nghị này không?

Giả sử bạn mới chỉ nghe có cơ hội như thế, và có những người như bạn không những muốn mà còn nhiệt tâm dùng thì giờ rảnh theo lối này, thì bạn sẽ mô tả hoạt động của họ như thế nào? Bạn có thể nói: “Trầm tư mặc tưởng, hướng vào nội tâm hay hướng ra bên ngoài, hay suy ngẫm, trốn đời hay tĩnh tâm, tự đầu độc hay tìm kiếm bản ngã.” Dù ghi nhận là tích cực hay tiêu cực thì ấn tượng chung về thiền là một sự lẩn tránh cuộc đời. Dĩ nhiên, có những kỹ thuật tiến hành theo chiều hướng này. Nhưng thiền không nhất thiết phải là một sự trốn chạy. Nó cũng có thể là một phương tiện nhập thế để hiểu đời và hiểu mình.

Mọi con người đều bị điều kiện hóa để luôn nghĩ rằng thế giới thật phải nằm ở bên ngoài, và cách sống ở đời là phải tiếp xúc với thực tại bên ngoài bằng cách tìm kiếm những tín hiệu tinh thần cũng như vật chất được đưa vào từ bên ngoài. Hầu hết chúng ta không bao giờ cân nhắc việc chia sẻ phân tích những tiếp xúc hướng ngoại để xem điều gì xảy ra bên trong. Ý tưởng làm như vậy nghe có vẻ giống như chọn dành ra hàng giờ để nhìn chăm chăm vào khung thử màu trên màn ảnh tivi. Chúng ta thích việc

khám phá nửa tối của mặt trăng hay bên dưới đáy đại dương hơn là những gì sâu kín trong ta.

Nhưng trong thực tế vũ trụ hiện hữu đối với mỗi người chúng ta chỉ khi ta trải nghiệm nó với thân và tâm. Nó không bao giờ hiện hữu ở nơi nào ngay tại đây và ngay bây giờ. Bằng sự tìm tòi cái bây giờ và ở đây của chính mình, chúng ta có thể khám phá thế giới. Trừ phi khảo sát được thế giới nội tâm, bằng không thì chúng ta sẽ không bao giờ khám phá được thực tại - chúng ta sẽ chỉ biết đến những niềm tin của ta về thực tại, hoặc những khái niệm lý trí của chúng ta về nó. Tuy nhiên, bằng cách tự quan sát chính mình, chúng ta có thể trực nghiệm thực tại và có thể học cách ứng phó với thực tại một cách tích cực và sáng tạo.

Một phương pháp để khám phá thế giới nội tâm là thiền *Vipassana* được thiền sư S. N. Goenka giảng dạy. Đây là cách thực tiễn để khảo sát thực tại thân tâm của chính mình, để phát hiện và giải quyết bất kỳ bất ổn nào tiềm ẩn trong đó, để phát triển tiềm năng và hướng đến sự tốt đẹp cho bản thân và người khác.

Trong tiếng Pāli, *Vipassana* có nghĩa là “*tuệ giác, tuệ chứng*”. Nó là tinh túy giáo huấn của Đức Phật, là kinh nghiệm thực sự về sự thật mà Đức Phật nói ra. Chính Đức Phật đã đạt được kinh nghiệm này nhờ hành thiền. Do đó, Ngài giảng dạy chủ yếu là thiền. Những lời Ngài nói là bằng chứng về kinh nghiệm thiền của ngài cũng như là những chỉ dẫn chi tiết về cách hành thiền sao cho đạt được mục đích mà Ngài đã đạt được - chứng nghiệm sự thật.

Điều này đã được nhiều người chấp nhận rộng rãi, nhưng vấn đề còn lại là làm sao để hiểu và thực hành theo những lời Phật dạy. Trong khi những lời Phật dạy được lưu giữ trong các bản văn được thừa nhận là có độ tin cậy, thì việc nhận hiểu những chỉ dẫn hành thiền của ngài lại khó

hiếu nếu không được đặt trong một bối cảnh thực hành sống động.

Nhưng nếu một kỹ thuật được bảo tồn từ nhiều thế hệ, giúp mang lại đúng những kết quả như Đức Phật mô tả và phù hợp chính xác với những chỉ dẫn của Ngài, soi sáng những điểm trong đó mà từ lâu nay vẫn còn mù mờ, thì kỹ thuật đó chắc chắn rất đáng để chúng ta tìm hiểu. *Vipassana* là một phương pháp như thế. Nó là một kỹ thuật khác thường ở sự đơn giản, không có giáo điều, và quan trọng nhất là những kết quả mà nó mang lại.

Thiền *Vipassana* được dạy trong những khóa thiền 10 ngày, dành cho bất cứ ai thực lòng muốn học và có thể lực cũng như tinh thần thích hợp để thực hành. Trong 10 ngày này, những người tham dự cư trú trong khuôn viên khóa thiền, không liên lạc với thế giới bên ngoài. Họ không được đọc và viết cũng như không thực hành bất kỳ nghi thức tôn giáo hay phương pháp tập luyện nào khác, chỉ làm đúng theo sự chỉ dẫn. Trong toàn khóa học, họ phải giữ những giới căn bản, trong đó có việc cử tình dục và không dùng rượu bia. Họ phải giữ im lặng khi sinh hoạt chung trong chín ngày đầu, tuy nhiên họ được tự do thảo luận những khó khăn về thiền với các thiền sư và những nhu cầu vật chất với ban quản trị.

Trong ba ngày cuối đầu, những người tham dự thực hành bài tập chú tâm. Đây là sự chuẩn bị để đi vào phần kỹ thuật chính của *Vipassana*, phần này được dạy vào ngày thứ tư của khóa thiền. Những bước tiếp theo của phương pháp được giới thiệu mỗi ngày, sao cho đến cuối khóa học thì toàn bộ kỹ thuật này đã được trình bày qua những nét chính yếu. Vào ngày thứ mười, sự im lặng được bãi bỏ, và thiền sinh chuyển tiếp về đời sống hướng ngoại nhiều hơn. Khóa học kết thúc vào sáng ngày thứ mười một.

Kinh nghiệm mười ngày rất có thể sẽ có một số điểm ngạc nhiên cho thiền sinh. Trước hết, thiền là một công việc khó nhọc. Quan niệm thông thường cho rằng thiền là không làm gì cả hay một sự nghỉ ngơi sẽ nhanh chóng được nhận ra là một sự hiểu lầm. Cần phải có sự vận dụng liên tục để hướng tiến trình của tâm theo đường hướng cụ thể một cách có ý thức. Theo chỉ dẫn là phải nỗ lực hết sức nhưng không căng thẳng, nhưng trước khi thiền sinh học được cách làm đúng như vậy thì sự hành thiền có thể chán nản và thậm chí là một nhồi.

Điều ngạc nhiên khác nữa có thể nói ngay là tuệ giác có được qua sự quan sát chính mình không phải bao giờ cũng dễ chịu và sáng khoái. Thông thường, khi quan sát chính mình chúng ta thường rất chọn lọc. Khi soi gương, chúng ta thường chọn khía cạnh đẹp đẽ, vẻ mặt dễ thương nhất. Cũng vậy, chúng ta có một hình ảnh trong tâm nhấn mạnh vào những đặc tính đáng được chiêm ngưỡng, giảm thiểu những khuyết điểm, và loại bỏ luôn một vài khía cạnh của tính nết. Chúng ta nhìn hình ảnh mà ta muốn nhìn, không phải thực tại. Nhưng *Vipassana* là một kỹ thuật quan sát thực tại từ mọi khía cạnh. Thay vì thận trọng sửa đổi hình ảnh chính mình, thiền sinh phải đối diện với toàn bộ sự thật không cất xén. Một vài khía cạnh trong đó rất có thể là khó chấp nhận.

Trong khi hành thiền, đôi lúc thay vì tìm được sự bình an nội tâm thì ta lại chỉ thấy bị dao động. Tất cả những gì về khóa thiền hình như đều không thể thực hành được, không thể chấp nhận được, như thời khóa biểu quá nặng, chỗ ăn ở, kỷ luật, những chỉ dẫn và lời khuyên của thiền sư, và ngay cả kỹ thuật thiền.

Tuy nhiên, một bất ngờ nữa là những khó khăn đó qua đi. Ở một giai đoạn nào đó, thiền sinh đã biết cách cố gắng

mà không phải gắng sức, giữ sự tỉnh thức thoải mái, tham gia không bám víu. Thay vì phải vật lộn, thiền sinh bắt đầu bị cuốn hút vào sự thực tập. Bây giờ những bất tiện trong sinh hoạt trở thành không quan trọng, kỷ luật trở nên có ích và nâng đỡ, thời gian qua mau mà không biết. Tâm trở nên an tịnh như mặt hồ trên núi lúc rạng đông, soi rõ cảnh vật chung quanh và đồng thời để lộ đáy hồ cho những ai nhìn kỹ. Khi sự trong sáng này tới, mỗi phút đều tràn ngập sự minh xác, đẹp đẽ và bình an.

Do vậy thiền sinh khám phá ra rằng kỹ thuật này thực sự hữu hiệu. Mỗi bước là một bước nhảy vọt, và bạn thấy bạn có thể làm điều đó. Vào giai đoạn cuối của mười ngày, bạn sẽ thấy rõ hơn hành trình của khóa thiền từ đầu đến cuối dài như thế nào. Thiền sinh đã qua một tiến trình tương tự như một cuộc giải phẫu một vết thương đầy mủ. Mổ vết thương và nặn mủ ra rất đau đớn, nhưng nếu không làm vậy thì vết thương chẳng bao giờ lành. Một khi đã lấy hết mủ thì bạn thoát khỏi những đau đớn do nó gây ra, và có thể phục hồi sức khỏe. Tương tự như vậy, qua một khóa thiền mười ngày, thiền sinh trút bỏ bớt căng thẳng trong tâm và vui hưởng một sức khỏe tinh thần mạnh mẽ hơn. Kỹ thuật *Vipassana* làm thay đổi sâu xa bên trong, sự thay đổi này vẫn còn tiếp tục sau khóa thiền. Thiền sinh sẽ thấy rằng bất cứ sức mạnh tinh thần nào mà mình đã có được trong khóa thiền, bất cứ điều gì đã học được, đều có thể áp dụng trong đời sống hằng ngày, có lợi cho chính mình và tốt cho người khác. Đời sống trở nên hòa hợp, hữu ích và hạnh phúc hơn.

Kỹ thuật ông Goenka dạy là kỹ thuật ông đã học từ ông Sayagyi U Ba Khin ở Miến Điện. Vị này là học trò của ông Saya U Thet, một thiền sư nổi tiếng ở Miến Điện vào nửa đầu thế kỷ 20. Ông Saya U Thet lại là học trò của ông Ledi Sayadaw, một vị sư và cũng là học giả Miến Điện nổi tiếng

vào cuối thế kỷ 19 và đầu thế kỷ 20. Xa hơn nữa thì không thấy có tài liệu nào về các thiền sư dạy pháp môn này. Tuy nhiên, những người thực hành thiền Vipassana tin rằng ông Ledi Sayadaw đã học từ những bậc thầy truyền thống, là những người đã gìn giữ kỹ thuật này qua nhiều thế hệ, từ thuở xa xưa khi giáo huấn của Đức Phật lần đầu tiên được truyền vào Miến Điện.

Chắc chắn kỹ thuật này phù hợp với những chỉ dẫn của Đức Phật về thiền, với ý nghĩa đơn giản và xác thực nhất trong những lời Phật dạy. Và quan trọng nhất là nó đem lại những kết quả tốt cho riêng mỗi người, hiển nhiên và tức khắc.

Cuốn sách này không phải là tài liệu giúp bạn tự luyện tập phương pháp thiền *Vipassana*. Những ai dùng nó để tự thực hành đều phải hoàn toàn tự chấp nhận rủi ro. Kỹ thuật này phải được học ở khóa thiền, nơi có môi trường thích hợp để hỗ trợ thiền sinh và có người hướng dẫn đã được huấn luyện đúng cách. Thiền là một vấn đề nghiêm túc, nhất là kỹ thuật *Vipassana* vốn đối phó với nội tâm sâu thẳm. Đừng bao giờ đến với thiền một cách qua loa hay khinh xuất. Nếu việc đọc cuốn sách này khiến bạn hứng khởi muốn thử qua *Vipassana*, bạn có thể liên lạc với địa chỉ ở cuối sách để biết thời gian và địa điểm có khóa thiền.

Mục đích của cuốn sách này chỉ đơn thuần là đưa ra những nét chính của phương pháp thiền *Vipassana* do ông Goenka dạy, với hy vọng mở rộng tầm hiểu biết của bạn về giáo huấn của Đức Phật và về kỹ thuật thiền, điểm tinh túy của giáo huấn.

MÔN BƠI LỢI HỌC

Một lần kia, một vị giáo sư trẻ tuổi đi du lịch bằng đường thủy. Ông là một nhà đại trí thức. Tên của ông có một đuôi dài lê thê đằng sau với bằng cấp, nhưng kinh nghiệm đời của ông thì chẳng có bao nhiêu. Trong thủy thủ đoàn có một người thủy thủ già thất học. Mỗi buổi chiều người thủy thủ này thường đến phòng của vị giáo sư trẻ để nghe ông ta nói chuyện về nhiều đề tài. Ông rất ấn tượng với tài học của vị giáo sư trẻ.

Một buổi chiều, sau mấy tiếng đồng hồ nói chuyện với vị giáo sư, người thủy thủ già sửa soạn đi thì vị giáo sư hỏi, “Này bác, bác đã học môn Địa chất chưa?”

“Thưa ngài đó là gì ạ?”

“Là môn khảo sát về trái đất.”

“Thưa ngài chưa. Tôi chưa hề tới trường bao giờ, và tôi cũng chưa bao giờ học cái gì.”

“Bác ạ, bác đã lãng phí một phần tư cuộc đời rồi!”

Ông già buồn bã tự nghĩ: “Nếu nhà thông thái nói vậy, chắc chắn là phải đúng; ta đã phí phạm một phần tư cuộc đời.”

Chiều hôm sau, khi người thủy thủ già sắp rời đi thì vị giáo sư lại hỏi:

“Này bác, bác đã học Hải dương học chưa?”

“Đó là gì thế, thưa ngài?”

“Là môn khảo cứu về biển.”

“Thưa không, tôi chưa từng được học gì cả.”

“Bác ơi, bác đã phí nửa cuộc đời rồi.”

Người thủy thủ đi ra, càng buồn thêm: “Ta đã phí nửa cuộc đời; nhà thông thái này nói thế.”

Chiều hôm sau nữa, vị giáo sư trẻ lại hỏi ông già:

“Bác ơi, bác đã học môn Khí tượng chưa?”

“Là gì thế ạ? Tôi chưa bao giờ nghe nói đến cả.”

“Sao thế, đó là ngành học về gió, mưa, thời tiết.”

“Thưa ngài không. Như tôi đã từng nói với ngài, tôi chưa bao giờ đi học, và chưa từng được học gì cả.”

“Bác không học khoa học về trái đất bác đang sống, bác không học về đại dương đang giúp bác kiếm sống, bác không học về thời tiết mà bác phải đương đầu hằng ngày? Bác ơi, bác đã lãng phí ba phần tư cuộc đời bác rồi!”

Người thủy thủ già rất buồn: “Nhà thông thái này nói ta đã phí ba phần tư đời mình! Chắc chắn là ta đã uống phí ba phần tư đời mình.”

Ngày hôm sau đến lượt người thủy thủ già. Ông chạy đến phòng vị giáo sư trẻ và kêu lên:

“Thưa giáo sư, ngài có học Bơi lội học không?”

“Bơi lội học, bác muốn nói gì thế?”

“Ngài có biết bơi không?”

“Không, tôi không biết bơi.”

“Thưa giáo sư, ngài đã phí mất cả cuộc đời! Con tàu đã đâm vào tảng đá và đang chìm. Những người biết bơi có thể bơi vào bờ, những người không biết bơi có thể bị chết đuối. Thưa giáo sư, tôi rất tiếc, chắc chắn là ngài đã mất cả cuộc đời!”

Bạn có thể học tất cả mọi môn học trên đời, nhưng nếu không học môn bơi lội, mọi môn học đều vô dụng. Bạn có thể đọc và viết sách về bơi lội, bạn có thể tranh luận những điểm tế nhị về lý thuyết, nhưng nó có thể giúp gì bạn nếu bạn không chịu xuống nước. Bạn phải học cách bơi.

Chương 1. Tìm kiếm

Tất cả chúng ta đều tìm kiếm sự bình an và hòa hợp, vì đó là những thứ ta thiếu thốn trong đời. Tất cả chúng ta đều muốn được hạnh phúc và xem đó là quyền của chúng ta. Tuy hạnh phúc là mục tiêu mà chúng ta đều cố gắng tiến tới, nhưng ít khi đạt được. Trong đời, nhiều lúc chúng ta trải qua những sự không hài lòng - bấn loạn, bực tức, bất hòa, đau khổ. Ngay cả nếu như trong lúc này ta không có gì để bất mãn, tất cả chúng ta đều có thể nhớ lại những lúc chúng đã làm ta đau khổ, và thấy trước được rằng một lúc nào đó chúng có thể xảy ra. Cuối cùng, tất cả chúng ta đều phải đối diện với sự đau khổ của cái chết.

Những bất mãn của cá nhân ta không chỉ giới hạn với riêng mình. Thay vì vậy, chúng ta tiếp tục lan tỏa sự đau khổ của mình sang những người khác. Không khí chung quanh một người đau khổ trở nên kích động hơn, khiến cho tất cả những ai bước vào môi trường đó cũng đều cảm thấy bấn loạn và không hạnh phúc. Bằng cách này, những căng thẳng cá nhân cộng hưởng tạo nên căng thẳng xã hội.

Đây là bất ổn căn bản của cuộc đời: bản chất không mãn nguyện. Có những việc ta không muốn lại xảy ra; có những việc ta muốn lại không xảy ra. Chúng ta không biết tiến trình này do đâu và xảy ra như thế nào, cũng như mỗi chúng ta đều không biết gì về sự sinh ra và chết đi của chính mình.

Hai mươi lăm thế kỷ trước ở miền bắc Ấn Độ, một người quyết định khảo sát bất ổn này, bất ổn về khổ đau của nhân loại. Sau nhiều năm tìm kiếm và thử nghiệm

nhiều phương pháp, ông đã khám phá ra một cách để đạt được tuệ giác vào bản tánh chân thật của chính mình và chứng nghiệm sự giải thoát thực sự khỏi khổ đau. Sau khi đạt được mục đích tối thượng của sự giải thoát, của sự dứt trừ khổ đau và xung đột, ngài dành hết quãng đời còn lại để giúp người khác thực hiện được những gì ngài đã thực hiện, chỉ cho họ con đường giải thoát cho chính họ.

Người này là Siddhattha Gotama, là Đức Phật, “bậc giác ngộ”, chỉ nhận mình là một người bình thường. Giống như tất cả các bậc thầy vĩ đại, Ngài trở thành đề tài của những huyền thoại; nhưng dù là những câu chuyện kỳ diệu kể về tiền thân của ngài hoặc về những quyền lực siêu nhiên của Ngài, tất cả đều cho thấy Ngài không bao giờ tuyên bố mình là thần thánh hay được thần thánh hội nhập. Bất cứ phẩm tính đặc biệt nào Ngài có đều là những tính tốt của con người đã được Ngài làm cho toàn mỹ. Vì vậy, những gì Ngài đạt được đều nằm trong tầm tay của bất cứ ai làm theo như Ngài đã làm.

Đức Phật không dạy bất kỳ tôn giáo, triết lý, hay hệ thống tín điều nào. Ngài gọi những gì Ngài dạy là Dhamma, nghĩa là luật, luật của tự nhiên. Ngài không thích giáo điều hay suy diễn vô ích. Thay vì vậy, Ngài cống hiến một giải pháp thực tiễn và phổ quát cho một vấn đề phổ quát. Ngài nói: *“Bây giờ cũng như trước kia, ta dạy về khổ đau và sự chấm dứt hoàn toàn khổ đau.”*¹ Ngài từ chối mọi tranh luận không dẫn đến sự giải thoát khỏi khổ đau.

Ngài nhấn mạnh những điều Ngài giảng không phải do Ngài phát minh ra hay được tiết lộ cho ngài một cách huyền bí. Đó chỉ là sự thật, là thực tại mà với sự cố gắng của chính mình Ngài đã khám phá ra, giống như nhiều

¹ S. XLIV. x.2, Anuradha Sutta

người trước Ngài đã làm được và nhiều người sau Ngài cũng sẽ làm được. Ngài không giữ độc quyền về sự thật.

Ngài cũng không áp đặt bất cứ thẩm quyền đặc biệt nào về những điều Ngài dạy - không phải vì mọi người tin nơi Ngài, cxx không phải vì tính cách hợp lý hiển nhiên của những điều Ngài dạy. Trái lại, Ngài tuyên bố rằng sự nghi ngờ và kiểm nghiệm lại những gì ngoài tầm kinh nghiệm của mình là điều thích đáng:

“Đừng vội tin những gì nghe được, những gì được truyền lại từ những thế hệ trước, những ý kiến của đại chúng, hay những gì trong kinh điển. Đừng chấp nhận điều gì là đúng nếu chỉ do suy luận, do sự xét đoán bề ngoài, hay vì thiên vị về một quan điểm nào đó, hay vì nó có vẻ đáng tin, hay vì thấy mình đã bảo như vậy. Nhưng khi chính quý vị tự mình biết: ‘Những nguyên tắc này không tốt, đáng chê trách, bị các nhà hiền triết lên án, và nếu chấp nhận và làm theo thì chúng chỉ dẫn đến sự tai hại và đau khổ,’ lúc đó quý vị phải buông bỏ chúng. Và khi quý vị tự biết, ‘Những nguyên tắc này tốt, không có gì đáng chê trách, được các nhà hiền triết khen ngợi; và khi chấp nhận và đem áp dụng, chúng mang lại an lạc và hạnh phúc,’ thì quý vị phải chấp nhận và đem ra thực hành.”¹

Thẩm quyền cao nhất là tự mình thể nghiệm lấy sự thật. Không nên chấp nhận điều gì chỉ do lòng tin mà thôi; chúng ta phải xem xét xem nó có hợp lý, thực tế và có ích lợi hay không. Khảo sát một giáo huấn bằng lý luận cũng không đủ để chấp nhận nó là đúng về mặt tri thức. Nếu chúng ta muốn được hưởng lợi ích từ sự thật, chúng ta

¹ A.III.vii.65, Kesamutti Sutta (Kalsma Sutta), iii,ix

phải trực tiếp thể nghiệm nó. Chỉ khi đó ta mới có thể biết được nó có thật đúng hay không. Đức Phật luôn luôn nhấn mạnh rằng những điều Ngài dạy chỉ là những gì Ngài đã thể nghiệm bằng sự hiểu biết trực tiếp, và Ngài khuyến khích người khác tự họ phát triển những hiểu biết như vậy để trở thành thẩm quyền của chính mình: “Mỗi người hãy tự biến mình thành một hòn đảo, một nơi nương tựa cho chính mình; không có nơi nương tựa nào khác. Hãy lấy sự thật làm hòn đảo của mình, lấy sự thật làm nơi nương tựa; không có nơi nương tựa nào khác.”¹

Nơi nương tựa chân thật duy nhất trong cuộc đời, mảnh đất vững chãi duy nhất cho ta đứng trên đó, thẩm quyền duy nhất có thể dẫn dắt và bảo vệ ta thích đáng chính là sự thật, là Dhamma, luật của tự nhiên, được thể nghiệm và kiểm chứng bởi chính ta. Vì vậy trong Giáo pháp của Ngài, Đức Phật luôn cho rằng việc trực tiếp chứng nghiệm sự thật là điều tối quan trọng. Những gì Ngài đã thể nghiệm, Ngài cố gắng giảng thật rõ để người khác có thể dùng đó làm kim chỉ nam và tự mình thể nghiệm sự thật. Ngài nói: “Giáo huấn ta trình bày không có hai mặt trong ngoài khác nhau. Ta không che giấu một điều gì cả.”² Ngài không có những bí truyền dành riêng cho số ít người được chọn. Ngược lại, Ngài mong muốn định luật tự nhiên được biết đến càng đơn giản và càng rộng rãi càng tốt, để càng nhiều người được hưởng lợi ích càng tốt.

Ngài cũng không quan tâm đến việc thiết lập tôn giáo hay sùng bái cá nhân với Ngài là trung tâm điểm. Ngài chủ trương nhân cách của người giảng dạy không quan trọng bằng giáo pháp người đó dạy. Mục đích của Ngài là

¹ D.16, Maha-Parinibbana Suttanta.

² Ibid.

chỉ cách cho người khác tự giải thoát chứ không phải biến họ thành những tín đồ mù quáng. Đối với người bày tỏ sự cung kính quá đáng, Ngài nói: “Các người được lợi ích gì khi chiêm ngưỡng cái thân xác sẽ bị hủy hoại này? Người nào thấy Dhamma là thấy ta; người nào thấy ta là thấy Dhamma.”¹

Lòng sùng kính một người khác, dù người đó có thánh thiện đến đâu đi nữa cũng không đủ để giải thoát được ai. Không thể có sự giải thoát hay cứu rỗi mà không có kinh nghiệm trực tiếp về thực tại. Vì vậy, sự thật là chính yếu chứ không phải người nói ra sự thật. Chúng ta nên kính trọng bất kỳ ai giảng dạy sự thật, nhưng cách tốt nhất để bày tỏ lòng tôn kính đó là nỗ lực tự mình chứng nghiệm sự thật. Khi những vinh dự rất lớn được dành cho Ngài lúc cuối đời, Đức Phật đã nhận xét: “Đây không phải là sự tôn kính, hay lòng thành tín đúng cách đối với một đấng giác ngộ. Tốt hơn là các vị tăng ni hay nam nữ cư sĩ hãy bước đi một cách vững vàng trên con đường Dhamma từ bước đầu đến bước cuối, là những người thực hành Dhamma đúng cách, đó mới là vinh danh, kính ngưỡng bậc giác ngộ một cách tôn trọng nhất.”²

Đức Phật dạy con đường mà mọi người đều có thể đi theo. Ngài gọi con đường đó là Bát Thánh Đạo, có nghĩa là thực tập tám phần tương quan mật thiết. Gọi là thánh vì những ai đi trên con đường đó sẽ trở thành người có tâm thánh thiện, thành thánh nhân, không còn đau khổ.

Đó là con đường của tuệ giác về bản chất của thực tại, con đường chứng nghiệm sự thật. Để giải quyết những bất ổn của mình, chúng ta phải nhận biết tình huống một cách

¹ S.XXII. 87 (5), Vakkali Sutta.

² Maha-Parinibbana Suttana

đúng thật. Chúng ta nhất thiết phải học cách nhận biết vẻ ngoài hiển nhiên của thực tại, và cũng phải thâm nhập qua vẻ ngoài để nhận thức được những sự thật tinh tế hơn, rồi đến sự thật tối hậu, và cuối cùng là để chứng nghiệm sự thật giải thoát khỏi đau khổ. Bất cứ danh từ nào chúng ta chọn để gọi sự thật giải thoát này, hoặc là Niết Bàn, *nibbana*, “thiên đàng”, hay là gì đi nữa, đều không quan trọng. Điều quan trọng là chứng nghiệm nó.

Con đường duy nhất để chứng nghiệm sự thật một cách trực tiếp là nhìn vào bên trong, là quan sát chính mình. Cả đời ta chỉ quen nhìn ra ngoài. Chúng ta luôn luôn chú ý đến những gì xảy ra ở bên ngoài, những gì người khác đang làm. Chúng ta ít khi hay chẳng bao giờ thử tìm hiểu cấu trúc tinh thần và thể chất, những hành động và thực tế của chúng ta. Vì vậy chúng ta không biết gì về chính mình. Chúng ta không nhận biết được sự vô minh về chính mình nó tai hại như thế nào, những lực lượng bên trong bắt ta làm nô lệ cho chúng như thế nào mà chúng ta không hề hay biết.

Cái bóng tối bên trong này phải bị xóa tan đi để chúng ta có thể hiểu được sự thật. Chúng ta phải có tuệ giác vào bản chất của chính ta để hiểu được bản chất của sự hiện hữu. Do đó, con đường Đức Phật chỉ ra là con đường tự xét, tự quan sát. Ngài nói: *“Trong thân xác chưa được hai mét chiều cao này có tâm và những cảm nhận của tâm, [qua đó] ta biết được về vũ trụ, nguồn gốc và sự kết thúc của vũ trụ cũng như con đường dẫn đến sự kết thúc ấy.”* Toàn thể vũ trụ và những luật tự nhiên do vũ trụ vận hành đều được thể nghiệm trong chính bản thân ta. Chúng chỉ có thể được thể nghiệm trong chính ta mà thôi.

Con đường này cũng là một con đường thanh lọc. Chúng

¹ A.IV.v.5 (45), Rigutassa Sutta. Cũng thấy trong S.II.iii.6

ta khảo sát sự thật về bản thân mình không phải vì sự tò mò nhàn rỗi của trí óc mà là có mục đích xác định. Bằng vào sự quan sát chính bản thân mình, chúng ta lần đầu tiên ý thức được những phản ứng bị điều kiện hóa, những định kiến che mờ tâm trí khiến ta không thấy được thực tại và tạo ra đau khổ. Chúng ta nhận ra những căng thẳng tích lũy bên trong tâm làm ta dao động, đau khổ, và ta nhận ra rằng có thể loại bỏ chúng. Dần dần, ta học được cách làm sao để chúng tự mất đi, và tâm ta trở nên thanh tịnh, an bình và hạnh phúc.

Phương pháp này là một tiến trình đòi hỏi sự thực hành liên tục. Có thể có những bước tiến vượt bậc bất ngờ, nhưng đó chỉ là kết quả của những nỗ lực lâu dài. Cần phải tiến hành qua từng bước một; tuy nhiên, lợi ích đến ngay trong từng bước. Chúng ta không thực hành với niềm hy vọng chỉ có được lợi ích hay sự vui thích trong tương lai, hoặc sau khi chết được lên một cõi trời mà hiện ở đây ta chỉ biết đến qua sự ước đoán. Lợi ích [của sự thực hành] phải cụ thể, sống động, dành cho chính ta, được thể nghiệm tại đây ngay vào lúc này.

Quan trọng hơn hết, đây là một giáo huấn để thực hành. Việc đơn thuần đặt niềm tin vào Đức Phật hay giáo huấn của Ngài không giúp ta thoát khỏi đau khổ, và việc nhận hiểu giáo pháp hoàn toàn qua tri thức cũng không giúp được gì. Cả hai điều này chỉ có giá trị nếu chúng gợi cảm hứng cho ta thực hành giáo pháp. Chỉ có thực hành những lời Phật dạy mới mang lại kết quả cụ thể, và làm thay đổi cuộc đời ta để tốt đẹp hơn. Đức Phật nói:

“Nếu có người tụng kinh rất nhiều mà không thực hành lời kinh, thì cũng giống như một người chăn bò chỉ đếm bò của người khác; người đó không được hưởng phần thưởng cuộc sống cho người đi tìm sự thật.”

Một người khác có thể chỉ tụng đọc vài ba chữ trong kinh điển, nhưng nếu người ấy sống cuộc sống Dhamma, bước đi trên con đường từ bước đầu cho tới đích, thì người đó được hưởng phần thưởng cuộc sống cho người đi tìm sự thật.”¹

Con đường phải đi theo, giáo lý phải thực hành; nếu không, đó chỉ là một bài tập vô nghĩa.

Không cần phải tự gọi mình là Phật tử mới thực hành được giáo huấn này. Tên gọi không liên quan gì đến sự thực hành. Đau khổ không hề phân biệt mà là phổ biến với mọi người; bởi vậy, phương thức điều trị muốn hữu ích phải áp dụng được như nhau cho tất cả mọi người. Pháp này không dành riêng cho các nhà tu ẩn sĩ đã xa lìa đời sống thế tục. Dĩ nhiên phải cần một khoảng thời gian để học cách thực hành, nhưng sau khi đã học xong, ta phải áp dụng vào đời sống hằng ngày. Những ai đã từ bỏ gia đình và trách nhiệm thế tục để theo con đường này có cơ hội luyện tập nhiều hơn, thâm nhập giáo lý sâu xa hơn, và do đó tiến bộ nhanh hơn. Mặt khác, những người sống trong đời với nhiều trách nhiệm khác nhau, chỉ có thời gian giới hạn để thực tập. Nhưng dù là chủ gia đình hay sống không gia đình, ta vẫn phải thực hành Dhamma.

Chỉ có vận dụng Dhamma mới mang lại kết quả. Nếu đây thật sự là con đường đưa ta từ đau khổ đến bình an, thì trong khi thực hành ta phải có hạnh phúc hơn, hòa hợp hơn, và bình an hơn với chính mình. Đồng thời, mọi quan hệ của ta với người khác cũng phải trở nên bình an và hòa hợp hơn. Thay vì tăng thêm sự căng thẳng cho xã hội, chúng ta có thể đóng góp tích cực làm tăng thêm hạnh phúc và an bình cho mọi người. Muốn theo con đường,

¹ Dhammapada, I.19& 20

chúng ta phải sống cuộc sống của Dhamma, của sự thật, của sự thanh tịnh. Đây là phương cách đúng đắn để thực hành giáo huấn. Thực hành Dhamma đúng đắn là nghệ thuật sống vậy.

Vấn đáp

Câu hỏi: Thầy hay viện dẫn Đức Phật, vậy có phải thầy giảng đạo Phật không?

Thiền sư S. N. Goenka: Tôi không quan tâm đến việc “thuộc về đạo nào”. Tôi giảng Dhamma như Đức Phật đã giảng. Ngài chưa bao giờ dạy bất kỳ tôn giáo hay học thuyết nào. Ngài dạy những điều mang đến lợi lạc cho con người thuộc mọi giai cấp: một nghệ thuật sống. Bất kỳ ai sống trong vô minh cũng đều có hại và bất kỳ ai phát triển trí tuệ cũng đều được tốt đẹp. Bởi vậy, ai cũng có thể thực hành pháp này và đều được lợi ích. Một tín đồ Cơ Đốc giáo sẽ trở thành một con chiên tốt, một người Do Thái giáo, Hồi giáo, Ấn giáo hay một Phật tử đều trở thành tín đồ tốt của tôn giáo họ. Ta phải trở thành một người tốt, nếu không, ta chẳng bao giờ có thể là một tín đồ tốt. Điều quan trọng nhất là làm sao để trở thành người tốt.

Thầy nói đến điều kiện hóa. Có phải tập pháp môn này cũng là một kiểu điều kiện hóa tâm hồn, cho dù là điều kiện hóa tích cực?

Không đúng. Trái lại, đây là một tiến trình hóa giải điều kiện. Thay vì áp đặt bất cứ điều gì vào tâm, phương pháp này tự động loại bỏ những bất thiện để chỉ còn lại những phẩm tính thiện lành, tích cực trong tâm. Khi loại bỏ những tính xấu thì sẽ hiển lộ những phẩm tính tốt đẹp, vốn là bản chất nền tảng của một tâm thanh tịnh.

Nhưng việc ngồi yên với tư thế nào đó trong một thời gian và hướng sự chú tâm theo một cách nào đó chính là một hình thức điều kiện hóa.

Nếu quý vị thực hành nó như một trò chơi, hay một cách máy móc thì đúng là điều kiện hóa tâm. Đó là vận dụng sai *Vipassana*. Khi được thực hành đúng, pháp này sẽ giúp bạn tự mình trải nghiệm trực tiếp sự thật. Và từ kinh nghiệm này, sự hiểu biết được phát triển một cách tự nhiên, qua đó phá hủy mọi điều kiện trước đây.

Chỉ ngồi thiền cả ngày và quên hết chuyện đời có phải là ích kỷ hay không?

Nếu chỉ có vậy thôi thì đúng là ích kỷ. Nhưng đây chỉ là một phương tiện để đưa đến một kết quả hoàn toàn không ích kỷ: Một tâm hồn lành mạnh. Khi quý vị có bệnh, quý vị vào nhà thương để phục hồi sức khỏe. Quý vị không ở đó cả đời mà chỉ đến đó khôi phục sức khỏe để tiếp tục sống. Cũng vậy quý vị tham dự khóa thiền để cho tâm được lành mạnh, nhờ vậy quý vị hành xử tốt cho chính mình và cho người khác trong đời sống hằng ngày.

Nhìn thấy sự đau khổ của người khác mà mình sống bình an, hạnh phúc thì có phải là vô tình hay không?

Nhạy cảm đối với đau khổ của người khác không có nghĩa là bản thân quý vị cũng phải buồn. Thay vì vậy, quý vị phải giữ sự bình tĩnh và quân bình để có thể hành động xoa dịu sự đau khổ của họ. Nếu quý vị cũng buồn, quý vị gia tăng sự đau khổ quanh mình, chẳng giúp được ai mà cũng chẳng giúp gì cho chính mình.

Tại sao chúng ta không sống bình an?

Vì thiếu trí tuệ. Một cuộc sống thiếu trí tuệ là một cuộc sống ảo tưởng, nó là một trạng thái dao động, đau khổ.

Trách nhiệm đầu tiên của chúng ta là sống một cuộc sống lành mạnh, hòa hợp, tốt cho chúng ta và cho tất cả mọi người. Muốn vậy, chúng ta phải học sử dụng khả năng tự quan sát, quan sát đúng thật.

Tại sao cần phải theo khóa thiền 10 ngày để học kỹ thuật này?

Nếu quý vị có thể ở lâu hơn thì càng tốt. Tuy nhiên 10 ngày là thời gian tối thiểu để có thể nắm vững được những điểm căn bản của phương pháp này.

Tại sao phải ở trong khuôn viên của khóa thiền trong 10 ngày?

Bởi vì quý vị ở đây để thực hiện một cuộc giải phẫu tâm mình. Mỗi cuộc phẫu thuật đều phải được thực hiện ở bệnh viện, trong phòng mổ được bảo vệ vô trùng. Ở đây, trong khuôn viên khóa thiền quý vị có thể thực hiện cuộc phẫu thuật mà không bị quấy nhiễu bởi những ảnh hưởng bên ngoài. Khi khóa học chấm dứt, cuộc phẫu thuật hoàn tất, và quý vị sẵn sàng để ra đời với đời.

Phương pháp này có chữa lành bệnh cho thân không?

Có, đó là kết quả phụ. Nhiều chứng bệnh tâm thần tự nhiên mất đi khi những căng thẳng trong tâm được giải tỏa. Nếu tâm bị dao động, thân bệnh chắc chắn phát triển. Khi tâm trở nên thanh tịnh thì bệnh tự khắc khỏi. Nhưng nếu mục đích của quý vị chỉ để chữa bệnh thay vì để thanh lọc tâm thì quý vị chẳng đạt được gì cả. Tôi đã nhận ra rằng những người theo khóa thiền để chữa bệnh chỉ chú tâm vào bệnh của họ trong suốt khóa thiền: “*Hôm nay bệnh có bớt không? Không, không khá hơn... Hôm nay bệnh có giảm đi không? Không, không giảm đi!*” Họ phí cả 10 ngày như vậy. Nhưng nếu ý định chỉ là thanh lọc tâm, thì nhiều căn bệnh sẽ tự động khỏi do kết quả của thiền.

Theo thầy thì mục đích của cuộc đời là gì?

Là thoát khỏi khổ đau. Con người có khả năng tuyệt diệu để vào sâu bên trong, quan sát thực tại và thoát khỏi khổ đau. Không dùng khả năng này là phí phạm cuộc đời. Hãy dùng nó để sống một đời sống thực sự khỏe mạnh và hạnh phúc!

Thiền sư nói đến trường hợp bị chế ngự bởi tiêu cực, thế còn khi bị chế ngự bởi sự tích cực thì sao, chẳng hạn như tình yêu?

Cái mà bạn gọi là “tích cực” là bản chất thật sự của tâm. Khi tâm không còn bị điều kiện hóa thì nó luôn luôn tràn đầy tình thương - tình thương thanh tịnh - và bạn cảm thấy bình an và hạnh phúc. Nếu bạn loại bỏ tiêu cực thì còn lại tích cực, còn lại sự thanh tịnh. Hãy để cho cả thế giới tràn ngập sự tích cực này.

Bước Đi Trên Con Đường

Trong thành Savatthi ở Bắc Ấn, Đức Phật có một trung tâm lớn, nơi mọi người đến để thiền tập và nghe Ngài giảng Dhamma. Một chàng trẻ tuổi thường đến nghe giảng mỗi buổi chiều. Chàng nghe Đức Phật giảng trong nhiều năm nhưng chưa bao giờ đem những giáo huấn ra thực hành.

Sau vài năm, một chiều kia chàng đến thiền viện sớm và thấy Đức Phật chỉ có một mình. Chàng lại gần Ngài và nói: “Bạch Ngài, con có một câu hỏi cứ làm con thắc mắc mãi.”

“Ồ, không nên có một nghi vấn nào trên con đường Dhamma. Hãy làm cho chúng được sáng tỏ. Câu hỏi của anh là gì?”

“Bạch Ngài, trong nhiều năm con đã đến thiền viện, con nhận thấy có một số lớn các nhà tu hành và cư sĩ quanh Ngài. Qua nhiều năm tháng họ đến với Ngài, con thấy một số vị đã đạt đến giai đoạn cuối cùng: hiển nhiên họ đã giải thoát hoàn toàn. Con cũng thấy nhiều người khác có thay đổi trong cuộc sống, mặc dầu con không thể nói họ đã được giải thoát hoàn toàn, nhưng họ tốt hơn trước đây rất nhiều. Nhưng bạch Ngài, con cũng nhận thấy một số đông người, trong đó có con, vẫn như cũ, đôi khi còn tệ hơn. Số người này không thay đổi gì cả, hoặc không hề thay đổi theo hướng tốt hơn.

“Tại sao lại như vậy, thưa Ngài? Người ta đến với Ngài, một vĩ nhân đã hoàn toàn giải thoát, một người đầy quyền năng và lòng trắc ẩn. Tại sao Ngài không dùng quyền năng và lòng trắc ẩn để giải thoát tất cả bọn họ?”

Đức Phật mỉm cười và nói: “Này anh thanh niên, anh sống ở đâu? Quê anh ở đâu?”

“Bạch Ngài, con sống ở đây, thành Savatthi, thủ phủ của Kosala.”

“Phải, nhưng về mặt anh cho thấy anh không phải là người ở đây. Quê anh ở đâu?”

“Bạch Ngài, ở Rajagaha, thủ phủ của Magadha. Con đến sinh sống ở đây từ mấy năm nay rồi.”

“Thế anh có cắt đứt mọi liên lạc với Rajagaha không?”

“Bạch Ngài không. Con còn họ hàng, bạn bè, cơ sở làm ăn ở đó.”

“Vậy chắc là anh phải đi về Rajagaha luôn chứ?”

“Bạch Ngài, phải. Hằng năm con trở về Rajagaha nhiều lần.”

“Cứ đi đi lại lại nhiều lần như thế, chắc anh biết rõ con đường chứ?”

“Ồ, bạch Ngài, phải. Con biết rõ lắm. Dù cho có bị mất lại con cũng tìm được tới Rajagaha, vì con đã đi lại đường này nhiều lần.”

“Và bạn anh, những người biết rõ anh chắn chắn họ phải biết anh từ Rajagaha tới lập nghiệp ở đây? Họ phải biết anh thường đi Rajagaha và trở lại, và anh biết rõ đường từ đây đến Rajagaha?”

“Ồ, bạch Ngài, phải. Những người thân cận với con đều biết con hay đi Rajagaha và biết rõ đường đi.”

“Vậy chắc chắn phải có người đến hỏi anh đường đi đến Rajagaha. Anh có giấu họ không hay anh chỉ rõ cho họ đường đi?”

“Bạch Ngài, có gì mà phải giấu. Con hết lòng chỉ cho họ. Bắt đầu hãy đi về hướng Đông rồi hướng về phía Banaras, và tiếp tục đi tới Gaya, rồi Rajagaha. Con giải thích rất rõ cho họ.”

“Và tất cả những người anh chỉ đường có đều đến được Rajagaha không?”

“Làm sao có thể được thưa Ngài? Chỉ những người nào đi hết đường thì sẽ tới Rajagaha.”

“Này chàng thanh niên, đó là những gì ta muốn giảng cho anh. Mọi người tiếp tục đến với ta, biết rằng đây là một người đã đi từ đây đến Nibbana (Niết-bàn) và biết rõ đường này. Họ tới và hỏi: Đường nào tới Nibbana, tới giải thoát? Và có gì đâu để giấu giếm. Ta giảng cho họ rất rõ ràng: ‘Đây là con đường.’ Nếu có người gạt đầu và nói: ‘Nói hay lắm, con đường tốt nhưng tôi không bước đi trên đó; một con đường kỳ diệu nhưng tôi không muốn nhọc mình bước đi’, làm sao người đó đến đích được?”

“Ta không vác ai trên vai để đưa họ tới đích. Không ai có thể vác người khác trên vai để mang người đó tới đích. Cùng lắm, với lòng từ ái người đó có thể nói: Này, đây là con đường, và tôi đã đi trên đó như thế nào. Quý vị cũng phải luyện tập, cũng phải tự mình bước đi và sẽ tới đích. Mỗi người phải tự mình đi, tự mình bước. Người bước một bước sẽ gần đích hơn một bước. Người bước một trăm bước sẽ gần đích hơn một trăm bước. Người đã đi hết mọi bước thì đến đích cuối cùng. Quý vị phải tự mình bước đi trên con đường.”¹

¹ Căn cứ trên M.107, Ganaka-Mogallana Sutta.

Chương 2. Điểm khởi đầu

Nguồn gốc của đau khổ nằm ngay trong mỗi chúng ta. Khi hiểu được thực tế của chính mình thì chúng ta sẽ nhận biết được giải pháp của vấn đề đau khổ. “Hãy biết mình” đó là lời khuyên của những người hiểu biết. Chúng ta phải bắt đầu bằng cách hiểu được tính chất của chính mình, nếu không chúng ta chẳng bao giờ giải quyết được vấn đề của ta hay của thế giới.

Nhưng thực sự thì chúng ta biết gì về chính mình? Chúng ta tự cho mình là quan trọng, là độc nhất, nhưng sự hiểu biết về chính mình thì rất hời hợt. Chúng ta hoàn toàn không biết gì về mình ở những tầng lớp sâu hơn.

Đức Phật quan sát hiện tượng của con người bằng cách quan sát chính ngài. Bỏ ra ngoài mọi định kiến, Ngài tìm hiểu thực tại bên trong và nhận ra rằng mỗi chúng sinh là sự kết hợp của năm tiến trình: bốn thuộc về tinh thần và một thuộc về thể xác.

Vật chất

Chúng ta hãy bắt đầu ở khía cạnh thể xác. Đây là phần rõ rệt, hiển nhiên nhất của con người, sẵn sàng được nhận biết bởi những giác quan. Tuy nhiên, sự hiểu biết của chúng ta về khía cạnh này rất nghèo nàn. Bề ngoài, ta có thể kiểm soát được thân thể: đi đứng, hành động theo ý muốn. Nhưng trên một bình diện khác, nội tạng hoạt động ngoài tầm kiểm soát của chúng ta, và chúng ta cũng chẳng biết gì về những hoạt động này. Ở một mức độ tinh tế hơn, chúng ta không biết gì bằng trải nghiệm về những phản

ứng sinh hóa không ngừng xảy ra trong mỗi tế bào của cơ thể. Nhưng đây cũng chưa phải là thực tế tối hậu của hiện tượng vật chất. Xét đến cùng, cơ thể tưởng như chắc đặc này lại được cấu tạo bởi những hạt hạ nguyên tử và những khoảng trống. Hơn thế nữa, ngay cả những hạt hạ nguyên tử này cũng không thực sự chắc đặc; khoảng thời gian sinh tồn của mỗi một hạ nguyên tử còn ngắn hơn một phần tỷ giây đồng hồ. Các hạt này sinh và diệt liên tục như một dòng rung động. Đây là thực tại tối hậu của cơ thể, của tất cả vật chất, được Đức Phật khám phá ra cách đây trên 2.500 năm.

Các nhà khoa học hiện đại, qua những cuộc nghiên cứu, cũng nhận thức và chấp nhận thực tế tối hậu này của vũ trụ vật chất. Tuy nhiên, những nhà khoa học này không được giải thoát hay giác ngộ. Họ chỉ tò mò nghiên cứu bản chất của vũ trụ, dùng trí thông minh và dựa vào những dụng cụ để kiểm chứng lại những lý thuyết của họ. Ngược lại, động cơ thúc đẩy Đức Phật tìm hiểu vũ trụ là nguyện vọng muốn tìm một giải pháp để thoát khỏi đau khổ, chứ không phải vì tò mò. Ngài không dùng công cụ nào khác để khảo sát, ngoài tâm của Ngài. Sự thật do Ngài khám phá ra do Ngài trực tiếp kinh nghiệm chứ không phải do lý luận. Vì vậy mà ngài đã được giải thoát.

Ngài tìm thấy rằng toàn thể vũ trụ vật chất đều được cấu tạo bởi những hạt cơ bản mà tiếng Pāli gọi là *kalapas*, hay những đơn vị bất khả phân. Những đơn vị này phô bày các tính chất căn bản của vật chất dưới những hình thức khác biệt không giới hạn: trọng lượng, sức kết hợp, nhiệt độ, chuyển động. Chúng kết hợp lại để tạo thành những cấu trúc trông có vẻ trường cửu. Nhưng thật sự những cấu trúc này đều được kết hợp bởi những *kalapas* cực nhỏ ở trạng thái không ngừng sinh và diệt. Đây là thực tại tối hậu của vật chất: một dòng chảy không ngừng của những

sống hay hạt. Đây là cơ thể mà mỗi người chúng ta đều gọi là “cái ta”.

TÂM

Cùng với tiến trình thể xác, còn có tiến trình tinh thần, tâm. Mặc dầu ta không thể sờ mó, hay nhìn thấy được tâm, nhưng ta cảm thấy nó quan hệ mật thiết với chúng ta hơn cả thân thể: chúng ta có thể hình dung một kiếp sống tương lai không có thân, nhưng ta không thể tưởng tượng được một kiếp sống không có tâm. Tuy nhiên, sự hiểu biết của chúng ta về tâm thật nhỏ nhoi và sự kiểm soát của ta về nó cũng thật ít ỏi. Chúng thường xuyên không làm theo ý ta muốn, và làm những điều ta không muốn. Điều khiển tâm là một điều khó, còn vô thức thì thật sự ở ngoài quyền hạn và sự hiểu biết của chúng ta, vì nó có những lực mà chúng ta không chấp nhận hay không hề hay biết.

Trong khi quan sát cơ thể, Đức Phật cũng quan sát tâm, và Ngài thấy tâm nhìn chung gồm bốn tiến trình: thức (*viññāṇa*), tưởng (*saññā*), thọ (*vedanā*), và hành (*saṅkhāra*).¹

Tiến trình thứ nhất là *thức*, là phần tiếp nhận của tâm, một hoạt động của ý thức không phân biệt hay nhận biết. Nó chỉ ghi nhận sự xảy ra của bất kỳ hiện tượng nào, sự tiếp nhận bất kỳ điều gì thuộc tâm thần hay thể chất. Nó ghi nhận những dữ kiện thô của kinh nghiệm mà không hề đặt tên hay phê phán.

¹ *Saṅkhāra* là một trong những quan niệm quan trọng nhất của giáo lý Đức Phật, và là một trong những điểm khó diễn tả nhất bằng Anh ngữ. Danh từ *saṅkhāra* có nhiều nghĩa và không có sẵn một nghĩa rõ ràng để áp dụng vào một đoạn văn đặc biệt nào đó. Ở đây *sankhara* có nghĩa tương đương với *cetana/sancetana*, có nghĩa là ý muốn, ý chí, ý định. Muốn biết phần giải thích này nên xem A. IV. xviii. 1(171), *Cetana Sutta*, S. XXII. 57(5), *Sattatthana Sutta*, S. XII. iv 38(8), *Cetana Sutta*.

Tiến trình thứ hai là *tưởng*, là hoạt động nhận biết. Phần này của tâm nhận biết những gì mà ý thức đã từng ghi nhận trước đây. Nó phân biệt, đặt tên và xếp loại những dữ kiện thô đã thu thập vào và có sự đánh giá là tích cực hay tiêu cực.

Tiến trình kế tiếp là *thọ*, cảm thọ. Thật ra, ngay khi bất kỳ dữ kiện nào được thu nhận thì cảm thọ nổi lên, một dấu hiệu cho biết có gì đó đang xảy ra. Chừng nào dữ kiện thu nhận vào còn chưa được đánh giá thì cảm thọ vẫn ở trạng thái trung tính, nhưng một khi chúng được gán cho một giá trị thì cảm thọ sẽ trở nên dễ chịu hay khó chịu, tùy theo sự định giá.

[Tiến trình thứ tư là *hành*, phản ứng.] Nếu cảm thọ là dễ chịu thì một mong ước khởi dậy, mong muốn kinh nghiệm được kéo dài và gia tăng. Nhưng nếu là một cảm giác khó chịu thì mong muốn là chấm dứt và xô đẩy nó đi. Tâm phản ứng với sự thích hay không thích. Thí dụ khi tai hoạt động bình thường và ta nghe một âm thanh thì *thức* bắt đầu hoạt động. Và khi âm thanh được ghi nhận là lời nói, với ý nghĩa tích cực hay tiêu cực, thì *tưởng* bắt đầu hoạt động. Sau đó *thọ* xuất hiện. Nếu là những lời khen, thì cảm giác dễ chịu nổi lên, nếu là lời chê bai, thì cảm giác khó chịu nổi lên. Lập tức *hành*, phản ứng xảy ra. Nếu cảm giác là dễ chịu thì ta bắt đầu thích nó, và muốn được ngợi khen nhiều hơn. Nếu là cảm giác khó chịu, thì ta bắt đầu ghét nó và muốn chấm dứt sự chê bai.

Những bước tương tự sẽ xảy ra khi một trong những giác quan nhận dữ kiện vào: *thức*, *tưởng* (nhận định), *thọ* (cảm nhận), *hành* (phản ứng). Bốn hoạt động này của tâm lướt qua còn nhanh hơn cả những hạt ngấn ngủi của thực tại vật chất. Mỗi khi giác quan tiếp xúc với một đối tượng nào đó, thì bốn tiến trình của tâm xảy ra chớp nhoáng, và

lặp lại như vậy với mỗi lần tiếp xúc tiếp theo. Tuy nhiên, những tiến trình này xảy ra quá nhanh đến nỗi ta không nhận biết được những gì đang xảy ra. Chỉ khi nào một phản ứng đặc biệt được lặp đi lặp lại trong một khoảng thời gian dài, ở một dạng thức rất nổi bật và mãnh liệt, thì sự nhận biết về nó mới phát triển đến bình diện ý thức.

Điểm nổi bật nhất của sự mô tả con người theo cách này không phải là những gì được mô tả, mà là những gì được loại bỏ. Cho dù chúng ta dù là người phương Tây hay phương Đông, Cơ Đốc giáo, Do Thái giáo, Hồi giáo, Ấn Độ giáo, Phật giáo, vô tín ngưỡng, hay là gì đi nữa thì mỗi người trong chúng ta đều tin chắc tự bản sinh rằng có một cái tôi ở đâu đó trong ta, một thực thể tồn tại liên tục. Chúng ta hoạt động với một giả định không cần suy xét rằng một con người sống từ mười năm về trước, về cơ bản vẫn là cùng một người đó đang sống trong hiện tại, rồi sẽ tiếp tục sống mười năm nữa kể từ bây giờ, và cũng có thể còn hiện diện ở kiếp khác sau khi chết. Dù chúng ta tin vào một triết lý nào, một lý thuyết hay một tín ngưỡng nào, thì thật sự trong đời chúng ta vẫn sống với một sự tin tưởng chắc chắn, sâu xa rằng: “Tôi đã là, tôi đang là, tôi sẽ là.”

Đức Phật đã thách thức sự thừa nhận theo bản năng về một thực thể cá biệt - con người - theo cách này. Khi bác bỏ điều này, Ngài không đưa ra một quan điểm suy đoán khác để chống lại những học thuyết của người khác: Ngài nhấn mạnh nhiều lần rằng Ngài không đưa ra một quan điểm, mà chỉ đơn giản là mô tả sự thật mà Ngài đã kinh nghiệm, và bất cứ người bình thường nào cũng có thể kinh nghiệm được. Ngài nói: “Bậc giác ngộ gạt bỏ mọi lý thuyết, bởi vì người đó đã nhìn thấy được thực tại của *sắc* (vật chất), *thọ* (cảm giác), *tưởng* (nhận định), *hành* (phản ứng), *thức* (hay biết), và sự sinh diệt của chúng.” Bất chấp vẻ ngoài, Ngài

thấy được rằng mỗi một con người trong thực tế là một chuỗi những sự kiện riêng biệt nhưng có liên hệ. Mỗi sự kiện là kết quả của một sự kiện trước nó và đi liền theo sau không hề có sự đứt đoạn. Tiến trình liên tục của những sự kiện liên quan mật thiết với nhau tạo ra vẻ ngoài của một thực thể liên tục hay cá biệt, nhưng đó chỉ là một thực tại bên ngoài, không phải sự thật tối hậu.

Chúng ta có thể đặt tên cho một dòng sông, nhưng bản chất thật nó vẫn là một dòng nước trôi chảy không ngừng. Chúng ta có thể xem ngọn lửa cây nến là một cái gì liên tục, nhưng nếu chúng ta nhìn kỹ, chúng ta sẽ thấy thật ra ngọn lửa phát từ tim nến, cháy một lúc rồi bị thay thế bởi một ngọn lửa mới, và cứ thế tiếp diễn. Chúng ta nói đến ánh sáng của một bóng đèn điện, nhưng không bao giờ ngừng lại để suy nghĩ trong thực tế thì ánh đèn đó, cũng như dòng sông, là một dòng liên tục, trong trường hợp này là một dòng năng lượng tạo ra bởi những rung động ở một tần số rất cao xảy ra trong sợi tóc của bóng đèn. Trong mỗi một thời điểm, luôn có một cái gì đó mới sinh ra như là kết quả của một cái gì trong quá khứ, để rồi sẽ được thay thế bởi cái gì đó mới sinh ra vào thời điểm theo sau đó. Sự liên tục của những sự kiện quá nhanh và liên tục đến nỗi khó mà phân biệt được. Ở một thời điểm cụ thể nào đó trong tiến trình, ta không thể nói cái đang xảy ra cũng là cái vừa xảy ra trước nó, nhưng cũng không thể nói chúng không phải là một. Dù sao đi nữa, tiến trình ấy thực sự xảy ra.

Cũng vậy, Đức Phật nhận ra rằng con người không phải một thực thể hoàn tất và bất biến, mà là một tiến trình đang trôi chảy từ thời điểm này sang thời điểm khác. Không có “con người” thật sự, mà chỉ là một dòng trôi chảy, một tiến trình liên tục của sự trở thành. Dĩ nhiên, trong đời sống hằng ngày chúng ta buộc phải ứng xử với mỗi người khác như là những con người có bản chất trong một

chùng mực nào đó đã được xác định và bất biến; chúng ta phải chấp nhận cái thực tại bên ngoài, hiển nhiên, nếu không chúng ta không thể sinh hoạt gì được. Thực tại bên ngoài vẫn là một thực tại, nhưng chỉ là một thực tại nông cạn. Ở một mức độ sâu hơn, thực tại là toàn thể vũ trụ - có tri giác và vô tri giác - luôn trong một trạng thái liên tục trở thành - sinh ra và diệt mất. Trong thực tế, mỗi chúng ta là một dòng chảy của những hạt hạ nguyên tử không ngừng biến đổi, song song với tiến trình thay đổi của sự hay biết, nhận định, cảm nhận, phản ứng, thậm chí còn nhanh hơn cả tiến trình của vật chất.

Đây là thực tại tối hậu của cái “ngã” mà mỗi chúng ta đều quá quan tâm đến. Đây là chuỗi sự kiện mà chúng ta bị lôi cuốn vào. Nếu chúng ta có thể hiểu được điều này một cách đúng đắn bằng kinh nghiệm trực tiếp, thì chúng ta sẽ tìm được manh mối giúp ta thoát khổ.

Vấn Đáp

Câu hỏi: Khi thầy nói đến tâm, tôi không rõ thầy nói cái gì? Tôi không thể tìm thấy cái tâm.

Thiền sư S. N. Goenka: Nó ở khắp nơi, trong mọi nguyên tử. Ở bất cứ chỗ nào bạn cảm thấy gì là tâm ở đó. Tâm cảm nhận.

Vậy không phải thầy nói tâm để chỉ là trí óc đó sao?

Ồ, không, không, không. Ở Phương Tây này, bạn nghĩ tâm chỉ ở trong đầu. Đó là khái niệm sai lầm.

Vậy tâm là toàn bộ cơ thể?

Phải, toàn bộ cơ thể chứa đựng tâm, toàn bộ cơ thể!

Thầy nói đến kinh nghiệm về cái “ta” bằng ngôn từ tiêu cực. Nó không có một khía cạnh tích cực nào sao? Chẳng lẽ

không có một kinh nghiệm nào về cái “ta” giúp con người tràn ngập sự hân hoan, bình an và vui mừng sao?

Nhờ hành thiền bạn sẽ thấy những khoái cảm đều vô thường; chúng đến rồi đi. Nếu cái “ta” thực sự hưởng thụ chúng, nếu chúng là những khoái lạc “của tôi”, thì tôi phải có quyền hạn đối với chúng. Nhưng chúng chợt đến rồi đi ngoài vòng kiểm soát của tôi. Có cái “ta” nào đâu?

Tôi không nói đến khoái cảm, mà nói đến một mức độ rất thâm sâu.

Ở mức độ đó, cái “ta” không quan trọng gì cả. Khi bạn đạt được tới mức độ đó cái “ta” không còn. Chỉ còn có sự an vui. Lúc đó vấn đề cái “ta” không còn đặt ra nữa.

Thay vì nói đến cái “ta”, chúng ta hãy nói đến kinh nghiệm của một người.

Sự cảm nhận cảm thấy; không có ai cảm nhận cả. Sự việc xảy ra, chỉ có thể thôi. Hiện nay đối với bạn dường như nhất thiết phải có một cái “ta” để cảm nhận, nhưng nếu bạn hành thiền, bạn sẽ đạt tới giai đoạn mà tự ngã tan biến đi. Lúc đó câu hỏi của bạn sẽ không còn nữa.

Tôi đến đây vì tôi cảm thấy “tôi” cần phải đến đây.

Đúng vậy. Theo quy ước, chúng ta không thể chối bỏ cái “tôi”, hay cái “của tôi”. Nhưng nếu bám vào chúng như là có thật thì chỉ đem lại khổ đau.

Tôi tự hỏi liệu có người nào làm ta đau khổ hay không?

Không có ai gây đau khổ cho bạn. Chính bạn gây khổ cho bạn bằng việc tạo ra những căng thẳng trong tâm. Nếu bạn biết cách không tạo ra những trạng thái như thế, bạn sẽ dễ dàng giữ được bình an và hạnh phúc trong mọi tình huống.

Vậy khi có ai đó hành động sai trái với chúng ta thì sao?

Bạn nhất thiết không được cho phép họ làm điều sai trái với bạn. Khi một người hành động sai trái, người đó gây tổn hại người khác và đồng thời làm hại bản thân mình. Nếu bạn để cho họ làm điều sai trái là bạn đang khuyến khích họ làm như vậy. Bạn phải hết sức ngăn chặn, nhưng chỉ với thiện ý, lòng từ bi, và sự thông cảm với người đó. Nếu bạn hành động với sự thù ghét và tức giận, bạn chỉ làm cho tình thế rắc rối thêm. Trừ phi tâm bạn được bình an, nếu không bạn không thể có thiện ý đối với hạng người như thế được. Vì vậy, hành thiện để phát triển sự bình an trong bạn, và bạn có thể giải quyết được vấn đề.

Có ích gì đi tìm sự bình an bên trong khi thế giới không bình an?

Thế giới chỉ bình an khi con người bình an và hạnh phúc. Sự thay đổi phải bắt đầu từ mỗi cá nhân. Nếu rừng cây bị héo úa và bạn muốn làm chúng tươi tốt trở lại, bạn phải tưới từng cây trong khu rừng đó. Nếu bạn muốn thế giới bình an, bạn phải học cách làm cho chính bạn được bình an. Chỉ khi đó bạn mới có thể mang lại sự bình an cho thế giới.

Tôi có thể hiểu việc thiện sẽ giúp cho những người không thích ứng được với hoàn cảnh, những người khổ sở, nhưng đối với những người đã hài lòng với cuộc đời, đã có hạnh phúc rồi thì sao?

Người nào hài lòng với những khoái lạc nông cạn của cuộc đời thì người đó không biết về những bất ổn tiềm ẩn trong tâm. Người đó sống dưới cái ảo tưởng mình là một người hạnh phúc, nhưng sự vui sướng không bền vững và những căng thẳng trong vô thức ngày càng gia tăng, và không sớm thì muộn cũng xuất hiện ở tầng lớp ý thức của tâm. Khi chúng xuất hiện, người được gọi là hạnh phúc đó

sẽ trở nên khổ sở. Vậy tại sao không bắt đầu ngay từ ngay bây giờ và ngay tại đây để làm thay đổi tình trạng ấy.

Thầy dạy Mahāyāna (Đại thừa) hay Hīnayāna (Tiểu thừa)?

Không thừa nào cả. Chữ “thừa” (*yāna*) có nghĩa là cỗ xe đưa bạn đến đích, nhưng ngày nay nó đã bị hiểu lầm thành ý nghĩa tông phái. Đức Phật không bao giờ dạy cái gì có tính tông phái. Ngài dạy Dhamma và Dhamma thì phổ quát. Tính chất phổ quát này đã hấp dẫn tôi tới với giáo lý của Đức Phật, và đã giúp tôi. Và do vậy tôi hiến dâng Dhamma phổ quát này cho mọi người với tất cả lòng từ ái của tôi. Đối với tôi, Dhamma không phải là *Mahāyāna* hay *Hīnayāna* hay bất cứ tông phái nào.

ĐỨC PHẬT VÀ NHÀ KHOA HỌC

Thực tế vật lý thay đổi không ngừng từng giây từng phút. Đây là điều mà Đức Phật đã thực chứng được khi ngài tự quan sát bản thân. Với một định lực thâm sâu, Ngài thâm nhập vào bản chất của mình và thấy rằng thân được cấu tạo bởi những vi tử luôn luôn sinh và diệt. Ngài nói, chỉ trong một cái búng tay, hay một nháy mắt, những vi tử này đã sinh diệt hàng tỷ lần.

Bất cứ người nào quan sát thực tế bề ngoài của thân thể có vẻ chắc đặc và trường cửu đều nghĩ rằng điều đó không thể tin được. Tôi thường cho rằng từ ngữ “hàng tỷ lần” chỉ là một lối diễn tả đặc biệt chứ không dùng để chỉ nghĩa thật của nó; nhưng khoa học hiện đại đã xác nhận điều này.

Vài năm trước đây, một nhà khoa học Hoa Kỳ đã được giải thưởng Nobel về vật lý. Từ lâu ông đã nghiên cứu và làm thí nghiệm về những vi tử, đơn vị của vũ trụ vật lý. Được biết rằng những vi tử này liên tục sinh và diệt rất nhanh. Nhà khoa học này quyết định chế tạo một dụng cụ để có thể đếm số lần các vi tử sinh và diệt trong một giây đồng hồ. Ông rất có lý khi gọi dụng cụ này là “phòng bọt bóng” và ông tìm ra rằng các vi tử sinh và diệt 10 lũy thừa 22 lần trong một giây.

Sự thật mà nhà khoa học này khám phá ra cũng giống như những gì Đức Phật đã thấy, nhưng sự khác biệt giữa hai người thật bao la! Một đệ tử người Mỹ đã theo tôi học thiền ở Ấn Độ trở về nước và đến thăm nhà khoa học này. Anh ấy kể với tôi rằng mặc dầu nhà khoa học này đã khám phá ra thực tế như vậy, ông vẫn chỉ là một người bình thường với tất cả những đau khổ mà người bình thường có. Ông chưa thoát khỏi đau khổ.

Không, nhà khoa học này chưa trở thành một người giác ngộ, chưa thoát khỏi đau khổ vì ông đã không trực tiếp thể nghiệm được sự thật. Những gì ông học hỏi được chỉ là sự hiểu biết tri thức. Ông tin vào sự thật này vì ông tin tưởng vào dụng cụ mà ông đã phát minh ra, nhưng ông đã không tự mình trải nghiệm.

Tôi chẳng có gì chống đối nhà khoa học này cũng như nền khoa học hiện đại. Tuy nhiên, ta không nên chỉ là nhà khoa học của thế giới bên ngoài. Cũng như Đức Phật, chúng ta cũng nên là nhà khoa học của thế giới bên trong để có thể trực tiếp thể nghiệm sự thật. Sự chứng nghiệm sự thật của cá nhân sẽ tự động thay đổi tập quán của tâm, do đó ta bắt đầu sống theo sự thật. Mỗi hành động đều hướng về lợi ích cho chính mình và cho người khác. Nếu kinh nghiệm nội tại này bị thiếu sót, khoa học có thể bị sử dụng sai lầm đưa tới sự hủy diệt. Nhưng nếu chúng ta trở thành những nhà khoa học của thực tế bên trong, chúng ta sẽ sử dụng khoa học một cách đúng đắn để tạo dựng hạnh phúc cho mọi người.

Chương 3. Nguyên nhân trực tiếp

Thế giới thật sự không giống thế giới thần tiên trong đó mọi người sống sung sướng đời đời. Chúng ta không thể tránh được sự thật: cuộc đời là không hoàn hảo, không trọn vẹn, không mãn nguyện - sự thật là khổ hiện hữu.

Biết được thực tế này, điều quan trọng chúng ta cần phải làm là tìm hiểu xem khổ đau có nguyên nhân không? Nếu có, ta có thể loại bỏ nguyên nhân để hết khổ không? Nếu nguyên nhân này chỉ là ngẫu nhiên mà có, và chúng ta không kiểm soát hay ảnh hưởng gì được, thì chúng ta đành bó tay và bỏ ý định tìm đường thoát khổ. Hoặc giả, nếu chúng ta khổ vì sự quyết định độc tài và khó hiểu của một đấng toàn năng, thì chúng ta phải tìm cách nào làm vui lòng ngài để ngài không làm khổ chúng ta nữa.

Đức Phật đã hiểu rõ sự đau khổ của chúng ta không phải là sản phẩm của ngẫu nhiên. Mọi đau khổ đều có nguyên nhân, và mỗi hiện tượng cũng đều có nguyên nhân. Luật nhân quả - kamma - phổ quát và là căn bản cho kiếp người. Những nguyên nhân gây khổ cũng không ngoài vòng kiểm soát của chúng ta.

Kamma (nghiệp)

Chữ kamma (nghiệp) (chữ Sanskrit là karma) thông thường được hiểu là số mệnh. Tiếc thay, cách hiểu này lại trái ngược hẳn với ý nghĩa Đức Phật muốn nói. Số mệnh là một cái gì ngoài vòng kiểm soát của chúng ta, là mệnh trời, là một cái gì đã được sắp đặt trước cho chúng ta. Kamma theo nghĩa đen là “hành động”. Hành động của chúng ta là

nguyên nhân gây nên những gì mà ta phải gánh chịu. “Tất cả mọi chúng sanh đều là chủ hành động của mình, thừa hưởng hậu quả của chúng, bị ràng buộc vào chúng. Những hành động của họ là nơi nương náu của họ. Cuộc đời của họ sẽ thấp kém hay cao thượng tùy thuộc vào hành động của họ.”¹

Tất cả mọi sự mà chúng ta gặp trên đời đều là kết quả hành động của chính mình. Vì vậy, chúng ta có thể làm chủ số mệnh của mình bằng cách làm chủ hành động của mình. Mỗi người chúng ta đều phải chịu trách nhiệm về hành động đã tạo nên khổ đau cho mình. Mỗi người chúng ta đều có phương tiện chấm dứt đau khổ bằng hành động của chính ta. Đức Phật nói:

*Quý vị làm chủ chính mình,
quý vị tạo ra tương lai của mình.²*

Như vậy, mỗi chúng ta giống như một người bị bịt mắt, chưa bao giờ học lái xe mà lại ngồi sau tay lái của một chiếc xe đang chạy nhanh trên xa lộ đông đảo. Người đó khó có thể đến đích mà không bị tai nạn. Người đó có thể nghĩ là mình đang lái xe, nhưng sự thật thì chiếc xe đang lái người đó. Nếu muốn tránh tai nạn, chứ đừng nói tới chuyện đến đích, người đó phải tháo miếng vải che mắt đi, học cách sử dụng xe và lái xe ra khỏi nguy hiểm càng sớm càng tốt. Tương tự như vậy, chúng ta phải ý thức được những gì ta làm, và học cách hành động để có thể dẫn dắt ta tới nơi mà ta muốn đến.

Ba loại hành động

Có ba loại hành động: việc làm, lời nói và ý nghĩ. Thường thường, ta cho hành động bằng việc làm là quan

¹ M.135, Cula Kamma Vihanga Sutta.

² Dhammapada, XXV.21 (380).

trọng nhất, rồi mới tới lời nói, và sau cùng là ý nghĩ. Đánh một người đối với chúng ta nặng hơn là mắng chửi, và cả hai nặng hơn là có ý xấu với người đó. Dĩ nhiên đây là quan niệm về luật pháp do con người ở mỗi đất nước đặt ra. Nhưng theo Dhamma, luật tự nhiên, thì hành động bằng ý nghĩ quan trọng nhất. Hành động bằng việc làm và lời nói sẽ mang một ý nghĩa hoàn toàn khác hẳn, tùy thuộc vào ý định khi hành động được thực hiện.

Một y sĩ giải phẫu dùng dao để thực hiện một cuộc giải phẫu cứu mạng khẩn cấp, nhưng thất bại và bệnh nhân chết; một kẻ sát nhân dùng dao đâm chết nạn nhân. Việc làm của hai người đều giống nhau, nhưng đứng trên phương diện tinh thần thì chúng cách xa nhau một trời một vực. Vị y sĩ hành động vì lòng từ bi, kẻ sát nhân hành động vì oán ghét. Kết quả của mỗi hành động sẽ hoàn toàn khác, tùy thuộc vào tâm ý.

Cũng vậy, trong trường hợp của lời nói, ý định khi nói là quan trọng nhất. Một người cãi nhau với bạn đồng nghiệp, mắng nhiếc bạn là thằng khùng. Người đó nói vậy vì giận dữ. Cũng người đó khi thấy đứa con chơi trong bùn thì âu yếm gọi nó là thằng khùng. Ông ta nói vậy vì lòng thương yêu. Trong hai trường hợp, cùng một tiếng được nói ra, nhưng diễn tả hai trạng thái đối nghịch của tâm. Ý định của lời nói là yếu tố quyết định kết quả.

Lời nói và việc làm hoặc ảnh hưởng của chúng với bên ngoài chỉ là kết quả của tâm ý. Chúng được xét xử đúng đắn tùy theo tính chất của ý định khi chúng xảy ra. Chính hành động của tâm ý mới là kamma (nghiệp) thật sự, sẽ tạo ra quả trong tương lai. Hiểu rõ sự thật này, Đức Phật tuyên bố:

*Tâm đi trước mọi hiện tượng,
tâm quan trọng nhất, mọi điều đều do tâm tạo.*

*Nói hay làm với một tâm bất tịnh
thì đau khổ sẽ theo sau,
như bánh xe theo sau con bò kéo xe.
Nói hay làm với tâm thanh tịnh,
hạnh phúc sẽ theo sau
như bóng với hình.¹*

Nguyên nhân của khổ

Hành động nào của tâm quyết định vận mạng của chúng ta? Nếu tâm chỉ gồm có thức, nhận định, cảm giác, phản ứng thì cái nào gây ra khổ? Tất cả đều tham dự trong tiến trình tạo ra khổ. Tuy nhiên, ba bước đầu chỉ là thụ động. Thức chỉ thu nhận những dữ kiện sống của kinh nghiệm, nhận định xếp loại các dữ kiện, cảm giác báo hiệu sự xảy ra của hai bước trên. Công việc của ba phần này chỉ là tiêu hóa những tin tức đã thu lượm vào. Nhưng khi tâm bắt đầu phản ứng, thì thụ động nhường bước cho sự hấp dẫn hay ghét bỏ, thích hay không thích. Phản ứng này khởi động một chuỗi biến cố mới. Đúng đầu là phản ứng. Vì vậy Đức Phật đã nói:

*Bất cứ khi nào khổ nảy sinh
đều do nguyên nhân là phản ứng
Nếu mọi phản ứng chấm dứt
thì không còn khổ nữa.²*

Kamma thực thụ, nguyên nhân đích thực của khổ là phản ứng của tâm. Một phản ứng thoáng qua của thích thú hay ghét bỏ có thể không mạnh, và không tạo nên nhiều kết quả, nhưng nó có thể có một hậu quả tích tụ. Phản ứng được lặp đi lặp lại nhiều lần sẽ gia tăng cường

¹ Ibid, I.1&2

² Sutta Nipana, III.12, Dvayatānupassana Sutta

độ, và phát triển thành thèm muốn hay chán ghét. Đây là điều mà Đức Phật, trong bài giảng đầu tiên, gọi là *tanha*, có nghĩa là thèm khát: thói quen ao ước vô tận những gì không có, và bất mãn cùng cực với những gì đang có.¹ Sự ao ước và bất mãn càng mạnh bao nhiêu, thì ảnh hưởng của chúng vào ý nghĩ, lời nói, và việc làm càng sâu xa bấy nhiêu, và chúng càng gây ra nhiều đau khổ hơn.

Đức Phật nói, một vài phản ứng giống như những đường vẽ trên mặt nước: ngay sau khi được vẽ ra, chúng liền bị xóa đi. Có những phản ứng khác giống như những lằn vạch trên bãi cát ở bờ biển: nếu chúng được vạch vào buổi sáng thì buổi chiều sẽ bị xóa đi bởi gió và nước thủy triều. Có những phản ứng giống như những vết khắc trên đá bằng dùi đục và búa. Chúng cũng bị xóa đi khi phiến đá bị xói mòn, nhưng phải mất nhiều năm tháng.²

Trong đời, mỗi ngày tâm ta không ngừng tạo ra phản ứng, nhưng đến cuối ngày nếu chúng ta cố nhớ lại, thì chúng ta chỉ có thể nhớ lại một hay hai phản ứng có ấn tượng sâu đậm trong tâm khảm. Rồi đến cuối tháng chúng ta cố nhớ lại, chúng ta cũng chỉ nhớ được một hay hai phản ứng có ấn tượng sâu đậm nhất của tháng đó. Rồi đến cuối năm, chúng ta chỉ có thể nhớ lại một hay hai phản ứng gây ra những ấn tượng sâu đậm nhất của năm đó. Những phản ứng sâu đậm này rất nguy hiểm, và chúng đưa tới sự đau khổ triền miên.

Bước đầu tiên để thoát khỏi khổ đau là chấp nhận thực tế của khổ, không phải như một quan niệm triết học hay một đức tin, mà như là một thực tế hiện hữu, có ảnh hưởng đến mỗi chúng ta trong đời sống. Với sự chấp nhận và hiểu

¹ S.LVI (XII). ii 1, Dhamma-Cakkappavattana Sutta.

² A.III.xiii.130, Lekha Sutta

rõ khổ là gì và tại sao chúng ta khổ, chúng ta có thể chấm dứt bị lôi kéo và bắt đầu chủ động. Bằng cách học để trực tiếp hiểu rõ bản tính của mình, chúng ta có thể cất bước trên con đường thoát khổ.

VẤN ĐÁP

Câu hỏi: Đau khổ phải chăng là một phần đương nhiên của đời sống? Tại sao chúng ta phải tìm cách thoát khổ?

Thiền sư S. N. Goenka: Chúng ta quá quen thuộc với khổ đau nên việc thoát khổ có vẻ như không bình thường. Nhưng khi bạn đã kinh nghiệm được chân hạnh phúc của tâm tịch tịnh thì bạn sẽ biết đó là trạng thái tự nhiên của tâm.

Trải nghiệm đau khổ có làm cho con người cao thượng hơn và cá tính vững mạnh lên không?

Đúng vậy. Thật ra kỹ thuật này cố ý dùng sự đau khổ làm phương tiện để giúp cho con người trở thành cao thượng. Nhưng nó chỉ hữu hiệu khi bạn học quan sát đau khổ một cách khách quan. Nếu bị ràng buộc vào sự đau khổ thì kinh nghiệm đó không làm bạn cao thượng; bạn sẽ mãi mãi đau khổ.

Làm chủ những hành vi của mình có phải là một hình thức dồn nén không?

Không. Bạn chỉ quan sát một cách khách quan những gì xảy ra. Nếu ai tức giận và cố nuốt giận, giấu đi sự tức giận của mình thì đó là sự dồn nén. Nhưng bằng cách quan sát cơn giận, bạn sẽ thấy nó tự động tan đi. Bạn sẽ thoát khỏi sự giận dữ, bạn học cách quan sát nó một cách khách quan.

Nếu chúng ta cứ lo quan sát bản thân, làm sao chúng

ta sống tự nhiên được? Chúng ta sẽ bận rộn quan sát mình đến nỗi chúng ta không thể hành động tự do và tự nhiên.

Đó không phải là những điều bạn thu lượm được sau khi học khóa thiền này. Ở đây bạn học cách luyện tập tâm để giúp bạn có khả năng quan sát chính mình trong cuộc sống hằng ngày mỗi khi bạn thấy cần phải quan sát. Không phải là bạn cứ nhắm mắt suốt ngày, suốt đời để tập luyện. Cũng như thể dục giúp bạn có sức khỏe trong cuộc sống hằng ngày, thì sự tập luyện tinh thần cũng làm bạn mạnh thêm. Cái mà bạn gọi là “*hành động tự do, tự nhiên*”, thật sự chỉ là phản ứng mù quáng, luôn luôn có hại. Bằng cách học tự quan sát, bạn sẽ thấy rằng mỗi khi khó khăn xảy đến trong đời, bạn có thể giữ cho tâm được quân bình. Với sự quân bình đó, bạn có thể tự do lựa chọn cách hành động. Hành động của bạn sẽ là hành động đúng đắn, luôn luôn tích cực, có lợi cho mình và cho người khác.

Có thể nào có chuyện xảy ra một cách ngẫu nhiên không duyên cớ?

Không có gì xảy ra mà không có nguyên nhân. Chuyện đó không thể có được. Đôi khi giác quan của ta bị giới hạn, và trí thông minh của ta không thể thấy rõ ràng, nhưng như vậy không có nghĩa là không có duyên cớ.

Có phải thiên sư nói tất cả mọi việc trên đời đều do tiên định?

Chắc chắn những hành động trong quá khứ của chúng ta sẽ gây ra hậu quả, tốt hay xấu. Chúng quyết định cuộc đời của chúng ta. Nhưng như vậy không có nghĩa là những gì xảy ra cho chúng ta là tiên định, chỉ định bởi những hành động trong quá khứ, và không gì khác có thể xảy ra. Không phải vậy. Hành động trong quá khứ ảnh hưởng đến dòng đời của chúng ta, đưa đến cuộc đời thoải mái hay khó chịu. Nhưng những hành động hiện tại cũng quan trọng

không kém. Tự nhiên đã cho chúng ta khả năng làm chủ hành động hiện tại của mình. Với sự làm chủ đó, ta có thể thay đổi tương lai của mình.

Nhưng chắc chắn hành động của người khác cũng ảnh hưởng đến chúng ta?

Lẽ dĩ nhiên. Chúng ta bị ảnh hưởng bởi những người chung quanh và môi trường quanh ta, và ngược lại, chúng ta cũng ảnh hưởng đến họ. Thí dụ như nếu đa số người thích bạo động thì chiến tranh và tàn phá sẽ xảy ra, gây đau khổ cho nhiều người. Nhưng nếu mọi người thanh lọc tâm, thì bạo lực sẽ không xảy ra. Cội nguồn của vấn đề nằm trong tâm của mỗi cá nhân, vì xã hội là tổng hợp của nhiều cá nhân. Nếu mỗi người tự thay đổi thì xã hội sẽ thay đổi, chiến tranh và tàn phá sẽ ít khi xảy ra.

Làm sao chúng ta có thể giúp đỡ lẫn nhau khi mọi người đều phải đối diện với hậu quả những hành động của chính họ?

Ý nghĩ của ta có ảnh hưởng đến người khác. Nếu chúng ta chỉ có những ý nghĩ tiêu cực trong tâm, sự tiêu cực đó sẽ có ảnh hưởng tai hại đến những người tiếp xúc với chúng ta. Nếu tâm ta tràn đầy ý nghĩ tích cực, và thiện chí với người khác, thì nó sẽ có ảnh hưởng tốt đối với những người chung quanh. Bạn không thể điều khiển hành động, kamma (nghiệp) của người khác, nhưng bạn có thể làm chủ chính bạn để có một ảnh hưởng tích cực đến những người chung quanh.

Có phải giàu có là có nghiệp tốt không? Và nếu vậy thì những người ở phương Tây có nghiệp tốt và những người ở đệ tam quốc gia có nghiệp xấu sao?

Giàu có tự nó không phải là một *kamma* tốt. Nếu bạn giàu có mà đau khổ, thì sự giàu có liệu có ích gì? Vừa giàu

vừa có hạnh phúc, hạnh phúc thực sự - đó là kamma tốt. Điều quan trọng là bạn có hạnh phúc dù giàu hay nghèo.

Không bao giờ có phản ứng có là bất thường không?

Có vẻ như vậy nếu bạn chỉ kinh nghiệm theo thói quen sai lầm của tâm bất tịnh. Nhưng đó là sự tự nhiên đối với một tâm thanh tịnh, không ràng buộc, đầy từ ái, lòng trắc ẩn, thiện chí, hoan hỷ và bình tâm. Hãy học cách để trải nghiệm điều đó.

Làm sao sống ở đời mà không phản ứng?

Thay vì phản ứng, bạn học hành động, hành động với một tâm quân bình. Người hành thiền *Vipassana* không trở nên thụ động như cây cỏ. Họ học cách hành động tích cực. Nếu bạn có thể thay đổi cách sống bằng phản ứng sang hành động, thì bạn đã đạt được một điều rất quý giá. Bạn có thể thay đổi sự kiện đó được bằng cách thực hành *Vipassana*.

NHÂN QUẢ

Gieo nhân nào thì gặt quả nấy. Hành động như thế nào thì kết quả sẽ như vậy. Trên cùng một mảnh đất, người nông phu trồng hai giống cây: một là cây mía, một là cây *neem*, một loại cây ở vùng nhiệt đới có vị rất đắng. Hai giống cây được trồng trên cùng một loại đất, được tưới nước, được hưởng ánh sáng mặt trời và không khí như nhau. Hai loại cây bắt đầu lớn lên. Và kết quả ra sao với cây *neem*? Nó có vị đắng từ gốc đến ngọn, trong khi cây mía thì ngọt. Tại sao thiên nhiên, hay nếu bạn muốn gọi là Thượng Đế, lại quá ác với cây này và quá tốt với cây kia?

Không, không, thiên nhiên không tốt mà cũng chẳng ác, chỉ hành xử theo những định luật cố định mà thôi. Thiên nhiên chỉ giúp cho tính chất của giống cây được bộc lộ. Tất cả chất dinh dưỡng chỉ để giúp cho phẩm chất tiềm ẩn được biểu lộ, nhân biểu lộ. Nhân trong cây mía có tính chất ngọt, thì cây mía cũng sẽ ngọt. Nhân trong cây *neem* có tính chất đắng thì cây *neem* cũng sẽ đắng.

Nhân nào quả nấy

Người nông phu đi tới cây *neem*, hái ba lần, đi vòng quanh cây 108 lần, dâng hương, nén, hoa quả, rồi cầu xin: “Hỡi thần cây *neem*, xin ngài ban cho tôi quả xoài ngọt, tôi muốn có xoài ngọt.” Đáng thương cho vị thần cây *neem*, ông không thể cho vì ông không có quyền năng để làm vậy. Nếu ai muốn có xoài ngọt thì người ấy phải gieo hạt xoài, như vậy đỡ phải khóc lóc và cầu xin. Quả mà người đó hái sẽ là quả xoài ngọt: vì nhân nào thì quả nấy.

Cái khó khăn, vô minh của chúng ta là ta đã vô ý thức trong khi gieo hạt. Chúng ta tiếp tục gieo hạt giống cây *neem*, nhưng đến ngày hái quả, chúng ta đột nhiên tỉnh thức và muốn có xoài ngọt. Chúng ta tiếp tục khóc lóc và cầu xin, hy vọng được xoài. Như vậy đâu có được.¹

¹ Căn cứ trên A.I.xvii, Eka Dhamma Pāli (2).

Chương 4. Căn nguyên của vấn đề

Đức Phật nói: Sự thật của khổ phải được nghiên cứu đến tận cùng.¹ Vào đêm thành đạo, ngài đã ngồi xuống với một quyết tâm chỉ đứng lên sau khi đã hiểu được nguồn gốc của khổ và phương thức diệt khổ.

Định nghĩa khổ

Ngài thấy rõ ràng khổ hiện hữu. Đây là một sự kiện không thể tránh được, dù nó đáng ghét đến mấy đi nữa. Khổ bắt đầu ngay từ lúc mới chào đời. Chúng ta không có một ký ức nào về sự sống lúc còn trong bụng mẹ, nhưng theo kinh nghiệm thông thường thì chúng ta đều khóc khi mới lọt lòng mẹ. Sinh ra đời là một nỗi khổ lớn.

Đã sinh ra đời, chúng ta bắt buộc phải bị khổ đau vì bệnh tật và già nua. Tuy nhiên, dù chúng ta có ốm đau trầm trọng, hay có tàn tạ, già yếu đến đâu, không ai muốn chết cả, vì chết là một sự khổ đau vô cùng.

Mọi sinh vật đều phải đối diện với tất cả những nỗi khổ này. Và trong suốt cuộc đời, ta còn phải gặp những loại khổ khác, những đau đớn về thể xác và tinh thần. Chúng ta gặp những điều khó chịu, và phải xa cách những điều dễ chịu. Chúng ta không được những gì ta muốn mà phải nhận lãnh những gì ta không muốn. Tất cả những trường hợp này đều là đau khổ.

Những thí dụ trên về sự đau khổ rất rõ ràng đối với những ai chịu suy nghĩ kỹ về nó. Nhưng vị Bồ Tát sắp thành Phật này không hài lòng với sự giải thích hạn hẹp

¹ S.LVI (XII). ii.1, Dhamma-Cakkappavattana Sutta.

của tri thức. Ngài tiếp tục tìm tòi bên trong bản thân để chứng nghiệm bản tính thực sự của khổ. Và Ngài tìm ra rằng “*ràng buộc vào năm tập hợp là khổ*”.¹ Ở một mức độ thâm sâu, khổ vì mỗi chúng ta bị ràng buộc quá nhiều vào cái thân này, cái tâm này với *thức, nhận định, cảm giác, hành động*. Ta bám víu vào con người của mình - tâm và thân - trong khi thật ra nó chỉ là những tiến trình thay đổi. Sự bám chấp vào một cái ngã không thật, vào một điều gì đó trên thực tế luôn luôn thay đổi, đó là khổ.

Bám chấp

Có nhiều loại bám chấp. Trước hết là bám chấp vào thói quen tìm kiếm những khoái cảm. Một người nghiện dùng thuốc vì muốn hưởng thụ những khoái cảm do thuốc tạo ra, dù biết dùng thuốc sẽ trở nên càng ngày càng nghiện thêm. Cũng vậy, chúng ta nghiện sự thèm muốn. Ngay khi một thèm muốn vừa được thỏa mãn, chúng ta lại có một thèm muốn khác. Đối tượng thèm muốn chỉ là thứ yếu, thực tế là chúng ta đang tìm cách duy trì trạng thái thèm muốn liên tục, bởi vì chính sự thèm muốn này tạo cho ta một cảm giác khoái thích mà ta muốn kéo dài mãi mãi. Thèm muốn trở thành một tập quán, một bệnh ghiền mà chúng ta không thể nào bỏ được. Và cũng như một người nghiện dần dần quen lờn với thuốc và đòi hỏi một liều mạnh hơn để thỏa mãn cơn nghiện, sự thèm muốn của ta càng trở nên mãnh liệt hơn nếu ta cứ tiếp tục thỏa mãn nó. Cứ như vậy, chúng ta không bao giờ hết thèm muốn. Và khi còn thèm muốn, ta chẳng bao giờ được hạnh phúc.

Một sự bám chấp lớn nữa là cái “tôi”, *bản ngã*, cái hình ảnh của chúng ta có về chính mình. Đối với mỗi người chúng ta, cái “tôi” quan trọng nhất trên đời. Chúng ta

¹ Ibid.

hành xử giống như một cục nam châm đặt giữa những vụn sắt bao quanh: nó tự động thu hút sắp xếp các vụn sắt [trong từ trường của nó] theo một khuôn mẫu nhất định mà điểm trung tâm là chính nó. Và hầu như không hề tự xét lại mình, chúng ta đều hành động theo bản năng, cố gắng sắp đặt thế giới này theo ý thích của mình, thu hút những gì mình thích và xua đuổi những gì làm mình khó chịu. Nhưng không ai trong chúng ta là riêng lẻ giữa thế giới. Cái “tôi” này bắt buộc phải xung đột với cái “tôi” khác. Những khuôn mẫu ta tạo muốn tạo ra bị quấy nhiễu bởi “từ trường” của những “thời nam châm” khác, và chính ta cũng trở thành đối tượng của những lực hút hay đẩy. Kết quả chỉ có thể là khổ đau và bất hạnh.

Chúng ta không chỉ giới hạn sự bám chấp vào cái “tôi”, mà còn mở rộng ra tới cái “của tôi”, bất cứ cái gì thuộc về tôi. Chúng ta phát triển sự bám chấp mạnh mẽ vào những cái ta có, vì chúng liên quan đến chúng ta, chúng đánh bóng hình ảnh cái “tôi” lên. Sự bám chấp này sẽ chẳng thành vấn đề nếu những cái gọi là “của tôi” bất diệt, và cái “tôi” tồn tại để hưởng chúng đời đời. Nhưng sự thật thì sớm hay muộn cái “tôi” cũng bị tách rời khỏi cái “của tôi”. Thời điểm phân ly chắc chắn sẽ tới. Và khi nó tới, càng bám chấp vào cái “của tôi” bao nhiêu thì càng khổ bấy nhiêu.

Và sự bám chấp còn nổi rộng hơn tới cả quan điểm và lòng tin. Không cần biết nội dung các quan điểm đó là gì, đúng hay sai, nếu chúng ta bám chấp thì chắc chắn chúng ta khổ. Mỗi chúng ta đều quả quyết quan điểm và truyền thống của mình là tốt nhất và cảm thấy bức bối khi nghe người khác chỉ trích. Khi chúng ta giải thích quan điểm của mình và không được người khác chấp nhận, chúng ta cũng bức tức. Chúng ta không biết rằng mỗi người đều có niềm tin riêng. Tranh cãi quan điểm nào đúng là vô ích. Nếu gạt sang bên những thiên kiến và nhìn vào thực tế thì

có ích hơn. Nhưng sự bám chấp vào quan điểm đã ngăn cản không cho ta làm điều đó, nên ta vẫn tiếp tục khổ đau.

Cuối cùng là sự bám chấp vào tôn giáo và nghi thức. Chúng ta có khuynh hướng nhấn mạnh vào những nghi thức bề ngoài hơn là ý nghĩa bên trong, và cho rằng những người nào không thực hành những nghi thức đó không phải là người ngoan đạo. Chúng ta quên rằng, không có tinh túy thì hình thức bên ngoài chỉ là cái vỏ rỗng. Tụng kinh hay hành lễ đều không có giá trị gì nếu tâm còn đầy tức giận, đam mê, ác ý. Muốn thật sự là người mộ đạo, chúng ta phải phát triển thái độ tôn giáo: tâm thanh tịnh, lòng từ ái và trầm ẩn đối với tất cả. Nhưng vì chúng ta bị ràng buộc vào hình thức bề ngoài của tôn giáo nên chúng ta đặt nặng hình thức hơn tinh thần. Chúng ta đã bỏ sót cái tinh túy của tôn giáo và vì vậy chúng ta tiếp tục chịu khổ.

Tất cả khổ đau của chúng ta, dù là gì đi nữa, đều liên quan đến một trong những sự bám chấp này. Bám chấp và khổ đau luôn đi đôi với nhau.

Duyên khởi: Chuỗi nhân quả sinh ra khổ đau

Nguyên nhân của sự bám chấp là gì? Sự bám chấp phát sinh như thế nào? Tự phân tích bản tánh của mình, vị Bồ Tát sắp thành Phật thấy rằng sự bám chấp phát triển vì phản ứng tinh thần ưa thích hay chán ghét xảy ra liên tục. Phản ứng chớp nhoáng và vô tình của tâm được lặp đi lặp lại và gia tăng cường độ trong từng giây phút, làm sự lôi cuốn và xô đẩy mọi sự bám chấp của chúng ta càng trở nên mãnh liệt. Sự bám chấp chỉ là dạng phát triển của phản ứng chớp nhoáng. Đó là nguyên nhân trực tiếp của khổ.

Cái gì tạo nên yêu và ghét? Nhìn vào sâu hơn, Ngài

thấy yêu và ghét phát sinh vì cảm giác. Chúng ta cảm nhận một cảm giác dễ chịu và bắt đầu thích nó; hay chúng ta cảm nhận một cảm giác khó chịu và bắt đầu ghét nó.

Tại sao có những cảm giác này? Cái gì tạo ra chúng? Quan sát nội tâm sâu xa hơn, Ngài thấy rằng chúng phát sinh vì sự xúc chạm: mắt tiếp xúc với cảnh, tai tiếp xúc với âm thanh, mũi với mùi, lưỡi với vị, thân với sự xúc chạm, tâm với ý nghĩ, xúc cảm, ý tưởng, tưởng tượng hay ký ức. Qua năm giác quan và tâm chúng ta trải nghiệm thế giới. Bất cứ lúc nào một sự vật hay hiện tượng tiếp xúc với một trong sáu giác quan này, một cảm giác phát sinh, hoặc dễ chịu hoặc khó chịu.

Nhưng tại sao sự xúc chạm lại xảy ra? Ngài thấy rằng vì có sự hiện diện của sáu giác quan - năm giác quan và tâm ý - xúc chạm bắt buộc phải xảy ra. Thế giới đầy dẫy hiện tượng không thể kể hết: cảnh sắc, âm thanh, mùi hương, vị nếm, xúc cảm, những ý nghĩ và cảm xúc. Chừng nào sáu giác quan của chúng ta còn hoạt động bình thường thì sự tiếp xúc còn xảy ra.

Tại sao lại có sáu giác quan? Vì chúng là khía cạnh trọng yếu trong dòng luân lưu của tinh thần và vật chất. Nhưng tại sao lại có dòng luân lưu của tinh thần và vật chất này? Cái gì đã sinh ra nó? Ngài hiểu rằng tiến trình khởi sinh là vì thức, sự nhận thức đã chia tách thế giới thành “người quan sát” và “đối tượng quan sát”, chủ thể và đối tượng, “tôi” và “người khác”. Từ sự phân biệt chia tách này khởi sinh một thực thể, bắt đầu có “sinh ra”. Mỗi một khoảnh khắc thức lại nảy sinh với một hình thức tinh thần và vật chất cụ thể. Trong khoảnh khắc kế tiếp, thức lại có một hình thức hơi khác hơn. Cứ như vậy trong suốt một kiếp người, thức luân lưu và biến đổi. Cuối cùng là cái chết, nhưng thức không dừng lại ở đây: không có một

khoảng dừng nào, ngay trong khoảnh khắc kế tiếp, thức nhận lấy một dạng thức mới. Từ kiếp này sang kiếp khác, đời sống này sang đời sống tiếp theo, dòng chảy tâm thức luân lưu không ngừng nghỉ.

Vậy cái gì đã tạo ra dòng luân lưu của tâm thức? Ngài thấy thức sinh ra do phản ứng. Tâm thường xuyên phản ứng, và mỗi phản ứng lại thúc đẩy dòng luân lưu của thức tiếp tục vào giây phút kế tiếp. Phản ứng càng mạnh thì sự thúc đẩy càng lớn. Phản ứng nhẹ của một giây phút chỉ duy trì dòng luân lưu của thức ở giây phút đó. Nhưng nếu phản ứng nhất thời thích hay không thích đó được tăng cường thành thêm muốn hay chán ghét thì nó được thêm sức mạnh và duy trì được dòng luân lưu của thức lâu hơn, trong nhiều khoảnh khắc, nhiều phút, nhiều giờ. Và nếu những phản ứng thêm muốn hay chán ghét đó được gia tăng cường độ mạnh mẽ hơn nữa, nó sẽ duy trì dòng tâm thức trong nhiều ngày, nhiều tháng, có thể là nhiều năm. Và nếu trong suốt một đời người, ta cứ tiếp tục lặp lại, tăng cường một số phản ứng nào đó thì chúng sẽ phát triển đủ mạnh để duy trì dòng luân lưu của thức, không chỉ từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc kế tiếp, từ ngày này sang ngày khác, từ năm này sang năm khác, mà là cả từ kiếp sống này sang kiếp sống khác.

Nhưng cái gì đã tạo nên những phản ứng đó? Quan sát ở tầng lớp thâm sâu nhất của thực tại, Ngài hiểu rằng có phản ứng là vì vô minh. Chúng ta không ý thức được sự kiện là chúng ta phản ứng, và chúng ta không biết được tính chất thật của cái mà ta phản ứng. Chúng ta không biết đến bản chất vô thường, vô ngã của sự hiện hữu của chúng ta, cũng như không biết rằng sự bám chấp vào chúng chỉ đem lại khổ đau. Không biết bản chất thật của mình, chúng ta phản ứng mù quáng. Chúng ta không biết

rằng mình đã phản ứng, nên chúng ta không những tiếp tục phản ứng mù quáng mà còn tăng cường chúng. Chúng ta bị giam hãm trong thói quen phản ứng, chung quy chỉ vì vô minh.

Đây là cách bánh xe khổ đau bắt đầu xoay vần:

Nếu vô minh khởi sinh, hành (sankhara - phản ứng) hiện hữu,

Hành khởi sinh, thức hiện hữu,

Thức khởi sinh, danh sắc (tâm và thân) hiện hữu,

Danh sắc khởi sinh, lục căn (sáu giác quan) hiện hữu,

Lục căn khởi sinh, xúc (sự xúc chạm) hiện hữu,

Xúc khởi sinh, thọ (cảm giác) hiện hữu,

Thọ khởi sinh, ái (tham muốn và chán ghét) hiện hữu,

Ái khởi sinh, thủ (sự bám chấp) hiện hữu,

Thủ khởi sinh, hữu (tiến trình trở thành) hiện hữu,

Hữu khởi sinh, sinh (sự sinh ra) hiện hữu,

Sinh khởi sinh, sự hủy hoại và già, chết hiện hữu cùng với buồn rầu, than khóc, khổ thân và khổ tâm, phiền não.

Do đó toàn bộ khổ đau khởi sinh.

Bởi vì chuỗi nhân quả này - tiến trình duyên khởi - chúng ta rơi vào tình trạng hiện hữu như hiện nay và đối diện với khổ đau trong tương lai.

Cuối cùng, sự thật hiện ra rõ ràng đối với Ngài: Khổ đau bắt nguồn từ sự vô minh, không hiểu biết về thực tại bản tính thực sự của chúng ta, về hiện tượng được mang nhãn hiệu “cái tôi”. Và nguyên nhân kế tiếp của khổ là hành nghiệp (sankhara), thói quen phản ứng tinh thần. Mù quáng vì vô minh, chúng ta tạo nên những phản ứng bằng thèm muốn, chán ghét, phát triển thành sự bám chấp và dẫn đến mọi thứ khổ đau. Thói quen phản ứng là hành nghiệp (kamma), tạo thành tương lai chúng ta. Phản

ứng sinh ra là do vô minh về bản tính thực sự của chúng ta. Thêm muốn, chán ghét và vô minh (tham, sân, si) là ba gốc rễ từ đó mọc lên tất cả những khổ đau trong đời.

Con đường thoát khổ

Đã hiểu rõ được khổ và nguồn gốc của khổ, vị Bồ Tát sắp thành Phật lại phải đương đầu với câu hỏi kế tiếp: Làm sao để dứt khổ? Đó là bằng cách nhớ lại luật của nghiệp (kamma), luật nhân quả: “*Nếu cái này có thì cái kia có, cái này sinh từ việc cái kia sinh. Nếu cái này không có thì cái kia không có, cái này diệt vì cái kia diệt.*” Không gì xảy ra mà không có nguyên nhân. Nếu nhân bị diệt thì sẽ không có quả. Bằng cách này, tiến trình khởi sinh của khổ đau có thể bị đảo ngược:

*Nếu vô minh bị diệt trừ và hoàn toàn chấm dứt, hành nghiệp (sankhara -phản ứng) sẽ dừng lại;
Hành nghiệp dừng, thức sẽ dừng,
Thức dừng thì danh sắc dừng,
Danh sắc dừng thì lục căn dừng,
Lục căn dừng thì xúc dừng,
Xúc dừng thì cảm thọ dừng,
Cảm thọ dừng thì ái (thèm muốn và chán ghét) dừng,
Ái dừng thì thủ (bám chấp) dừng,
Thủ dừng thì hữu (tiến trình trở thành) dừng,
Hữu dừng thì sinh (sự sinh ra) dừng,
Sinh dừng thì sự hủy hoại, già, chết dừng, cùng với buồn rầu, than khóc, khổ thân, khổ tâm và phiền não cũng dừng.
Như vậy toàn bộ khổ đau dừng.¹*

¹ Ibid

Nếu vô minh chấm dứt, thì sẽ không có những phản ứng mù quáng gây nên mọi loại khổ đau. Và nếu không còn khổ đau nữa, chúng ta sẽ hưởng được sự bình an thật sự, hạnh phúc thật sự. Bánh xe khổ đau có thể biến thành bánh xe giải thoát.

Đó là những gì đức Bồ Tát *Siddhattha Gotama* đã trải qua để đạt đến sự giác ngộ viên mãn, thành Phật. Đó là những gì Ngài dạy mọi người thực hành. Ngài nói:

Làm điều sai quấy, chính ta bị ô uế.

Làm điều đúng đắn, ta thanh lọc chính mình.¹

Mỗi chúng ta phải chịu trách nhiệm về những phản ứng tạo ra khổ đau cho mình. Bằng cách nhận lấy trách nhiệm, chúng ta có thể học cách diệt trừ khổ đau.

Sự luân lưu tiếp nối những kiếp sống

Đức Phật đã giải thích tiến trình tái sinh hay samsara (luân hồi) bằng Bánh Xe Duyên Khởi. Ở Ấn Độ vào thời Ngài, khái niệm này được chấp nhận như một sự dĩ nhiên. Ngày nay đối với nhiều người thì điều này có vẻ xa lạ, khó có thể đứng vững được. Trước khi chấp nhận hay chối bỏ, chúng ta phải hiểu được nó là gì.

Luân hồi (samsara) là chu kỳ của những kiếp sống lặp đi lặp lại, sự tiếp diễn của những kiếp sống quá khứ và tương lai. Những việc ta làm là động lực xô đẩy chúng ta từ kiếp này sang kiếp khác. Mỗi kiếp sống hay khổ tùy theo những việc ta làm xấu xa hay cao thượng. Ở khía cạnh này, khái niệm trên cũng không khác gì các tôn giáo khác dạy rằng tương lai chúng ta sẽ được tưởng thưởng hay bị trừng phạt là do các hành động của ta trong đời hiện tại.

¹ Dhammapada, XII.9(165).

Tuy nhiên Đức Phật nhận thấy rằng ngay cả những cuộc sống tốt đẹp nhất cũng vẫn còn đau khổ. Cho nên chúng ta không nên cầu mong một sự tái sinh may mắn, vì không có sự tái sinh nào là hoàn toàn may mắn. Mục đích của ta nên hướng về là sự giải thoát khỏi khổ đau. Khi chúng ta thoát khỏi vòng khổ đau rồi, chúng ta sẽ hưởng được một hạnh phúc lớn hơn tất cả mọi khoái lạc trần tục. Đức Phật dạy cách để hưởng được hạnh phúc đó ngay trong đời này.

Luân hồi (samsara) không phải như ý tưởng phổ biến là có một cái ngã hay linh hồn duy trì một tự thể cố định qua những lần tái sinh tiếp diễn. Đức Phật nói điều này không xảy ra. Ngài nhấn mạnh không có một tự thể bất biến truyền từ đời nọ sang đời kia: “Cũng giống như sữa có từ con bò, sữa đặc có từ sữa, bơ có từ sữa đặc, bơ tươi có từ bơ trong, bơ trong có từ bơ đặc, kem sữa có từ bơ trong. Khi có sữa thì sữa không được xem như sữa đặc, bơ tươi, bơ trong hay kem sữa. Cũng vậy, ở bất cứ thời điểm nào, chỉ có trạng thái hiện tại của sự hiện hữu được xem là thật, chứ không phải trạng thái ở quá khứ hay ở tương lai.”¹

Đức Phật không cho rằng có một tự ngã cố định luân hồi từ kiếp này sang kiếp khác, cũng như không phải không có các kiếp quá khứ và tương lai. Ngài hiểu được và dạy rằng chỉ có tiến trình trở thành tiếp tục từ kiếp này sang kiếp khác khi mà những hành động của chúng ta tạo sự thúc đẩy cho tiến trình đó.

Ngay cả khi ta tin chỉ có hiện tại thì luật nhân quả vẫn đúng. Mỗi khi không ý thức được những phản ứng mù quáng của mình, chúng ta lại tạo ra khổ để ta phải hứng chịu ngay tại đây và ngay bây giờ. Nếu chúng ta loại trừ được vô minh, và không còn phản ứng mù quáng thì chúng

¹ D.9, Potthapada Suttana

ta sẽ hưởng được sự bình an ngay tại đây và ngay bây giờ. Thiên đàng và địa ngục ngay trong cuộc sống này, và ngay trong thể xác này. Đức Phật nói: “Ngay cả khi ta không tin có thế giới nào khác, không có sự tưởng thưởng hay trừng phạt trong tương lai đối với những hành động tốt hoặc xấu, ta vẫn có thể sống hạnh phúc bằng cách không để mình rơi vào sự thù hận, ác ý và lo lắng.”¹

Cho dù có tin hay không tin vào những kiếp sống quá khứ hay tương lai, chúng ta vẫn phải đối diện với những vấn đề của đời sống hiện tại, những vấn đề gây ra bởi những phản ứng mù quáng của chúng ta. Điều quan trọng nhất mà chúng ta phải làm là giải quyết ngay bây giờ những vấn đề đó, tiến bước trên con đường diệt khổ bằng cách chấm dứt thói quen phản ứng và hưởng được hạnh phúc của sự giải thoát ngay bây giờ.

Vấn Đáp

Câu hỏi: Có thể có sự thèm muốn và chán ghét thiện lành không? Chẳng hạn như ghét sự bất công, mong muốn tự do, sợ sự bạo hành?

Thiền sư S. N. Goenka: Thèm muốn và chán ghét không bao giờ có thể thiện lành được cả. Chúng sẽ luôn luôn làm cho bạn căng thẳng và khổ sở. Nếu hành động với sự thèm muốn và chán ghét, bạn có thể đạt được mục đích, nhưng bạn đã dùng một phương tiện không lành mạnh để đạt được nó. Dĩ nhiên bạn phải hành động để bảo vệ bạn khỏi nguy hiểm. Bị sự sợ hãi khống chế, bạn có thể hành động như vậy, nhưng vì hành động như vậy mà bạn đã phát triển một mặc cảm sợ hãi, nó sẽ hại bạn về lâu về dài. Hoặc với một tâm hận thù bạn có thể thành công trong sự

¹ A.III. vii.65, Kesamutti Sutta (Kalama Sutta), xvi.

tranh đấu chống bất công, nhưng sự hận thù sẽ trở thành một mặc cảm có hại cho tâm. Bạn phải chống bất công, bạn phải bảo vệ mình khỏi nguy hiểm, nhưng bạn có thể làm những điều đó bằng một tâm quân bình, không căng thẳng. Trong một đường lối quân bình và đầy tình thương đối với người khác, bạn có thể làm việc để đạt được kết quả tốt. Sự bình tâm luôn luôn có ích lợi và sẽ mang lại kết quả tốt đẹp nhất.

Ham muốn vật chất để làm cho cuộc đời dễ chịu hơn có gì là sai quấy?

Nếu thật là cần thiết, và nếu bạn không lệ thuộc vào nó, thì chẳng có gì là sai cả. Chẳng hạn như bạn khát nước và muốn uống nước thì chẳng có gì là độc hại. Bạn cần nước, bạn đi lấy nước để uống cho khỏi khát. Nhưng nếu nó trở thành một sự ám ảnh thì nó không giúp gì được mà còn có hại cho bạn. Bất cứ bạn cần gì, bạn hãy làm để có. Nếu bạn thất bại, hãy mỉm cười và cố gắng làm lại bằng cách khác. Nếu bạn thành công, hãy vui hưởng cái bạn có, nhưng đừng bám víu vào nó.

Thiên sư có cho việc hoạch định tương lai là thêm muốn không?

Cũng vậy, vấn đề là bạn có bị ràng buộc vào dự tính tương lai đó không. Ai ai cũng phải lo cho tương lai. Nếu dự định không thành và bạn khóc lóc, lúc đó bạn biết bạn đã bị ràng buộc vào nó. Nhưng nếu bạn thất bại mà bạn vẫn có thể mỉm cười được và nghĩ: “Ôi, ta đã cố gắng hết sức, thất bại thì có sao, ta sẽ làm lại.” - Lúc đó bạn đã làm việc với tâm buông xả và bạn vẫn hạnh phúc.

Chặn đứng Bánh Xe Duyên Khởi cũng giống như tự tử hay tự hủy diệt. Tại sao chúng ta cần phải làm như thế?

Tìm cách hủy hoại đời sống hay bám víu vào nó chắc

chấn đều có hại. Thay vào đó chúng ta học cách để thiên nhiên tự lo liệu, không thêm muốn bất cứ cái gì, ngay cả sự giải thoát.

Nhưng thiên sư nói rằng một khi chuỗi sankhara (hành nghiệp) ngừng, thì sự tái sinh ngừng?

Đúng, nhưng đó là sự xa vời. Hãy quan tâm đến hiện tại. Đừng lo lắng về tương lai. Làm cho hiện tại tốt, thì tương lai đương nhiên sẽ tốt. Dĩ nhiên khi tất cả *sankhara* tạo ra kiếp sau đều bị diệt trừ thì không còn sinh tử nữa.

Rồi lúc đó có phải là sự hủy diệt?

Sự tiêu diệt ảo tưởng về “cái tôi”, sự diệt mất khổ đau. Đó là ý nghĩa của danh từ Niết-bàn (Nibbana): dập tắt lửa thiêu đốt. Chúng ta thường xuyên bị thiêu đốt vì thèm muốn, chán ghét, vô minh. Khi sự thiêu đốt ngưng, thì đau khổ chấm dứt. Và lúc đó chỉ còn lại sự tích cực. Nhưng lời nói không thể diễn tả được vì nó ở ngoài lãnh vực cảm nhận. Nó phải được trải nghiệm trong đời này, rồi bạn sẽ hiểu nó là gì. Rồi nỗi lo sợ về sự hủy diệt sẽ biến mất.

Ý thức lúc đó sẽ ra sao?

Sao lại quan tâm về điều đó? Nó không giúp gì cho bạn bàn luận về điều mà chỉ có thể kinh nghiệm chứ không thể diễn tả. Nó chỉ làm cho bạn xao lãng mục đích chính, đó là tập luyện để đạt đến đó. Khi bạn đạt được giai đoạn đó bạn sẽ vui hưởng nó và các câu hỏi sẽ không còn. Bạn không còn gì để hỏi: hãy tu tập để đến được giai đoạn này.

Làm sao thế giới vận hành mà không có bám chấp? Nếu cha mẹ vô tâm thì họ không quan tâm gì đến con cái. Làm sao có thể yêu thương hay tham dự vào cuộc đời mà không bám chấp?

Không bám chấp không có nghĩa là vô tâm; gọi cho

đúng thì đó là “sự vô tâm thánh thiện”. Là cha mẹ, bạn phải làm tròn trách nhiệm săn sóc con cái với tất cả tình thương yêu, nhưng không bám chấp. Bạn làm bốn phận của bạn trong tình thương yêu. Giả sử bạn săn sóc một người ốm, và cho dù bạn tận tình săn sóc, người đó không qua khỏi. Bạn không nên khóc lóc, điều đó vô ích. Với một tâm quân bình, bạn tìm một cách khác để giúp người ấy. Đây là sự vô tâm thánh thiện: không phải không phản ứng cũng không phải phản ứng, mà là hành động đích thực, tích cực với một tâm quân bình.

Làm được như vậy thật khó khăn!

Đúng thế, nhưng đó là điều bạn nhất định phải học!

SỎI VÀ BƠ

Một ngày kia, một chàng trẻ tuổi khóc lóc đến gặp Đức Phật. Phật hỏi:

- Này con, có chuyện gì vậy?

- Bạch Đức Thế Tôn, cha con đã chết hôm qua.

- Còn có thể làm gì được? Nếu ông ấy đã chết, khóc lóc cũng không thể làm ông ta sống lại.

- Bạch Đức Thế Tôn, con hiểu điều đó, con đến để xin Ngài giúp cho cha con.

- Này! Ta có thể làm gì được cho cha con?

- Bạch Đức Thế Tôn, xin Ngài giúp cho. Ngài là một người đầy quyền năng, chắc chắn Ngài giúp được cha con. Xem kia, các giáo sĩ, những thầy cúng thường làm lễ để giúp người quá cố. Và ngay khi ở dưới này các nghi lễ được cử hành, thì ở trên kia cửa trời được mở, và người chết được vào vì có giấy phép nhập cảnh. Ngài là bậc quyền năng, nếu Ngài giúp, cha con không những được giấy nhập cảnh mà còn được thường trú và được thẻ xanh! Xin Ngài làm ơn giúp cha con!

Anh chàng đáng thương này đã quá đau buồn nên có nói lý lẽ với anh ta cũng vô ích. Đức Phật phải dùng cách khác để giúp anh ta hiểu ra. Ngài nói với anh ta, “Được, con hãy ra chợ mua hai cái nồi đất.” Anh chàng trẻ tuổi rất sung sướng, nghĩ rằng Đức Phật đã bằng lòng làm lễ cho cha mình. Anh ta chạy ra chợ và mua hai cái nồi đất. Đức Phật bảo: “Được, con đổ đầy bơ vào một nồi, còn nồi kia đổ đầy sỏi.” Chàng trẻ tuổi làm y lời. “Bây giờ con đập nắp nồi lại cho chặt và dán kín lại rồi thả chúng xuống cái ao ở đằng kia.” Chàng trẻ tuổi làm theo lời dạy, và hai cái nồi chìm xuống đáy ao. Đức Phật bảo: “Bây giờ con lấy một

cái gậy lớn, đập bể hai cái nôi đó.” Chàng trẻ tuổi mừng rỡ, nghĩ rằng Đức Phật đang cử hành một nghi lễ kỳ diệu cho cha mình.

Theo cổ tục Ấn Độ, khi một người chết, người con trai sẽ đem xác đến nơi hỏa táng để thiêu. Khi xác đã cháy được một nửa, người con lấy một cây gậy đập vỡ sọ người chết. Theo sự tin tưởng cổ xưa, khi sọ bị vỡ ở dưới trần thì ở trên kia cửa trời được mở. Do đó chàng trẻ tuổi tự nghĩ: “Ngày hôm qua, xác cha ta đã được hỏa thiêu, nên bây giờ Đức Phật muốn ta đập vỡ hai cái nôi này như một cách tượng trưng.” Chàng rất sung sướng với nghi lễ đó.

Như lời Đức Phật dạy, chàng lấy gậy đập mạnh và hai cái nôi bị vỡ ra. Lập tức bơ ở trong một nôi thoát ra và nổi lều bều trên mặt nước, sỏi ở nôi kia rơi ra và chìm xuống. Đức Phật nói: “Này con, ta đã làm xong. Bây giờ con hãy gọi những thầy cúng và những người làm phép lạ, bảo họ tụng kinh và cầu nguyện: “Sỏi ơi hãy nổi lên, nổi lên! Bơ ơi, hãy chìm xuống, chìm xuống! Hãy để ta xem sao.”

“Bạch Đức Thế Tôn, chắc Ngài chỉ nói đùa. Điều đó làm sao có thể được? Sỏi nặng hơn nước, phải chìm, làm sao nổi lên được! Đây là luật tự nhiên. Bơ nhẹ hơn nước, phải nổi lên, làm sao chìm xuống đây được, thưa Ngài. Đây là luật tự nhiên!”

“Này con, con biết khá nhiều về luật tự nhiên, nhưng con vẫn chưa hiểu định luật tự nhiên này: Nếu suốt đời cha con gieo những nhân xấu nặng như sỏi đá thì phải đi xuống, ai có thể kéo ông lên được? Và nếu những hành động của ông nhẹ như bơ, thì ông sẽ đi lên, ai có thể kéo ông xuống được?”

Chúng ta càng sớm hiểu được luật tự nhiên và sống theo luật ấy thì chúng ta càng sớm thoát khỏi đau khổ.¹

¹ Dựa trên S. XLII. viii. 6, Asibandhakaputta Sutta.

Chương 5. Tu tập giới hạnh

Để thoát khổ, chúng ta phải diệt trừ nguyên nhân gây ra khổ: tham, sân và si (thèm muốn, chán ghét, vô minh). Để đạt được điều này, Đức Phật đã khám phá, đã thực hành và đã dạy một con đường thực tiễn để đạt được mục đích này. Ngài gọi con đường này là Bát Thánh Đạo.

Có lần, được thỉnh cầu giải thích giáo huấn này bằng ngôn từ giản dị dễ hiểu, Ngài nói:

*“Không làm các việc ác,
Thành tựu mọi điều lành,
Giữ tâm ý thanh tịnh,
Chính lời chư Phật dạy.”¹*

Sự trình bày này rất rõ ràng, và mọi người đều đồng ý chúng ta nên tránh những hành động gây hại và thực hành những hành động có ích lợi. Nhưng làm sao định nghĩa được thế nào là lợi hay hại, thế nào là thiện hay bất thiện? Khi cố gắng phân biệt như vậy, chúng ta dựa vào các quan điểm, niềm tin truyền thống, những sở thích và định kiến của mình, kết quả là chúng ta luôn đưa ra những định nghĩa hạn hẹp, có tính cách tông phái, có thể chấp nhận được với một số người nhưng không được những người khác chấp nhận. Thay vì những diễn giải hạn hẹp như thế, Đức Phật đưa ra một định nghĩa phổ quát về thiện và bất thiện hoặc tốt lành và tội lỗi. Bất cứ hành động nào gây hại, làm xáo trộn sự bình an và hòa hợp của người khác đều là xấu xa, tội lỗi. Và bất cứ hành động nào

¹ Dhammapada, XIV. 5 (183). Lời dạy này cũng được ghi chép nguyên vẹn trong kinh Đại Bát Niết-bàn của hệ thống kinh điển Bắc truyền như sau: “Chư ác mạc tác, chúng thiện phụng hành, tự tịnh kỳ ý, thị chư Phật giáo.”

giúp đỡ người khác, góp phần trong việc tạo dựng sự bình an và hòa hợp của họ thì đều là tốt đẹp, thiện lành. Hơn nữa, tâm chỉ thực sự thanh tịnh nhờ vào sự trải nghiệm trực tiếp thực tại của chính mình và nỗ lực một cách có hệ thống để loại trừ những điều kiện gây ra khổ đau chứ không phải bằng cách thực hành những nghi thức tôn giáo hay rèn luyện tri thức.

Bát Chánh Đạo có thể chia ra làm ba giai đoạn rèn luyện gồm: giới (sila), định (samadhi), tuệ (panna). Giới là thực hành giới hạnh, tránh tất cả những hành động bất thiện bằng việc làm cũng như lời nói. Định là rèn luyện sự chú tâm, phát triển khả năng điều khiển và kiểm soát một cách có ý thức những tiến trình của tâm. Tuệ là trí tuệ, là sự phát triển tuệ giác thanh tịnh về tự tánh.

Giá trị của sự giữ giới

Bất cứ người nào muốn thực hành giáo pháp (Dhamma) đều phải bắt đầu bằng sự giữ giới (sila). Đây là bước đầu tiên, nếu không giữ giới thì không thể nào tiến bộ được. Chúng ta phải tránh mọi hành vi và lời nói làm thương tổn đến người khác. Đây là điều dễ hiểu: xã hội đòi hỏi hành vi như vậy để tránh xáo trộn. Thật ra, chúng ta tránh những hành vi như vậy không chỉ vì chúng làm tổn thương người khác, mà còn vì chúng làm tổn hại đến chính ta. Chúng ta không thể phạm vào một điều bất thiện - như chửi rủa, giết người, trộm cắp, hiếp dâm - mà không tạo ra tâm trạng bồn chồn, tham muốn, chán ghét mạnh mẽ. Giây phút tham muốn hay chán ghét này mang lại khổ đau ngay bây giờ và càng nhiều đau khổ hơn trong tương lai.

Đức Phật nói:

*Bị thiêu đốt bây giờ, bị thiêu đốt về sau
Người làm ác chịu khổ đau gấp đôi...*

*Hạnh phúc bây giờ, hạnh phúc về sau
Người có đức hạnh hưởng hạnh phúc gấp đôi.¹*

Chúng ta không cần đợi đến sau khi chết mới trải nghiệm được thiên đàng hay địa ngục; chúng ta có thể trải nghiệm những điều ấy ngay trong đời này, và ngay bên trong bản thân ta. Khi chúng ta làm những điều xấu xa, chúng ta phải chịu lửa hỏa ngục của sự tham lam và sân hận. Khi chúng ta làm điều tốt lành, chúng ta được hưởng thiên đàng của sự bình an nội tâm. Vì vậy tránh những việc làm và lời nói bất thiện không chỉ vì lợi ích cho người khác mà còn là lợi lạc cho chính mình, tránh gây hại cho chính mình.

Còn một lý do nữa để giữ giới. Chúng ta muốn khảo sát tự thân để có tuệ giác sâu xa về thực tại của chính mình. Muốn làm được như vậy đòi hỏi một tâm thanh tịnh. Chúng ta không thể nào nhìn rõ đáy ao khi nước bị khuấy động. Muốn nội quán cần một tâm an tĩnh, không dao động. Khi chúng ta làm điều bất thiện, tâm ta bị dao động. Chỉ khi nào ta tránh được những hành động bất thiện bằng việc làm và lời nói thì tâm mới có cơ hội trở nên an bình đủ để thực hiện việc nội quán.

Còn một lý do khác nữa giải thích vì sao giữ giới lại tối quan trọng. Người thực hành Dhamma là luyện tập để đạt được mục đích tối thượng của sự giải thoát khỏi mọi đau khổ. Trong khi làm công việc này, người ấy không thể phạm vào những hành động làm gia tăng các thói quen mà người đó muốn loại bỏ. Bất cứ hành động nào làm tổn hại người khác đều là do tham, sân, si (thèm muốn, chán ghét, vô minh) đi kèm theo gây ra. Thực hiện những hành động đó là thụt lùi hai bước cho mỗi bước tiến trên đường, làm trở ngại cho bất kỳ sự tiến triển nào hướng đến mục tiêu.

¹ 2. Ibid., I. 17 & 18.

Như vậy, giới không những cần thiết cho sự tốt lành của xã hội, mà còn cho sự tốt lành của mỗi người trong xã hội, và không chỉ vì lợi ích trần tục, mà còn cho sự tiến bộ của người đó trên con đường Dhamma.

Ba phần của Bát Thánh Đạo thuộc về sự thực hành giới hạnh (sila) là: lời nói chân chánh (chánh ngữ), hành động chân chánh (chánh nghiệp), nghề nghiệp chân chánh (chánh mạng).

Lời nói chân chánh (chánh ngữ)

Lời nói phải trong sạch và thiện lành. Thanh tịnh đạt được nhờ xóa bỏ bất tịnh, và chúng ta phải hiểu thế nào là lời nói bất tịnh. Đó là: nói dối, nói thêm bớt ngoài sự thật; bịa chuyện làm chia rẽ bạn bè; nói xấu sau lưng, hay vu oan; ác khẩu làm người khác bức bối, không có lợi ích gì; nói chuyện tầm phào, vô nghĩa, mất thì giờ của mình và của người khác. Tránh được tất cả những lời nói bất tịnh như trên là nói lời chân chánh.

Đây không chỉ là một khái niệm thụ động. Đức Phật giải thích: *“Người thực hành lời nói chân chánh, nói thật và luôn luôn trung thực, đáng tin cậy, thẳng thắn với người khác. Người đó hòa giải những tranh cãi và khuyến khích đoàn kết. Người đó hân hoan trong sự hòa hợp, tìm kiếm sự hòa hợp, vui hưởng và tạo ra sự hòa hợp bằng lời nói. Lời nói của người đó nhẹ nhàng, dễ nghe, hiền từ, làm ấm lòng người, lễ độ, dễ chịu và làm vui lòng nhiều người. Người đó nói đúng lúc, đúng sự thật, phù hợp với những gì hữu ích, thuận theo Dhamma và thuận theo Giới hạnh. Lời người đó đáng ghi nhớ, đúng lúc, đúng lẽ, khéo chọn, và xây dựng.”*¹

¹ M. 27, Cūḷa-hatthi-padopama Sutta.

Hành động chân chánh (chánh nghiệp)

Hành động cũng phải thanh tịnh. Cũng như lời nói, chúng ta phải hiểu những hành động nào là bất tịnh để có thể tránh. Đó là: giết hại sinh vật, trộm cắp, tà dâm, chẳng hạn như hãm hiếp hay ngoại tình, và uống rượu hoặc dùng chất gây say làm mất lý trí, không còn biết mình làm gì hay nói gì. Tránh bốn hành động trên là hành động chân chánh.

Đây cũng không phải là một khái niệm thụ động. Diễn tả một người có hành động chân chánh, Đức Phật nói: *“Buông bỏ gươm giáo và gây gộc, người này cẩn thận không làm hại ai, đầy lòng nhân từ, tìm sự tốt đẹp của mọi chúng sinh. Không còn giấu giếm, người ấy sống như một người thanh tịnh.”*¹

Giới luật

Đối với người bình thường sống đời thế tục, để thực hành lời nói chân chánh và hành động chân chánh là giữ Năm giới:

1. *Tránh giết hại bất cứ sinh vật nào;*
2. *Tránh trộm cắp;*
3. *Tránh tà dâm;*
4. *Tránh nói dối;*
5. *Tránh say nghiện.*

Năm giới trên là căn bản tối thiểu cần cho đức hạnh. Người nào muốn thực hành Dhamma đều phải giữ theo.

Tuy nhiên, trong cuộc sống đôi khi cũng có những lúc có cơ hội tạm thời để ta tạm thời buông bỏ việc đời sang một bên - có thể trong vài ba ngày, hoặc chỉ trong một ngày - để thanh lọc tâm, để tu tập hướng đến giải thoát. Một giai đoạn như

¹ Ibid.

thế là lúc để thực hành Dhamma nghiêm chỉnh, và vì vậy ta phải thận trọng trong hành động hơn là những lúc bình thường. Điều quan trọng là tránh những hành động có thể làm xao lãng hay ảnh hưởng đến công việc tự thanh lọc. Bởi vậy, lúc đó ta phải giữ tám giới. Những giới này bao gồm năm giới căn bản trên với một thay đổi: thay vì chỉ tránh tà dâm, ta phải tránh hẳn mọi hoạt động tình dục, và thêm vào ba giới nữa là (1) tránh ăn không đúng giờ (nghĩa là không được ăn sau giữa trưa); (2) tránh những trò giải trí bằng khoái cảm (như nghe, xem ca múa nhạc kịch...) và tránh trang điểm; (3) tránh ngủ trên giường cao rộng xa hoa.

Yêu cầu từ bỏ hoạt động tình dục và các giới bổ sung là để trợ giúp thêm cho sự an tĩnh và tỉnh giác, cần thiết cho công việc nội quán, và giúp cho tâm khỏi bị quấy rối bởi những xao động bên ngoài. Tám giới này chỉ cần giữ trong thời gian chuyên chú thực tập Dhamma mà thôi. Khi thời gian này chấm dứt, một người cư sĩ có thể quay lại giữ Năm giới như là kim chỉ nam cho đức hạnh của mình.

Cuối cùng, có Mười giới dành cho một người tu sống đời thoát ly gia đình, như một vị tăng hay một vị ni. Mười giới này gồm tám giới vừa nói ở trên, với giới thứ bảy chia thành hai giới và thêm một giới nữa là: tránh không nhận tiền bạc. Những người tu ẩn dật buộc phải sống nhờ hoàn toàn vào sự cúng dường của người khác để có thể dành trọn thời gian vào việc thanh lọc tâm, mang lại lợi ích cho chính mình và cho mọi người.

Giới luật, dù là năm giới, tám giới hay mười giới, không phải là những khuôn mẫu trống rỗng do truyền thống quy định. Chúng là những “bước bổ sung cho sự tập luyện” theo đúng nghĩa, là phương tiện rất thực tiễn để giúp cho hành động và lời nói của chúng ta không gây tổn hại đến người khác cũng như chính bản thân mình.

Nghề nghiệp chân chánh (chánh mạng)

Mỗi người đều phải tự nuôi sống bản thân bằng một phương thức thích hợp. Có hai tiêu chuẩn cho nghề nghiệp chân chánh. Thứ nhất, nghề đó không phạm vào Năm giới, vì nếu như vậy rõ ràng sẽ làm hại đến người khác. Hơn nữa, ta cũng không được làm bất kỳ điều gì khuyến khích người khác phạm vào Năm giới, vì như vậy cũng gây hại. Nghề nghiệp của ta cũng không được gây tổn thương cho người khác, dù trực tiếp hay gián tiếp. Vì vậy nghề nghiệp nào đòi hỏi sự giết chóc người hay súc vật hiển nhiên không phải nghề nghiệp chân chánh. Ngay cả việc giết hại do người khác làm và ta chỉ buôn bán các phần của con vật đã bị giết như da, thịt, xương, vân vân, thì đó cũng không phải là nghề nghiệp chân chánh, vì phụ thuộc vào hành động sai quấy của người khác. Bán rượu hay ma túy có thể được nhiều lãi, và mặc dầu ta không dùng, nhưng hành động bán đó là khuyến khích người khác dùng độc dược, như vậy có hại cho họ. Mở một sòng bạc có thể rất có lãi, nhưng những người đến đánh bạc đều tự làm hại họ. Bán chất độc hay khí giới - súng ống, bom đạn, hỏa tiễn - là việc buôn bán phát đạt, nhưng làm hại sự bình an và hòa hợp của bao nhiêu người. Tất cả những nghề nêu trên đều không phải nghề nghiệp chân chánh.

Ngay cả những công việc có thể không thật sự làm hại người khác, nhưng nếu làm với ý định hại người, thì cũng không phải là nghề nghiệp chân chánh. Bác sĩ hy vọng có bệnh dịch, người buôn hy vọng có nạn đói đều không phải thực hành nghề nghiệp chân chánh.

Mỗi người là một thành viên của xã hội. Chúng ta mỗi người phục vụ xã hội bằng công việc chúng ta làm, phục vụ người khác bằng những cách khác nhau. Để đổi lại, chúng ta nhận thù lao để sinh sống. Ngay cả các nhà sư

hay những người tu ẩn dật cũng phải làm việc đúng đắn để được cúng dường: nỗ lực thanh lọc tâm để ích lợi cho mình và cho người khác. Nếu họ lạm dụng người khác bằng cách lừa dối, thực hiện những trò quỷ thuật hay dối trá xung quanh mình đã chứng thánh, đó đều là không thực hành nghề nghiệp chân chánh.

Những thù lao ta nhận được do công việc ta làm là để nuôi sống bản thân và gia đình. Nếu còn dư thừa, ít nhất một phần trong số đó nên được trả lại cho xã hội bằng cách giúp đỡ người khác. Nếu chúng ta làm với ý định lợi ích cho xã hội và để nuôi sống bản thân, giúp đỡ người khác, thì công việc chúng ta làm là nghề nghiệp chân chánh.

Thực hành Giới hạnh trong khóa thiền Vipassana

Lời nói chân chánh, hành động chân chánh, nghề nghiệp chân chánh phải được thực hành vì chúng có ý nghĩa đối với chúng ta và người khác. Khóa thiền *Vipassana* cho chúng ta cơ hội áp dụng mọi khía cạnh của Giới hạnh (sila). Đây là thời gian dành riêng cho sự thực hành Dhamma một cách chuyên chú, và vì vậy, mọi người tham dự đều phải giữ Tám giới. Tuy nhiên có ngoại lệ cho những người mới tham dự lần đầu, hay cho những người có bệnh: họ được phép ăn một bữa ăn nhẹ vào buổi chiều. Vì lý do này, những người đó chỉ chính thức giữ Năm giới, mặc dầu trong mọi khía cạnh khác họ thực sự giữ theo Tám giới.

Ngoài việc giữ giới, tất cả những người tham dự khóa thiền còn phải nguyện giữ im lặng cho đến ngày cuối cùng của khóa học. Họ có thể nói với các thiền sư phụ tá hay những người điều hành khóa học, nhưng không được nói với các thiền sinh khác. Do vậy những sự phân tâm được giảm đến mức tối thiểu. Mọi người có thể sống và hành thiền gần sát nhau mà vẫn không làm phiền lẫn nhau.

Trong bầu không khí yên tĩnh và bình an này, mỗi người có thể thực hiện nội quán.

Để đổi lại sự tu tập nội quán, các thiền sinh được ăn, ở miễn phí. Mọi chi phí đều do người khác hiến tặng. Vì vậy trong khóa học, các thiền sinh sống gần giống như những người tu hành ẩn dật, sống nhờ vào sự hiến tặng của người khác. Bằng cách thực hành thiền hết sức mình để được ích lợi cho bản thân và cho người khác, thiền sinh đã thực hành nghề nghiệp chân chánh trong khi tham dự một khóa thiền *Vipassana*.

Giữ giới là một phần trên con đường Dhamma. Không giữ giới thì không có tiến bộ, vì tâm quá dao động không thể quan sát được thực tại bên trong. Có người nói rằng sự phát triển tâm linh vẫn có thể thực hiện được mà không cần phải giữ giới. Nhưng người đó dù có thể làm gì đi nữa, cũng không phải là những người tuân theo lời dạy của Đức Phật. Không giữ giới cũng vẫn có thể thể nghiệm được vài trạng thái cực lạc, nhưng coi đó là thành quả tâm linh là một sự sai lầm. Dĩ nhiên, không giữ giới (sila) thì người ta không bao giờ có thể giải thoát tâm khỏi khổ đau và thể nghiệm được sự thật tối hậu.

Vấn đáp

Câu hỏi: Có phải thực hành hành động chân chánh cũng là một loại bám chấp không?

Thiền sư S. N. Goenka: Không. Chỉ cần làm hết sức mình, và hiểu rằng kết quả ngoài sự kiểm soát của mình. Bạn hãy làm việc của mình, còn kết quả thì phó mặc cho tự nhiên, cho Dhamma: “Nguyện cho mọi việc hoàn tất.”

Như vậy nghĩa là sẵn sàng chấp nhận mắc lỗi?

Nếu bạn mắc phải lỗi lầm và nhận lỗi, rồi cố gắng để không tái phạm. Nhưng rồi bạn lại thất bại, bạn có thể mỉm cười và cố gắng tìm một cách khác. Nếu bạn có thể mỉm cười trước sự thất bại, bạn không bám chấp. Nhưng nếu thất bại làm bạn chán nản và thành công làm bạn mừng quýnh, chắc chắn đó là bạn đang bám chấp.

Như vậy, hành động chân chánh chỉ cho sự cố gắng của mình chứ không phải cho kết quả?

Không phải kết quả. Kết quả tự nhiên là tốt nếu hành động tốt. Dhamma lo liệu việc đó. Chúng ta không có quyền lựa chọn kết quả, nhưng chúng ta có thể chọn lựa hành động của chúng ta. Hãy cứ làm hết sức mình.

Vô ý làm hại người khác có phải là một hành động sai quấy không?

Không. Phải có ý định làm hại một người nào đó, và phải thành công trong sự gây ra tai hại, thì hành động sai quấy mới được thực hiện. Giới hạnh (sila) không nên vận dụng đến mức cực đoan, vừa không thực tế vừa không ích lợi. Mặt khác, cũng nguy hiểm không kém nếu như bạn quá bất cẩn trong hành động đến nỗi cứ tiếp tục làm hại người khác rồi tự bào chữa rằng mình không cố ý làm hại. Dhamma dạy chúng ta phải luôn có ý thức tỉnh giác.

Thế nào là sự khác biệt giữa hoạt động tình dục đúng đắn và tà dâm. Đây có phải là vấn đề của sự chú ý không?

Không. Tình dục có một chỗ đứng thích hợp trong đời sống gia đình. Chúng ta không nên cố dồn nén nó, vì bắt buộc một cuộc sống kiêng tình dục chỉ gây ra căng thẳng, tạo thêm nhiều vấn đề, nhiều khó khăn. Nhưng nếu bạn buông thả theo sự đòi hỏi của tình dục và chấp nhận làm tình với bất cứ người nào khi thể xác đòi hỏi, thì chẳng bao giờ bạn có thể thoát khỏi đam mê. Hãy tránh hai cực đoan này vì chúng nguy hiểm như nhau. Dhamma đưa ra con

đường trung dung, một sự thực hành lành mạnh về tình dục mà vẫn cho phép phát triển về tâm linh. Đó là sự liên hệ tình dục giữa một người nam và người nữ đã kết hợp với nhau. Và nếu người phối ngẫu của bạn cũng là một thiền sinh *Vipassana* thì khi sự đam mê nổi dậy, cả hai hãy quan sát nó. Đây không phải là sự dồn nén, cũng không phải buông thả. Bằng cách quan sát bạn có thể thoát khỏi đam mê một cách dễ dàng. Đôi khi hai người vẫn có quan hệ tình dục, nhưng dần dần họ cùng tiến triển đến một giai đoạn mà quan hệ tình dục chẳng có ý nghĩa gì. Đây là giai đoạn thực sự không tình dục một cách tự nhiên, ngay cả một ý tưởng đam mê cũng không khởi sinh trong lòng. Sự không tình dục này tạo một niềm vui vượt xa hơn bất kỳ sự thỏa mãn tình dục nào. Ta luôn luôn cảm thấy cực kỳ thỏa mãn, cực kỳ hòa hợp. Chúng ta nhất thiết phải học cách trải nghiệm hạnh phúc chân thật này.

Ở phương Tây, nhiều người cho rằng quan hệ tình dục có thỏa thuận giữa hai người trưởng thành bất kỳ là điều chấp nhận được.

Quan điểm này cách xa Dhamma (Giáo pháp) nhiều lắm. Một người nào đó có liên hệ tình dục với một người, rồi một người khác, và một người khác nữa thì sự thèm muốn gia tăng gấp bội, và đồng thời làm tăng sự đau khổ. Bạn nhất thiết chỉ nên kết hợp với một người thôi hoặc sống không tình dục.

Còn đối với sự dùng các loại thuốc để trải nghiệm một vài loại cảm giác, hoặc những thực tại khác thì sao?

Có vài thiền sinh nói với tôi rằng khi dùng loại thuốc tâm thần, họ đã có những kinh nghiệm tương tự như trong khi hành thiền. Dù chuyện này có thật hay không, thì khi phải dùng thuốc để có một kinh nghiệm là hình thức lệ thuộc vào một yếu tố bên ngoài. Nhưng Dhamma dạy bạn

làm chủ chính mình để có thể trải nghiệm thực tại theo ý muốn vào bất cứ lúc nào. Còn một điều khác biệt quan trọng nữa là việc dùng thuốc làm nhiều người mất quân bình tâm trí và có hại cho chính họ, còn khi trải nghiệm sự thật bằng cách thực hành Dhamma thì thiên sinh trở nên quân bình hơn, không có hại cho mình hay người khác.

Giới thứ năm là tránh chất gây say nghiện hay tránh bị say nghiện? Nói cho cùng, nếu uống vừa phải, không say, thì dường như không có hại gì. Hay chỉ cần uống một ly rượu là phạm giới?

Dù chỉ uống một chút, nhưng về lâu về dài, bạn sẽ thêm rượu. Bạn không ý thức được, nhưng bạn đã bước một bước đầu tiên vào con đường nghiện ngập, chắc chắn làm hại bạn và hại người khác. Mỗi người nghiện đều khởi đầu bằng chỉ một ly. Tại sao lại bước một bước vào con đường đau khổ? Nếu bạn hành thiền nghiêm chỉnh và một ngày nào đó bạn quên hay vì giao tế mà bạn phải uống một ly, bạn sẽ thấy hôm đó bạn thiền kém hẳn đi. Dhamma không thể đi chung với sự dùng chất gây say nghiện. Nếu bạn thật sự muốn phát triển trong Dhamma, bạn phải tránh hết mọi sự say nghiện. Đây là kinh nghiệm của hàng ngàn người hành thiền. Những người phương Tây đặc biệt cần phải hiểu hai giới liên quan đến việc tránh tà dâm và dùng chất gây say nghiện.

Nhưng ở đây người ta thường nói: “Nếu cảm thấy tốt thì ắt phải đúng.”

Đó là vì họ không nhìn thấy thực tại. Khi bạn hành động vì chán ghét, tự nhiên bạn cảm thấy bất an. Và khi bạn hành động vì thêm muốn, tuy bề ngoài bạn cảm thấy thoải mái, nhưng trong thâm tâm bạn thấy dao động. Bạn cảm thấy tốt đẹp vì vô minh. Khi bạn nhận ra rằng những hành động như vậy đã gây hại cho bạn như thế nào thì tự nhiên bạn sẽ dừng ngay những hành động đó.

Ăn thịt có phải là phạm giới không?

Không, trừ phi bạn giết con vật đó. Nếu thịt mang đến cho bạn và bạn thấy thích như bạn ăn các món ăn khác thì bạn không phạm giới nào cả. Tuy nhiên, ăn thịt là gián tiếp khuyến khích người khác phạm giới sát sinh. Và ở một mức độ tế nhị hơn, bạn ăn thịt là bạn tự hại mình. Từng giây, từng phút con vật phát sinh thêm muốn, chán ghét, nhưng nó không có khả năng quan sát chính nó, thanh lọc tâm nó. Vì vậy mỗi thớ thịt của nó đều tẩm đầy thêm muốn và chán ghét. Đó là những gì bạn tiếp nhận vào mỗi khi bạn ăn thịt. Thiên giả muốn loại bỏ thêm muốn và chán ghét vì vậy việc kiêng ăn thịt hẳn là rất hữu ích.

Có phải vì vậy mà trong khóa thiền chỉ ăn chay?

Phải, vì như vậy tốt cho thiền Vipassana.

Thầy có khuyên nên ăn chay trong đời sống hằng ngày không?

Nếu ăn được cũng hữu ích.

Đối với người hành thiền, kiếm tiền như thế nào thì có thể chấp nhận được?

Nếu bạn thực hành Dhamma, dù bạn không kiếm ra tiền bạn vẫn hạnh phúc. Nhưng nếu bạn kiếm ra tiền và không thực hành Dhamma thì bạn sẽ khổ. Dhamma quan trọng hơn. Sống ở đời, bạn phải tự nuôi sống bản thân. Bạn phải làm việc vất vả và lương thiện để kiếm tiền, chẳng có gì là sai quấy trong chuyện đó. Nhưng phải làm với Dhamma.

Nếu công việc mình làm có thể gây ra ảnh hưởng không tốt, hay nếu những gì mình làm có thể bị dùng một cách không tốt, thì có phải là nghề nghiệp sai trái không?

Đó còn tùy thuộc vào ý định của bạn. Nếu bạn chỉ quan tâm đến việc kiếm tiền cho thật nhiều, và nghĩ: “Mặc kệ người khác bị hại, ta không cần, miễn ta có tiền là được rồi”, thì đó là một sinh kế sai lầm. Nhưng nếu bạn có ý định phục vụ nhưng dù vậy vẫn có người bị hại, đó không phải trách nhiệm của bạn.

Hãy tôi sản xuất một loại máy dùng để thu thập những dữ kiện về sự nổ của nguyên tử. Tôi được chỉ định làm việc với máy này, nhưng tôi cảm thấy có vẻ không đúng.

Nếu là thứ chỉ được dùng để làm hại người khác, thì chắc chắn là bạn không nên dính dấp vào. Nhưng nếu nó có thể được dùng cho cả mục đích tốt lẫn xấu thì bạn không có trách nhiệm gì đối với sự sử dụng của người khác. Bạn làm với ý định người ta phải dùng cho mục đích tốt. Không có gì sai quấy trong việc đó cả.

Thiền sư nghĩ gì về chủ nghĩa hòa bình?

Nếu bạn hiểu “*chủ nghĩa hòa bình*” có nghĩa là không làm gì trước sự xâm lược thì tất nhiên là sai lầm. Dhamma dạy bạn hành động một cách tích cực và phải thực tế.

Còn về cách phản kháng bất bạo động của Mahatma Gandhi hay của Martin Luther King thì sao?

Còn phải tùy thuộc vào tình huống. Nếu kẻ gây hấn không hiểu ngôn ngữ nào ngoài võ lực, chúng ta phải dùng sức mạnh thể lực, nhưng luôn giữ tâm quân bình. Nếu không, ta nên cách phản kháng bất bạo động, nhưng không phải vì sợ, mà là một hành động can đảm có đức hạnh. Đây là đường lối của Dhamma, và đó là điều mà Thánh Gandhi dạy người ta làm. Nó đòi hỏi sự can đảm dám tay không đương đầu với những kẻ gây hấn có vũ trang. Để làm như vậy, ta phải sẵn sàng chấp nhận cái chết. Cái chết sẽ đến không sớm thì muộn, người ta có thể chết trong sự sợ hãi

hay trong can trường. Một cái chết đúng Pháp không thể là trong sự sợ hãi. Thánh Gandhi thường nói với những người theo ông khi họ đối diện với sự đối lập mãnh liệt: “Hãy để bị thương ở trước ngực, chứ không phải ở sau lưng.” Ngài đã thành công vì đã có Dhamma trong người.

Chính Thiên sư nói rằng người ta có những sự trải nghiệm tuyệt vời về thiên mà không cần giữ giới. Như vậy, quá nhấn mạnh về giới hạnh có phải là quá giáo điều và thiếu linh hoạt không?

Tôi đã thấy trường hợp một số thiên sinh không cho việc giữ giới là quan trọng, nên đã không thể tiến bộ được trên con đường. Trong nhiều năm, những người đó có thể đến dự những khóa thiên, và có được những kinh nghiệm tốt đẹp về thiên, nhưng trong đời sống hằng ngày họ đã không có gì thay đổi. Họ vẫn bị dao động và khổ sở vì họ chỉ chơi đùa với *Vipassana*, như họ đã từng đùa với nhiều trò chơi khác. Những người đó là những kẻ thua cuộc. Người nào thực sự muốn dùng Dhamma để thay đổi đời họ cho tốt đẹp hơn thì phải giữ sila càng cẩn thận càng tốt.

TOA THUỐC CỦA BÁC SĨ

Một người bị bệnh và đi khám bác sĩ. Bác sĩ khám xong và ghi cho ông một toa thuốc. Người này rất tin tưởng vào vị bác sĩ. Ông về nhà, vào phòng dùng để cầu nguyện và bày bức hình rất đẹp của bác sĩ lên. Đoạn ông ngồi xuống và kính lạy bức hình. Ông vái ba vái và dâng hương hoa. Sau đó ông lấy đơn thuốc ra và cung kính tụng: “Hai viên buổi sáng, hai viên buổi trưa, hai viên buổi tối!” Suốt ngày, suốt cuộc đời ông liên tiếp tụng toa thuốc này vì ông tin tưởng mãnh liệt nơi vị bác sĩ, nhưng toa thuốc đã không giúp gì được cho ông.

Rồi muốn hiểu rõ hơn về toa thuốc, ông đến gặp bác sĩ và hỏi: “Tại sao bác sĩ kê thuốc này cho tôi? Nó sẽ giúp tôi như thế nào?” Là người thông minh vị bác sĩ giảng: “Trông đây, ông bị bệnh này, đây là nguyên nhân sâu xa của bệnh; nếu ông dùng thuốc mà tôi kê toa thì căn nguyên của bệnh sẽ hết. Khi nguyên nhân bị diệt trừ thì tự nhiên khỏi bệnh.” Người này nghĩ: “A, thật là kỳ diệu! Bác sĩ của tôi thật tài giỏi! Đơn thuốc của ông thật hữu ích.” Ông về nhà và bắt đầu tranh cãi với hàng xóm, quyến thuộc: “Bác sĩ của tôi là vị bác sĩ giỏi nhất! Các bác sĩ khác đều vô dụng.” Nhưng ông đã được gì trong sự tranh cãi ấy? Có thể ông còn tiếp tục tranh cãi suốt đời, nhưng sự kiện này chẳng giúp gì cho ông. Chỉ khi nào ông uống thuốc thì ông mới hết bệnh và hết đau khổ. Chỉ lúc đó thuốc mới giúp ích cho ông.

Mỗi một bậc giác ngộ đều giống như vị bác sĩ. Vì lòng trắc ẩn, ngài đưa ra “toa thuốc” chỉ bày cho mọi người phương cách để thoát khỏi đau khổ. Nếu người ta phát triển lòng tin mù quáng vào bậc giác ngộ đó, họ sẽ biến toa thuốc thành “kinh điển” và bắt đầu tranh cãi với các giáo phái khác, cho rằng chỉ có giáo lý mà vị giáo chủ của mình giảng dạy mới cao cả hơn hết. Nhưng chẳng ai quan tâm đến thực hành giáo huấn, uống thuốc để chữa bệnh.

Lòng tin vào bác sĩ chỉ hữu ích khi nó khuyến khích bệnh nhân làm theo lời khuyên của bác sĩ. Việc hiểu được tác dụng của thuốc cũng chỉ có ích khi nó khuyến khích bệnh nhân dùng thuốc. Nhưng nếu không thực sự uống thuốc thì không thể chữa khỏi bệnh được. Bạn phải tự mình uống thuốc.

Chương 6. Tu tập định tâm

Chúng ta giữ giới (sila) để cố gắng kiểm soát lời nói và việc làm của mình. Tuy nhiên nguyên nhân của khổ đau lại nằm trong hành vi của ý. Chỉ riêng việc kiềm chế lời nói và việc làm sẽ vô ích nếu trong tâm ta vẫn tiếp tục sôi sục những thèm muốn, chán ghét, những ý tưởng bất thiện. Tự mình phân tán thân, khẩu, ý theo cách như thế, chúng ta sẽ không bao giờ hạnh phúc. Sớm muộn gì rồi tham lam và sân hận cũng sẽ bùng phát và chúng ta sẽ phạm giới, gây hại đến người khác và chính mình.

Về mặt tri thức, ta có thể hiểu rằng hành động bất thiện là sai trái. Nói cho cùng, mọi tôn giáo từ hàng ngàn năm qua đều thuyết giảng về tầm quan trọng của đạo đức. Nhưng khi những cảm dỗ tìm đến thì tâm ý bị khống chế và người ta lại phạm giới. Một người nghiện rượu biết rất rõ là không nên uống rượu vì rượu gây hại cho anh ta, nhưng khi cơn thèm khát nổi lên anh ta vẫn uống rượu để rồi say khướt. Người đó không thể ngăn được chính mình vì anh ta không kiểm soát được tâm ý. Nhưng khi ta học được cách dừng lại những hành vi bất thiện của tâm ý thì việc kiềm chế những lời nói và việc làm bất thiện trở nên dễ dàng.

Vì bất ổn phát sinh từ tâm ý nên ta phải đương đầu với nó ở bình diện tinh thần. Để làm như vậy, ta phải thực hành bhāvanā, nghĩa đen là “phát triển tâm”, hay nói theo ngôn ngữ thông thường là thiền. Ngay từ thời Đức Phật ý nghĩa của từ bhāvanā đã trở thành mơ hồ khi sự hành thiền đi vào lãng quên. Gần đây bhāvanā được dùng để chỉ bất cứ sự phát triển tinh thần hay sự thăng hoa tâm linh nào, và còn để chỉ ngay cả những hoạt động như đọc, nói,

nghe, nghĩ về Dhamma. “Meditation” (thiền) là từ thông dụng nhất trong Anh ngữ dùng để dịch chữ *bhāvanā*, thậm chí còn được dùng một cách cởi mở hơn để chỉ nhiều hoạt động, từ sự thư giãn tinh thần, quán tưởng và sự tự do kết hợp, cho đến sự tự kỷ ám thị. Tất cả đều khác xa ý nghĩa mà Đức Phật muốn nói qua từ ngữ này. Ngài dùng *bhāvanā* để những cách tu tập tâm ý cụ thể, những kỹ thuật chính xác để chú tâm và thanh lọc tâm.

Bhāvanā gồm có hai phần tập luyện: định (*samādhi*), và tuệ (*paññā*). Tập định tâm còn được gọi là “phát triển an tĩnh” (*samatha-bhāvanā*), tu tuệ được gọi là “phát triển tuệ giác” (*vipassana-bhāvanā*). Sự thực hành *bhāvanā* bắt đầu với định, là phần thứ hai trong Bát Thánh Đạo. Đây là một cách tu tập thiện lành để kiểm soát các tiến trình của tâm, để làm chủ tâm ý của chính mình. Ba phần của Bát Thánh Đạo trong sự tu tập này là: *chánh tinh tấn* (nỗ lực chân chánh), *chánh niệm* (ý thức chân chánh) và *chánh định* (định chân chánh).

Nỗ lực chân chánh (Chánh tinh tấn)

Nỗ lực chân chánh là bước đầu của sự thực tập *bhāvanā*. Tâm dễ bị sự vô minh chế ngự, cũng như dễ bị thêm muốn hay chán ghét chi phối. Bằng cách nào đó, chúng ta phải luyện tâm cho mạnh mẽ để nó trở nên vững vàng, ổn định, thành một công cụ hữu ích để xem xét bản chất của chúng ta ở mức độ tinh tế nhất nhằm phát hiện và loại trừ nghiệp của mình.

Một bác sĩ muốn chẩn đoán bệnh của một bệnh nhân sẽ phải lấy mẫu máu và quan sát dưới kính hiển vi. Trước khi quan sát, ông phải chỉnh kính hiển vi hướng vào tiêu điểm thích hợp, rồi cố định vị trí tập trung này. Sáu đó ông

mới có thể khảo sát mẫu máu và tìm ra nguyên nhân gây bệnh, rồi xác định phương cách trị liệu thích hợp để chữa khỏi bệnh. Cũng vậy, chúng ta phải học cách chú tâm, giữ tâm chuyên chú vào một đối tượng mà thôi. Bằng cách này chúng ta biến tâm thành một công cụ để khảo sát thực tại tinh tế nhất của chính ta.

Đức Phật đã chỉ nhiều kỹ thuật để định tâm, mỗi cách thích hợp cho một hạng người tối gặp ngài để tập luyện. Nhưng phương pháp thích hợp nhất để tìm hiểu thực tại nội tâm mà chính Ngài đã từng áp dụng là ānāpāna-sati, “ý thức về hơi thở.”

Hơi thở là một đối tượng chú tâm lúc nào cũng sẵn có cho mọi người, vì chúng ta ai cũng phải thở, từ khi chào đời cho đến khi chết. Nó là đối tượng thiên phổ quát được mọi người chấp nhận và dễ tiếp cận. Để tập bhāvanā, thiền giả ngồi trong một tư thế thoải mái, lưng thẳng, mắt nhắm. Thiền giả phải ở trong một căn phòng yên lặng, ít bị phân tâm. Khi rời bỏ thế giới bên ngoài để quay vào với thế giới nội tâm, thiền giả thấy rằng hoạt động nổi bật nhất là hơi thở; bởi vậy mà thiền giả chú tâm vào đối tượng này: hơi thở vào, ra qua lỗ mũi.

Đây không phải là một lối tập thở, mà là tập về ý thức. Ta không điều khiển hơi thở, nhưng là ý thức nó ở trạng thái tự nhiên: hơi thở ngắn hay dài, nặng nề hay nhẹ nhàng. Ta chú tâm vào hơi thở càng lâu càng tốt, đừng để bị xao lãng làm gián đoạn dòng ý thức.

Khi thực hành thiền, chúng ta sẽ thấy ngay việc làm được như trên thật khó biết bao. Ngay khi ta vừa cố gắng chú tâm vào hơi thở, thì ta đã bắt đầu lo lắng vì chân đau. Khi ta vừa cố gắng đè nén được những ý nghĩ mông lung, thì tâm ta lại đầy ắp cả ngàn chuyện: nào là những kỷ niệm, những dự tính, những hy vọng hay sợ hãi. Tâm ta

chú ý đến một trong những sự kiện này, và một lúc sau ta mới nhận biết ta đã quên bằng đi hơi thở. Chúng ta lại cương quyết bắt đầu lại, và một lúc sau ta lại thấy tâm vụt đi mà ta không hay biết.

Ai là người làm chủ ở đây? Ngay khi ta mới thực tập thì ta đã thấy rõ rằng tâm ở ngoài vòng kiểm soát của ta. Tâm giống như một đứa bé được nuông chiều, vớ lấy một món đồ chơi, chơi chán rồi lại đổi hết món này đến món khác. Tâm không ngừng nhảy từ một ý nghĩ, một đối tượng của sự chú tâm sang cái khác, trốn chạy khỏi thực tại.

Đây là một thói quen đã ăn sâu vào tâm khảm, và tâm ta đã hoạt động như vậy suốt cuộc đời. Nhưng khi ta bắt đầu nghiên cứu về bản tánh thực của mình, sự trốn chạy này phải được chấm dứt. Ta phải thay đổi thói quen của tâm và học cách sống với thực tại. Chúng ta bắt đầu bằng sự định tâm vào hơi thở. Khi thấy tâm lang thang thì ta kiên nhẫn và bình tĩnh kéo nó về với hơi thở. Nếu thất bại, ta lại cố gắng làm lại. Chúng ta tiếp tục lặp đi lặp lại sự luyện tập này một cách vui vẻ, không căng thẳng, không nản lòng. Dầu sao thì thói quen của cả đời không thể thay đổi trong một vài phút. Công việc đòi hỏi sự thực hành liên tục, nhiều lần, và sự nhẫn nại, bình tĩnh. Đây là phương cách phát triển ý thức về thực tại. Đây là nỗ lực chân chánh.

Đức Phật nêu ra bốn loại nỗ lực chân chánh:

- Ngăn không để cho điều xấu ác, bất thiện khởi sinh;
- Từ bỏ những điều xấu ác nếu đã khởi sinh;
- Phát khởi những điều hiền thiện chưa có;
- Duy trì những điều hiền thiện không xao lãng, làm chúng phát triển và đạt đến sự hoàn thiện.¹

¹ A.IV.ii . 3 (13), Padhana Sutta

Do thực hành ý thức về hơi thở, chúng ta đã thực hành cả bốn nỗ lực chân chánh như trên. Chúng ta ngồi xuống và chú tâm vào hơi thở, không để cho các ý nghĩ xen vào. Làm như vậy chúng ta khởi xuống và duy trì được trạng thái hiền thiện của sự tự ý thức. Chúng ta giữ cho chính mình không bị rơi vào sự xao lãng, đăng trí hay mất dấu thực tại. Nếu một ý nghĩ xuất hiện, ta không đuổi theo nó mà đưa sự chú ý quay về với hơi thở. Bằng cách này, chúng ta phát triển khả năng chú tâm vào một đối tượng và chống lại sự phân tâm: hai phẩm tính thiết yếu của định.

Ý thức chân chánh (Chánh niệm)

Quan sát hơi thở cũng là một cách thực hành ý thức chân chánh. Chúng ta khổ là do vô minh. Chúng ta phản ứng vì không biết mình đang làm gì và vì không biết rõ thực tại của mình. Tâm ta mất nhiều thì giờ vào những mơ mộng, ảo tưởng, làm sống lại những kinh nghiệm thích thú hay khó chịu và dự tính tương lai một cách sợ hãi hay hăng say. Trong khi đắm chìm trong thèm muốn hay chán ghét, chúng ta không ý thức được những gì hiện đang xảy ra, cũng như không biết mình đang làm gì. Thực ra thì giây phút này, hiện tại mới thực sự là quan trọng nhất đối với chúng ta. Chúng ta không thể sống trong quá khứ, vì nó đã qua. Chúng ta không thể sống trong tương lai, vì nó ở ngoài tầm tay. Chúng ta chỉ có thể sống trong hiện tại.

Nếu chúng ta không ý thức về những hành động của mình trong hiện tại, chúng ta không tránh khỏi tái phạm những lỗi lầm trong quá khứ và không bao giờ có thể đạt được những ước muốn cho tương lai. Nhưng nếu có thể phát triển khả năng ý thức được hiện tại, chúng ta có thể dùng quá khứ như một hướng dẫn cho những hành động

của mình trong tương lai, như vậy chúng ta có thể đạt được mục đích.

Dhamma là con đường của bây giờ và ngay tại đây. Bởi vậy chúng ta phải phát triển khả năng ý thức được giây phút hiện tại. Chúng ta cần một phương pháp để chú tâm vào thực tại ngay lúc này. Kỹ thuật anapana-sati (ý thức về hơi thở) chính là phương pháp này. Thực hành phương pháp này sẽ phát triển sự ý thức về chính mình ngay tại đây và ngay bây giờ: Ngay tại lúc này thở vào, ngay tại lúc này thở ra. Do thực hành ý thức về hơi thở, chúng ta nhận biết được thực tại.

Một lý do nữa để phát triển ý thức về hơi thở là vì chúng ta muốn thể nghiệm sự thật tối hậu. Chú tâm vào hơi thở có thể giúp ta khám phá được những gì mà chúng ta không biết về bản thân, để mang những gì ở vô thức lên ý thức. Nó như một nhịp cầu nối liền vô thức và ý thức, vì hơi thở hoạt động cả ở vô thức lẫn ý thức. Chúng ta có thể thở theo một lối đặc biệt, có thể điều khiển hơi thở. Chúng ta cũng có thể ngưng hơi thở một lúc. Tuy nhiên khi chúng ta ngưng điều khiển thì hơi thở vẫn tiếp tục hoạt động như thường.

Ví dụ, chúng ta có thể cố ý thở hơi mạnh một chút để ta có thể chú tâm được một cách dễ dàng. Ngay khi ý thức về hơi thở đã rõ ràng và vững rồi, thì ta để cho hơi thở tự nhiên, dù là mạnh hay nhẹ, sâu hay nông, ngắn hay dài, nhanh hay chậm. Chúng ta không làm một cố gắng nào để điều khiển hơi thở, ta chỉ cố gắng ý thức về nó mà thôi. Bằng cách duy trì được ý thức về hơi thở tự nhiên, chúng ta bắt đầu quan sát hoạt động tự động của cơ thể, một hoạt động thường là không cố ý. Từ sự quan sát thực tế thô thiển của hơi thở cố ý, chúng ta tiến đến sự quan sát sự thật tinh tế hơn của hơi thở tự nhiên. Chúng ta đã bắt

đầu vượt ra ngoài thực tế bề ngoài đến sự ý thức về thực tế tinh tế hơn.

Một lý do nữa để phát triển sự ý thức về hơi thở là để thoát khỏi tham, sân, si (thèm muốn, chán ghét, vô minh), trước hết ta phải ý thức về chúng. Trong công việc này, hơi thở sẽ giúp chúng ta, vì hơi thở là phản ánh tâm trạng của ta. Khi tâm ta bình an và yên tĩnh thì hơi thở ta điều hòa và nhẹ nhàng. Nhưng khi bất tịnh nảy sinh trong tâm như giận dữ, hận thù, sợ hãi hay đam mê thì hơi thở trở nên thô thiển, nặng nề và gấp rút. Nhờ vậy, hơi thở đã báo động cho chúng ta biết về trạng thái của tâm và cho phép chúng ta bắt đầu đối phó với nó.

Còn một lý do nữa để chúng ta thực hành sự ý thức về hơi thở. Vì mục đích của chúng ta là làm sao để tâm thoát khỏi những bất tịnh, nên chúng ta phải cẩn thận để mỗi bước tiến đến đích phải thanh tịnh và thiện lành. Ngay trong giai đoạn đầu để phát triển samadhi (định), chúng ta phải dùng một đối tượng quan sát thiện lành. Hơi thở là đối tượng này. Chúng ta không thể có thèm muốn và chán ghét đối với hơi thở, và vì hơi thở là một thực tế, hoàn toàn thoát khỏi ảo tưởng, ảo giác. Vì vậy hơi thở là một đối tượng thích hợp cho sự chú tâm.

Giây phút khi hoàn toàn chú tâm vào hơi thở thì tâm thoát khỏi thèm muốn, chán ghét, vô minh. Dù thời gian thanh tịnh này có ngắn ngủi đến đâu thì nó cũng có một năng lực rất mạnh vì nó thách thức tất cả những dữ kiện quá khứ của ta. Tất cả những nghiệp tích lũy này bị khuấy động và bắt đầu xuất hiện như những khó khăn về thân cũng như về tâm. Những khó khăn này làm cản trở nỗ lực phát triển ý thức. Chúng ta có thể thấy nóng lòng muốn tiến bộ, hay tức giận, chán nản vì sự tiến bộ có vẻ chậm chạp, đây là một hình thức của thèm muốn và chán ghét.

Đôi khi vừa ngồi xuống thiền ta đã bị trạng thái hôn mê áp đảo và ta ngủ thiếp đi. Có lúc ta thấy bồn chồn đến nỗi đứng ngồi không yên hay tìm có để khởi thiền. Nhiều lúc nghi ngờ gặm nhấm ý chí hành thiền - sự nghi ngờ quá độ, vô lý về người thầy, về giáo huấn, hay về khả năng hành thiền của chính mình. Khi đột nhiên phải đối diện với những khó khăn đó, chúng ta có thể nghĩ đến bỏ thiền cho xong chuyện.

Vào những lúc như vậy chúng ta phải hiểu rằng, những trở ngại này khởi lên chỉ là phản ứng đối với sự thành công của chúng ta trong việc thực tập ý thức về hơi thở. Nếu chúng ta kiên trì thì chúng sẽ dần dần biến mất. Lúc đó sự hành thiền của chúng ta trở nên dễ dàng hơn, vì ngay trong giai đoạn khởi đầu này, một vài tầng lớp của nghiệp cũ đã bị xóa bỏ khỏi bề mặt của tâm. Và như vậy, ngay khi ta mới chỉ tập ý thức về hơi thở, chúng ta đã bắt đầu thanh lọc tâm và tiến gần hơn đến sự giải thoát.

Định chân chánh (Chánh định)

Chú tâm vào hơi thở phát triển sự ý thức về giây phút hiện tại. Duy trì sự ý thức này từng giây từng phút, càng lâu càng tốt, là định chân chánh.

Trong đời sống bình thường, những hoạt động hằng ngày cũng đòi hỏi sự chú ý, nhưng không nhất thiết là định chân chánh. Một người có thể chú hết tâm vào việc thỏa mãn những khoái cảm hay trì hoãn những mối lo sợ. Một con mèo chăm chú rình lỗ chuột, sẵn sàng để vồ khi chuột xuất hiện. Một tên móc túi chăm chú rình bóp của nạn nhân, chỉ chờ cơ hội tốt để lấy. Một đứa bé trong đêm tối nằm trên giường nhìn trần trần kinh hãi vào một góc buồng, tưởng tượng ra những con quái vật đang ẩn núp

trong bóng tối. Tất cả những sự chú ý này không phải là định chân chánh, loại định có thể đưa ta đến giải thoát. Samadhi (định) phải có sự chú tâm vào một đối tượng hoàn toàn thoát khỏi thèm muốn, chán ghét, vô minh.

Khi thực hành sự ý thức về hơi thở, ta thấy việc duy trì được sự ý thức không gián đoạn thực là một việc khó khăn. Mặc dầu ta đã cương quyết chú tâm vào hơi thở, nhưng nó vẫn vượt đi mà ta không hề hay biết. Chúng ta thấy mình như một người say rượu, cố gắng đi cho thẳng nhưng vẫn bước xiên xẹo. Sự thật thì chúng ta đã say vì vô minh và ảo giác, và vì vậy chúng ta cứ tiếp tục đi lạc vào quá khứ, tương lai, hay thèm muốn, chán ghét. Chúng ta không thể nào ở yên trên con đường thẳng để giữ vững sự ý thức.

Là người hành thiền, điều tốt cho chúng ta là không nên chán nản hay thối chí khi phải đối diện với những khó khăn này. Ngược lại, ta phải hiểu rằng cần có thời gian để thay đổi những thói quen đã ăn sâu trong tâm khảm tự bao nhiêu năm nay. Muốn có kết quả, chúng ta chỉ có cách tập đi, tập lại nhiều lần, liên tục, kiên nhẫn và kiên trì. Công việc chính của chúng ta là khi tâm đi lang thang thì ta lại kéo nó về lại với hơi thở. Nếu làm được như vậy, thì chúng ta đã tiến được một bước quan trọng trong việc sửa đổi cái tâm hay đi lang thang. Và bằng cách tập đi tập lại, ta có thể kéo sự chú tâm trở lại ngày một nhanh chóng hơn. Dần dần khoảng thời gian xao lãng càng lúc càng ngắn đi và khoảng thời gian có ý thức càng lâu hơn.

Khi sự chú tâm đã vững mạnh, chúng ta cảm thấy thoải mái, sung sướng, tràn đầy nhựa sống. Dần dần hơi thở thay đổi, nó trở nên êm, đều, nhẹ và nông. Có lúc hình như hơi thở đã ngưng hẳn. Thật ra, tâm ta đã trở nên an tĩnh, cơ thể cũng trở nên yên tĩnh và sự biến dưỡng giảm đi, vì vậy chỉ cần ít dưỡng khí.

Trong giai đoạn này, nhiều người có thể có những kinh nghiệm bất thường như thấy ánh sáng hay ảo ảnh trong khi ngồi nhắm mắt, hay nghe thấy những âm thanh khác thường. Tất cả những kinh nghiệm siêu nhiên ấy là dấu hiệu cho biết tâm đã định ở một mức độ cao. Những hiện tượng này tự chúng không có một tầm quan trọng nào và chúng ta không nên để tâm đến chúng. Đối tượng của sự ý thức vẫn là hơi thở. Ngoài nó ra còn có những điều khác đều làm ta phân tâm. Chúng ta cũng không nên mong muốn có những kinh nghiệm này; chúng xuất hiện với người này, và có thể không xuất hiện với người khác. Tất cả những kinh nghiệm khác thường này chỉ là những cột mốc ghi dấu sự tiến triển trên con đường. Đôi khi những cột mốc này bị che lấp làm ta không thấy được, hay có thể ta mãi mê trên con đường đến nỗi ta vượt qua mà không nhận thấy chúng. Nếu chúng ta lấy những cột mốc đó làm đích mà bám vào thì chúng ta không còn tiến bộ nữa. Thật ra có vô số những cảm giác bất thường để trải nghiệm. Những ai thực hành Dhamma không nên tìm kiếm những kinh nghiệm đó mà phải có tuệ giác về bản tánh của chính mình để có thể giải thoát khỏi khổ đau.

Vì vậy chúng ta tiếp tục chỉ chú tâm vào hơi thở. Khi tâm càng định thì hơi thở càng nhẹ nhàng hơn, và sự theo dõi càng trở nên khó khăn hơn nên ta cần phải cố gắng nhiều hơn để duy trì sự ý thức. Bằng cách này, chúng ta tiếp tục luyện tâm, làm cho sự định tâm được bén nhạy và biến nó thành một dụng cụ để thâm nhập thực tế bề ngoài để quan sát thực tế vi tế nhất ở bên trong.

Có nhiều kỹ thuật khác để phát triển sự định tâm. Hành giả có thể được dạy chú tâm vào một tiếng bằng cách tụng niệm tiếng đó, hay vào một hình ảnh, hay làm đi làm lại một động tác. Làm như vậy hành giả hòa nhập vào đối tượng của sự chú tâm, và đạt được trạng thái xuất

thần. Hành giả cảm thấy lâng lâng dễ chịu, nhưng khi trạng thái đó không còn nữa, người đó lại trở về với đời sống bình thường với những khó khăn như trước. Những kỹ thuật này tạo nên một lớp bình an và an lạc ở bề mặt của tâm, nhưng không tới được những bất tịnh ở tầng lớp sâu bên dưới. Những đối tượng chú tâm được dùng trong những kỹ thuật này không liên quan gì với thực tại của hành giả. Trạng thái ngây ngất, sảng khoái mà hành giả có được là giả tạo, chứ không nảy sinh một cách tự nhiên từ đáy sâu của tâm đã thanh tịnh. Samadhi chân chánh không thể là cơn say tâm linh. Nó phải thoát khỏi mọi sự giả tạo và ảo tưởng.

Ngay trong giáo huấn của Đức Phật cũng có nhiều trạng thái xuất thần, nhập định - jhana - có thể đạt được. Chính Ngài đã được dạy tám tầng thiền định trước khi giác ngộ, và Ngài tiếp tục thực tập chúng suốt đời. Tuy nhiên những trạng thái nhập định này không thể giải thoát Ngài được. Bởi vậy, khi Ngài dạy về những trạng thái này, Ngài đã nhấn mạnh công dụng của chúng chỉ như những viên đá lót đường đưa tới sự phát triển tuệ giác. Hành giả phát triển khả năng định không phải để kinh nghiệm trạng thái cực lạc hay ngây ngất, mà là để rèn luyện tâm thành một dụng cụ để quan sát thực tế của chính mình và loại bỏ những điều kiện (nghiệp) đã gây nên khổ. Đó chính là định chân chánh.

Vấn Đáp

Câu hỏi: Tại sao thiền sư dạy thiền sinh chú tâm vào hơi thở (ānāpāna) ở lỗ mũi thay vì ở bụng?

Thiền sư S. N. Goenka: Vì đối với chúng ta thực hành ānāpāna chỉ là để sửa soạn cho sự thực hành Vipassana, và trong loại Vipassana này chúng ta cần một sự chú ý đặc

biệt mạnh. Vùng chú ý càng nhỏ thì sự tập trung càng mạnh. Bụng quá rộng để có thể phát triển tới độ tập trung mạnh như vậy. Mũi là nơi tập trung thích hợp nhất. Vì vậy mà Đức Phật đã hướng dẫn chúng ta tập trung ở đây.

Khi thực hành ý thức về hơi thở, chúng ta có thể đếm, hay nói “vào” khi chúng ta hít vào, và “ra” khi chúng thở ra không?

Không. Không được nói liên tục. Vì nếu bạn thêm một tiếng vào sự ý thức về hơi thở, thì dần dần tiếng đó sẽ chiếm ưu thế, và bạn sẽ quên bằng hơi thở. Rồi bạn có hít vào hay thở ra bạn cũng nói “vào”. Và bạn thở ra hay hít vào, bạn cũng nói “ra”. Tiếng này trở thành câu thần chú. Chỉ nên chú ý vào hơi thở, hơi thở đơn thuần, không gì ngoài hơi thở.

Tại sao tập samadhi lại không đủ để giải thoát?

Vì sự thanh tịnh của tâm phát triển được bằng samadhi là do sự dồn nén chứ không phải do sự diệt trừ hết nghiệp. Cũng giống như một người làm cho nước bùn thành nước trong bằng phèn chua. Chất phèn đã làm bùn kết tủa, lắng xuống, để lại nước ở phía trên trong suốt. Cũng thế, samadhi đã làm những lớp trên của tâm trở nên trong sáng, nhưng những bất tịnh vẫn còn tích tụ ở vô thức. Những bất tịnh tiềm ẩn này phải bị loại bỏ để được giải thoát. Và muốn làm như vậy, ta phải thực hành *Vipassana*.

Quên hẳn quá khứ và tương lai, và chỉ chú ý đến hiện tại thì có hại hay không? Nói cho cùng, đó không phải là cách sống của loài vật sao? Người nào quên đi quá khứ, chắc chắn sẽ lặp lại những điều trước đây.

Kỹ thuật này không dạy bạn quên hẳn quá khứ, hay không quan tâm đến tương lai. Nhưng vì tâm có thói quen ngụp lặn triền miên trong ký ức từ quá khứ, hay trong thèm muốn, hay có những dự tính, sợ hãi về tương lai và

vô minh về hiện tại. Thói quen không lành mạnh này làm cho đời sống thành khổ sở. Nhờ có thiền, bạn học cách đứng vững trong thực tại. Với căn bản vững chắc này bạn có thể vận dụng những chỉ dẫn cần thiết từ quá khứ và chuẩn bị những dự tính thích hợp cho tương lai.

Tôi nhận thấy khi tôi hành thiền mà tâm tôi đi lung tung, một thèm muốn bắt đầu, và tôi nghĩ là tôi không được thêm muốn, thế là tôi bồn chồn vì tôi đang thèm muốn. Tôi phải đối phó với tình trạng đó như thế nào?

Tại sao lại phải bồn chồn vì thèm muốn? Hãy chấp nhận sự kiện đó: “Hãy xem, đang có thèm muốn” - thế thôi. Và bạn sẽ thoát khỏi tình trạng đó. Khi bạn thấy tâm mình đi lang thang, bạn chấp nhận, “Kìa, tâm tôi đang đi lang thang”, và tự động tâm bạn trở lại với hơi thở. Đừng tạo nên sự căng thẳng vì lòng thèm muốn hay vì tâm đi lang thang. Nếu làm như vậy, bạn lại gây ra sự chán ghét mới. Hãy chấp nhận nó. Thế là đủ.

Tất cả những kỹ thuật thiền Phật giáo đều đã được biết đến trong yoga. Vậy điều gì là thực sự mới lạ trong cách thiền do Đức Phật chỉ dạy?

Phái yoga là sự phát triển về sau. Patanjali sống vào khoảng 500 năm sau thời Đức Phật, và lẽ dĩ nhiên kinh điển yoga chịu ảnh hưởng của giáo huấn của Đức Phật. Dĩ nhiên tập yoga có từ trước thời Đức Phật, và chính Ngài cũng đã thực hành trước khi Ngài giác ngộ. Tuy nhiên, tất cả những kỹ thuật này chỉ hạn hẹp trong giới và định. Định chỉ đạt tới tầng thiền (jhana) thứ tám, vẫn còn trong phạm vi kinh nghiệm cảm giác. Đức Phật tìm thấy tầng thiền jhana thứ chín, đó là *Vipassana*, tầng thiền phát triển tuệ giác, đưa thiền giả đến mục đích tối hậu, siêu việt mọi kinh nghiệm cảm giác.

Tôi thấy mình hay khinh rẻ người khác. Xin thầy cho biết có cách nào tốt để sửa đổi tật xấu này không?

Bằng cách hành thiện. Nếu tự ngã quá lớn, bạn coi rẻ người khác, làm giảm sự quan trọng của người khác và tăng tầm quan trọng của mình lên. Nhưng thiện sẽ làm tiêu tan bản ngã, và bạn sẽ không còn làm gì để làm tổn thương người khác nữa. Hãy hành thiện, và vấn đề sẽ tự động được giải quyết.

Nhiều khi tôi cảm thấy tội lỗi về những việc tôi đã làm.

Cảm thấy có tội không giúp gì được cho bạn; nó chỉ gây hại mà thôi. Tội lỗi không có chỗ đứng trên con đường của Dhamma. Khi bạn thấy mình hành động sai quấy, hãy chấp nhận mà không cần phải biện minh hay giấu giếm gì cả. Bạn có thể gặp một người bạn kính trọng và nói, “Tôi đã phạm lỗi này. Trong tương lai tôi sẽ cẩn thận không tái phạm nữa.” Sau đó bạn hành thiện, và bạn sẽ thấy bạn có thể thoát khỏi sự khó khăn đó.

Tại sao tôi cứ nâng cao bản ngã? Tại sao tôi cứ cố gắng là “tôi”?

Vì vô minh nên tâm đã bị điều kiện hóa để làm như vậy. Nhưng Vipassana có thể giải thoát cho bạn khỏi điều kiện có hại ấy. Thay vì chỉ nghĩ đến mình, hãy học cách nghĩ đến người khác.

Làm sao có thể làm được như vậy?

Trước hết phải nhận biết mình là người ích kỷ và chỉ nghĩ đến mình như thế nào. Nếu bạn không nhận thức được sự thật này, thì bạn không thể thoát khỏi sự điên cuồng, chỉ yêu bản thân. Hành thiện lâu rồi bạn sẽ nhận thức được rằng, ngay cả tình yêu của bạn đối với người khác thật ra cũng chỉ là yêu bạn mà thôi. Bạn sẽ hiểu, “Tôi

yêu ai? Tôi yêu người đó vì tôi mong mỗi cái gì từ người đó. Tôi mong mỗi người đó hành xử theo cách tôi muốn. Nhưng khi người đó hành động khác đi thì tôi không còn yêu người đó nữa. Vậy thì thật sự tôi yêu người đó hay yêu tôi?” Câu trả lời sẽ trở nên rõ ràng, không phải bằng tri thức, mà bằng sự thực hành *Vipassana*. Và một khi đã có sự nhận thức trực tiếp này, thì bạn bắt đầu thoát khỏi tính ích kỷ của mình. Và rồi bạn học cách phát triển tình yêu thật sự đối với người khác, tình yêu vị tha, một chiều, cho mà không mong được đền đáp.

Tôi làm việc ở một nơi có rất nhiều người vô gia cư chìa tay để xin tiền lẻ.

Ở phương Tây cũng vậy sao? Tôi tưởng ăn xin chỉ có ở những nước nghèo!

Tôi thấy phần đông những người đó đều nghiện ngập. Tôi không biết cho họ tiền có phải là khuyến khích họ dùng ma túy hay không?

Bởi vậy phải biết chắc chắn món tiền bạn cho phải được sử dụng đúng đắn. Nếu không thì chẳng có ích gì cho ai cả. Thay vì bạn cho tiền những người đó, bạn giúp họ khỏi nghiện ngập, thì bạn thật sự đã giúp họ. Bất cứ hành động nào của bạn cũng phải làm với trí tuệ.

Khi thiền sư nói “Hãy hạnh phúc”, thì đối với tôi, mặt trái của nó là “Hãy buồn”.

Tại sao phải buồn? Hãy thoát khỏi buồn rầu.

Đúng thế, nhưng tôi tưởng chúng ta đang tập để được quân bình.

Quân bình làm bạn hạnh phúc. Nếu bạn mất quân bình, bạn buồn khổ. Hãy bình tâm. Hãy hạnh phúc!

Tôi tưởng là “Hãy bình tâm, không là gì cả.”

Không, không. Quân bình làm bạn hạnh phúc chứ không phải không là gì cả. Bạn trở nên tích cực khi bạn có một tâm quân bình.

Chè sữa

Hai đứa nhỏ nghèo nàn sống bằng cách ăn xin từ thành thị đến thôn quê. Một đứa bị mù từ khi lọt lòng mẹ, và đứa kia giúp đỡ nó; chúng cùng nhau ăn xin độ nhật. Một ngày kia, đứa bé mù bị ốm. Bạn nó bảo: “Mày ở đây nghỉ. Tao sẽ đi xin cho cả hai, và sẽ mang thức ăn về cho mày.” Rồi nó đi ăn xin.

Ngày hôm đó, nó xin được một món rất ngon, một loại chè bằng sữa theo kiểu Ấn Độ. Thằng bé chưa bao giờ được ăn nên nó rất thích. Nhưng chẳng may nó không có đồ đựng để mang về cho bạn, nên nó đã ăn hết.

Khi trở về nó bảo bạn: “Tao xin lỗi, hôm nay tao xin được món chè sữa ngon tuyệt nhưng không mang về cho mày được.”

Đứa bé mù hỏi bạn: “Chè sữa là gì?”

“À, nó màu trắng. Sữa màu trắng.”

Bị mù từ khi mới sinh nên thằng bé mù không hiểu: “Trắng là gì?”

“Mày không biết trắng là gì sao?”

“Không, tao không biết.”

“Nó trái với đen.”

“Vậy đen là gì?”

Nó cũng không hiểu đen là gì.

“Ồ, mày cố mà hiểu, trắng!”

Nhưng thằng bạn mù không thể nào hiểu được. Bạn nó nhìn quanh và thấy con hạc trắng. Nó bắt con hạc đến cho bạn nó và nói: “Trắng giống như con chim này.”

Không có mắt, đưa bé giờ tay sờ con chim, “À, bây giờ tao hiểu trắng là gì rồi! Nó mềm.”

“Không, không, trắng không liên quan gì đến mềm cả! Trắng là trắng! Mà hãy cố mà hiểu.”

“Nhưng mà bảo tao trắng trông giống như con hạc này, và tao sờ thấy nó mềm. Vậy chè sữa mềm. Trắng nghĩa là mềm.”

“Không phải, mà chưa hiểu, hãy thử lần nữa đi.”

Một lần nữa thằng bé mù lại sờ con hạc từ mỏ, cổ, thân, đến đuôi, “À, bây giờ tao hiểu rồi. Nó cong queo. Chè sữa là cong queo.”

Thằng bé mù không thể hiểu được, vì nó không có khả năng để thể nghiệm trắng là gì.

Cũng vậy, nếu bạn không có khả năng thể nghiệm sự thật đúng như thật, thì thực tế luôn luôn sẽ là cong queo đối với bạn.

Chương 7. Rèn luyện trí tuệ

ả giới (sila) và định (samadhi) đều không phải là nét đặc thù trong giáo huấn của Đức Phật. Cả hai đã được biết đến và được tu tập từ trước khi Ngài giác ngộ. Thực ra, trên con đường đi tìm giải thoát, Ngài đã được dạy về samadhi do hai bậc thầy mà Ngài theo học. Những lời chỉ dẫn của Ngài về phương pháp này không khác gì của những bậc thầy các tôn giáo truyền thống. Tất cả mọi tôn giáo đều nhấn mạnh vào sự cần thiết của hành vi đạo đức, và họ còn cho thấy những trạng thái sung sướng, ngây ngất, hoặc là đạt được bằng sự cầu nguyện, hoặc thực hành những nghi thức tôn giáo, hoặc bằng nhịn ăn, khổ hạnh, hay bằng các phương pháp thiền khác nhau. Mục đích của những cách thực hành này chỉ đơn thuần là để đạt được một trạng thái nhập định sâu. Đây là những trải nghiệm “cực lạc” của những sự huyền bí tín ngưỡng.

Trạng thái định này, tuy chưa đạt tới mức xuất thần, nhưng cũng rất hữu ích. Nó làm cho tâm yên tĩnh bằng cách đánh lạc sự chú tâm khỏi tình trạng mà ta sẽ phản ứng bằng thèm muốn và chán ghét. Một hình thức thô sơ của samadhi là đếm chậm chậm từ một đến mười để tránh cơn giận bùng nổ. Những hình thức khác có lẽ còn rõ rệt hơn, như lặp đi lặp lại một chữ, hay một câu chú, hay chú tâm vào đối tượng của mắt. Tất cả mọi cách đều rất hữu hiệu: Khi sự chú tâm chuyển sang một đối tượng khác, tâm có vẻ trở nên bình tĩnh và bình an.

Tuy nhiên, sự bình tĩnh đạt được bằng cách này không phải là sự giải thoát thực sự. Chắc chắn sự thực hành định đem lại những kết quả tốt đẹp, nhưng nó chỉ tốt ở tầng lớp ý thức của tâm mà thôi. Gần hai mươi lăm thế kỷ trước khi

có sự khám phá của khoa tâm lý học hiện đại, Đức Phật đã nhận thức được sự hiện hữu của tâm vô thức mà Ngài gọi là *anusaya*. Ngài thấy rằng đánh lạc hướng sự chú tâm là một cách đối phó hữu hiệu với thèm muốn và chán ghét ở mức độ ý thức, nhưng thực sự không loại hẳn được chúng. Trái lại chúng bị đẩy sâu vào vô thức, nơi chúng ngủ yên, nhưng vẫn nguy hiểm như bao giờ. Ở bề mặt của tâm, có thể có một lớp bình yên và hòa hợp, nhưng ở dưới sâu là một hỏa diệm sơn đang ngủ yên, chứa đầy những bất tịnh bị dồn nén, không sớm hay muộn cũng sẽ bùng nổ dữ dội. Đức Phật nói:

“Nếu một cây bị gãy đổ, nhưng rễ vẫn mọc vững trong đất, không bị đụng chạm thì mầm non vẫn mọc lên.

“Nếu gốc rễ của thói quen cố hữu của thèm muốn và chán ghét chưa được bứng nhổ, thì khổ đau vẫn không ngừng tái diễn.”¹

Chừng nào các điều kiện (nghiệp) còn ở trong vô thức, thì những mầm mống khổ đau chỉ chờ cơ hội là lập tức trỗi lên, tạo ra khổ. Vì lý do này, ngay sau khi đạt được trạng thái cao nhất có thể đạt được do định, vị Bồ Tát sắp thành Phật vẫn không hài lòng rằng Ngài đã được giải thoát. Ngài quyết định phải tiếp tục tìm kiếm con đường thoát khỏi khổ đau và đưa tới hạnh phúc.

Ngài thấy có hai sự lựa chọn. Con đường thứ nhất là tự mình buông thả, tìm kiếm để thỏa mãn mọi dục vọng không một chút kiềm chế. Đây là con đường thế tục mà hầu hết mọi người đều theo dù họ có ý thức được hay không. Nhưng Ngài đã thấy rõ con đường này không thể dẫn đến

¹ D.16, Maha-Parinibbana Suttana. Bài thơ do Sakka, vua của các vị thần đọc, sau khi Đức Phật nhập diệt. Bài thơ này có thấy ở những nơi khác, và có thay đổi đi chút ít. Thí dụ như xem : S.I.ii.1, Nandana Sutta, cũng thấy trong S.IX.6, Anuruddha Sutta.

hạnh phúc. Trên thế gian này, không ai có thể lúc nào cũng muốn gì được nấy, mọi sự xảy ra theo ý mình, không gặp những điều bất như ý. Những người theo con đường này đương nhiên bị khổ khi không đạt được những gì họ mong muốn; có nghĩa là họ khổ vì thất vọng và bất như ý. Nhưng họ khổ không kém khi đạt được điều mong ước: họ khổ vì sợ điều đạt được sẽ mất đi, và những lúc sung sướng cũng sẽ không được lâu dài, và sự thật là vậy. Khi tìm kiếm, khi đạt được, và khi mất mát điều mong ước, những người ấy sẽ luôn luôn bị dao động. Ngài đã từng trải qua những kinh nghiệm đó trước khi Ngài từ bỏ cuộc sống trần tục để trở thành một người tu hành. Vì vậy Ngài đã biết con đường đó không thể là con đường dẫn tới bình an.

Con đường thứ hai là con đường tự kiềm chế, cố tình tránh thỏa mãn mọi mong muốn. Ở Ấn Độ 2.500 năm về trước, con đường tự chối từ đã đi đến độ cực đoan, tránh hết mọi kinh nghiệm khoan khoái, và còn tự hành hạ bằng những kinh nghiệm khó chịu.

Lý do giải thích sự tự trừng phạt là nó sẽ chữa được thói quen của thèm muốn và chán ghét, và nhờ vậy thanh lọc được tâm. Sự thực hành khổ hạnh là một hiện tượng tôn giáo có khắp thế giới. vị Bồ Tát sắp thành Phật đã theo con đường này trong những năm Ngài sống đời tu sĩ không nhà. Ngài đã thử nhiều lối tu khổ hạnh đến độ thân Ngài chỉ còn da bọc xương, nhưng Ngài vẫn không thấy mình được giải thoát. Hành hạ thể xác không thanh lọc được tâm.

Tự kiềm chế không cần phải thực hành đến mức thái quá. Tuy nhiên chúng ta có thể áp dụng một cách vừa phải bằng cách tránh những thèm muốn đưa tới những hành động bất thiện. Sự tự chế này tốt hơn là sự phóng túng, vì ít nhất chúng ta cũng tránh được những hành động vô luân. Nhưng nếu ta đè nén để tự kiềm chế thì tinh thần ta

sẽ căng thẳng đến độ nguy hiểm. Tất cả những dục vọng bị đè nén sẽ tích tụ như nước lũ sau bờ đê của sự tự chối bỏ. Một ngày nào đó đê sẽ vỡ và tạo ra một trận lụt khốc liệt.

Chừng nào điều kiện (nghiệp) còn tồn tại trong tâm thì chúng ta không thể hết khổ, hay được bình an. Cho dù giới luật (sila) là hữu ích nhưng lý trí không thể duy trì nó được. Phát triển samadhi có thể giúp được phần nào, nhưng nó không tác động ở mức độ thâm sâu của tâm, nơi cội nguồn của mọi vấn đề, gốc rễ của những bất tịnh. Chừng nào những gốc rễ đó còn vùi sâu trong vô thức, thì chúng ta không thể có hạnh phúc chân thật và vĩnh cửu, không có sự giải thoát.

Nhưng nếu những gốc rễ của điều kiện (nghiệp) bị loại trừ khỏi tâm, thì mối nguy hiểm của sự buông thả trong những hành động bất thiện không còn nữa, và cũng không cần thiết phải tự đè nén, vì động lực để thực hành những hành vi bất thiện sẽ mất đi. Chúng ta có thể sống một cuộc đời bình an vì tâm ta không còn căng thẳng do sự tìm kiếm hay chối bỏ.

Để bứng nhổ những gốc rễ đó, chúng ta cần một phương pháp để có thể thâm nhập vào tầng lớp sâu thẳm của tâm để đối phó với những bất tịnh nơi chúng phát sinh. Phương pháp này Đức Phật đã tìm ra: rèn luyện trí tuệ, hay là pañña đã đưa Ngài đến giác ngộ. Phương pháp này còn được gọi là vipassanā-bhāvanā, sự phát triển tuệ giác vào bản tánh của chúng ta, nhờ đó ta có thể nhận biết và loại trừ nguyên nhân của khổ đau. Đây là những gì Đức Phật đã tìm ra, đã thực hành cho sự giải thoát của ngài, và đã dạy cho người khác suốt cuộc đời Ngài. Đây là yếu tố duy nhất trong giáo huấn của Ngài mà Ngài cho là quan trọng nhất. Ngài thường nhắc đi nhắc lại:

“Định sẽ có kết quả và ích lợi nếu nó được giới hỗ trợ. Trí tuệ sẽ có kết quả và ích lợi nếu nó được định hỗ trợ. Tâm sẽ sạch hết bất tịnh nếu được trí tuệ hỗ trợ.”

Tự thân các phần giới (sila) và định (samadhi) tuy rất có giá trị, nhưng mục đích chính của chúng là dẫn tới tuệ. Chỉ có phát triển trí tuệ (panna) chúng ta mới thật sự tìm thấy trung đạo giữa hai cực đoan buông thả và dè nén. Giữ giới, chúng ta tránh được những hành động gây nên những hình thức thô thiển nhất của tâm dao động. Bằng cách định tâm, chúng ta làm tâm an tĩnh thêm, đồng thời uốn nắn nó thành một công cụ hữu hiệu trong công việc tự khảo sát. Nhưng chỉ nhờ phát triển trí tuệ chúng ta mới có thể xuyên thấu vào sự thật nội tâm và giải thoát ta khỏi vô minh và bám chấp.

Hai phần của Bát Thánh Đạo thuộc về sự luyện tập trí tuệ là suy nghĩ chân chánh (chánh tư duy) và hiểu biết chân chánh (chánh kiến).

Suy nghĩ chân chánh (chánh tư duy)

Trước khi bắt đầu vipassanā-bhāvanā, tất cả những ý nghĩ không nhất thiết phải ngưng lại trong khi hành thiền. Những tư tưởng vẫn có thể còn tồn tại, nhưng nếu sự ý thức được duy trì từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác thì cũng đủ để chúng ta bắt đầu.

Ý nghĩ tuy có thể vẫn còn, nhưng tính chất của lối suy nghĩ đã thay đổi. Chán ghét và thèm muốn đã được lắng dịu nhờ vào sự ý thức về hơi thở. Tâm đã trở nên yên tĩnh, ít nhất là ở mức độ ý thức, và bắt đầu nghĩ về Dhamma, về con đường thoát khỏi khổ đau. Những khó khăn nảy sinh

¹ D. 16, Mahā-Parinibbāna Suttanta

khi ta bắt đầu ý thức về hơi thở bây giờ đã qua đi, hay ít nhất cũng đã bị chế ngự một phần nào. Chúng ta sửa soạn cho bước kế tiếp là sự hiểu biết chân chánh.

Sự hiểu biết chân chánh (Chánh kiến)

Sự hiểu biết chân chánh mới thực sự là trí tuệ. Nghĩ về sự thật không đủ. Chúng ta phải tự mình chứng nghiệm sự thật, chúng ta phải nhìn sự việc như chúng thực sự là, chứ không phải trông có vẻ như vậy. Sự thật hiển nhiên là một thực tế, tuy nhiên ta cần phải vào sâu bên trong để thể nghiệm thực tế tối hậu của chúng ta và diệt trừ khổ đau.

Có ba loại trí tuệ: trí tuệ thụ nhận (*suta-mayā paññā*), trí tuệ do lý trí (*cintā-mayā paññā*), và trí tuệ chứng tri (*bhāvanā-mayā paññā*).

Nghĩa đen của *suta-mayā paññā* là “trí tuệ nghe được” - trí tuệ do học ở người khác mà có, thí dụ như bằng cách đọc sách, hay nghe giảng Pháp. Đây là trí tuệ của người khác mà ta quyết định nhận nó làm của mình. Sự chấp nhận này có thể là do vô minh. Thí dụ người ta lớn lên trong một cộng đồng với một lý tưởng, một hệ thống tín ngưỡng, hay tôn giáo nào đó, và có thể chấp nhận mà không hề thắc mắc về chúng. Sự chấp nhận có thể do lòng tham. Những người lãnh đạo của cộng đồng có thể nói rằng, nếu chấp nhận lý tưởng đã có sẵn, một tín ngưỡng cổ truyền, sẽ bảo đảm một tương lai tốt đẹp. Có lẽ họ đã nói rằng tất cả những người nào tin tưởng sẽ được lên thiên đàng sau khi chết. Lẽ dĩ nhiên cái hạnh phúc có được ở thiên đàng thì quá hấp dẫn, nên mọi người đã chẳng ngại ngần gì mà không chấp nhận. Người ta chấp nhận cũng có thể vì sợ hãi. Các nhà lãnh đạo có thể thấy dân chúng có nghi vấn về ý thức hệ của cộng đồng, nên họ đã cảnh cáo dân chúng

phải tuân theo những điều tin tưởng chung của cộng đồng, đe dọa là nếu không tuân theo họ sẽ bị trừng phạt một cách khủng khiếp trong tương lai, và có lẽ đã tuyên bố, những kẻ không tin tưởng sẽ phải xuống địa ngục sau khi chết. Dĩ nhiên, dân chúng không muốn xuống địa ngục, nên họ đành gạt qua một bên những mối nghi ngờ và chấp nhận những tín điều của cộng đồng.

Trí tuệ thụ nhận, dù là chấp nhận do lòng tin mù quáng, do thèm muốn, hay do sợ hãi đều không phải là trí tuệ của chính mình, không phải do chính mình thể nghiệm, mà là một thứ trí tuệ vay mượn.

Loại trí tuệ thứ hai là sự hiểu biết trí thức (lý trí). Sau khi học hay nghe một giáo lý, ta xem xét và khảo sát xem nó có hợp lý, ích lợi, hay thực tiễn không. Nếu ta thấy thỏa mãn ở mức độ trí thức, thì ta chấp nhận nó là thật. Tuy nhiên đây không phải là tuệ giác, tuệ chứng của chính mình, mà chỉ là một thứ trí tuệ do lý trí.

Loại thứ ba là loại trí tuệ do chính ta thể nghiệm, do sự chứng nghiệm cá nhân. Đây là loại trí tuệ mà ta sẽ sống với, trí tuệ thật sự sẽ mang đến sự thay đổi trong đời ta bằng sự thay đổi bản tánh của tâm.

Trong thế giới vật chất, tuệ chứng có thể không luôn luôn cần thiết hay thích hợp. Chỉ cần chấp nhận lời của người khác cho biết lửa là nguy hiểm, hay xác nhận sự kiện bằng suy luận. Chỉ có điên rồ mới nhất định lao mình vào lửa, rồi mới chấp nhận nó làm phởng. Tuy nhiên, trong Dhamma, trí tuệ do trải nghiệm là thiết yếu, vì có như vậy chúng ta mới thoát khỏi điều kiện (nghiệp).

Trí tuệ có được nhờ nghe từ người khác và trí tuệ nhờ sự nghiên cứu trí thức sẽ có ích lợi nếu chúng gây hứng khởi và hướng dẫn chúng ta tiến tới loại trí tuệ thứ ba, trí tuệ thực chứng. Nhưng nếu chúng ta đơn giản chấp nhận

trí tuệ thụ nhận mà không hề có nghi vấn, thì nó sẽ trở thành một sự ràng buộc, một chướng ngại của sự đạt đến tuệ chứng. Cũng vậy, nếu chúng ta chỉ suy tưởng về sự thật, xem xét và hiểu nó một cách trí thức, nhưng không có một cố gắng nào để thể nghiệm nó trực tiếp thì sự hiểu biết trí thức sẽ trở thành sự trói buộc thay vì giúp ta trong sự giải thoát.

Mỗi người chúng ta phải trực tiếp chứng nghiệm sự thật bằng cách thực hành bhāvanā; chỉ có kinh nghiệm sống này mới giải thoát được tâm. Trải nghiệm sự thật của người khác không thể giải thoát được ta. Ngay cả sự giác ngộ của Đức Phật cũng chỉ có thể giải thoát cho một người, đó là Sidhattha Gotama. Sự chứng ngộ của một người có thể gọi hứng cho người khác, hướng dẫn người khác đi theo, nhưng rút cuộc mỗi người chúng ta phải tự mình làm lấy. Đức Phật nói:

*Quý vị phải tự mình tu tập;
những người đã tới đích chỉ có thể chỉ đường mà thôi.¹*

Sự thật có thể được sống, được chứng nghiệm trực tiếp chỉ trong chính ta mà thôi. Bất cứ cái gì bên ngoài thì luôn luôn xa vời chúng ta. Chỉ trong bản thân, chúng ta mới có thể chứng nghiệm trực tiếp và sống động về sự thật.

Trong ba loại trí tuệ, hai loại đầu không phải đặc biệt riêng trong giáo huấn của Đức Phật. Cả hai đều đã hiện hữu ở Ấn Độ trước Ngài, và ngay cả trong thời Ngài, đã có người tự nhận giảng dạy những gì Phật dạy. Sự đóng góp độc đáo của Đức Phật cho thế giới là con đường tự mỗi cá nhân chúng nghiệm sự thật và nhờ đó phát triển bhāvanā-mayā paññā (tuệ giác). Cách đạt được sự trực nghiệm sự thật này là kỹ thuật vipassanā-bhāvanā.

¹ Dhammapada. XX. 4 (276).

Vipassanā-bhāvanā

Vipassana thường được mô tả như một tia chớp của tuệ giác, một sự trực giác đột nhiên được sự thật. Sự mô tả đúng, nhưng thật ra có một phương pháp tuần tự mà những người hành thiền có thể dùng để tiến tới giai đoạn đạt được trực giác đó. Phương pháp đó là Vipassanā-bhāvanā, sự phát triển tuệ giác, thường gọi là thiền *Vipassana*.

Passana có nghĩa là “nhìn”, cái nhìn thông thường với đôi mắt mở. *Vipassana* có nghĩa là một kiểu nhìn đặc biệt: quan sát sự thật chính trong bản thân. Để đạt được điều này, ta lấy cảm giác trên cơ thể của mình làm đối tượng. Kỹ thuật là sự quan sát một cách hệ thống và khách quan các cảm giác trong bản thân. Sự quan sát này sẽ phô bày toàn thể thực tại của thân và tâm.

Tại sao lại dùng cảm giác? Thứ nhất, vì nhờ cảm giác mà chúng ta thể nghiệm trực tiếp thực tế. Một sự vật không hiện hữu đối với ta nếu nó không xúc chạm với năm giác quan hay với tâm. Đó là những cửa ngõ mà qua đó, chúng ta giao tiếp với thế giới bên ngoài, là căn bản của mọi kinh nghiệm. Khi nào một cái gì xúc chạm với sáu giác quan, thì cảm giác nảy sinh. Đức Phật mô tả tiến trình đó như sau:

“Nếu một người lấy hai cái que cọ sát vào nhau, vì sự cọ sát tạo ra sức nóng nên phát ra tia lửa. Cũng vậy, kết quả của sự tiếp xúc là thích thú, thì một cảm giác dễ chịu nảy sinh, nếu là khó chịu, thì một cảm giác khó chịu nảy sinh; nếu là trung tính, thì một cảm giác trung tính nảy sinh.”¹

Sự tiếp xúc giữa tâm hay thân với một đối tượng tạo ra cảm giác. Như vậy, cảm giác là mối liên lạc qua đó chúng ta kinh nghiệm thế giới với tất cả các hiện tượng, thân và

¹ S. XII. vii. 62 (2), Dutiya Assutavā Sutta; cũng xem S. XXXVI (II). i. 10, Phassa Mūlaka Sutta

tâm. Để phát triển trí tuệ thực chứng, chúng ta phải ý thức được những gì ta thực sự trải nghiệm; tức là ta phải phát triển ý thức về cảm giác.

Hơn nữa, cảm giác liên quan mật thiết với tâm, và cũng như hơi thở, chúng phản ánh trạng thái hiện tại của tâm. Khi những sản phẩm của tâm - tư tưởng, ý nghĩ, tưởng tượng, cảm xúc, ký ức, hy vọng, sợ hãi - tiếp xúc với tâm, cảm giác nảy sinh. Mỗi ý nghĩ, mỗi cảm xúc, mỗi ý định đều có một cảm giác tương ứng kèm theo trong cơ thể. Bởi vậy khi quan sát cảm giác là ta đã gián tiếp quan sát tâm.

Tìm hiểu sự thật ở mức độ thâm sâu không thể thiếu cảm giác. Bất cứ những gì ta gặp trong đời đều tạo nên một cảm giác trong cơ thể. Cảm giác là chỗ giao lộ nơi tâm và thân gặp nhau. Mặc dầu bản chất của cảm giác thuộc về thể xác, nhưng nó cũng là một trong bốn tiến trình của tâm. (Xem Chương 2) Cảm giác nảy sinh trong cơ thể và được tâm nhận biết. Cảm giác không thể có trong xác chết hay trong những vật vô tri giác, vì không có sự hiện diện của tâm. Nếu chúng ta không biết đến kinh nghiệm này, thì sự khảo sát của chúng ta về thực tại vẫn chưa hoàn chỉnh và chỉ dừng ở bề mặt. Cũng giống như nhổ cỏ trong vườn, chúng ta phải biết có những rễ ẩn sâu, và phận sự trọng yếu của nó. Tương tự như thế, ta phải ý thức được những cảm giác thường là ẩn giấu khiến ta không biết đến, nếu ta muốn hiểu bản tánh của mình và ứng phó thích hợp với nó.

Cảm giác phát sinh bất cứ lúc nào ở mọi nơi trong cơ thể. Mỗi sự tiếp xúc về thể xác hay tinh thần đều tạo ra một cảm giác. Mỗi phản ứng sinh hóa đều sinh ra cảm giác. Trong cuộc sống hằng ngày, tâm thức thiếu sự tập trung cần thiết để ý thức được tất cả, trừ những cảm giác mạnh nhất. Nhưng một khi tâm được bén nhạy do thực

hành ānāpāna-sati (ý thức về hơi thở) và do đó phát triển khả năng ý thức, chúng ta có thể trải nghiệm thực tế của những cảm giác bên trong.

Trong sự thực hành ý thức về hơi thở, chúng ta quan sát hơi thở tự nhiên chứ không kiểm soát hay điều khiển nó. Cũng vậy, khi thực hành vipassanā-bhāvanā (thiền *Vipassana*), chúng ta chỉ quan sát cảm giác của thân. Chúng ta di chuyển sự chú ý một cách có hệ thống khắp cơ thể, từ đầu đến chân và từ chân lên đầu, từ tay này sang tay kia, từ chân này sang chân kia, và trong khi làm như vậy, chúng ta không tìm kiếm một cảm giác đặc biệt nào, hay tránh né một loại cảm giác nào. Chúng ta chỉ quan sát một cách khách quan, ý thức về những cảm giác tự thể hiện trong toàn thân. Cảm giác có thể là nóng, lạnh, nặng nề, nhẹ nhàng, ngứa ngáy, dao động, co thắt, giãn nở, đè ép, đau đốn, tê tê, rung động... hay bất cứ gì khác. Hành giả không tìm kiếm một cảm giác khác thường nào, mà chỉ quan sát những cảm giác bình thường của cơ thể khi chúng nảy sinh một cách tự nhiên. Chúng ta cũng không cố gắng tìm hiểu nguyên nhân của cảm giác. Cảm giác có thể sinh ra do thời tiết, do tư thế ngồi, do những bệnh cũ hay đau yếu trong cơ thể, hay do thức ăn đã ăn. Nguyên nhân không quan trọng và ta không cần quan tâm đến. Điều quan trọng là ta ý thức về cảm giác xảy ra vào lúc này, tại phần cơ thể mà ta đang chú tâm tới.

Khi mới bắt đầu thực hành, chúng ta có thể chỉ nhận thấy cảm giác ở một vài phần trong cơ thể mà không thấy ở những phần khác. Khả năng ý thức của chúng ta chưa hoàn toàn phát triển nên ta chỉ thấy những cảm giác mạnh mà không ý thức được những cảm giác vi tế. Tuy nhiên, chúng ta cứ tiếp tục chú ý đến từng phần của cơ thể một cách có hệ thống, không để sự chú ý bị lôi kéo bởi những cảm giác nổi bật. Khi tập định tâm, chúng ta phát triển khả năng

chú tâm vào một đối tượng chọn lựa. Bây giờ dùng khả năng đó di chuyển sự ý thức đến tất cả mọi phần của cơ thể theo một thứ tự tiệm tiến, không nhảy qua những phần cảm giác không được rõ ràng để đến những phần mà cảm giác rõ rệt hơn, cũng không ngừng lâu ở vài cảm giác, hay tránh né những cảm giác khác. Như vậy chúng ta có thể dần dần đạt tới mức độ có thể kinh nghiệm cảm giác trên mọi phần của cơ thể.

Khi chúng ta bắt đầu tập ý thức về hơi thở, hơi thở thường nặng nề và không đều. Rồi nó dần dần lắng dịu và trở nên càng lúc càng nhẹ nhàng hơn, mảnh mai hơn, vi tế hơn. Cũng vậy, khi mới bắt đầu thực hành vipassanā-bhāvanā (thiền Vipassna), chúng ta thường kinh nghiệm những cảm giác thô thiển, mãnh liệt, khó chịu, và hình như kéo dài rất lâu. Đồng thời, những cảm xúc mạnh, những tư tưởng đã quên từ lâu và những ký ức có thể nổi lên mang theo những bậc dọc về tinh thần hay thể xác, ngay cả đau đớn nữa. Những chuồng ngại về thèm muốn, chán ghét, lười biếng, dao động và nghi ngờ làm trở ngại bước tiến của chúng ta trong khi tập ý thức về hơi thở, nay lại xuất hiện và gia tăng sức mạnh khiến chúng ta không thể nào duy trì được ý thức về cảm giác. Đối diện với tình trạng này, chúng ta không có cách nào hơn là trở lại với sự ý thức về hơi thở để một lần nữa làm cho tâm được an tĩnh và sắc bén trở lại.

Một cách kiên nhẫn, không hề cảm thấy thất bại, người hành thiền chúng ta nỗ lực để tái lập sự chú tâm, hiểu rõ rằng tất cả những sự khó khăn này thật ra là kết quả của sự thành công ban đầu. Vài điều kiện (nghiệp) chôn sâu nay bị lay động và bắt đầu xuất hiện ở tầng lớp ý thức. Dần dần với sự cố gắng liên tục nhưng không căng thẳng, tâm ta lấy lại được sự yên tĩnh và tập trung. Những tư tưởng và cảm xúc mạnh qua đi, và chúng ta có thể trở lại với sự

ý thức về cảm giác. Với sự tập luyện liên tục, những cảm giác mạnh có khuynh hướng tan rã thành những cảm giác đồng đều hơn và vi tế hơn, và cuối cùng chỉ còn là những rung động, nảy sinh và diệt đi rất nhanh.

Những cảm giác dù là dễ chịu hay khó chịu, mạnh mẽ hay tinh tế, đồng đều hay khác nhau đều không liên quan đến việc hành thiền. Công việc của chúng ta là chỉ quan sát một cách khách quan. Mặc cho những bậc dọc của những cảm giác khó chịu, hay những lời cuốn của những cảm giác dễ chịu, ta vẫn tiếp tục tập luyện, không được xao lãng hay dính mắc vào bất cứ một cảm giác nào; công việc của chúng ta chỉ là quan sát bản thân hoàn toàn khách quan như một nhà khoa học quan sát trong phòng thí nghiệm.

Vô thường, vô ngã và khổ

Khi chúng ta bên chí hành thiền thì chúng ta nhận ra một điều căn bản: cảm giác của chúng ta luôn luôn thay đổi. Mỗi khoảnh khắc, trong mọi phần của cơ thể, một cảm giác nảy sinh, và mỗi cảm giác là một dấu hiệu của sự thay đổi. Mỗi khoảnh khắc, sự thay đổi xảy ra trong mọi phần của cơ thể, qua những phản ứng điện từ và sinh hóa. Mỗi khoảnh khắc, những tiến trình tâm lý thay đổi thậm chí còn nhanh hơn nữa và thể hiện trong những thay đổi của cơ thể.

Đây là thực tại của tâm và thân: thay đổi và vô thường - anicca. Từng khoảnh khắc những hạt hạ nguyên tử cấu tạo ra cơ thể đều sinh và diệt. Mỗi khoảnh khắc, những hoạt động của tâm theo nhau sinh và diệt liên tiếp. Tất cả mọi thứ, từ tâm đến thân trong chúng ta đều thay đổi từng giây, từng phút chẳng khác gì thế giới bên ngoài. Trước kia, chúng ta có thể biết điều này là đúng, chúng ta có thể hiểu bằng tri thức. Nhưng giờ đây, do thực tập vipassanā-bhāvanā,

chúng ta trực tiếp chứng nghiệm thực tế vô thường ngay trong phạm vi cơ thể. Kinh nghiệm trực tiếp về cảm giác liên tục thay đổi này chứng tỏ cho ta thấy bản tánh vô thường của chúng ta.

Mỗi vi tử của cơ thể, mỗi tiến trình của tâm đều ở trạng thái biến chuyển liên tục. Không một cái gì có thể tồn tại quá một khoảnh khắc, không một cái gì chắc chắn để ta có thể bám víu vào, không một cái gì ta có thể gọi là “cái tôi” hay “cái của tôi”. “Cái tôi” này thật ra chỉ là sự kết hợp của những tiến trình luôn luôn thay đổi.

Như vậy hành giả được hiểu thêm một thực tế căn bản khác: anattā (vô ngã) - Không có “cái tôi” thật sự, không có cái ngã trường tồn, cái tự ngã. Cái tự ngã mà chúng ta tận tụy với nó chỉ là một ảo tưởng tạo nên bởi sự kết hợp của các tiến trình tâm và thân, những tiến trình biến chuyển không ngừng. Khảo sát đến phần thâm sâu nhất của thân và tâm, ta thấy rằng không có một phần cốt lõi, trọng tâm nào có thể bất biến, độc lập khỏi những tiến trình, không có gì thoát khỏi luật vô thường. Chỉ có một hiện tượng vô ngã, biến chuyển ngoài sự kiểm soát của ta.

Rồi một thực tế khác trở nên rõ ràng. Bất cứ cố gắng nào để bám víu vào một cái gì, và nói rằng “Đây là tôi, đây là của tôi”, đều đưa tới đau khổ không thể tránh được, vì sớm hay muộn cái mà ta bám víu vào, hay “cái tôi” này rồi cũng mất đi. Bám víu vào cái gì là vô thường, nhất thời, hư ảo, hay ngoài vòng kiểm soát của chúng ta là khổ, *dukkha*. Chúng ta hiểu tất cả những điều này không phải vì ai bảo chúng ta như thế, mà vì chúng ta đã thể nghiệm ngay trong bản thân, do sự quan sát các cảm giác trong cơ thể ta.

Bình tâm

Vậy làm sao để chúng ta được hạnh phúc? Làm sao chúng ta sống mà không bị khổ? Chỉ cần quan sát mà không có phản ứng: thay vì cố gắng giữ một kinh nghiệm này và tránh né một kinh nghiệm khác, kéo thứ này lại gần, đẩy thứ kia ra xa, chúng ta chỉ khách quan quan sát mỗi hiện tượng với sự bình tâm, với một tâm quân bình.

Điều này nghe có vẻ đơn giản, nhưng chúng ta phải làm sao khi chúng ta định ngồi thiền một giờ mà chỉ mới ngồi được mười phút thì đầu gối đã đau? Chúng ta lập tức bắt đầu ghét cái đau, muốn hết đau. Nhưng cái đau đâu có hết; và ta càng ghét thì nó càng đau hơn. Cái đau thể xác trở thành cái đau tinh thần, tạo nên một nỗi khổ lớn lao.

Nếu chúng ta có thể học cách quan sát cái đau thể xác dù chỉ trong chốc lát, nếu chúng ta có thể tạm thời thoát khỏi cái ảo tưởng đây là cái đau của ta, là chúng ta thấy đau, nếu chúng ta khách quan quan sát cảm giác như một vị y sĩ khám xét cái đau của bệnh nhân, thì chúng ta sẽ thấy cái đau tự nó biến đổi. Nó không tồn tại mãi mãi. Nó thay đổi từng khoảnh khắc, mất đi, trở lại, rồi lại thay đổi.

Khi chúng ta hiểu được điều này bằng kinh nghiệm bản thân, chúng ta thấy rằng cái đau không thể nào áp đảo hay khống chế chúng ta nữa. Có thể cái đau sẽ mất đi một cách nhanh chóng, hay có thể không, nhưng cũng chẳng quan trọng. Chúng ta không còn khổ vì đau nữa vì chúng ta đã có thể quan sát nó mà không dính mắc.

Con đường giải thoát

Bằng cách phát triển ý thức và sự bình tâm, chúng ta có thể thoát khổ. Khổ đau bắt đầu từ vô minh về thực tại của chính mình. Trong sự tối tăm của vô minh, tâm phản

ứng với mọi cảm giác bằng thích, không thích, thèm muốn và chán ghét. Mọi phản ứng như vậy tạo ra khổ đau ngay bây giờ, và bắt đầu một chuỗi biến cố gây khổ đau trong tương lai.

Làm sao có thể bẻ gãy chuỗi nhân quả này? Bằng cách nào đó, do hành xử vô minh trong quá khứ mà sự sống đã khởi đầu, dòng luân lưu của tâm và thân khởi đầu. Như vậy, chúng ta phải tự tử sao? Dĩ nhiên là không, làm như vậy chẳng giải quyết được vấn đề. Khi ta tự tử, tâm ta đầy đau khổ, sân hận. Cái gì xảy ra sau đó cũng sẽ đầy đau khổ. Một hành động như vậy không thể đưa tới hạnh phúc.

Sự sống đã bắt đầu và ta không thể trốn tránh nó được. Vậy ta phải hủy hoại sáu giác quan sao? Ta có thể móc mắt, cắt lưỡi, hủy hoại tai, mũi, nhưng làm sao ta có thể hủy hoại thân? Như vậy lại là tự tử, cũng vô ích thôi.

Vậy ta phải hủy hoại những đối tượng của sáu giác quan như âm thanh, cảnh tượng v.v...? Điều này cũng không thể được. Vũ trụ có hằng hà sa số đối tượng, chúng ta không bao giờ có thể hủy diệt hết được. Một khi giác quan hiện hữu, chúng ta không thể ngăn chúng tiếp xúc với những đối tượng tương ứng. Và ngay khi có sự tiếp xúc thì nhất định phải có cảm giác.

Nhưng đây chính là điểm mà vòng chuỗi [duyên sinh] có thể bị cắt đứt. Mất xích chủ yếu nằm ở cảm giác. Mỗi cảm giác đều làm khởi sinh sự thích hay không thích. Những phản ứng nhất thời, không ý thức của thích hoặc không thích lập tức được gia tăng thành sự thèm muốn, chán ghét, bám chấp, tạo ra đau khổ ở hiện tại và tương lai. Điều này trở thành một thói quen mù quáng mà ta cứ tiếp tục lặp lại một cách máy móc.

Tuy vậy, nhờ thực hành vipassanā-bhāvanā mà chúng ta

phát triển ý thức về mỗi cảm giác. Và chúng ta phát triển sự bình tâm: chúng ta không phản ứng. Chúng ta quan sát cảm giác một cách vô tư, không thích hay ghét bỏ, không thèm muốn, không chán ghét, không bám chấp. Mỗi cảm giác thay vì gây ra những phản ứng mới, thì bây giờ không tạo ra gì ngoài trí tuệ, *paññā*, tuệ giác: “Đây là vô thường, phải thay đổi, khởi sinh để rồi diệt mất.”

Chuỗi [duyên sinh] đã bị cắt đứt, đau khổ đã bị chặn đứng. Không có phản ứng mới của thèm muốn, chán ghét và vì vậy không có nguyên nhân để gây ra khổ đau. Nguyên nhân của khổ là nghiệp (*kamma*), hành vi của ý, là phản ứng mù quáng của thèm muốn, chán ghét, *saṅkhāra* (tạo nghiệp). Khi ý thức về cảm giác, nhưng vẫn duy trì được sự bình tâm, thì sẽ không có phản ứng (tạo nghiệp), không có nguyên nhân sẽ gây ra khổ. Chúng ta đã ngừng gây khổ cho chính mình.

Đức Phật nói:

Tất cả saṅkhāra đều vô thường.

Khi nhận thức điều này bằng tuệ giác.

thì ta không còn khổ,

đây là con đường thanh lọc.¹

Ở đây danh từ *saṅkhāra* có một nghĩa rất rộng. Một phản ứng mù quáng của tâm gọi là *saṅkhāra* (tạo nghiệp), nhưng kết quả của hành động đó cũng là *saṅkhāra* (hành nghiệp); nhân nào quả đó. Tất cả những gì ta gặp ở đời, cuối cùng đều là kết quả những hành động của tâm. Bởi vậy, trong nghĩa rộng rãi nhất, thì *saṅkhāra* có nghĩa là bất cứ cái gì ở trong thế gian có điều kiện này, bất cứ cái gì được cấu tạo, được tạo thành. Do đó, “*Mọi thứ được tạo ra đều vô thường*”, dù là tinh thần hay vật chất, mọi thứ ở trong vũ

¹ Dhammapada, XX. 5 (277).

trụ này. Khi chúng ta quan sát sự thật này bằng tuệ chúng do thực hành vipassanā-bhāvanā mà có, thì đau khổ biến mất vì chúng ta đã tránh khỏi nguyên nhân tạo ra khổ, nghĩa là chúng ta đã dứt bỏ tập quán thêm muốn, chán ghét. Đây là con đường giải thoát.

Toàn thể nỗ lực là học cách không phản ứng, học cách để không tạo nên những *saṅkhāra* (hành nghiệp) mới. Khi một cảm giác xuất hiện, thích hay không thích bắt đầu. Trong khoảnh khắc chớp nhoáng này, nếu chúng ta không ý thức được, nó sẽ lặp đi lặp lại, gia tăng cường độ đến mức thêm muốn, chán ghét, trở nên một cảm xúc mạnh hơn, và cuối cùng là chế ngự tâm ý thức. Chúng ta bị kẹt trong cảm xúc, và tất cả những sự suy xét tốt đẹp của ta bị gạt sang một bên. Kết quả là ta thấy mình có những hành vi bất thiện bằng việc làm và lời nói, hại mình và hại người. Chúng ta tạo khổ đau cho bản thân, đau khổ bây giờ và tương lai, chỉ vì một khoảnh khắc phản ứng mù quáng.

Nhưng nếu chúng ta ý thức ở điểm mà tiến trình của phản ứng bắt đầu - nghĩa là, nếu chúng ta ý thức về cảm giác - chúng ta có thể chọn lựa không cho phép bất cứ một phản ứng nào xảy ra hay gia tăng cường độ. Chúng ta quan sát cảm giác mà không phản ứng, không ưa thích cũng không ghét bỏ. Cảm giác không có cơ hội để phát triển thành thêm muốn hay chán ghét, hay thành một cảm xúc mãnh liệt có thể áp đảo chúng ta; nó chỉ khởi lên rồi mất đi. Tâm ta giữ được quân bình và bình an. Chúng ta được hạnh phúc trong hiện tại và có thể biết trước được hạnh phúc trong tương lai, vì chúng ta không phản ứng.

Khả năng không phản ứng này rất có giá trị. Khi chúng ta ý thức về cảm giác trong cơ thể, và đồng thời giữ được sự bình tâm, thì trong những lúc đó tâm ta được tự do. Có lẽ lúc đầu chỉ được vài khoảnh khắc trong lúc hành thiền, rồi

tâm lại ngụp lặn trong thói quen cố hữu của phản ứng với cảm giác, trong vòng lẩn quẩn của thèm muốn, chán ghét và khổ. Nhưng với sự thực tập liên tục, những khoảnh khắc ngắn ngủi đó sẽ thành vài giây, vài phút, cho đến cuối cùng ta bỏ được thói quen phản ứng, và tâm ta luôn được bình an. Đây là cách làm sao để chặn đứng đau khổ. Đây là cách để chúng ta có thể ngừng gây khổ cho mình.

Vấn đáp

Câu hỏi: Tại sao chúng ta phải di chuyển sự chú ý đi khắp cơ thể theo một thứ tự nào đó?

Thiền sư S. N. Goenka: Vì bạn đang tập thăm dò toàn bộ thực tế của tâm và thân. Muốn làm như vậy, bạn phải phát triển khả năng cảm nhận được những gì đang xảy ra ở tất cả mọi phần của cơ thể, không phần nào bị bỏ sót. Và bạn cũng phải phát triển khả năng quan sát tất cả lãnh vực của cảm giác. Đức Phật đã diễn tả cách thực hành như thế này: *“Khắp mọi nơi trong phạm vi cơ thể chúng ta cảm nhận cảm giác, nơi nào có sự sống trong cơ thể.”*¹ Nếu bạn đưa sự chú ý một cách ngẫu nhiên từ phần này đến phần khác, từ cảm giác này đến cảm giác khác, lẽ dĩ nhiên sự chú ý sẽ luôn luôn bị lôi cuốn đến những nơi có cảm giác mạnh hơn. Bạn sẽ bỏ sót vài phần khác của cơ thể, và sẽ không học được cách quan sát những cảm giác tinh tế hơn. Sự quan sát của bạn sẽ có tính cách thiên vị, thiếu sót và rời rạc. Bởi vậy điều thiết yếu là lúc nào cũng di chuyển sự chú tâm theo thứ tự.

Làm sao chúng ta biết được những cảm giác đang có không phải là do chúng ta tự [ám thị] tạo ra?

¹ S. XXXVI (II). i. 7, Paṭṭhama Gelaṇṇa Sutta.

Bạn có thể thử nghiệm với chính mình. Nếu bạn nghi ngờ không biết cảm giác bạn đang cảm nhận có thật hay không, bạn có thể tự ra cho mình hai hay ba mệnh lệnh, tự kỷ ám thị. Nếu bạn thấy cảm giác đó thay đổi theo mệnh lệnh của bạn, thì bạn biết những cảm giác đó là không thật. Trong trường hợp đó, bạn phải từ bỏ toàn bộ kinh nghiệm và quay lại quan sát hơi thở một thời gian. Nhưng nếu bạn thấy rằng mình không thể kiểm soát các cảm giác, chúng không biến đổi theo ý muốn của bạn, thì bạn phải gạt hết mọi nghi ngờ và chấp nhận kinh nghiệm đó là thật.

Nếu những cảm giác đó có thật, tại sao ta không cảm nhận được chúng trong cuộc sống thường ngày?

Bạn thực sự có cảm nhận ở tầng lớp vô thức. Tâm ý thức không hay biết điều đó, nhưng tâm vô thức cảm nhận được những cảm giác đó từng giây, từng phút trong cơ thể, và phản ứng với chúng. Tiến trình này xảy ra hai mươi bốn giờ mỗi ngày. Nhờ vào hành thiền *Vipassana*, bạn phá vỡ được ranh giới giữa ý thức và vô thức. Bạn ý thức được tất cả những gì xảy ra trong cơ cấu tâm - thân, tất cả những gì bạn cảm nghiệm được.

Cố tình để mình cảm nhận cái đau đớn thể xác - điều này có vẻ như bệnh hoạn?

Đúng thế nếu bạn được yêu cầu chỉ cảm nghiệm cái đau. Nhưng ở đây bạn được yêu cầu quan sát cái đau một cách khách quan. Khi bạn quan sát mà không phản ứng, thì tự động tâm bạn bắt đầu vượt khỏi thực tại bề ngoài của cái đau để vào tới được bản chất tinh tế của nó, đó chẳng qua là những rung động sinh diệt trong từng giây phút. Và khi bạn đã kinh nghiệm cái thực tại tinh tế đó thì cái đau không thể làm chủ được bạn nữa. Bạn là chủ nhân của chính bạn, và bạn đã thoát khỏi đau đớn.

Nhưng chắc chắn đau đớn có thể là dấu hiệu cho biết máu đã bị ngăn không đến được một phần nào đó của cơ thể. Làm nơ trước dấu hiệu đó có phải là khôn ngoan hay không?

Chúng tôi thấy rằng sự thực tập này không gây hại gì cả. Nếu có hại, chúng tôi đã không đề xuất với mọi người. Hàng ngàn người đã thực tập kỹ thuật này. Nhưng tôi chưa từng thấy một trường hợp nào người hành thiền thực tập đúng đắn bị tổn thương. Kinh nghiệm chung cho thấy cơ thể trở nên mềm mại và dẻo dai hơn. Cơn đau sẽ qua đi khi bạn học cách đối diện nó với sự bình tâm.

Có thể thực tập Vipassana bằng cách quan sát cửa ngõ của bất cứ giác quan nào hay không, thí dụ như quan sát sự tiếp xúc của mắt với vật nhìn thấy, tai với âm thanh?

Tất nhiên là được. Nhưng sự quan sát này phải có ý thức về cảm giác. Mỗi khi có sự tiếp xúc xảy ra tại cửa ngõ của bất cứ giác quan nào - như mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, tâm - một cảm giác được nảy sinh. Nếu bạn không ý thức được nó thì bạn đã bỏ sót điểm mà từ đó sự phản ứng bắt đầu. Trong trường hợp của phần lớn các giác quan, sự tiếp xúc chỉ có thể có từng lúc. Chẳng hạn như tai có lúc nghe âm thanh, có lúc không. Tuy nhiên ở mức độ thâm sâu nhất, có sự tiếp xúc với tâm và thân từng giây, từng phút khiến cảm giác nảy sinh liên tục. Vì lý do này, quan sát cảm giác là cách dễ đạt đến và sinh động nhất để kinh nghiệm về thực tại vô thường. Bạn phải làm chủ được điều này trước khi nỗ lực quan sát ở các giác quan khác.

Nếu chúng ta chỉ chấp nhận và quan sát mọi sự như nó xảy ra thì làm sao để tiến bộ?

Sự tiến bộ được đo lường bằng sự phát triển sự bình tâm của bạn. Bạn không có sự lựa chọn nào ngoài sự bình tâm, bởi vì bạn không thể thay đổi cảm giác, hay tạo ra

cảm giác. Cái gì đến sẽ đến. Cảm giác có thể dễ chịu hay khó chịu, có thể thuộc loại này hay loại khác, nhưng bạn phải giữ được bình tâm thì chắc chắn bạn sẽ tiến bộ trên con đường. Bạn đang phá vỡ thói quen phản ứng của tâm.

Đó là trong khi hành thiền, nhưng làm sao để áp dụng vào cuộc sống?

Khi gặp khó khăn trong đời sống hằng ngày, hãy bỏ ra vài phút để quan sát cảm giác của bạn với sự bình tâm. Khi tâm bình tĩnh và quân bình, thì bất cứ quyết định nào của bạn cũng đều tốt. Khi tâm không được quân bình, thì bất cứ quyết định nào của bạn cũng đều là phản ứng. Bạn phải học cách thay đổi lối sống từ phản ứng tiêu cực sang hành động tích cực.

Vậy nếu ta không tức giận hay chỉ trích, và ta thấy có cách khác có thể làm tốt đẹp hơn thì ta cứ việc làm?

Phải, bạn phải hành động. Đời là để hành động. Bạn không được thụ động. Nhưng hành động phải được thực hiện với một tâm quân bình.

Hôm nay khi tôi đang thực hành để cảm nhận cảm giác ở phần cơ thể không có cảm giác, và khi cảm giác xuất hiện, tâm tôi mừng quýnh như đã được quả bóng vào gôn. Và tôi nghe tâm tôi hét lên “Tốt!” Rồi tôi nghĩ “Ồ, không được, tôi không muốn phản ứng như vậy.” Nhưng tôi lại tự hỏi khi quay lại với cuộc sống làm sao tôi không phản ứng cho được khi tôi đi xem những trận đá bóng?

Bạn sẽ hành động. Ngay cả trong những trận đá bóng bạn cũng sẽ hành động chứ không phản ứng, và bạn sẽ thấy là bạn thật sự thích thú. Một sự vui thú kèm theo một phản ứng căng thẳng thì chẳng phải là một sự vui thú thật sự. Khi phản ứng chấm dứt, thì sự căng thẳng cũng bị tiêu tan, và bạn có thể thực sự hưởng thụ cuộc sống.

Vậy tôi có thể nhảy căng lên và hò hét?

Được chứ, bạn nhảy lên với tâm quân bình.

Tôi phải làm sao nếu đội bóng của tôi bị thua?

Lúc đó bạn mỉm cười và nói “Hãy vui vẻ !” Hãy vui vẻ trong mọi tình huống!

Theo tôi hiểu thì đây là điều cốt yếu?

Phải!

Hai chiếc nhẫn

Một ông già giàu có chết đi để lại hai con trai. Trong một thời gian, hai người con tiếp tục sống chung dưới một mái nhà theo truyền thống Ấn Độ. Rồi họ bắt đầu cãi nhau và quyết định tách ra sống riêng, chia đều của cải. Nhưng sau đó họ tìm thấy một chiếc hộp nhỏ mà cha họ đã cất giấu cẩn thận. Họ mở ra và thấy hai chiếc nhẫn bên trong: Một chiếc nhẫn nạm kim cương quý giá và một chiếc bằng bạc chỉ đáng giá vài ba đồng.

Thấy chiếc nhẫn kim cương, người anh nổi lòng tham nên nói với em: “Theo anh, chiếc nhẫn này không phải do cha mua mà là của gia bảo truyền lại từ tổ tiên, vì vậy cha mới cất riêng nó ra; và vì nó đã được lưu truyền từ nhiều đời trong gia đình, nó phải được tiếp tục lưu giữ cho thế hệ tương lai. Do đó anh giữ nó vì anh là con trưởng, em nên lấy chiếc nhẫn bạc.”

Người em mỉm cười và nói: “Được, anh hãy vui với chiếc nhẫn kim cương, còn em sẽ vui với chiếc nhẫn bạc.” Hai người đeo nhẫn vào tay rồi đường ai nấy đi.

Người em tự nghĩ: “Cái nhẫn kim cương quý giá cha giữ lại là điều dễ hiểu, nhưng tại sao cha lại giữ chiếc nhẫn bạc tầm thường này?” Anh ta quan sát chiếc nhẫn kỹ lưỡng và thấy một hàng chữ khắc trên đó: “Điều này cũng sẽ thay đổi!” Ô, đây là câu thần chú của cha ta: “Điều này cũng sẽ thay đổi!” Anh đeo lại chiếc nhẫn vào ngón tay.

Cả hai anh em đều phải đương đầu với những thăng trầm của cuộc đời. Khi mùa xuân tới, người anh cảm thấy phấn khởi đến tột độ, nên tâm mất đi sự quân bình. Khi mùa thu và mùa đông tới, anh lại xuống tinh thần, và như thế tâm cũng mất quân bình. Tâm anh căng thẳng, và huyết áp lên cao. Ban đêm không ngủ được, anh bắt đầu dùng thuốc ngủ, thuốc an thần và những thứ thuốc mạnh hơn nữa. Sau cùng anh tới giai đoạn phải chữa chạy bằng cách chạy điện.

Đó là người anh với chiếc nhẫn kim cương.

Về phần người em với chiếc nhẫn bạc, khi mùa xuân tới anh ta vui hưởng và không trốn chạy. Anh ta vui thích, nhưng nhìn vào chiếc nhẫn và nhớ: “Điều này cũng sẽ thay đổi.” Và khi thời tiết thay đổi, anh có thể mỉm cười và nói: “À, ta đã biết là sẽ thay đổi, và rồi đã thay đổi, thế thì có sao đâu!” Khi mùa thu và mùa đông tới, anh lại nhìn vào chiếc nhẫn và nhớ: “Điều này cũng sẽ thay đổi.” Anh ta không khóc lóc vì biết rằng điều này sẽ thay đổi. Và đúng vậy, thời tiết thay đổi và qua đi. Đối với tất cả những thăng trầm của cuộc đời, anh biết rằng chẳng có gì vĩnh cửu, tất cả đều đến để rồi qua đi. Tâm anh không mất quân bình, và anh sống một cuộc sống an bình, hạnh phúc.

Đó là người em với chiếc nhẫn bạc.

Chương 8. Ý thức và bình tâm

Ý thức và sự bình tâm - đó là thiền *Vipassana*. Khi thực hành cùng lúc hai yếu tố này thì chúng đưa đến sự giải thoát khỏi đau khổ. Nếu một trong hai yếu tố này bị yếu kém hay thiếu đi thì ta không thể tiến triển đến mục đích giải thoát. Cả hai đều thiết yếu, như con chim cần hai cánh để bay, chiếc xe cần hai bánh để chạy. Và cả hai đều phải mạnh mẽ như nhau. Nếu một cánh chim yếu ớt và một cánh mạnh mẽ thì con chim không thể bay bình thường. Cũng như chiếc xe, nếu một bánh nhỏ và một bánh lớn, chiếc xe chỉ xoay tròn mãi thôi. Người hành thiền phải phát triển cùng lúc cả ý thức và sự bình tâm để tiến triển trên đường tu tập.

Chúng ta phải ý thức được toàn bộ thân tâm ở bản tánh tinh tế nhất của chúng. Để đạt mục tiêu này, chỉ ý thức ở bề mặt của tâm và thân là chưa đủ, chẳng hạn như chỉ ở những cử động của thân và những ý nghĩ. Chúng ta nhất thiết phải phát triển ý thức về những cảm giác trên toàn thân và duy trì sự bình tâm đối với chúng.

Nếu chúng ta có ý thức nhưng thiếu sự bình tâm thì khi càng ý thức về cảm giác trong thân ta càng nhạy cảm hơn với chúng, và càng dễ có phản ứng, vì vậy càng tăng thêm sự đau khổ. Mặt khác, nếu chúng ta có sự bình tâm mà không hay biết gì về những cảm giác trong người, thì sự bình tâm chỉ hời hợt bên ngoài, che giấu những phản ứng luôn luôn xảy ra không được biết đến ở tầng lớp sâu thẳm của tâm. Vì vậy, ta phải phát triển cả ý thức lẫn sự bình tâm ở mức độ thâm sâu nhất của tâm. Chúng ta phải ý thức được tất cả những gì xảy ra trong thân và đồng thời không phản ứng với chúng, hiểu rõ rằng chúng sẽ thay đổi.

Đây là trí tuệ chân thật, sự hiểu biết về bản tánh của chính mình, sự hiểu biết do kinh nghiệm trực tiếp về sự thật nằm sâu bên trong tự thân. Đó là những gì mà Đức Phật gọi là *yathā-bhūta-ñānadassana*, trí tuệ có được do sự quan sát thực tại đúng như thật. Với trí tuệ này ta có thể thoát khổ. Mỗi cảm giác sinh ra sẽ chỉ làm khởi sinh sự hiểu biết về vô thường. Mọi sự phản ứng đều chấm dứt, tất cả những *saṅkhāra* (nghiệp) của sự thèm muốn và chán ghét. Qua việc học cách quan sát thực tại một cách khách quan, ta dừng lại việc tạo ra khổ đau cho chính mình.

Kho chứa những phản ứng trong quá khứ

Duy trì ý thức và sự bình tâm là dừng việc tạo thêm những phản ứng mới, những nguồn gốc mới của đau khổ. Nhưng vẫn còn một khía cạnh khác của đau khổ mà chúng ta cũng nhất thiết phải giải quyết. Bằng cách dừng sự phản ứng từ nay về sau, ta có thể không tạo thêm nguyên nhân đau khổ. Nhưng mỗi người chúng ta vẫn còn một kho chứa những hành nghiệp cũ, một tổng thể bao gồm tất cả những phản ứng trong quá khứ. Ngay cả khi ta không thêm gì mới vào kho chứa này thì những hành nghiệp (*saṅkhāra*) cũ đã tích lũy vẫn sẽ gây đau khổ cho ta.

Thuật ngữ *saṅkhāra* có thể dịch là “sự tạo thành”, bao gồm cả hành động tạo thành và những gì được tạo thành. Mỗi phản ứng là một bước cuối cùng, kết quả của một chuỗi liên tục những tiến trình của tâm, nhưng đó cũng có thể là bước đầu tiên, là nguyên nhân làm khởi sinh một chuỗi tiến trình mới của tâm. Mỗi *saṅkhāra* vừa là kết quả của những tiến trình dẫn đến nó và cũng là điều kiện hình thành các tiến trình tiếp theo sau.

Tiến trình điều kiện hóa vận hành bằng cách ảnh

hưởng đến chức năng thứ hai của tâm là *tưởng* (saññā) hay sự nhận biết, (xem Chương 2). Về căn bản, *thức* (viññāṇa) không phân biệt, không phê phán. Mục đích của thức chỉ đơn thuần ghi nhận sự tiếp xúc đã xảy ra ở tâm hay thân. Nhưng *tưởng* hay sự nhận biết thì luôn phê phán. Nó lấy những kinh nghiệm tích chứa từ quá khứ để so sánh đánh giá và phân loại bất kỳ hiện tượng mới nào. Những phản ứng trong quá khứ trở thành những điểm tham khảo mà chúng ta dựa vào đó để nhận hiểu về một kinh nghiệm mới. Ta phê phán và xếp loại kinh nghiệm mới đó dựa theo những hành nghiệp (saṅkhāra) của ta trong quá khứ.

Theo cách này thì những phản ứng thêm muốn hay chán ghét trước đây ảnh hưởng đến *tưởng* (saññā) hay sự nhận biết của chúng ta trong hiện tại. Thay vì nhìn vào thực tại, ta lại nhìn như “hình ảnh phản chiếu sai lệch trong gương”. Nhận biết của ta về thế giới bên ngoài và thế giới bên trong đã bị méo mó và che mờ vì những điều kiện trong quá khứ, những sở thích và những định kiến của chúng ta. Theo sự nhận biết méo mó này, một cảm giác vốn dĩ trung tính đột nhiên trở thành dễ chịu hay khó chịu. Chúng ta lại phản ứng với cảm giác này, tạo nên một điều kiện mới và làm méo mó hơn nữa sự nhận biết của ta. Theo cách này thì mỗi phản ứng trở thành nhân cho những phản ứng tương lai, tất cả đều bị điều kiện hóa bởi quá khứ, và đến lượt chúng lại trở thành điều kiện định hình cho tương lai.

Chức năng kép của *saṅkhāra* được trình bày trong chuỗi tiến trình duyên khởi (xem Chương 4). Mất xích thứ hai trong chuỗi này là *saṅkhāra* (hành), điều kiện tiên khởi cho sự khởi sinh của *thức* (viññāṇa), tiến trình thứ nhất trong bốn tiến trình của tâm. Tuy nhiên *saṅkhāra* cũng là tiến trình cuối cùng trong bốn tiến trình, theo sau [ba tiến trình

trước đó là] *thức* (nhận biết), *tưởng* (nhận định) và *thọ* (cảm giác).¹ Theo hình thức [sắp xếp] này thì *saṅkhāra* (hành) lại tái xuất hiện sau *thọ* (cảm giác), như là phản ứng thêm muốn hay chán ghét. Thêm muốn hay chán ghét phát triển thành bám chấp và trở thành sức đẩy cho một giai đoạn mới của hoạt động tâm, thân. Và như vậy tiến trình tự nuôi dưỡng nó. Mỗi *saṅkhāra* cho ra một chuỗi sự kiện dẫn đến một *saṅkhāra* mới, dẫn đến một chuỗi sự kiện mới nữa trong sự lặp lại không ngừng, một vòng lẩn quẩn. Mỗi khi phản ứng, ta lại củng cố thêm nữa thói quen phản ứng của tâm. Mỗi khi ta phát triển sự thêm muốn hay chán ghét, ta lại tăng cường khuynh hướng của tâm để tiếp tục tạo ra chúng. Một khi khuôn mẫu của tâm đã được thiết lập, ta bị mắc kẹt vào trong đó.

Lấy ví dụ, ông A ngăn cản ông B không đạt được điều mong ước. Do đó ông B tin rằng ông A là kẻ xấu và căm ghét. Niềm tin đó không dựa trên sự xem xét cá tính của ông A, mà hoàn toàn dựa trên sự kiện là ông A đã phá hỏng mơ ước của ông B. Niềm tin này khắc sâu vào tiềm thức của ông B, và mỗi lần tiếp xúc sau này với ông A đều bị ảnh hưởng bởi ấn tượng xấu đó, làm khởi sinh cảm giác không ưa thích, tạo ra sự chán ghét mới và củng cố hơn nữa hình tượng xấu về ông A. Ngay cả khi hai người gặp lại nhau sau 20 năm, ông B vẫn nghĩ đến ông A như là một người xấu và lại thấy ghét. Cá tính của ông A có thể đã thay đổi hoàn toàn sau thời gian 20 năm, nhưng ông B phán đoán ông A qua kinh nghiệm quá khứ. Phản ứng không phải với ông A, mà là với một niềm tin về ông A dựa trên phản ứng mù quáng ban đầu, và do đó là thiên lệch.

Trong một trường hợp khác, ông C giúp ông D đạt được

¹ Bốn tiến trình của tâm được trình bày ở Chương 2 theo thứ tự là: thức (*viññāṇa*), tưởng (*saññā*), thọ (*vedanā*), và hành (*saṅkhāra*).

điều mong ước. Ông D được giúp đỡ nên tin rằng ông C là người tốt và ưa thích ông ta. Niềm tin này chỉ dựa trên sự kiện ông C giúp ông toại nguyện chứ không phải dựa trên sự xem xét kỹ cá tính của ông C. Niềm tin tích cực này được ghi vào tiềm thức và ảnh hưởng đến bất cứ sự giao tiếp nào sau đó với ông C, làm khởi sinh cảm giác tốt đẹp, khiến ông D càng thích ông C nhiều hơn, và điều đó củng cố hơn nữa niềm tin rằng ông C là người tốt. Dù bao nhiêu năm qua đi, khi hai người gặp lại nhau, cùng một khuôn mẫu được lặp lại với mỗi lần giao tiếp mới. Ông D phản ứng không phải với chính ông C, mà chỉ là với niềm tin của ông đối với ông C, dựa trên phản ứng mù quáng ban đầu.

Theo cách này, một *saṅkhāra* có thể làm khởi sinh một phản ứng mới ngay tức khắc hay trong tương lai xa xôi. Và mỗi phản ứng sau đó lại trở thành nguyên nhân của những phản ứng tiếp theo sau, chắc chắn sẽ tạo thêm nhiều khổ đau hơn nữa. Đây là tiến trình lặp đi lặp lại của các phản ứng, của khổ đau. Chúng ta tưởng rằng ta đang đối diện với thực tại bên ngoài, nhưng thực ra ta đang phản ứng với những cảm giác của ta, vốn đã bị điều kiện hóa bởi những nhận định và phản ứng trước đó của ta. Ngay cả khi ta ngừng tạo ra những hành nghiệp (*saṅkhāra*) mới kể từ bây giờ, chúng ta vẫn phải đối diện với những hành nghiệp cũ đã tích tụ. Vì kho chứa hành nghiệp cũ này, một khuynh hướng phản ứng sẽ duy trì và bất cứ lúc nào cũng có thể tự biểu hiện, tạo ra những khổ đau mới cho ta. Chừng nào mà những hành nghiệp cũ vẫn còn tồn tại thì ta vẫn chưa hoàn toàn thoát khỏi khổ đau.

Làm sao ta có thể xóa sạch những phản ứng cũ? Để trả lời câu hỏi này, chúng ta cần phải hiểu sâu hơn về tiến trình của pháp thiền *Vipassana*.

Dứt trừ nghiệp cũ

Khi hành thiền *Vipassana*, nhiệm vụ của ta là chỉ quan sát cảm giác trên toàn thân. Chúng ta không quan tâm đến nguyên nhân của bất kỳ cảm giác cụ thể nào, ta chỉ cần hiểu rằng mỗi một cảm giác đều là biểu hiện của một sự thay đổi bên trong. Sự thay đổi đó có thể bắt nguồn từ tâm hay thân. Hoạt động của tâm và thân liên quan mật thiết với nhau và thường không thể phân biệt được. Bất cứ điều gì xảy ra ở lãnh vực này rất có thể được phản ánh ở lãnh vực kia.

Như đã nói trong Chương 2, về mặt vật chất thân thể được cấu tạo bởi các hạ nguyên tử - kalāpa - vốn sinh ra và diệt đi cực kỳ nhanh chóng trong từng khoảnh khắc. Và trong lúc sinh diệt như vậy, chúng biểu hiện những tính chất của vật chất - như trọng lượng, sự kết dính, nhiệt độ, chuyển động - trong vô số kết hợp đa dạng, tạo thành tất cả những cảm giác trong ta.

Có bốn nguyên nhân làm khởi sinh kalāpa. Nguyên nhân thứ nhất là thức ăn chúng ta ăn vào, nguyên nhân thứ hai là môi trường ta đang sống. Nhưng bất kỳ điều gì xảy ra trong tâm đều có ảnh hưởng đến cơ thể và có thể là nguyên nhân làm khởi sinh các kalāpa. Vì vậy, các vi tử cũng có thể sinh ra do những phản ứng của tâm ở hiện tại hay do những phản ứng trong quá khứ đã ảnh hưởng đến trạng thái tâm trong hiện tại. Muốn hoạt động, cơ thể cần thức ăn. Tuy nhiên, nếu ta ngưng ăn vào thì cơ thể ta cũng chưa suy sụp ngay. Nếu cần thiết, cơ thể có thể tiếp tục tự nuôi dưỡng trong nhiều tuần lễ bằng cách tiêu thụ năng lượng dự trữ trong các mô. Khi tất cả năng lượng dự trữ đã tiêu thụ hết thì cơ thể sẽ suy sụp và chết: đời sống thể chất chấm dứt.

Cũng theo cách như vậy, tâm đòi hỏi hoạt động để duy

trì dòng ý thức. Hoạt động của tâm là *saṅkhāra*. Trong chuỗi tiến trình duyên khởi, *thức* (*viññāṇa*) bắt nguồn từ *hành* (*saṅkhāra*) hay sự phản ứng (xem Chương 4). Mỗi phản ứng của tâm tạo ra sự thúc đẩy cho dòng chảy của thức. Và trong khi cơ thể đòi hỏi thức ăn vài ba lần mỗi ngày thì tâm lại đòi hỏi những kích thích mới liên tục. Không có những kích thích, dòng tâm thức không thể tiếp tục dù chỉ trong khoảnh khắc. Chẳng hạn, trong một thời điểm nào đó ta khởi sinh sự chán ghét trong tâm, thức nảy sinh trong thời điểm kế tiếp sẽ là kết quả của sự chán ghét này, và cứ tiếp tục như thế, từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác. Chúng ta tiếp tục lặp lại phản ứng của chán ghét từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác và tiếp tục nạp [nhiên liệu] mới cho tâm.

Tuy nhiên, bằng cách thực hành thiền *Vipassana*, thiền sinh học cách không phản ứng. Vào một thời điểm nào đó, hành giả không tạo ra *saṅkhāra*, không đưa vào tâm kích thích mới nào. Như vậy thì điều gì sẽ xảy ra với dòng tâm thức? Nó không dừng lại ngay. Thay vì vậy, một trong những phản ứng cũ từ quá khứ sẽ xuất hiện lên bề mặt của tâm để duy trì dòng tâm thức. Một phản ứng bị điều kiện hóa từ quá khứ sẽ khởi sinh và trên nền tảng này thức được tiếp tục thêm một khoảng khắc nữa. Điều kiện này sẽ biểu hiện trên bình diện cơ thể bằng cách làm cho một loại *kalāpa* khởi sinh và ta cảm nhận một cảm giác trong thân. Có thể một *saṅkhāra* chán ghét trong quá khứ khởi sinh, tự biểu hiện như những vi tử mà chúng ta cảm thấy như một cảm giác nóng bỏng khó chịu trong cơ thể. Nếu ta phản ứng với cảm giác đó bằng sự không thích, thì sự chán ghét mới được tạo ra. Ta lại bắt đầu nạp nhiên liệu mới cho dòng chảy tâm thức và khiến cho những phản ứng tích lũy cũ trong quá khứ không còn cơ hội trỗi lên bề mặt ý thức.

Tuy nhiên, nếu một cảm giác khó chịu nảy sinh và ta

không phản ứng thì saṅkhāra mới không được tạo thành. Saṅkhāra trôi lên từ những kho tích lũy trong quá khứ sẽ diệt đi. Trong giây phút kế tiếp, một saṅkhāra trong quá khứ lại biểu hiện như cảm giác. Và nếu ta vẫn không phản ứng thì nó sẽ mất đi. Theo cách này, bằng việc duy trì sự bình tâm chúng ta để cho những nghiệp trong quá khứ lần lượt trôi lên bề mặt của tâm, hết cái này đến cái khác, tự biểu hiện thành những cảm giác. Dần dần, bằng cách duy trì ý thức và sự bình tâm đối với cảm giác, ta dứt trừ hết những nghiệp trong quá khứ.

Khi các nghiệp của chán ghét vẫn còn thì khuynh hướng của vô thức vẫn còn phản ứng lại bằng sự chán ghét khi gặp bất kỳ kinh nghiệm khó chịu nào trong đời sống. Khi các nghiệp thêm muốn vẫn còn thì tâm vẫn sẽ phản ứng lại bằng sự thêm muốn đối với bất kỳ trường hợp dễ chịu nào. Pháp thiền *Vipassana* tạo hiệu quả tốt bằng cách bào mòn những phản ứng bị điều kiện hóa này. Khi hành thiền chúng ta tiếp tục gặp những cảm giác dễ chịu hay khó chịu. Bằng cách quan sát mọi cảm giác với sự bình tâm, chúng ta làm suy yếu dần dần và tiêu diệt các khuynh hướng thêm muốn, chán ghét. Khi các phản ứng bị điều kiện hóa thuộc một loại nào đó bị dứt trừ thì ta thoát khỏi những khổ đau loại đó. Và khi tất cả mọi phản ứng bị điều kiện hóa đều được dứt trừ, tâm thức sẽ hoàn toàn giải thoát. Người đã thấu hiểu tiến trình này nói:

*Các hành nghiệp đều vô thường,
bản tính của chúng là sinh diệt.
Nếu chúng nảy sinh và bị diệt trừ,
sự diệt trừ mang lại chân hạnh phúc.¹*

¹ D.16, Maha-Parinibbana Suttana. Bài thơ do Sakka, vua của các vị thần đọc, sau khi Đức Phật nhập diệt. Bài thơ này có thấy ở những nơi khác, và có thay đổi đi chút ít. Thí dụ như xem: S.I.ii.1, Nandana Sutta, cũng thấy trong S.IX.6, Anuruddha Sutta.

Mọi saṅkhāra (hành nghiệp) nảy sinh và diệt đi, chỉ để rồi lại khởi sinh vào giây phút kế tiếp trong chu kỳ lặp lại không ngừng. Nếu chúng ta phát triển trí tuệ và quan sát một cách khách quan thì chu kỳ lặp lại đó sẽ dừng và sự dứt trừ bắt đầu. Hết lớp này đến lớp khác, những saṅkhāra cũ sẽ trôi lên và bị dứt trừ với điều kiện ta không phản ứng. Càng nhiều saṅkhāra được xóa bỏ thì ta càng hưởng được nhiều hạnh phúc hơn, niềm hạnh phúc của sự thoát khổ. Nếu tất cả các saṅkhāra trong quá khứ bị diệt trừ thì ta sẽ được hưởng hạnh phúc vô biên của sự giải thoát hoàn toàn.

Phương pháp thiền *Vipassana* vì vậy là một loại nhịn ăn tinh thần để dứt trừ những hành nghiệp trong quá khứ. Mọi giây phút trong suốt cuộc đời, chúng ta đều tạo ra những phản ứng. Bây giờ, nhờ sự ý thức và bình tâm, chúng ta có được một vài lúc không phản ứng, không tạo ra bất kỳ saṅkhāra nào. Những giây phút đó dù ngắn ngủi đến đâu cũng rất mạnh mẽ, chúng khởi động một tiến trình đảo ngược, tiến trình thanh lọc tâm.

Để khởi động tiến trình này, chúng ta nhất thiết không được làm gì cả, theo đúng nghĩa đen như vậy. Có nghĩa là, chúng ta phải kiềm chế không được có bất kỳ phản ứng mới nào. Bất kể nguyên nhân của những cảm giác mà ta trải nghiệm có là gì đi nữa, chúng ta cũng chỉ quan sát chúng với sự bình tâm. Chính việc tạo ra ý thức và sự bình tâm sẽ tự động loại trừ những phản ứng cũ, giống như thấp đèn lên xua tan bóng tối trong một căn phòng.

Có lần, Đức Phật kể câu chuyện về một người bố thí rất nhiều. Nhưng để kết luận, Ngài nói:

“Dù cho ông ta có dâng hiến thật nhiều đi nữa cũng không bằng quy y Phật, Pháp, Tăng. Và dù có quy y Phật, Pháp, Tăng cũng không bằng giữ năm giới. Và dù có giữ năm giới cũng không bằng vun trồng thiện ý với tất cả

chúng sanh dù chỉ bằng thời gian vắt sữa một con bò. Và dù cho ông có làm tất cả những điều nói trên cũng không bằng phát triển ý thức về vô thường chỉ trong khoảng thời gian một búng ngón tay.”¹

Có lẽ thiền gia ý thức về thực tại của những cảm giác trong cơ thể chỉ một khoảnh khắc và không phản ứng vì hiểu được bản tính vô thường của chúng. Ngay cả giây phút ngắn ngủi này vẫn có một hiệu quả mạnh mẽ. Với sự kiên nhẫn, liên tục hành thiền, vài giây phút bình tâm đó sẽ gia tăng, và những giây phút phản ứng sẽ giảm đi. Dần dần, thói quen tạo nghiệp sẽ bị phá vỡ và những nghiệp cũ bị tiêu diệt, cho đến lúc tâm thoát khỏi mọi nghiệp, quá khứ và hiện tại, giải thoát mọi khổ đau.

VẤN ĐÁP

Câu hỏi: Chiều nay, tôi thử một thế ngồi mới, và tôi đã ngồi được lâu hơn mà không nhức nhích và giữ được lưng thẳng, nhưng tôi không cảm nhận được nhiều cảm giác. Tôi tự hỏi không biết những cảm giác rồi sẽ trở lại hay tôi phải trở lại thế ngồi cũ?

Thiền sư S. N. Goenka: Đừng cố tạo ra cảm giác bằng cách cố tình chọn một thế ngồi không thoải mái. Nếu đây là một lối hành thiền đúng đắn, thì chúng tôi đã yêu cầu bạn ngồi trên chỗ đầy đinh. Những sự thái quá như vậy không giúp được gì cả. Bạn hãy chọn một thế ngồi thoải mái, thân được thẳng, và để cảm giác xuất hiện tự nhiên. Chúng sẽ đến vì chúng có ở đó. Có thể bạn đang tìm loại cảm giác mà bạn đã cảm thấy trước đây, nhưng có thể có những loại cảm giác khác.

¹ A.IX.ii. 10 (20), Velama Sutta.

Có nhiều cảm giác tinh tế hơn trước. Trong thế ngồi đầu, rất khó ngồi một lúc mà không cựa quậy.

Như vậy là bạn đã tìm được một thế ngồi thích hợp hơn rồi. Bây giờ hãy để cho cảm giác được tự nhiên. Có lẽ những cảm giác thô thiển đã mất hết rồi, và bây giờ bạn phải đương đầu với những cảm giác tinh tế hơn, nhưng tâm bạn chưa đủ bén nhạy để có thể cảm nhận được chúng. Hãy ý thức về hơi thở một thời gian để cho tâm được bén nhạy hơn. Như vậy sẽ giúp bạn định tâm hơn, và dễ dàng cảm nhận được những cảm giác tinh tế.

Tôi nghĩ tốt hơn là có những cảm giác thô thiển, vì như vậy có nghĩa là một saṅkhāra cũ đang trôi lên.

Không nhất thiết như vậy. Một số bất tịnh xuất hiện dưới dạng những cảm giác rất tinh tế. Tại sao bạn lại ao ước những cảm giác thô thiển? Bất cứ điều gì xuất hiện, thô thiển hay tinh tế, việc của bạn là chỉ quan sát mà thôi.

Chúng ta có cần phải nhận biết xem loại cảm giác nào thì đi với loại phản ứng nào hay không?

Làm như vậy là phí sức một cách vô ích. Chẳng khác nào một người đang giặt một miếng vải bẩn mà lại để ý tìm hiểu xem nguyên nhân nào đã làm miếng vải đó bẩn. Làm như vậy chẳng giúp được gì cả. Công việc của người đó là giặt miếng vải mà thôi. Muốn làm như vậy, việc quan trọng là có một miếng xà-phòng và dùng nó đúng cách. Nếu người đó giặt đúng cách, tất cả vết bẩn đều được giặt sạch. Cũng vậy, bạn nhận được xà-phòng của pháp thiền *Vipassana*; bây giờ hãy dùng nó để tẩy sạch những bất tịnh trong tâm bạn. Nếu bạn tìm kiếm nguyên nhân của những cảm giác cụ thể, bạn đang chơi trò chơi trí thức, và bạn bỏ quên vô thường (*anicca*) và vô ngã (*anatta*). Sự trí thức hóa này không thể giúp bạn ra khỏi khổ đau.

Tôi bối rối không biết ai quan sát và ai hay cái gì đang bị quan sát?

Không có một lời giải đáp tri thức nào có thể làm bạn thỏa mãn. Bạn phải tự tìm hiểu lấy: “Cái ‘tôi’ là cái gì mà làm tất cả những công việc này? Ai là cái tôi?” Bạn hãy tiếp tục thăm dò, phân tích, và chờ xem có “cái tôi” nào xuất hiện không; nếu có, hãy quan sát nó. Nếu không có gì xuất hiện thì bạn hãy chấp nhận “Ồ, cái ‘tôi’ này chỉ là một ảo tưởng!”

Không có nghiệp nào là tốt hay sao? Tại sao lại phải cố gắng trừ khử chúng đi?

Nghiệp tốt khuyến khích ta hướng về sự giải thoát khỏi khổ đau. Nhưng một khi mục đích đã đạt được thì tất cả các nghiệp, dù tích cực hay tiêu cực cũng phải bỏ lại. Cũng giống việc ta dùng chiếc bè để qua sông. Khi qua sông rồi, ta không đội bè trên đầu mà tiếp tục đi. Bè đã được dùng, bây giờ ta không cần nó nữa, phải bỏ nó lại.¹ Cũng vậy, một người đã được hoàn toàn giải thoát không cần đến nghiệp. Một người giải thoát không phải vì nghiệp tốt, mà vì sự thanh tịnh của tâm.

Tại sao khi mới tập thiền Vipassana lại có những cảm giác khó chịu mà về sau có những cảm giác dễ chịu?

Vipassana loại bỏ những bất tịnh thô thiển trước. Khi bạn quét sạch một cái sàn, thì trước hết bạn quét những rác rưởi, đất cát trước, rồi mỗi lần quét sau bạn lại thu nhặt những bụi bặm nhỏ hơn hơn. Vì vậy khi tập thiền Vipassana, những bất tịnh thô thiển của tâm được loại trừ trước, và những bất tịnh vi tế còn lại sẽ xuất hiện dưới dạng những cảm giác dễ chịu. Nếu trở nên ham thích những cảm giác đó thì nguy hiểm. Bởi vậy, bạn phải cẩn

¹ Hình ảnh ví dụ chiếc bè rất nổi tiếng, được lấy từ M. 22, Alagaddūpama Sutta.

thận không được xem kinh nghiệm về những cảm giác dễ chịu là mục đích cuối cùng. Bạn phải tiếp tục quan sát mọi cảm giác một cách khách quan để loại bỏ tất cả những phản ứng bị điều kiện hóa.

Thiền sư nói chúng ta có miếng vải bẩn, và chúng ta có xà-phòng để giặt. Hôm nay tôi cảm thấy như xà-phòng của tôi sắp hết! Sáng nay tôi thiền rất tốt, nhưng chiều nay tôi bắt đầu cảm thấy tuyệt vọng, tức giận, và nghĩ, “Ôi, có ích gì đâu!” Hình như cứ mỗi khi việc hành thiền có sức mạnh, thì một kẻ thù trong tôi - có thể là cái tự ngã - có cùng một lực với sức thiền, và đánh tôi ngã. Và rồi tôi cảm thấy tôi không còn sức để chiến đấu nữa. Có cách nào tránh để tôi khỏi phải tranh đấu vất vả, một phương pháp hay nào đó!

Hãy duy trì sự bình tâm; đó là cách khôn khéo nhất! Những gì bạn trải qua đều rất tự nhiên. Khi bạn thấy mình hành thiền tốt, là tâm được quân bình, và thâm nhập sâu trong vô thức. Nhờ kết quả của sự giải phẫu sâu đó, một nghiệp trong quá khứ bị rung động và trôi lên bề mặt của tâm. Rồi khi ngồi thiền, bạn phải đối đầu với một trận bão của bất tịnh. Trong trường hợp như vậy, sự bình tâm là điều cốt yếu, vì nếu không, những bất tịnh sẽ áp đảo bạn, và bạn không thể nào hành thiền được. Nếu sự bình tâm bị yếu, bạn hãy ý thức về hơi thở. Khi cơn bão tới, bạn phải thả neo và đợi cho cơn bão qua. Hơi thở là chiếc neo của bạn. Bạn hãy chú tâm vào hơi thở, và cơn bão sẽ qua. Bất tịnh nổi lên trên mặt là một điều tốt, vì bây giờ bạn có cơ hội để quét sạch nó. Nếu bạn giữ được sự bình tâm thì bất tịnh sẽ qua đi một cách dễ dàng.

Nếu tôi không thấy đau thì tôi có thật sự gạt hái được thành quả tốt trong sự thực tập này không?

Nếu bạn có ý thức và sự bình tâm, thì dù đau hay không, bạn vẫn tiến bộ như thường. Không bắt buộc là

bạn phải thấy đau mới tiến bộ trên con đường. Nếu bạn không đau, thì cứ chấp nhận là không đau. Bạn chỉ có việc quan sát thôi.

Ngày hôm qua tôi có cảm thấy toàn thân tôi như bị tan rã. Tôi cảm thấy như chỉ là một khối rung động khắp nơi.

Rồi sao?

Và khi đã xảy ra rồi, tôi nhớ lại khi tôi còn nhỏ tôi cũng có một kinh nghiệm tương tự như vậy. Từ bao nhiêu năm nay tôi tìm cách để có lại kinh nghiệm này, và nó đã đến.

Rồi sao?

Dĩ nhiên tôi muốn kinh nghiệm này tiếp tục, và kéo dài. Nhưng nó đã thay đổi và mất đi. Và rồi tôi lại hành thiền chỉ để mong kinh nghiệm đó trở lại, nhưng nó đã không trở lại. Thay vào đó, sáng hôm nay tôi chỉ thấy những cảm giác thô thiển.

Rồi sao nữa?

Rồi tôi nhận thấy tôi đã làm khổ tôi biết bao nhiêu chỉ vì muốn có kinh nghiệm này.

Và rồi?

Và rồi tôi hiểu được rằng thật sự chúng ta tới đây không phải để có một kinh nghiệm cụ thể nào. Có phải vậy không?

Phải!

Chúng ta đến đây thật ra để quan sát mọi kinh nghiệm mà không phản ứng. Có phải vậy không?

Phải!

Vậy pháp thiền này thật ra là để phát triển sự bình tâm. Có phải vậy không?

Phải!

Với tôi dường như việc xóa sạch những saṅkhāra (hành

ng nghiệp) cũ trong quá khứ phải mất một thời gian kéo dài mãi mãi.

Hẳn đúng là như vậy nếu như mỗi một khoảnh khắc bình tâm có nghĩa là bớt đi chính xác một saṅkhāra của quá khứ. Nhưng trong thực tế, sự ý thức về các cảm giác đưa bạn đến tầng sâu thẳm nhất của tâm và cho phép bạn chặt đứt những gốc rễ của hành nghiệp quá khứ. Theo cách này, trong một thời gian tương đối ngắn bạn có thể dứt trừ toàn bộ những saṅkhāra phức tạp, miễn là ý thức và sự bình tâm của bạn đủ mạnh mẽ.

Vậy thì tiến trình đó sẽ mất bao lâu?

Điều đó tùy thuộc vào khối saṅkhāra mà bạn phải dứt trừ đó lớn đến mức nào và sức thiền của bạn mạnh mẽ đến đâu. Bạn không thể đo lường được kho chứa những thứ trong quá khứ, nhưng bạn có thể chắc chắn rằng khi bạn thực hành thiền càng nghiêm túc thì sẽ càng đạt đến sự giải thoát nhanh chóng hơn. Hãy tiếp tục nỗ lực kiên định hướng đến mục tiêu đó. Chắc chắn rồi bạn sẽ đạt đến mục tiêu, nhưng càng sớm càng tốt hơn.

KHÔNG GÌ NGOÀI CÁI THẤY

Có một nhà tu ẩn dật sống ở nơi mà ngày nay là Bombay, là một người rất thánh thiện. Tất cả những người đã gặp ông đều kính trọng vì sự thanh tịnh của tâm hồn ông, và nhiều người cho rằng ông nhất định đã được hoàn toàn giải thoát. Nghe người ta xưng tụng về mình như vậy, dĩ nhiên ông tự nghĩ: “Có lẽ ta thật sự được hoàn toàn giải thoát.” Nhưng là một người thành thật, ông tự xét mình cẩn thận và thấy rằng trong tâm ông vẫn còn những dấu vết bất tịnh. Dĩ nhiên, chừng nào bất tịnh còn, thì ông không thể đạt tới giai đoạn hoàn toàn thánh thiện được. Vì vậy ông hỏi những người đến thăm viếng ông: “Hiện nay có người nào trên thế gian này được coi là hoàn toàn giải thoát không?”

“Ồ, thưa ngài có,” họ trả lời, “có một vị sư Gotama, được gọi là Phật, sống ở thành phố Savatthi. Được biết người này đã hoàn toàn giải thoát, và ông dạy phương pháp mà nhờ đó mọi người có thể đạt được giải thoát.”

“Ta phải đến gặp người này,” nhà tu ẩn dật quyết định. “Ta phải học ở người đó con đường dẫn đến giải thoát hoàn toàn.” Và ông ta đã đi từ Bombay qua Trung Ấn và cuối cùng đến Savatthi, ngày nay là tiểu bang Uttar Pradesh, ở Bắc Ấn. Tới Savatthi, ông tìm tới thiền viện của Đức Phật, và hỏi có thể gặp được Phật ở đâu.

“Ngài đã đi ra ngoài,” một vị sư trả lời. “Ngài vào thành phố để khát thực. Ông hãy đợi ở đây và nghỉ ngơi; chẳng mấy chốc Ngài sẽ trở về.”

“Ồ, không được, tôi không thể chờ được. Tôi không còn thời gian để đợi nữa! Hãy chỉ cho tôi Ngài đi lối nào và tôi sẽ theo.”

“Được, ông đi lối này, nếu ông nhất định đi, ông có thể gặp Ngài trên đường.”

Chẳng để phí một giây, nhà ẩn dật lên đường, và đi thẳng vào trung tâm thành phố. Ở đây ông thấy một vị sư đang đi từng nhà để khát thực. Một bầu không khí thanh bình và hòa hợp bao phủ vị này khiến nhà tu ẩn dật tin chắc đây là Đức Phật, và ngay ở giữa phố, ông quỳ xuống, và ôm lấy chân ngài. “Bạch ngài”, ông nói, “Con được biết ngài đã hoàn toàn giải thoát, và Ngài dạy con đường dẫn đến giải thoát. Xin Ngài hãy dạy phương pháp này cho con.”

Đức Phật nói: “Được chứ, ta có dạy phương pháp đó, và ta có thể dạy cho ông. Nhưng bây giờ không đúng lúc và đúng chỗ. Hãy về chờ ta ở thiền viện. Ta sẽ về ngay và dạy cho ông phương pháp đó.”

“Bạch Ngài, không được. Con không thể chờ đợi được.”

“Sao vậy, nửa giờ mà không chờ được sao?”

“Bạch Ngài, không được, con không thể chờ được. Ai mà biết được? Trong nửa giờ nữa con có thể chết. Trong nửa giờ nữa, Ngài có thể chết. Trong nửa giờ nữa, tất cả niềm tin của con với Ngài có thể không còn nữa, và như vậy con không thể học được phương pháp của Ngài. Bạch Ngài, bây giờ là đúng lúc. Xin Ngài hãy dạy con ngay bây giờ!”

Đức Phật nhìn ông ta, và thấy rằng: “Quả vậy, người này không còn sống được bao lâu; chỉ trong vài phút nữa ông ta sẽ chết. Ông ta phải được dạy Pháp ngay bây giờ, tại đây.” Và làm sao để dạy Pháp trong khi đứng giữa đường? Đức Phật chỉ nói vài lời, nhưng trong vài lời đó chứa đựng toàn bộ giáo lý của Ngài: *“Khi nhìn chỉ có cái thấy; khi nghe chỉ có cái nghe; khi ngủ, nằm, sờ mó, chỉ có cái ngủ,*

cái nắm, cái xúc chạm; khi hay biết chỉ có cái nhận biết.” Khi có sự tiếp xúc qua sáu cửa giác quan, không được có sự đánh giá, cũng không có sự nhận thức chi phối bởi định kiến. Một khi nhận định đánh giá là tốt hay xấu, thì ta nhìn đời một cách méo mó vì phản ứng mù quáng cũ của ta. Để giải thoát tâm khỏi mọi sự điều kiện hóa, ta phải học cách ngừng đánh giá dựa trên những phản ứng trong quá khứ, và có ý thức tỉnh giác mà không đánh giá cũng không phản ứng.

Nhà tu ẩn dật là một người có tâm thanh tịnh đến nỗi chỉ nghe vài lời chỉ dẫn cũng đủ cho ông rồi. Ông ta ngồi xuống bên đường và chú tâm vào thực tại bên trong. Không đánh giá, không phản ứng; ông chỉ quan sát sự thay đổi của tiến trình bên trong ông. Và trong vài phút còn lại của cuộc đời, ông đã đạt được mục đích cuối cùng, ông đã hoàn toàn được giải thoát.¹

¹ Based on Udāna, I. x, story of Bāhiya Dārucīriya. Also found in Dhammapada Commentary, VIII. 2 (verse 101).

Chương 9. Mục đích

Bất cứ cái gì có tính nảy sinh thì cũng có tính diệt đi.”¹ Kinh nghiệm của thực tại này là tinh túy giáo huấn của Đức Phật. Tâm và thân chỉ là một mô những tiến trình liên tiếp sinh và diệt. Sự đau khổ của chúng ta phát sinh khi chúng ta phát triển sự bám chấp vào những tiến trình đó, vào những thứ mà thật ra rất phù du và không có thực thể. Nếu chúng ta có thể trực tiếp hiểu được bản tánh vô thường của những tiến trình này, thì sự bám chấp của ta vào chúng sẽ mất đi. Đây là công việc mà những người hành thiền phải làm: hiểu được tính chất phù du của chính mình bằng cách quan sát những cảm giác luôn luôn thay đổi ở bên trong. Mỗi khi có cảm giác xuất hiện, ta không phản ứng, mà cứ để nó nảy sinh và diệt đi. Làm như vậy, ta để cho những nghiệp cũ của tâm trôi lên bên trên và diệt đi. Khi phản ứng và sự bám chấp ngưng thì đau khổ ngưng và ta trải nghiệm sự giải thoát. Đây là công việc lâu dài, đòi hỏi sự thực hành liên tục. Lợi ích thấy rõ ở mọi bước đi, nhưng để đạt được những lợi ích đó đòi hỏi sự cố gắng liên tục. Chỉ bằng cách luyện tập kiên nhẫn, bền bỉ và liên tục thì người hành thiền mới tiến bộ trên con đường hướng đến mục đích.

Thâm nhập sự thật tối hậu

Sự tiến triển trên con đường gồm ba giai đoạn: Giai đoạn thứ nhất là học về kỹ thuật, phải làm như thế nào và tại sao làm như vậy. Giai đoạn thứ hai là thực hành.

¹ S.LVI (XII).ii. 1, Dhamma-Cakkapavattana Sutta. Phương thức này được dùng để diễn tả huệ đạt được bởi những vị đệ tử đầu tiên của Đức Phật khi lần đầu tiên hiểu được Pháp.

Giai đoạn thứ ba là thâm nhập, dùng kỹ thuật để xuyên vào thực tại của chính mình, và nhờ vậy tiến tới mục đích cuối cùng.

Đức Phật không phủ nhận sự hiện hữu của thế giới hiển nhiên như hình dạng, hình thể, màu sắc, vị nếm, mùi hương, đau đớn và khoái lạc, tư tưởng và cảm xúc - ta và tha nhân. Ngài chỉ nói rằng thế giới đó không phải là sự thật tối hậu. Với nhãn quan thông thường, chúng ta chỉ nhìn thấy những hình thức lớn mà không thấy được những thành phần vi tế tạo ra chúng. Chỉ thấy những hình dạng mà không thấy được những thành phần bên trong, chúng ta ý thức được những sự khác biệt của chúng, và do vậy đã phân biệt, đặt tên, ưa thích, có thiên kiến, và bắt đầu thích và ghét - tiến trình này phát triển thành thèm muốn và chán ghét.

Để có thể thoát khỏi thói quen của thèm muốn và chán ghét, chúng ta không những cần có một cái nhìn tổng quát, mà còn phải thấy được những sự vật ở phần thâm sâu, phải hiểu được những hiện tượng bên trong cấu tạo nên thực tế hiển nhiên. Đây chính là những gì mà pháp thiền *Vipassana* cho phép chúng ta làm.

Bất cứ sự tự khảo sát nào cũng tự nhiên bắt đầu với những khía cạnh hiển nhiên nhất của chúng ta: các phần khác nhau của cơ thể, tứ chi và các cơ quan. Quan sát kỹ hơn sẽ cho thấy một vài phần của cơ thể thì chắc đặc, có phần thì lỏng, có phần di động, có phần thì bất động. Có thể chúng ta thấy thân nhiệt khác với nhiệt độ không khí chung quanh. Tất cả những sự quan sát này có thể giúp chúng ta phát triển sự tự ý thức, nhưng chúng vẫn còn là kết quả của sự quan sát thực tế bên ngoài dưới dạng hình thể hay hình dáng. Bởi vậy vẫn có sự phân biệt, sự ưa thích, thiên kiến, thèm muốn và chán ghét.

Là những người hành thiền, chúng ta tiến xa hơn bằng cách tập ý thức về cảm giác bên trong. Những cảm giác này rõ ràng cho thấy một thực tại vi tế hơn mà trước kia chúng ta không hề biết đến. Trước hết chúng ta ý thức về những loại cảm giác khác nhau ở những phần khác nhau của cơ thể, những cảm giác có vẻ nảy sinh, tồn tại một thời gian, rồi rốt cuộc diệt đi. Mặc dầu chúng ta đã tiến ra khỏi mức độ bên ngoài, nhưng chúng ta vẫn còn quan sát những hình thức kết hợp của sự thật hiển nhiên. Vì lý do này chúng ta vẫn chưa thoát khỏi sự kỳ thị, khỏi thèm muốn và chán ghét.

Nếu chúng ta tiếp tục hành thiền một cách chuyên cần, không sớm thì muộn, chúng ta cũng tới được giai đoạn mà ở đó tính chất của cảm giác thay đổi. Lúc đó chúng ta ý thức được những cảm giác tinh tế đồng nhất khắp cơ thể sinh diệt rất nhanh. Chúng ta thâm nhập qua những hình thức kết hợp để thấy được những hiện tượng bên trong mà chúng được cấu tạo, những hạ vi tử mà mọi vật chất được tạo thành. Chúng ta kinh nghiệm trực tiếp bản chất phù du của những vi tử này, không ngừng sinh diệt. Bây giờ, bất cứ những gì chúng ta quan sát, máu hay xương, chất đặc hay chất lỏng, chất khí, đẹp hay xấu, chúng chỉ là một khối rung động không thể nào phân biệt được. Và cuối cùng tiến trình phân biệt và đặt tên ngừng. Chúng ta kinh nghiệm trong phạm vi cơ thể của chính mình sự thật tối hậu về vật chất: đó là một dòng chảy không ngừng sinh diệt.

Tương tự như vậy, thực tại hiển nhiên của tiến trình của tâm có thể thâm nhập tới một tầng lớp vi tế hơn. Thí dụ, ở một lúc nào đó, thích hay không thích xảy ra, dựa trên một kinh nghiệm quá khứ của ta. Khoảnh khắc kế tiếp, tâm lặp lại phản ứng thích hay không thích, và cứ vậy càng lúc càng tăng cường nó lên, cho đến lúc nó trở

thành thèm muốn hay chán ghét. Chúng ta chỉ ý thức được những phản ứng có cường độ mạnh. Với sự nhận thức nông cạn này, chúng ta bắt đầu nhận định và phân biệt giữa cái dễ chịu và khó chịu, tốt và xấu, cái muốn và cái không muốn. Cũng như trường hợp của thực tế hiển nhiên của vật chất, cảm xúc mạnh cũng vậy; khi chúng ta quan sát nó bằng cách quan sát những cảm giác ở bên trong, thì nó phải tan rã. Cũng như vật chất chỉ là những gợn sóng li ti của các vi tử, thì cảm xúc mạnh cũng chỉ là một hình thức được củng cố của những cái thích hay không thích, của những phản ứng nhất thời đối với những cảm giác. Một khi cảm xúc mạnh tan rã thành những hình thức vi tế hơn, thì nó không còn sức mạnh nào để chế ngự ta nữa.

Từ sự quan sát những cảm giác chắc đặc ở những phần khác nhau của cơ thể, chúng ta tiến tới sự ý thức về những cảm giác tinh tế hơn có cùng tính chất, sinh diệt không ngừng khắp cấu trúc thể chất. Vì cảm giác sinh diệt ở một tốc độ rất nhanh nên chúng được cảm thấy như một luồng rung động chạy khắp cơ thể. Bất cứ ta chú tâm tới một nơi nào trong cơ thể, ta cũng chỉ thấy sự sinh diệt. Bất cứ lúc nào trong tâm ta nảy sinh một ý nghĩ, là ngay sau đó ta cảm nhận được những cảm giác sinh rồi diệt. Khi sự chắc đặc hiển nhiên của thân và tâm bị tan rã, và chúng ta chứng nghiệm được thực tế tối hậu của thân, tâm và tâm ý: không gì ngoài những rung động, sinh và diệt ở một tốc độ rất nhanh. Một người chứng nghiệm được sự thật này đã nói:

*Toàn thế giới bốc cháy,
toàn thế giới thành khói.
Toàn thế giới đang cháy,
toàn thế giới rung động.¹*

¹ Sv.7, Upavala Sutta. Diễn giả là một vị nữ a-la-hán Upacala.

Để đạt tới giai đoạn tan rã này (bhanga), thiền giả chỉ cần phát triển ý thức và sự bình tâm. Cũng như một khoa học gia có thể quan sát những hiện tượng vi tế bằng cách tăng độ khuếch đại của kính hiển vi, chúng ta tăng cường khả năng quan sát những thực tại vi tế hơn ở bên trong bằng cách phát triển ý thức và sự bình tâm.

Kinh nghiệm này khi xảy ra chắc chắn là rất thích thú. Mọi đau, nhức tan biến, tất cả những nơi không có cảm giác đều biến mất. Chúng ta chỉ cảm thấy bình an, hạnh phúc, ngây ngất. Đức Phật đã diễn tả kinh nghiệm đó như sau:

*Khi ta chứng nghiệm được
sự sinh và diệt của những tiến trình tâm - thân,
thì ta hưởng được sảng khoái và hân hoan.
Người đó đạt tới sự bất tử, như các bậc thánh.¹*

Nếu chúng ta tiến bước trên con đường, và khi sự chắc đặc hiển nhiên của tâm và thân tan rã, thì chắc chắn ta được hưởng hạnh phúc tuyệt vời. Hân hoan trong tình trạng khoan khoái này, chúng ta có thể nghĩ rằng đó là mục đích cuối cùng. Nhưng đó mới chỉ là một trạm, và từ đó chúng ta tiến xa hơn để chứng nghiệm sự thật tối hậu vượt ra ngoài tâm và thân, để đạt tới sự giải thoát hoàn toàn khỏi khổ đau.

Do hành thiền mà ý nghĩa những lời nói của Đức Phật trở nên rõ ràng đối với chúng ta. Chúng ta bắt đầu vui hưởng dòng rung động khắp cơ thể khi chúng ta tiến từ thực tế bên ngoài đến thực tế vi tế. Nhưng đột nhiên dòng rung động mất đi, và chúng ta lại kinh nghiệm những cảm giác mãnh liệt, khó chịu ở một vài nơi trong cơ thể, và ở một vài nơi khác thì chẳng có cảm giác gì. Và trong tâm ta

¹ Dhammapada, XXV.15 (374).

lại có xúc động mạnh. Nếu chúng ta bắt đầu cảm thấy chán ghét tình trạng mới này và thêm muốn dòng rung động trở lại thì chúng ta chẳng hiểu gì về *Vipassana* cả. Chúng ta đã biến *Vipassana* thành một trò chơi trong đó mục đích chỉ để đạt được những kinh nghiệm khoan khoái, và để tránh hay vượt qua những kinh nghiệm khó chịu. Đây cũng là trò chơi mà chúng ta đã từng chơi suốt cuộc đời - cái vòng lẩn quẩn của đẩy đi và kéo lại không bao giờ ngưng, lôi kéo và xua đuổi, chẳng mang lại gì ngoài khổ đau.

Tuy nhiên, khi trí tuệ gia tăng, ta sẽ nhận thấy rằng sự tái diễn của các cảm giác thô thiển, ngay cả sau khi đã kinh nghiệm được sự tan rã, chúng tỏ là sự tiến bộ chứ không phải là sự thụt lùi. Thiền *Vipassana* không phải với mục đích để kinh nghiệm một cảm giác nào đặc biệt, mà là để giải thoát tâm khỏi mọi nghiệp chướng. Nếu ta phản ứng với bất cứ cảm giác nào, thì ta chỉ bị khổ thêm mà thôi. Nhưng nếu ta giữ được sự bình tâm, thì ta cho phép một số nghiệp qua đi, và dùng cảm giác làm phương tiện để giải thoát khỏi khổ đau. Nhờ vào sự quan sát những cảm giác khó chịu mà không phản ứng, chúng ta xóa bỏ được sự chán ghét. Và do quan sát những cảm giác dễ chịu mà không phản ứng chúng ta xóa bỏ được sự thêm muốn. Và do quan sát những cảm giác trung tính mà không phản ứng; chúng ta tẩy trừ được vô minh. Bởi vậy không có cảm giác nào, không có kinh nghiệm nào là thật sự tốt hay xấu. Nó tốt, nếu ta giữ được sự bình tâm, nó xấu nếu ta mất quân bình.

Với sự hiểu biết này, ta dùng mọi cảm giác như công cụ để tẩy trừ nghiệp. Đây là giai đoạn được gọi là *saṅkhāra-uppekkhā*, quân bình đối với tất cả các nghiệp; từng bước một tiến tới sự thật tối hậu của sự giải thoát, *nibbāna* (Niết Bàn).

Chứng nghiệm sự giải thoát

Sự giải thoát có thể đạt được. Ta có thể thoát khỏi mọi nghiệp chướng, mọi đau khổ. Đức Phật giảng:

“Có một cảm quan vượt khỏi toàn bộ lãnh vực tâm, toàn bộ lãnh vực thân, nó không phải là thế giới này hay thế giới kia, hay cả hai, không phải là mặt trời hay mặt trăng. Cái đó ta gọi là không sinh, không diệt, không trụ, không chết, không tái sinh. Nó tự tại, không phát triển, không nền móng. Đây là sự chấm dứt của khổ đau.”

Ngài còn nói:

*“Có một cái không sinh, không trở thành, không tạo dựng, không điều kiện. Nếu như không có cái không sinh, không trở thành, không tạo dựng, không điều kiện, thì sẽ không có sự giải thoát được biết đến từ cái sinh, cái trở thành, cái tạo dựng, cái có điều kiện. Nhưng vì có cái không sinh, không trở thành, không tạo dựng, không điều kiện, nên mới có sự giải thoát khỏi cái được sinh ra, cái trở thành, cái được tạo dựng, và những cái có điều kiện.”*²

Niết bàn không phải là một trạng thái để ta đến sau khi chết. Nó là trạng thái để ta kinh nghiệm được ngay trong ta, ngay tại đây và ngay bây giờ. Nó được diễn tả bằng những từ ngữ tiêu cực, không phải vì nó là một kinh nghiệm tiêu cực, nhưng vì người ta không biết diễn tả nó bằng cách nào khác. Mỗi ngôn ngữ đều có những từ để diễn tả toàn bộ lãnh vực của những hiện tượng tâm và vật chất. Nhưng không có từ hay quan điểm để diễn tả những điều vượt ra ngoài tâm và thân. Nó thách đố mọi quan điểm, mọi khác biệt. Chúng ta chỉ có thể diễn tả bằng cách nói về những gì không phải là nó.

¹ Udana, VIII.1.

² Udana, VIII, 3.

Thật ra cố gắng mô tả Niết-bàn là vô ích. Bất cứ một sự mô tả nào cũng chỉ làm rối trí mà thôi. Thay vì thảo luận và bàn cãi về nó, ta hãy kinh nghiệm nó. Đức Phật nói: *“Sự thật thánh thiện này về sự chấm dứt khổ phải do chính mỗi người tự chứng nghiệm.”*¹ Chỉ khi nào kinh nghiệm được Niết-bàn thì Niết-bàn mới là thật với người đó, và mọi bàn cãi về nó đều trở nên không thích hợp.

Để kinh nghiệm được sự thật tối hậu về giải thoát, điều kiện tiên quyết là phải xuyên thấu qua sự thật hiển nhiên và chứng nghiệm được sự tan rã của tâm và thân. Càng vào sâu trong thực tại hiển nhiên, ta càng bỏ được sự thêm muốn, chán ghét, bám chấp và càng tiến gần hơn đến sự thật tối hậu. Luyện tập từng bước thì dĩ nhiên sẽ đến giai đoạn chứng ngộ được Niết bàn. Chẳng có ích lợi gì mà mong cầu nó, không có lý do để nghi ngờ việc nó sẽ đến. Nó đến với bất cứ ai thực hành Pháp đúng cách. Việc nó đến tùy thuộc một phần vào sự tích tụ của nghiệp trong mỗi người, một phần khác tùy thuộc vào sự cố gắng của người đó trong việc xóa bỏ những nghiệp đó. Những gì ta có thể làm, và cần phải làm để đạt tới đích là tiếp tục quan sát từng cảm giác mà không phản ứng.

Ta không thể xác định được là khi nào ta kinh nghiệm được Niết-bàn, nhưng ta có thể chắc chắn ta đang tiến về nó. Ta có thể kiểm soát trạng thái hiện tại của tâm. Nếu ta duy trì được sự bình tâm dù chuyện gì xảy ra ở ngoài hay trong ta, thì ta vẫn đạt được giải thoát ngay trong giờ phút này. Một người đã đạt đến mục đích tối hậu nói: *“Trừ tuyệt thêm muốn, trừ tuyệt chán ghét, trừ tuyệt vô minh là Niết bàn.”*² Cho tới khi tâm được như vậy thì ta kinh nghiệm được giải thoát.

¹ S.LVI (XII).ii. 1 , Dhamma-cakkapavattana Sutta

² S.XXVIII (IV). 1 , Nibbana Panha Sutta. Diễn giả là Sariputta

Mỗi giây phút ta thực hành *Vipassana* đúng cách, ta có thể kinh nghiệm được giải thoát. Sau cùng, Pháp, theo định nghĩa, phải có kết quả ngay tại đây và ngay bây giờ chứ không phải ở tương lai. Chúng ta phải kinh nghiệm những lợi ích của sự hành thiền ở mọi bước trên con đường, và mọi bước phải đưa thẳng đến đích. Tâm vào lúc không còn nghiệp là một tâm bình an. Mỗi lúc như vậy đưa ta đến gần hơn sự giải thoát hoàn toàn.

Ta không thể cố gắng phát triển Niết-bàn, vì Niết-bàn không thể phát triển; nó đơn giản hiện hữu. Nhưng ta có thể phát triển phẩm chất dẫn ta đến Niết-bàn, phẩm chất của sự bình tâm. Mỗi khi quan sát thực tế mà không phản ứng là ta đã tiến sâu vào thực tế tối hậu. Phẩm chất cao quý nhất của tâm là sự bình tâm căn cứ trên sự ý thức hoàn toàn về thực tế.

Hạnh phúc thật sự

Có lần Đức Phật được hỏi về chân hạnh phúc. Ngài đã đề ra nhiều hành động tốt lành đưa tới hạnh phúc. Những hành động đó chia làm hai loại: Thực hành những công việc góp phần vào hạnh phúc của tha nhân bằng cách làm đầy đủ bổn phận của mình đối với gia đình và xã hội, và thực hành những hành động để thanh lọc tâm. Sự tốt lành của một người không thể tách rời khỏi sự tốt lành của những người khác. Và cuối cùng Ngài đã nói:

*Khi đối diện với mọi thăng trầm của cuộc đời,
mà tâm ta không lay chuyển,
không than van, không tạo ra bất tịnh, luôn vững tâm;
đây là hạnh phúc lớn nhất.¹*

¹ Sutta Nipata, II.4, Maha-mangala Sutta.

Bất cứ việc gì xảy ra, dù ở trong tiểu vũ trụ của tâm và thân của chính mình hay đại vũ trụ, ta có thể đối diện nó - không phải với sự căng thẳng, hay với thêm muốn và chán ghét bị đè nén- mà với sự hoàn toàn thanh thản, với nụ cười phát xuất từ đáy lòng. Trong mọi tình huống, dù dễ chịu hay khó chịu, như ý hay bất như ý, ta không bồn chồn, mà cảm thấy hoàn toàn yên ổn, yên ổn trong sự hiểu biết về lẽ vô thường. Đây là phước lành lớn lao nhất.

Biết được mình làm chủ mình, không gì có thể khống chế mình, mình có thể chấp nhận một cách vui vẻ bất cứ chuyện gì xảy ra trong đời - đó là tâm hoàn toàn quân bình, đây là sự giải thoát thật sự. Điều này có thể thực hiện được ngay tại đây và ngay bây giờ do hành thiền *Vipassana*. Sự bình tâm thật sự này không phải là tiêu cực hay sự thản nhiên thụ động. Nó không phải là sự phục tùng mù quáng, hay sự thờ ơ của một người trốn tránh những khó khăn của cuộc đời, của người né tránh thực tại. Trái lại, tâm thực sự quân bình căn cứ trên sự ý thức đầy đủ về những khó khăn, ý thức về mọi tầng lớp của thực tại.

Không còn thêm muốn hay chán ghét không có nghĩa là có thái độ cứng rắn vô tình, trong đó ta hưởng sự giải thoát cho riêng mình mà không thêm để ý đến sự đau khổ của người khác. Trái lại, sự bình tâm thực sự được gọi một cách đúng đắn là “sự vô tâm thiêng liêng”. Nó là một đức tính sống động, là một sự diễn tả của tâm thanh tịnh. Khi ta thoát khỏi được tập quán phản ứng mù quáng, lần đầu tiên tâm ta có thể hành động tích cực, vừa sáng tạo, và lại vừa hữu ích cho mình và cho người. Cùng với sự quân bình, tâm thanh tịnh còn nảy sinh những đức tính khác: thiện chí, lòng thương yêu muốn giúp đỡ người khác mà không cầu mong được đền đáp; lòng từ bi đối với tha nhân trong lúc thất bại và đau khổ; sự vui mừng đầy thiện cảm đối với sự thành công và may mắn của họ. Bốn đức tính trên là kết quả tất nhiên của phương pháp thiền *Vipassana*.

Trước kia ta luôn giữ những gì tốt cho riêng ta, và đẩy những gì ta không thích cho người khác. Bây giờ ta hiểu được rằng hạnh phúc của chính ta không thể do sự mất hạnh phúc của người khác, rằng khi ta mang hạnh phúc đến cho người khác thì chính ta cũng được hạnh phúc. Bởi vậy ta tìm cách chia sẻ những gì tốt ta có với người khác. Đã thoát ra khỏi khổ đau, và thể nghiệm được sự bình an của giải thoát, ta ý thức được rằng đó là điều tốt lành lớn nhất. Vì vậy ta muốn người khác cũng có thể trải nghiệm sự tốt lành này, và tìm được con đường thoát khổ.

Đây là kết luận hữu lý của pháp thiền *Vipassana*: *mettā-bhāvanā*, sự phát triển thiện chí đối với người khác. Trước kia, ta có thể nói về những tình cảm đó ở đầu môi chót lưỡi, nhưng trong thâm tâm những tiến trình về thèm muốn và chán ghét vẫn tiếp diễn. Bây giờ những tiến trình phản ứng một phần nào đã ngưng, tập quán ích kỷ cũ đã mất đi, và thiện chí tự nhiên tuôn tràn tự đáy lòng. Với toàn thể sức mạnh của một tâm thanh tịnh đằng sau nó, thiện chí có thể rất mạnh trong việc tạo nên một bầu không khí an bình và hòa hợp hữu ích cho tất cả mọi người.

Có những người tưởng rằng luôn luôn ở trong trạng thái quân bình có nghĩa là không thể vui hưởng những lạc thú của cuộc đời, giống như một họa sĩ có mực họa đủ màu, nhưng chỉ dùng một màu xám. Hay như một người với chiếc dương cầm chỉ chơi một âm giai C. Đây là sự ngộ nhận về sự bình tâm. Sự thật thì cây đàn bị chùng dây, và ta không biết chơi đàn như thế nào. Chỉ gõ xuống những phím đàn để tự diễn tả sẽ chỉ tạo ra những cung đàn lồi nhệch. Nhưng nếu ta học cách lên dây đàn, và đàn đúng, thì ta có thể tạo ra nhạc điệu. Ta dùng tất cả các phím đàn từ nốt thấp nhất đến nốt cao nhất, thì mọi nốt ta chơi là sự hòa hợp và tiết điệu.

Đức Phật nói trong việc thanh lọc tâm và đạt được “Trí tuệ ở mức độ hoàn hảo nhất”, ta chứng nghiệm được “sự an lạc, sự hoan hỷ, sự bình tâm, ý thức, sự hiểu biết trọn vẹn, và hạnh phúc thật sự”. Với một tâm quân bình, ta có thể vui hưởng đời nhiều hơn. Khi tình huống dễ chịu xảy ra, ta tận hưởng nó với sự ý thức hoàn toàn vào giây phút hiện tại. Nhưng khi kinh nghiệm đó qua đi, ta không chán nản. Ta tiếp tục mỉm cười và hiểu rằng nó phải thay đổi. Cũng vậy, khi một trường hợp khó chịu xảy ra, ta không bực mình. Thay vào đó, ta hiểu nó, và vì làm như vậy, có lẽ ta có thể thay đổi hoàn cảnh. Nhưng nếu ta không thể thay đổi được, thì ta vẫn giữ được sự bình tâm, và hiểu rõ ràng kinh nghiệm này là vô thường, rồi nó sẽ qua đi. Bằng cách giữ tâm không căng thẳng, ta có thể có một đời sống thú vị và phong phú hơn.

Có một câu chuyện ở Miến Điện, người ta thường chỉ trích các học trò của Thiền sư Sayagyi U Ba Khin, nói rằng họ thiếu tư cách nghiêm trang thích hợp của những người hành thiền *Vipassana*. Trong một khóa học, những người chỉ trích thừa nhận, những học trò hành thiền rất nghiêm túc đúng mực, nhưng sau đó họ luôn luôn tỏ ra vui vẻ và tươi cười. Khi lời phê bình đến tai Đại sư Webu Sayadaw, một trong những vị sư được tôn kính nhất ở Miến Điện, Ngài trả lời: “Họ tươi cười vì họ có thể tươi cười.” Nụ cười của họ không phải do ràng buộc hay vô minh, mà do Pháp. Một người tâm đã được thanh tịnh thì không cau có. Khi không còn đau khổ thì lẽ dĩ nhiên ta tươi cười. Khi ta học được con đường giải thoát, lẽ dĩ nhiên ta cảm thấy hạnh phúc.

Nụ cười phát xuất từ tâm diễn tả không gì ngoài sự bình an, quân bình, và thiện chí, một nụ cười tươi sáng ở bất cứ trường hợp nào là hạnh phúc thật sự. Đây là mục đích của Dhamma (Pháp).

VẤN ĐÁP

Câu Hỏi: Tôi thắc mắc không biết chúng ta có thể chữa trị những ý nghĩ ám ảnh như chữa trị đau đớn về thể xác không?

Thiền Sư S. N. Goenka: Bạn chỉ việc chấp nhận là có những tư tưởng hay cảm xúc bị ám ảnh trong tâm. Đó là những gì bị dồn nén ở dưới sâu, và bây giờ xuất hiện ở tầng lớp ý thức. Đừng đi sâu vào chi tiết. Cứ chấp nhận cảm xúc là cảm xúc. Bạn cảm thấy cảm giác gì kèm theo cảm xúc. Không thể nào có cảm xúc mà thiếu cảm giác ở tầng lớp thể xác. Hãy cứ quan sát cảm giác.

Vậy ta có tìm hiểu loại cảm giác nào thì liên quan đến một loại cảm xúc cụ thể nào không?

Hãy quan sát bất cứ cảm giác nào xuất hiện. Chúng ta không thể tìm biết loại cảm giác nào liên hệ đến loại cảm xúc nào. Vì vậy đừng bao giờ cố gắng làm điều đó. Làm như vậy chỉ phí công mà thôi. Ở một lúc nào đó, một cảm xúc nảy sinh trong tâm, thì bất cứ cảm giác nào bạn cảm nhận ở thân đều liên quan đến cảm xúc đó. Cứ quan sát cảm giác đó và hiểu rằng: *“Những cảm giác đó đều vô thường. Và cảm xúc này cũng vô thường. Ta hãy xem nó kéo dài bao lâu.”* Bạn sẽ thấy rằng bạn đã chặt cái gốc của cảm xúc, và cảm xúc sẽ qua đi.

Theo ý thiền sư thì cảm xúc và cảm giác là một?

Chúng chỉ là hai mặt của một đồng xu. Cảm xúc thuộc về tâm, và cảm giác thuộc về thân. Cả hai liên quan mật thiết với nhau. Thật ra bất cứ cảm xúc nào nảy sinh trong tâm thì đồng thời cũng phải có một cảm giác xuất hiện trong thân. Đây là luật thiên nhiên.

Vậy cảm xúc thuộc về tâm?

Chắc chắn là như vậy.

Nhưng tâm cũng là cả cơ thể?

Nó liên quan mật thiết với toàn cơ thể.

Ý thức hiện diện trong mọi nguyên tử của cơ thể sao?

Phải. Vì vậy cảm giác liên quan đến một cảm xúc cụ thể có thể xuất hiện ở bất cứ nơi nào trong cơ thể. Nếu bạn quan sát những cảm giác ở khắp mọi nơi trong cơ thể, thì chắc chắn bạn đang quan sát một cảm giác có liên quan đến cảm xúc đó. Và bạn không còn vướng mắc vào cảm xúc đó nữa.

Nhưng nếu ta ngồi thiền mà không thể cảm nhận một cảm giác nào thì sự ngồi thiền còn có ích lợi gì không?

Nếu bạn ngồi và quan sát hơi thở, tâm sẽ được an tĩnh và tập trung. Nhưng trừ phi bạn cảm nhận cảm giác, tiến trình thanh lọc không thể tới được tầng lớp sâu hơn. Dưới đáy sâu của tâm, các phản ứng bắt đầu với cảm giác, điều này xảy ra không ngừng.

Trong cuộc sống hằng ngày, nếu ta có vài ba phút giữ yên tĩnh và quan sát cảm giác thì có lợi ích không?

Có chứ. Khi bạn không có việc gì làm, bạn nên ý thức về những cảm giác trong cơ thể, ngay cả khi mắt vẫn mở.

Làm sao người thầy biết được đệ tử của mình đã chứng nghiệm Niết bàn?

Có nhiều cách để kiểm chứng khi một người thực sự kinh nghiệm Niết bàn. Muốn làm được như vậy, người thầy phải được huấn luyện đúng cách.

Làm sao hành giả tự mình nhận biết?

Do sự thay đổi đến trong cuộc đời họ. Những người nào thực sự kinh nghiệm được Niết bàn trở nên thánh thiện và có tâm thanh tịnh. Họ không còn phạm năm giới. Thay

vì che giấu lỗi lầm, họ công khai nhận lỗi và cố gắng để không tái phạm. Họ không còn bị ràng buộc vào những lễ nghi vì thấy những điều đó chỉ là hình thức bên ngoài trống rỗng nếu không có kinh nghiệm thực sự. Họ có một niềm tin không lay chuyển vào con đường dẫn đến giải thoát. Họ không tiếp tục tìm kiếm những con đường khác. Và cuối cùng họ không còn ảo tưởng gì về cái ngã nữa. Nếu có người tự nhận là mình đã kinh nghiệm Niết bàn nhưng tâm vẫn còn bất tịnh và vẫn có những hành động sai quấy như xưa, thì chắc chắn phải có điều gì đó không đúng. Lối sống của họ phải cho thấy họ có thực sự trải nghiệm Niết-bàn hay không.

Một vị thầy cấp “giấy chứng nhận” cho đệ tử, công bố rằng họ đã đạt đến Niết-bàn, điều đó là sai. Làm như vậy chỉ tạo nên cạnh tranh trong sự bồi đắp cái ngã cho cả thầy lẫn trò. Học trò chỉ cố để có được giấy chứng nhận, còn thầy thì càng cấp nhiều giấy chứng nhận càng được nổi danh. Kinh nghiệm Niết bàn chỉ là thứ yếu. Việc cấp giấy chứng nhận trở nên quan trọng hơn, và tất cả trở thành một trò chơi điên rồ. Dhamma (Pháp) thanh tịnh chỉ để giúp người, và sự giúp người tốt lành nhất là nhìn thấy người học trò thật sự kinh nghiệm được Niết bàn và được giải thoát. Tất cả mục đích của người thầy và sự giảng dạy ở chỗ thực lòng giúp người học, chứ không phải để phô trương bản ngã. Đây không phải là một trò giải trí.

Xin thiên sư cho biết giữa phân tâm học và Vipassana khác nhau như thế nào?

Trong phân tâm học, bạn cố gắng nhớ lại những biến cố trong quá khứ đã có ảnh hưởng sâu đậm đến sự điều kiện hóa tâm. Còn Vipassana thì dẫn hành giả vào tận tầng lớp sâu nhất của tâm, nơi sự điều kiện hóa thực sự khởi đầu. Trong phân tâm học, mọi biến cố mà ta cố nhớ lại, đều ghi

lại một cảm giác trên cơ thể. Do sự quan sát những cảm giác trên khắp cơ thể với một tâm quân bình, thiền giả đã khiến cho vô số các lớp nghiệp trôi lên và tiêu tan đi. Thiền giả đối phó với sự tạo nghiệp ở tận gốc rễ của nó, và có thể thoát khỏi nó một cách nhanh chóng và dễ dàng.

Lòng bi mẫn đích thực là như thế nào?

Là muốn phục vụ người khác, là muốn giúp người khác thoát khỏi khổ đau. Nhưng nhất thiết không được bám chấp. Nếu bạn khóc lóc vì sự đau khổ của người khác thì bạn chỉ làm mình khổ mà thôi. Đó không phải là con đường của Pháp. Nếu bạn thực sự có lòng bi mẫn thực sự, thì với tất cả tình thương, bạn đem hết khả năng mình ra giúp đỡ người khác. Nếu thất bại, bạn mỉm cười và tìm cách khác để giúp. Bạn giúp người nhưng không lo lắng về kết quả của sự giúp đỡ đó. Đó là lòng bi mẫn thực sự, thực hiện từ một tâm quân bình.

Thiền sư có cho Vipassana là con đường độc nhất dẫn đến giác ngộ?

Giác ngộ đạt được do sự quan sát bản thân và tẩy trừ nghiệp. Làm được điều đó là *Vipassana*, dù bạn muốn gọi nó là gì cũng được. Một số người chưa từng nghe đến *Vipassana* nhưng tiến trình đã khởi sự tác động một cách tự nhiên trong họ. Điều này đã xảy ra trong trường hợp của một số thánh nhân Ấn Độ, căn cứ vào lời họ nói. Vì họ không học kỹ thuật từng bước một nên họ không thể giải thích một cách rõ ràng cho người khác hiểu. Ở đây, bạn có cơ hội học hỏi kỹ thuật từng bước một, nó sẽ dẫn bạn tới giác ngộ.

Đổ đầy chai dầu

Một bà mẹ đưa cho đứa con trai mười đồng và một cái chai không, bảo nó ra tiệm tạp hóa mua dầu. Thằng bé đi mua, nhưng khi trở về, nó ngã và làm rớt chai dầu. Trước khi có thể nhặt được chai lên thì dầu đã đổ ra mất nửa chai. Nhặt cái chai còn một nửa dầu, nó trở về khóc lóc với mẹ: “Con đã đánh đổ mất nửa chai dầu.” Và nó rất buồn.

Bà mẹ lại đưa mười đồng và một cái chai khác cho một đứa con khác. Thằng này khi đi mua trở về cũng bị ngã và đánh đổ mất nửa chai dầu. Nó nhặt chai dầu lên và về nhà vui vẻ nói với mẹ: “Mẹ ạ, chai rớt xuống có thể vỡ và mất hết dầu, nhưng con đã giữ lại được một nửa.” Hai đứa cùng chạy về với mẹ, với cùng một chai, nửa đầy, nửa vơi. Một đứa khóc với nửa chai vơi, một đứa vui với nửa chai đầy.

Bà mẹ lại đưa mười đồng và một cái chai cho đứa con thứ ba. Thằng này cũng ngã và đánh đổ nửa chai dầu. Nó chạy về và cũng như đứa thứ hai, vui vẻ nói với mẹ: “Mẹ ơi con đã giữ lại được nửa chai dầu.” Nhưng đứa trẻ này là một đứa trẻ *Vipassana*, không những nó đầy lạc quan mà còn rất thực tế. Nó hiểu rằng, cho dù nó giữ được nửa chai dầu, nhưng nửa chai kia đã bị mất. Và nó nói với mẹ: “Con sẽ ra chợ làm việc cả ngày để kiếm năm đồng và đổ đầy dầu vào chai chiều nay.”

Đó là *Vipassana*. Không bi quan, mà trái lại lạc quan, thực tế và có hiệu quả!

Chương 10. Nghệ thuật sống

Trong tất cả những định kiến của chúng ta về chính mình, định kiến căn bản nhất là “có một cái ngã”. Với sự thừa nhận mặc nhiên này, mỗi chúng ta đều cho bản ngã là quan trọng nhất, xem nó là trung tâm của toàn vũ trụ. Chúng ta cho là như vậy, mặc dầu ta có thể dễ dàng thấy rằng trong vô số thế giới, thế giới này chỉ là một, và trong vô số chúng sanh, ta cũng chỉ là một. Dù ta có thổi phồng cái ngã lên đến đâu đi chăng nữa thì nó cũng không đáng kể nếu đem so với cái bao la của không gian và thời gian. Quan niệm của ta về cái ngã rõ ràng là sai lầm. Tuy vậy chúng ta vẫn tận tụy cả đời để tìm cách thỏa mãn nó, coi đó là con đường đưa tới hạnh phúc. Ý tưởng sống theo một cách khác hơn có vẻ như không bình thường hoặc thậm chí là đáng sợ.

Nhưng bất cứ ai đã từng trải qua sự dẫn dắt của tự ngã đều biết nó là nỗi đau khổ lớn lao đến mức nào. Chừng nào chúng ta còn đắm chìm trong những ham muốn và sợ hãi, những cá tính, chúng ta còn bị giam cầm trong ngục tù chật hẹp của ngã, tách biệt với thế giới, với cuộc sống. Thoát khỏi sự bám chấp bản ngã này thật sự là thoát khỏi ngục tù nô lệ, để ta có thể bước vào thế giới, cởi mở với cuộc sống, với tha nhân, và tìm thấy sự hài lòng thực sự. Điều cần thiết không phải là chối bỏ bản ngã hay đè nén bản ngã, mà là thoát khỏi cái quan điểm sai lầm của ta về bản ngã. Và phương thức dẫn đến sự giải thoát này là nhận thức được rằng cái mà chúng ta gọi là bản ngã đó thực sự rất phù du, là một hiện tượng liên tục thay đổi.

Thiền *Vipassana* là một phương thức giúp ta đạt được tuệ giác này. Chừng nào bản thân ta còn chưa chứng

nghiệm được bản chất giả tạm của tâm và thân, chừng đó ta còn bị giam hãm trong sự vị kỷ và vì vậy tất yếu phải chịu khổ đau. Nhưng một khi ảo tưởng về sự trường tồn bị phá vỡ thì ảo tưởng về “cái tôi” cũng tan biến, và sự đau khổ cũng mất đi. Đối với người hành thiền *Vipassana*, chìa khóa mở cửa giải thoát là *anicca*, sự chứng ngộ bản chất vô thường của bản ngã và thế giới.

Tâm quan trọng của sự hiểu biết về vô thường là một đề tài luôn luôn được nói đến trong giáo lý của Đức Phật, Ngài nói:

*Thà một ngày trong đời
thấy thực tế của sinh diệt
còn hơn sống trăm năm
mà không hề biết.¹*

Ngài so sánh sự ý thức về vô thường với lưỡi cày cắt xuyên gốc rễ khi người nông phu cày ruộng; với xà chính của nóc nhà cao hơn tất cả những xà ngang chống đỡ nó; với một nhà cai trị hùng mạnh nắm quyền ảnh hưởng các vua chư hầu; với mặt trăng có ánh sáng làm lu mờ các vì sao, với mặt trời đang mọc làm bóng tối tan đi.² Những lời cuối cùng Ngài nói vào lúc cuối đời là: “*Mọi saṅkhāra - các pháp được tạo tác - đều sẽ hủy hoại. Hãy chuyên cần thực hành để hiểu được sự thật này.*”³

Sự thật về vô thường không nên chỉ chấp nhận bằng tri thức, hoặc chỉ bằng cảm xúc hay sùng tín. Mỗi người trong chúng ta phải thể nghiệm thực tại vô thường ngay trong bản thân. Sự thấu hiểu trực tiếp về vô thường cùng với bản chất không thực của bản ngã và của khổ đau giúp

¹ Dhammapada, VIII. 14 (113).

² SXXII. 102 (10), Anicca-Sanna Sutta.

³ D.16, Maha-Parinibbana Suttanta.

ta có được tuệ giác thật sự, dẫn đến sự giải thoát. Đó là sự hiểu biết chân chánh.

Hành giả kinh nghiệm được trí tuệ giải thoát này nhờ kết hợp tu tập giới (sila), định (samadhi) và tuệ (pannā). Trừ phi ta thực hiện cả ba sự tu tập này và bước từng bước trên con đường, ta không thể nào có được tuệ giác thật sự và thoát khỏi khổ đau. Nhưng ngay cả trước khi bắt đầu tu tập, ta cũng phải có một vài hiểu biết, có thể chỉ là một sự nhận biết qua tri thức về sự thật khổ đau. Không có sự hiểu biết đó, dù rất nông cạn, thì cái ý nghĩ tu tập để giải thoát chính mình khỏi khổ đau cũng không bao giờ khởi sinh trong tâm. Đức Phật nói: *“Trước tiên phải có sự hiểu biết chân chánh.”*¹

Bởi vậy, bước đầu của Bát Thánh Đạo là sự hiểu biết chân chánh (chánh kiến) và suy nghĩ chân chánh (chánh tư duy). Chúng ta phải thấy được vấn đề và quyết định đối phó với nó. Chỉ lúc đó ta mới có thể thực sự thực hành Pháp. Chúng ta bắt đầu thực hiện con đường bằng sự giữ giới, tuân theo những giới luật để điều chỉnh những hành động của chúng ta. Nhờ vào sự tập luyện định, chúng ta bắt đầu đối phó với tâm, phát triển samadhi (định) bằng sự ý thức về hơi thở. Nhờ vào sự quan sát cảm giác trên toàn cơ thể, chúng ta phát triển tuệ chứng nghiệm giúp tâm thoát khỏi định kiến.

Và bây giờ khi sự hiểu biết thật sự phát xuất từ kinh nghiệm của chính mình thì sự hiểu biết chân chánh (chánh kiến) lại trở thành bước đầu tiên trên con đường. Nhờ vào sự chứng ngộ bản chất luôn thay đổi của mình do hành thiền, hành giả giải phóng cho tâm khỏi thèm muốn, chán ghét, vô minh. Với một tâm thanh tịnh như vậy, không

¹ M.117, Maha-Cattarisaka Sutta.

thể nào còn có ý nghĩ làm hại người khác. Thay vào đó, tư tưởng ta tràn đầy thiện chí và lòng bi mẫn với tất cả. Trong lời nói, hành động, cách sinh nhai, ta sống một cuộc sống trong sạch, thanh thản và an bình. Với sự an tĩnh do kết quả của giữ giới, phát triển định trở nên dễ dàng. Định càng sâu, trí tuệ càng phát triển. Do vậy, con đường là một đường xoắn ốc đi lên tới giải thoát. Giới, định, tuệ phải trợ giúp lẫn nhau như ba chân của một cái đỉnh. Cái đỉnh phải có đủ ba chân, và các chân phải cao bằng nhau, nếu không đỉnh không thể đứng vững. Cũng vậy, thiên giả phải thực hành cả giới, định, tuệ để phát triển đồng đều mọi mặt trên con đường. Đức Phật nói,

*Từ hiểu biết chân chánh dẫn đến suy nghĩ chân chánh;
từ suy nghĩ chân chánh dẫn đến lời nói chân chánh;
từ lời nói chân chánh dẫn tới hành động chân chánh;
từ hành động chân chánh dẫn đến nghề nghiệp chân chánh;
từ nghề nghiệp chân chánh dẫn đến nỗ lực chân chánh;
từ nỗ lực chân chánh dẫn đến ý thức chân chánh;
từ ý thức chân chánh dẫn đến định chân chánh;
từ định chân chánh dẫn đến sự hiểu biết chân chánh;
từ sự hiểu biết chân chánh dẫn đến giải thoát chân chánh.¹*

Thiền *Vipassana* cũng có giá trị thực tế sâu xa ngay tại đây và ngay bây giờ. Trong đời sống hàng ngày, có biết bao nhiêu trường hợp xảy ra đe dọa sự quân bình của tâm. Những sự khó khăn bất ngờ xảy đến, rồi những người khác bất ngờ chống đối ta. Nói cho cùng, chỉ riêng việc học thiền *Vipassana* không bảo đảm rằng chúng ta sẽ không gặp thêm bất ổn nào nữa, cũng giống như việc học lái tàu không có nghĩa là ta sẽ luôn có được những chuyến đi suôn

¹ Ibid.

sẽ. Bất tố tất yếu là sẽ có; những bất ổn tất yếu là sẽ xảy ra. Cố né tránh vấn đề là vô ích và tự đánh bại mình. Thay vì vậy, tiến trình đúng đắn là hãy vận dụng những gì ta đã được huấn luyện để lái thuyền vượt qua bất tố.

Để có thể làm được như vậy, trước hết chúng ta phải hiểu được bản chất thực sự của vấn đề. Vô minh khiến ta đổ lỗi cho sự kiện bên ngoài hay người khác, coi đó là nguyên nhân của khó khăn. Rồi ta dồn hết năng lực để thay đổi tình trạng bên ngoài. Nhưng thực hành *Vipassana* khiến ta hiểu được rằng chính ta chứ không ai khác chịu trách nhiệm về hạnh phúc hay bất hạnh của ta. Vấn đề nằm trong thói quen phản ứng mù quáng. Bởi vậy ta phải để ý tới trận bão nội tâm của những phản ứng bị điều kiện hóa trong tâm. Chỉ đơn giản giải quyết vấn đề bằng cách không phản ứng sẽ không hiệu nghiệm. Chừng nào mà sự điều kiện hóa [các phản ứng] vẫn còn trong vô thức, thì sớm muộn gì nó cũng sẽ trôi lên và chế ngự tâm, bất chấp những nỗ lực đảo ngược lại. Giải pháp thực sự duy nhất là học cách quan sát và tự thay đổi bản thân.

Điều này quá dễ hiểu, nhưng việc thực hành khó hơn nhiều. Vấn đề luôn tồn tại là, làm thế nào ta quan sát được chính mình? Một phản ứng tiêu cực khởi sinh trong tâm - giận dữ, sợ hãi hay chán ghét. Trước khi ta kịp nhớ đến việc quan sát nó thì ta đã bị nó khống chế, và như vậy ta nói và hành động một cách tiêu cực [thay vì quan sát]. Sau đó, khi sự tổn hại đã xảy ra, ta nhận lỗi và hối hận, nhưng rồi lần sau ta cũng vẫn hành xử y hệt như vậy.

Hãy giả sử rằng - nhận biết được một phản ứng giận dữ bắt đầu - ta thực sự cố gắng quan sát nó. Ngay khi ta vừa cố gắng thì người hay tình huống làm ta giận xuất hiện trong tâm. Những suy nghĩ này khiến sự tức giận càng gia tăng. Như vậy, việc quan sát cảm xúc tách rời khỏi nguyên

nhân hay tình huống [gây ra cảm xúc] thường vượt quá khả năng của nhiều người.

Nhưng nhờ sự nghiên cứu thực tế tối hậu của tâm và thân, Đức Phật đã khám phá ra rằng, khi nào một phản ứng xuất hiện trong tâm thì có hai sự thay đổi xảy ra trên bình diện cơ thể. Thay đổi thứ nhất rất rõ ràng: hơi thở trở thành nặng nề hơn. Thay đổi thứ hai vi tế hơn: một phản ứng sinh hóa, một cảm giác, xảy ra trong thân. Với sự tu tập thích hợp, một người với trí thông minh trung bình có thể dễ dàng phát triển khả năng quan sát hơi thở và cảm giác. Phương pháp này cho phép ta dùng sự thay đổi của hơi thở và cảm giác như những dấu hiệu báo động cho ta biết có một phản ứng bất tịnh trước khi nó có thể phát triển thành một sức mạnh nguy hiểm. Và nếu ta tiếp tục quan sát hơi thở và cảm giác, ta dễ dàng thoát khỏi những bất tịnh.

Dĩ nhiên thói quen phản ứng đã ăn sâu không thể loại bỏ hết ngay lập tức. Tuy nhiên, trong đời sống hằng ngày, trong khi ta kiện toàn việc hành thiền *Vipassana*, ta nhận thấy ít nhất trong một vài trường hợp thay vì phản ứng vô ý thức, ta chỉ quay lại quan sát chính mình. Dần dần thời gian quan sát tăng lên, và thời gian phản ứng càng giảm dần. Ngay cả khi ta phản ứng tiêu cực, thì thời gian và cường độ của phản ứng cũng giảm đi. Cuối cùng, ngay trong những trường hợp bị khiêu khích nhất, ta vẫn có thể quan sát hơi thở và cảm giác, và giữ được tâm quân bình và bình tĩnh.

Với sự quân bình này ở mức độ thâm sâu nhất của tâm, lần đầu tiên ta có thể hành động thực sự - và hành động thực sự thì luôn luôn tích cực và sáng tạo. Thay vì tự động phản ứng lại sự tiêu cực của người khác, ta có thể chọn lựa cách hành xử nào có ích lợi nhất. Khi đối diện với một

người đang nóng giận bùng bùng, một người vô minh sẽ trở thành giận dữ, và kết quả là cãi nhau, gây buồn khổ cho cả hai. Nhưng nếu ta giữ được bình tĩnh và quân bình, ta có thể giúp người đó thoát khỏi nóng giận, và giải quyết vấn đề một cách xây dựng.

Quan sát cảm giác dạy ta biết khi nào ta bị [những cảm xúc] tiêu cực khống chế thì ta đau khổ. Bởi vậy, khi nào ta thấy người khác phản ứng tiêu cực, ta hiểu họ đang đau khổ. Với sự hiểu biết này, ta có thể cảm thấy thương cho họ, và có thể hành động để giúp họ thoát khỏi tình trạng khổ sở, không làm họ khổ thêm nữa. Ta được bình an và hạnh phúc và giúp người khác cũng được như vậy.

Phát triển ý thức và sự bình tâm không biến ta thành vô tình, bất động như cây cỏ, để cho ngoại cảnh muốn làm gì ta thì làm. Ta cũng không trở nên thờ ơ, lãnh đạm với sự đau khổ của người khác khi mãi mê theo đuổi sự bình an nội tâm. Pháp dạy ta có bốn phận đối với hạnh phúc của mình và của người. Ta làm bất cứ điều gì cần thiết để giúp đỡ người khác, nhưng luôn giữ được sự bình tâm. Nhìn thấy một đứa trẻ đang chìm dần xuống cát lún, một kẻ khờ dại trở nên luống cuống, vội nhảy theo đứa trẻ, và chính hấn cũng bị lún sâu. Một người khôn ngoan giữ được bình tĩnh và quân bình, tìm một cành cây cho đứa trẻ nắm, và kéo nó ra chỗ an toàn. Nhảy theo người khác vào bãi cát lún thêm muốn và chán ghét sẽ chẳng giúp được ai. Ta phải kéo người khác trở về vùng đất vững chắc của tâm quân bình.

Nhiều lúc trong đời ta phải hành động cứng rắn khi cần thiết. Chẳng hạn như ta dùng lời lẽ nhẹ nhàng, khiêm tốn để giải thích cho một người đang làm điều sai lầm, nhưng hấn vẫn tỉnh bơ trước lời khuyên bảo. Hấn không thể hiểu được gì ngoại trừ những lời nói nặng, và hành

động quyết liệt. Bởi vậy, khi cần thì ta phải hành động cứng rắn. Tuy nhiên trước khi hành động, ta phải tự vấn xem tâm ta có quân bình hay không, ta có lòng từ bi với người lầm lỗi không. Nếu có thì hành động sẽ giúp ích. Nếu không, nó thật sự chẳng giúp ích cho ai cả. Nếu ta hành động với lòng từ bi thì ta không thể sai lầm. Nếu thấy một kẻ mạnh hiếp đáp người yếu, ta có bốn phận phải chấm dứt hành động xấu xa này. Bất cứ một người hiểu biết nào cũng sẽ làm như vậy. Tuy nhiên, họ cũng có thể làm vì thương hại nạn nhân, hay tức giận đối với kẻ hung bạo. Hành giả *Vipassana* có lòng từ bi với cả hai, hiểu rằng nạn nhân phải được bảo vệ và kẻ hung bạo [cần bị ngăn cản để] không làm hại chính mình vì hành động bất thiện.

Xem xét tâm mình trước khi có một hành động cứng rắn là cực kỳ quan trọng. Chỉ sau khi xảy ra rồi mới xem xét, đánh giá lại hành động là không được. Nếu chính ta không trải nghiệm được sự bình an và hòa hợp, ta không thể phát triển bình an và hòa hợp nơi bất kỳ người nào khác. Là người hành thiền *Vipassana*, ta học cách hành động không dính mắc, vừa có lòng từ bi vừa thản nhiên. Ta nỗ lực cho sự tốt lành của mọi người bằng cách tu tập để phát triển sự tỉnh giác và bình tâm. Nếu chúng ta không làm gì ngoài việc tránh không làm gia tăng sự căng thẳng của thế giới, thì đó là ta cũng đã làm được một việc tốt lành rồi. Nhưng sự thật chính cái yên lặng của hành động quân bình đã gây tiếng động lớn, vang dội ra xa, có ảnh hưởng tích cực đến nhiều người.

Nói cho cùng, tâm bất tịnh - của ta và người khác - là nguồn gốc của khổ đau trên thế gian. Khi tâm đã trở nên thanh tịnh, cuộc đời mở rộng vô hạn trước chúng ta, ta có thể vui hưởng và chia sẻ hạnh phúc đích thực với người khác.

VẤN ĐÁP

Câu hỏi: Chúng tôi có thể nói cho người khác biết về phương pháp thiền này không?

Thiền sư S. N. Goenka: Dĩ nhiên là được. Pháp không có gì là bí mật cả. Bạn có thể nói với mọi người về những gì bạn học được ở đây. Nhưng hướng dẫn người khác thực hành lại là chuyện hoàn toàn khác, bạn không nên làm ở giai đoạn này. Hãy đợi tới khi bạn đã thực sự thấu hiểu kỹ thuật và được huấn luyện để hướng dẫn người khác. Nếu bạn nói với ai về pháp thiền này, và họ tỏ ý muốn thực hành, hãy khuyên họ đến tham dự một khóa thiền. Ít nhất kinh nghiệm đầu tiên về *Vipassana* phải được thực hiện trong một khóa thiền mười ngày, dưới sự hướng dẫn của một người thầy có đủ khả năng. Sau đó họ có thể tự tu tập.

Tôi tập yoga. Làm sao tôi có thể phối hợp nó với Vipassana?

Trong khóa học không được tập yoga vì như vậy sẽ làm phiền người khác, khiến họ bị phân tâm. Nhưng khi về nhà, bạn có thể tập cả yoga lẫn *Vipassana* - nghĩa là, những bài tập thể dục của yoga về các thế ngồi và kiểm soát hơi thở. Yoga rất có ích cho sức khỏe. Bạn có thể phối hợp nó với *Vipassana*. Chẳng hạn như bạn tập một thế ngồi rồi quan sát những cảm giác ở toàn thân. Như vậy sẽ ích lợi hơn là chỉ tập yoga đơn thuần. Nhưng kỹ thuật thiền yoga dùng những câu chú và quán tưởng thì hoàn toàn trái ngược với *Vipassana*. Đừng trộn lẫn chúng với kỹ thuật này.

Còn những cách thở khác nhau của yoga thì sao?

Chúng hữu ích nếu được coi như những bài tập thể dục. Nhưng đừng pha trộn những kỹ thuật đó với *ānāpāna*. Trong *ānāpāna*, bạn phải quan sát hơi thở tự nhiên, nhưng

không điều khiển nó. Hãy tập kiểm soát hơi thở như tập thể dục, và tập *ānāpāna* để thiền.

Có phải tôi - tôi không muốn nói khối bọt bóng này - đang bám chấp vào sự giác ngộ không?

Nếu vậy thì bạn đang chạy ngược chiều với giác ngộ. Khi bạn còn bám chấp vào giác ngộ thì bạn chẳng bao giờ chứng nghiệm được nó. Chỉ đơn giản nhận hiểu giác ngộ là gì, rồi tiếp tục quan sát thực tại ở ngay lúc này và để giác ngộ tự đến. Nếu nó không đến, đừng bức bối. Nếu làm như vậy thì bạn không bám chấp vào giác ngộ, và giác ngộ chắc chắn sẽ đến.

Như vậy tôi hành thiền chỉ là làm công việc phải làm?

Đúng vậy. Bản phận của bạn là thanh lọc tâm. Nhận lấy trách nhiệm như thế, nhưng làm mà không bám chấp.

Không phải để đạt được một điều gì sao?

Không. Cái gì đến tự nó sẽ đến. Hãy để nó đến tự nhiên.

Thiền sư cảm thấy thế nào về việc dạy Pháp cho trẻ em?

Thời gian tốt nhất là trước khi đứa bé ra đời. Trong thời kỳ thai nghén, người mẹ nên tập *Vipassana*, như vậy đứa bé cũng được hưởng, và khi sinh ra nó là một đứa trẻ của Pháp. Nhưng nếu bạn đã có con rồi, bạn vẫn có thể chia sẻ Pháp với chúng. Chẳng hạn, ở phần kết thúc của khóa thiền, bạn học kỹ thuật *mettā-bhāvanā* (thiền tâm từ), chia sẻ sự bình an và hòa hợp của bạn với người khác. Nếu con bạn còn quá nhỏ, bạn hãy hướng *mettā* (tâm từ) về chúng sau mỗi lần hành thiền, vào giờ đi ngủ của chúng. Làm như vậy, con bạn cũng được hưởng ích lợi của việc bạn thực hành Pháp. Và khi chúng lớn hơn, bạn hãy giảng cho chúng một chút về Pháp, theo cách chúng có thể hiểu và

chấp nhận được. Nếu chúng có thể hiểu thêm, hãy dạy chúng tập *ānāpāna* (theo dõi hơi thở) trong vài phút. Đừng ép buộc chúng, dù là bằng cách nào. Hãy để chúng ngồi thiền cùng bạn, quan sát hơi thở trong vài phút rồi cho chúng đi chơi. Thiền sẽ như trò chơi đối với chúng; chúng sẽ thích ngồi thiền. Và điều quan trọng nhất là chính bạn phải sống một cuộc sống lành mạnh đúng Pháp. Bạn phải làm gương cho chúng. Trong gia đình, bạn phải tạo được một không khí an bình và hòa hợp, như vậy sẽ giúp chúng lớn lên thành người khỏe mạnh và hạnh phúc. Đây là điều tốt nhất mà bạn có thể làm cho con bạn.

Cám ơn thiền sư rất nhiều về Pháp kỳ diệu này.

Hãy cám ơn Pháp! Pháp thật vĩ đại! Tôi chỉ là một chiếc xe. Và bạn cũng nên cám ơn chính bạn. Bạn chịu khó học tập khó nhọc mới nắm vững được kỹ thuật. Một người thầy cứ nói đi nói lại mãi, nhưng nếu bạn không học thì bạn cũng chẳng gặt hái được gì. Hãy sống hạnh phúc và luyện tập nghiêm chỉnh, luyện tập cần mẫn!

GIỜ ĐÃ ĐIỂM

Tôi cảm thấy rất may mắn được sinh ra ở Miến Điện, miền đất của Pháp, nơi kỹ thuật kỳ diệu này đã được bảo tồn nguyên vẹn qua bao nhiêu thế kỷ. Vào khoảng một trăm năm trước, ông nội tôi đã từ Ấn Độ đến đây lập nghiệp, và do đó tôi được sinh ra trên đất nước này. Tôi cảm thấy rất may mắn được sinh ra trong một gia đình buôn bán, và từ nhỏ tôi đã bắt đầu làm việc để kiếm tiền. Hồi đó, tích lũy tiền bạc là mục tiêu chính của đời tôi. Tôi có may mắn là từ lúc còn trẻ tôi đã thành công trong việc kiếm được nhiều tiền. Nếu chính tôi không được sống cuộc sống của một người giàu có, thì tôi đã không có kinh nghiệm bản thân về sự trống rỗng của một đời sống như vậy. Và nếu tôi không có kinh nghiệm đó, thì trong thâm tâm, tôi vẫn còn ngộ nhận rằng chân hạnh phúc nằm trong sự giàu có. Khi con người trở nên giàu có, họ được trao cho những địa vị đặc biệt và cao cả trong xã hội. Họ thành những thành viên của các hội đoàn. Ngoài hai mươi tuổi tôi đã diên công trong việc tạo dựng địa vị trong xã hội. Và dĩ nhiên, những căng thẳng trong đời đã khiến tôi mắc bệnh tâm thần, những cơn đau nửa đầu nghiêm trọng. Cứ mỗi nửa tháng tôi lại bị cơn bệnh hành hạ một lần mà không cách nào điều trị khỏi. [Về sau,] tôi cảm thấy rất may mắn là đã bị bệnh này.

Ngay cả những bác sĩ giỏi nhất ở Miến Điện cũng không chữa trị được căn bệnh của tôi. Cách chữa trị duy nhất mà họ có thể đưa ra là chích thuốc phiện để làm giảm cơn đau. Cứ mỗi nửa tháng tôi phải chích thuốc phiện một lần, và sau đó phải chịu các tác dụng phụ của thuốc như nôn, mửa, thật khổ sở.

Sau vài năm khổ sở như vậy, các bác sĩ bắt đầu cảnh báo tôi: “Bây giờ ông đang dùng thuốc phiện để giảm đau,

nhưng nếu cứ tiếp tục như thế, không bao lâu nữa ông sẽ bị nghiện thuốc phiện và phải dùng thuốc mỗi ngày.” Tôi cảm thấy kinh hoàng trước cái viễn tượng đó. Đời sống như vậy sẽ khủng khiếp. Các bác sĩ khuyên: “Ông thường có những chuyến đi ngoại quốc vì chuyện làm ăn, hãy dành một chuyến để lo cho sức khỏe của mình. Chúng tôi không có cách gì trị được bệnh của ông, và chúng tôi biết là các bác sĩ ở những nước khác cũng vậy thôi. Nhưng có thể họ có một loại thuốc giảm đau nào đó khác hơn, như vậy ông thoát được nguy cơ phụ thuộc vào thuốc phiện.”

Nghe theo lời khuyên của họ, tôi đã sang Thụy Sĩ, Đức, Anh, Mỹ và Nhật. Tôi được những vị bác sĩ giỏi nhất của các nước này chữa trị. Và rất may mắn là tất cả những vị ấy đều thất bại. Tôi trở về, bệnh tình nặng hơn trước khi đi.

Sau chuyến đi chữa bệnh thất bại trở về, một người bạn tốt đề nghị với tôi: “Tại sao không đến học thử một khóa thiền *Vipassana* mười ngày. Thiền sư U Ba Khin hướng dẫn những khóa thiền này. Ông là một bậc thánh, một quan chức chánh phủ, và là một người có gia đình như bạn. Theo tôi, căn bệnh của bạn thực sự thuộc về tinh thần, và theo như người ta nói thì kỹ thuật này giúp tinh thần hết căng thẳng. Có lẽ khi hành thiền bạn có thể tự chữa khỏi bệnh.” Đã thất bại ở mọi nơi khác, tôi quyết định ít nhất cũng phải đến gặp vị thiền sư này xem sao. Dầu sao thì tôi cũng không có gì để mất.

Tôi đến trung tâm thiền và nói chuyện với con người phi thường này. Không khí yên tĩnh và bình an của thiền viện cùng sự hiện diện đầy an lạc từ Ngài gây cho tôi một sự xúc động sâu xa, tôi nói: “Thưa Ngài, tôi muốn được theo một khóa học của Ngài. Ngài có vui lòng nhận tôi không?”

“Dĩ nhiên, kỹ thuật này dành cho tất cả mọi người. Ông cứ tự nhiên theo học một khóa.”

Tôi nói tiếp: “Trong nhiều năm, tôi đã khổ sở vì một chứng bệnh không có cách chữa, chứng đau nửa đầu nghiêm trọng. Tôi hy vọng với kỹ thuật này, tôi có thể hết bệnh.”

Ngài bồng nói: “Không, đừng đến với tôi. Có lẽ ông không tham dự khóa học được.” Tôi không thể hiểu được tôi đã làm gì phật ý Ngài, nhưng rồi Ngài đã từ bi giải thích: “Mục đích của Pháp không phải để chữa bệnh. Nếu đó là điều ông tìm kiếm thì tốt hơn ông nên đến bệnh viện. Mục đích của Pháp là chữa trị tất cả khổ đau trong cuộc đời. Chứng bệnh của ông thật ra chỉ là một phần nhỏ trong sự đau khổ của ông. Bệnh của ông sẽ hết, nhưng đó chỉ là tác dụng phụ trong tiến trình thanh lọc tâm. Nếu lấy tác dụng phụ làm mục tiêu chính thì ông đã làm giảm giá trị của Pháp. Ông hãy đến học không phải để chữa bệnh cho thân mà là để giải phóng tâm.”

Ngài đã thuyết phục được tôi. Tôi nói: “Thưa Ngài, vâng, bây giờ tôi hiểu. Tôi sẽ đến chỉ để thanh lọc tâm. Dù bệnh tôi có khỏi hay không, tôi muốn trải nghiệm được sự bình an mà tôi thấy ở đây.” Sau khi hứa với Ngài, tôi trở về nhà.

Nhưng tôi vẫn chần chừ không tham dự khóa thiền. Được sinh trong một gia đình Ấn Độ giáo cực kỳ bảo thủ, từ nhỏ tôi đã học thuộc để tụng câu thơ: *“Tốt hơn là chết trong đạo của mình, trong bản tánh¹ của mình. Đừng bao giờ đổi sang đạo khác.”* Tôi tự nhủ: *“Coi chừng, Phật giáo*

¹ Nguyên tác dùng chữ dharma và chú thích ý nghĩa được dùng xưa kia là ‘nature’ (tánh chất, bản chất). Theo ý nghĩa được dùng ở nhiều nơi khác trong sách này thì dharma (Sanskrit) hay dhamma (Pali) được dùng để chỉ tất cả các hiện tượng hoặc Dhamma (viết hoa) để chỉ giáo pháp. Nguyên tác cũng cố ý in nghiêng chữ này để nhấn mạnh nó phải được hiểu theo nghĩa đặc biệt ở đây (là bản tánh) vì liên quan đến truyền thống của Ấn Độ giáo, thay vì hiểu theo ý nghĩa thông thường.

là một đạo khác, và những người đó vô thần. Họ không tin vào Thượng Đế, vào sự hiện hữu của linh hồn!” (Làm như thể chỉ cần tin vào Thượng Đế, vào linh hồn thì sẽ giải quyết được tất cả mọi vấn đề!) “Nếu tôi trở thành một kẻ vô thần thì tôi sẽ ra sao? Không, tốt hơn là tôi chết trong đạo của tôi. Tôi sẽ không bao giờ đến gần họ.”

Tôi ngần ngại như vậy trong mấy tháng trời. Nhưng rất may mắn, cuối cùng tôi quyết định thử kỹ thuật này xem sao. Tôi tham dự khóa thiền tiếp đó và trải qua mười ngày. Tôi cảm thấy may mắn là tôi đã cực kỳ lợi lạc. Bây giờ tôi có thể hiểu được *bản tánh* riêng của mỗi người, con đường riêng của mỗi người, và *bản tánh* của mọi người khác. *Bản tánh* của nhân loại là *bản tánh* riêng của mỗi người. Duy nhất chỉ có con người là có khả năng quan sát chính mình để thoát khỏi khổ đau. Không một sinh vật hạ đẳng nào có được khả năng này. Quan sát thực tại trong chính mình là *bản tánh* của con người. Nếu chúng ta không vận dụng được khả năng này, đó là ta sống cuộc sống của những sinh vật hạ đẳng, ta phí phạm cuộc sống của mình. Điều này chắc chắn là nguy hiểm.

Tôi vẫn luôn tự xem mình là người rất sùng đạo. Dầu sao đi nữa, tôi cũng làm tất cả những bốn phận tôn giáo cần thiết, giữ giới và hiến tặng rất nhiều. Và thật sự nếu tôi không phải là một người sùng đạo, thì tại sao tôi lại được bầu làm lãnh đạo của quá nhiều tổ chức tôn giáo? Tôi nghĩ, chắc chắn tôi phải là một người sùng đạo. Nhưng cho dù tôi đã hiến tặng và từng phục vụ nhiều đến đâu cũng như tôi đã cẩn thận trong lời ăn tiếng nói và hành động đến mức nào đi chăng nữa, thì khi tôi bắt đầu quan sát những ngõ ngách tối tăm trong tâm tôi, tôi vẫn tìm thấy trong đó đầy rần rết, bò cạp độc địa... chính vì những điều này mà tôi đã chịu đựng quá nhiều đau khổ. Bây giờ, khi những phần bất

tình dần dần bị diệt trừ, tôi bắt đầu được vui hưởng sự an bình thật sự. Tôi nhận thấy tôi quá sức may mắn khi nhận được kỹ thuật kỳ diệu này, Pháp bảo này.

Trong mười bốn năm, tôi rất may mắn có thể thực hành kỹ thuật này ở Miến Điện dưới sự dìu dắt kỹ lưỡng của thầy tôi. Lễ dĩ nhiên tôi vẫn làm đầy đủ bổn phận của một người chủ gia đình, nhưng đồng thời, mỗi sáng và chiều tôi đều hành thiền, và cuối tuần tôi đến trung tâm thiền của thầy tôi, và mỗi năm tôi dự khóa thiền mười ngày hay dài hơn.

Đầu năm 1969 tôi sang Ấn Độ. Cha mẹ tôi đã về ở đó từ mấy năm trước, và mẹ tôi mắc một căn bệnh thuộc về thần kinh mà tôi biết có thể chữa được bằng cách thực hành thiền *Vipassana*. Nhưng không có ai ở Ấn Độ để chỉ cho bà. Kỹ thuật *Vipassana* đã mất đi từ lâu ở Ấn Độ, nơi phát sinh ra nó. Ngay cả cái tên cũng không còn được nhớ đến. Tôi biết ơn chính phủ Miến Điện đã cho phép tôi qua Ấn Độ. Thời đó, dân chúng thường không được xuất ngoại. Tôi biết ơn chính phủ Ấn Độ đã cho phép tôi nhập cảnh. Tháng 7, 1969 khóa học đầu tiên được tổ chức tại Bombay, trong đó có cha mẹ tôi và 12 người khác tham dự. May mắn là tôi có thể phục vụ cha mẹ tôi. Dạy Pháp cho họ, tôi đã trả được cái ơn sâu xa của họ đối với tôi.

Sau khi hoàn thành mục đích của chuyến đi Ấn Độ này, tôi sẵn sàng trở về Miến Điện. Nhưng tôi thấy những người dự khóa học này nỉ tôi mở một khóa nữa, rồi một khóa nữa. Họ muốn cha mẹ, vợ chồng, con cái, bạn bè họ được dự các khóa thiền. Vì vậy, khóa thứ hai được tổ chức, rồi đến khóa thứ ba, thứ tư... và cứ như vậy sự giảng dạy Pháp được lan rộng.

Năm 1971, trong khi dạy một khóa học ở Bồ Đề Đạo Tràng (Bodhi Gaya), tôi nhận được điện tín từ Rangoon báo

tin thầy tôi qua đời. Dĩ nhiên, tin này thực sừng sốt, hoàn toàn bất ngờ và chắc chắn rất đau buồn. Nhưng nhờ sự giúp đỡ của Pháp mà thầy đã dạy, tôi giữ được sự bình tâm.

Bây giờ tôi phải quyết định làm sao để trả ơn bậc thánh nhân này, Ngài Sayagyi U Ba Khin. Cha mẹ sinh ra tôi làm người, nhưng tôi vẫn còn chìm đắm trong cái vỏ vô minh. Chỉ với sự giúp đỡ của con người kỳ diệu này mà tôi đã có thể phá vỡ được cái vỏ, khám phá sự thật bằng cách quan sát nội tâm. Không những thế, trong suốt mười bốn năm, Ngài đã làm tôi vững mạnh, và giáo dục tôi trong Pháp. Làm sao tôi có thể trả ơn cho người cha tinh thần này? Con đường duy nhất mà tôi thấy là thực hành những gì Ngài đã dạy, sống cuộc sống của Pháp. Đây là con đường đúng đắn để vinh danh ngài. Và với tất cả sự tinh khiết của tâm, với tất cả lòng từ bi mà khả năng tôi có thể phát triển được, tôi quyết định cống hiến cuộc đời còn lại của tôi để phụng sự tha nhân, vì đó là điều mà Ngài muốn tôi làm.

Ngài thường nhắc đến niềm tin truyền thống ở Miến Điện là hai mươi lăm thế kỷ sau Đức Phật, Pháp sẽ trở về xứ sở đã sinh ra nó và từ đó lan truyền ra khắp thế giới. Ước vọng của Ngài là thực hiện lời tiên tri đó bằng cách sang Ấn Độ và dạy thiền *Vipassana* ở đó. Ngài thường nói: “Hai mươi lăm thế kỷ đã qua, giờ của *Vipassana* đã đến!” Chẳng may, tình trạng chính trị vào những năm cuối đời Ngài không cho phép Ngài xuất ngoại. Khi tôi được phép đi Ấn Độ vào năm 1969, Ngài rất vui lòng và bảo tôi: “Goenka, không phải con đi, mà là ta đi!”

Lúc đầu tôi nghĩ rằng lời tiên tri này chỉ là một niềm tin trong giáo phái. Xét cho cùng, tại sao một chuyện đặc biệt lại xảy ra sau hai mươi lăm thế kỷ nếu như nó đã không thể xảy ra sớm hơn? Nhưng khi tới Ấn Độ, tôi ngạc nhiên thấy rằng, mặc dầu tôi không biết quá một trăm

người ở cái quốc gia rộng lớn này, mà có hàng ngàn người đến dự các khóa học, từ mọi tầng lớp trong xã hội, mọi tôn giáo, mọi cộng đồng. Không chỉ riêng ở Ấn Độ mà còn cả nhiều ngàn người bắt đầu tìm đến từ nhiều quốc gia khác.

Tôi càng thấy rõ là không có gì xảy ra mà không có nguyên nhân. Không ai ngẫu nhiên đến tham dự khóa thiền - có lẽ có người trong quá khứ đã làm một điều lành, và kết quả là bây giờ họ có cơ hội nhận lãnh hạt giống Pháp. Có những người khác đã nhận được hạt giống, và bây giờ họ tới để giúp nó tăng trưởng. Dù bạn đến để nhận hạt giống, hay để làm cho hạt giống bạn đã có nảy nở, bạn hãy tiếp tục tinh tấn trong Pháp, vì sự tốt lành, lợi ích và giải thoát của chính bạn, và bạn sẽ thấy rằng nó cũng bắt đầu giúp ích cho người khác nữa. Pháp lợi lạc cho tất cả mọi người.

Nguyện cho những người đau khổ khắp mọi nơi tìm được con đường bình an này. Nguyện cho tất cả mọi người thoát khỏi khổ đau, gông cùm, ngục tù nô lệ. Nguyện cho tất cả mọi người đều gột sạch tâm ý khỏi mọi ô nhiễm, mọi bất tịnh.

Nguyện cho mọi chúng sinh khắp vũ trụ được hạnh phúc.

Nguyện cho mọi chúng sinh được bình an.

Nguyện cho mọi chúng sinh được giải thoát.

Phụ lục A: Tầm quan trọng của vedana (cảm giác) trong giáo huấn của Đức Phật

Giao huấn của Đức Phật là một hệ thống để phát triển sự nhận hiểu về tự thân làm phương tiện cho sự chuyển hóa tự thân. Bằng cách đạt đến hiểu biết thực nghiệm về bản tánh của chính mình, chúng ta có thể loại trừ những hiểu biết lệch lạc khiến ta hành động sai lầm và làm khổ chính mình. Chúng ta học cách hành xử phù hợp với thực tại và do đó đưa tới một cuộc sống phong phú, hữu ích và hạnh phúc.

Trong Satipatthāna Sutta, Kinh về Thiết Lập Ý Thức (Tứ Niệm Xứ) Đức Phật đưa ra một phương pháp thực tiễn để phát triển sự nhận hiểu về tự thân qua việc tự quan sát. Phương pháp này là thiền *Vipassana*.

Bất cứ cố gắng nào để quan sát sự thật về tự thân mình đều sẽ lập tức phát hiện cái được gọi là “ta” có hai phương diện, thể chất và tinh thần, thân và tâm. Chúng ta phải học cách quan sát cả hai. Nhưng làm sao chúng ta có thể thực sự trải nghiệm được thực tại của thân và tâm? Chấp nhận những giải thích của người khác hoặc chỉ hoàn toàn dựa vào tri thức không thôi đều chưa đủ. Cả hai đều có thể hướng dẫn ta trong công việc khám phá tự thân, nhưng mỗi chúng ta nhất thiết phải trực tiếp khám phá và trải nghiệm thực tại ngay trong bản thân mình.

Mỗi chúng ta trải nghiệm thực tại của thân bằng cách cảm nhận, bằng cách dựa vào những cảm giác nảy sinh

trên thân. Với mắt nhắm, chúng ta biết mình có hai tay và những bộ phận khác bởi vì chúng ta cảm thấy chúng. Giống như một quyển sách có bìa và nội dung, cơ cấu thể xác có một thực tại khách quan, bên ngoài - cơ thể (kāya) và một thực tại chủ quan, bên trong của những cảm giác (vedanā). Chúng ta hiểu được quyển sách bằng cách đọc hết chữ nghĩa trong sách; ta trải nghiệm thân thể bằng sự cảm nhận các cảm giác. Không ý thức được cảm giác thì không có sự hiểu biết trực tiếp về cấu trúc vật lý [của thân thể]. Cả hai không tách rời nhau. Tương tự như thế, cơ cấu tinh thần có thể phân tích thành hình thức và nội dung: tâm (citta) và những gì khởi sinh trong tâm (dhamma) - bất cứ ý nghĩ, cảm xúc, ký ức, hy vọng, sợ hãi, bất cứ sự kiện tinh thần nào. Cũng như cơ thể và cảm giác không thể trải nghiệm một cách riêng rẽ, ta cũng không thể quan sát tâm mà không bao gồm nội dung của tâm. Cả tâm lẫn thân đều liên quan mật thiết với nhau. Những gì xảy ra ở phần này đều biểu hiện ở phần kia. Đây là khám phá chính yếu của Đức Phật đồng thời cũng là giáo huấn của Ngài. Ngài mô tả: *“Những gì khởi sinh trong tâm đều có cảm giác đi kèm.”*¹ Do đó, quan sát cảm giác cho ta phương tiện để nghiên cứu toàn thể con người, thể chất cũng như tinh thần.

Bốn hình thức của sự thật đều nằm trong mỗi con người: phương diện thể chất và cảm giác, phương diện tinh thần và nội dung. Chúng cung cấp bốn đề tài trong Satipatthana Sutta, bốn phương cách để thiết lập ý thức, bốn lợi điểm để quan sát hiện tượng về con người. Để cho sự tìm hiểu được trọn vẹn, mọi khía cạnh cần được trải nghiệm. Cả bốn đều có thể trải nghiệm bằng cách quan sát vedana (cảm giác).

¹ A VIII. ix. 3 (83), Mūlaka Sutta. Xem thêm: A. IX. ii. 4 (14), Samiddhi Sutta

Vì lý do này, Đức Phật đặc biệt nhấn mạnh đến tầm quan trọng của *vedanā*. Trong kinh Brahmajāla, một trong những kinh quan trọng bậc nhất, Ngài nói: “Bậc Giác Ngộ đã giải thoát và thoát khỏi mọi bám chấp nhờ vào việc thấy rõ hết thấy chúng chỉ là sự sinh diệt của cảm giác, sự tùy thuộc vào cảm giác, sự nguy hiểm của cảm giác, sự xa lìa cảm giác.”¹ Ngài dạy, ý thức về cảm giác là điều kiện tiên quyết để hiểu được Tứ Diệu Đế: “Đối với người trải nghiệm cảm giác, ta chỉ cho con đường để thực chứng những gì là khổ, nguồn gốc của khổ, sự chấm dứt của khổ và con đường đưa đến sự chấm dứt khổ.”²

Vedanā thực sự là gì? Đức Phật mô tả bằng nhiều cách khác nhau. Ngài nói *vedanā* là một trong bốn tiến trình tạo thành tâm (tức là *thọ* hay *cảm thọ*). (Xem Chương 2) Tuy nhiên, khi định nghĩa *vedanā* một cách chính xác hơn Ngài nói *vedanā* bao gồm cả hai khía cạnh tinh thần và thể chất.³ Chỉ có riêng thể chất, ta không cảm thấy gì nếu không có sự hiện diện của tâm. Ví dụ, không có cảm giác trong một xác chết. Đó là do tâm cảm nghiệm, nhưng những gì tâm cảm nghiệm đều có một phần không thể tách rời là thân.

Phần thể chất này giữ địa vị chính yếu trong sự thực hành giáo huấn của Đức Phật. Mục đích của sự thực hành là để phát triển trong chúng ta khả năng đối phó với những thăng trầm trong cuộc sống một cách bình tâm. Chúng ta học cách làm được như thế bằng cách quan sát với sự bình tâm những gì xảy ra trong thân thể. Với sự bình tâm này, chúng ta có thể dứt bỏ thói quen phản ứng mù quáng. Thay vào đó, chúng ta có thể lựa chọn một phương cách hữu hiệu nhất để hành xử trong mọi tình huống.

¹ D. 1.

² A. III. vii. 61 (ix), *Titthāyatana Sutta*.

³ S. XXXVI (II). iii. 22 (2), *Aṭṭhasata Sutta*.

Bất cứ những gì chúng ta trải nghiệm trong đời đều phải qua năm giác quan và tâm ý. Theo tiến trình Duyên Khởi, ngay khi có sự tiếp xúc với một trong những giác quan này, sự tiếp xúc với bất cứ hiện tượng nào, thân hoặc tâm, lập tức cảm giác nảy sinh. Nếu không chú ý đến những gì xảy ra trong thân, chúng ta không ý thức được cảm giác ở tầng lớp nhận thức. Vì vô minh, một phản ứng vô ý thức đối với cảm giác khởi sự, một thoáng thích hay không thích sau đó biến thành thêm muốn hoặc chán ghét. Phản ứng này được lặp đi lặp lại và gia tăng cường độ vô số lần trước khi tạo thành ấn tượng trong tâm nhận thức. Nếu chỉ chú trọng đến những gì xảy ra ở tâm nhận thức, một thiên giả chỉ ý thức được tiến trình này sau khi phản ứng đã xảy ra và đã hội tụ đủ sức mạnh nguy hiểm để khống chế người đó. Họ cho phép tia nhánh lửa của cảm giác tạo ra ngọn lửa dữ dội trước khi dập tắt nó và tạo ra những khó khăn không cần thiết. Nhưng nếu biết cách quan sát cảm giác trong người một cách khách quan, họ có thể để cho những tia nhánh tàn rụi mà không gây ra một đám cháy lớn. Bằng cách chú trọng đến phương diện thể chất, họ ý thức được *vedanā* (cảm giác) ngay khi chúng nảy sinh và tránh không phản ứng.

Khía cạnh vật lý của *vedanā* rất quan trọng vì nó cho ta kinh nghiệm rõ ràng, cụ thể về thực tại vô thường trong bản thân. Sự thay đổi xảy ra không ngừng từng giây phút trong cơ thể chúng ta thể hiện bằng cảm giác. Sự vô thường phải được trải nghiệm tại tầng lớp này. Quan sát sự thay đổi liên tục của cảm giác khiến ta chứng nghiệm được bản chất phù du của mình. Sự chứng ngộ này cho thấy tính chất vô nghĩa của sự bám chấp vào những gì quá hư ảo. Do đó, sự trải nghiệm trực tiếp về *anicca* (vô thường) đương nhiên làm khởi sinh sự chán lìa, nhờ đó ta không những

tránh được những phản ứng mới với thèm muốn và chán ghét mà còn xóa bỏ được ngay cả thói quen phản ứng. Bằng cách này, ta dần dần giải thoát tâm khỏi mọi khổ đau. Nếu không bao gồm phương diện thể chất thì sự ý thức *vedanā* (cảm giác) vẫn chỉ là một phần, không trọn vẹn. Bởi vậy Đức Phật nhấn mạnh nhiều lần đến tầm quan trọng của sự chứng nghiệm về vô thường qua cảm giác. Ngài nói:

*“Những ai nỗ lực liên tục
ý thức về cơ thể,
tránh dữ, làm lành,
những người như thế,
ý thức với sự hiểu biết thấu đáo,
thoát khỏi mọi bất tịnh.”*

Nguồn gốc của khổ đau là *taṇhā*, thèm muốn và chán ghét. Thông thường, có vẻ như chúng ta sinh ra thèm muốn và chán ghét đối với những đối tượng mà chúng ta tiếp xúc qua năm giác quan và tâm ý. Tuy nhiên Đức Phật tìm thấy là giữa đối tượng và sự phản ứng có một mắt xích bị bỏ quên: *vedanā* (cảm giác). Khi chúng ta biết cách quan sát mà không phản ứng với sự thèm muốn hay chán ghét thì nguyên nhân của khổ đau không còn nảy sinh và khổ đau bị diệt trừ. Do đó quan sát cảm giác là điều thiết yếu trong sự thực hành giáo huấn của Đức Phật. Sự quan sát phải ở tầng lớp cảm giác nếu muốn cho sự ý thức được trọn vẹn. Với sự ý thức về cảm giác chúng ta có thể thâm nhập cội nguồn của phiền não và diệt trừ được chúng. Chúng ta có thể quan sát bản chất của mình ở tận bề sâu và tự giải thoát mình khỏi mọi khổ đau.

Với hiểu biết về tầm quan trọng cốt lõi của sự quan sát cảm giác trong giáo huấn của Đức Phật, chúng ta có được

tuệ giác mới về kinh *Satipaṭṭhāna* (Kinh Tứ niệm xứ).¹ Kinh này bắt đầu bằng cách nêu lên mục đích của *satipaṭṭhāna*, sự thiết lập ý thức, đó là “*thanh lọc tâm chúng sinh, vượt qua buồn rầu, phiền muộn, chấm dứt khổ đau tinh thần và thể xác, thực hành con đường của sự thật, tự chứng sự thật tối hậu, nibbāna.*”² Sau đó kinh giải thích ngắn gọn làm sao thực hiện được mục tiêu này: “*Ở đây thiền giả không ngừng tu tập với sự hiểu biết thấu đáo và ý thức, quan sát thân trong thân, quan sát cảm giác trong cảm giác, quan sát tâm trong tâm, quan sát nội dung của tâm trong nội dung của tâm, lìa bỏ sự thèm muốn và chán ghét đối với thế gian.*”³

Ý nghĩa của “*quan sát thân trong thân, cảm giác trong cảm giác*”, và những câu tương tự là gì? Đối với một thiền giả *Vipassana*, câu này hết sức sáng tỏ. Cơ thể, cảm giác, tâm và nội dung của tâm là bốn hình thức của một con người. Để hiểu đúng đắn hiện tượng này về con người, mỗi chúng ta phải trực tiếp trải nghiệm được thực tại của bản thân. Để đạt được sự tự chứng này, thiền giả phải phát triển hai phẩm chất: ý thức (*sati*) và sự hiểu biết thấu đáo (*sampajañña*). Tiêu đề của kinh là “Sự thiết lập ý thức” nhưng sự ý thức sẽ không trọn vẹn nếu thiếu sự hiểu biết, tuệ giác vào chiều sâu bản chất của chính mình, vào sự vô thường của hiện tượng mà ta gọi là “cái ta”. Sự thực hành *satipaṭṭhāna* cho phép thiền giả chứng nghiệm được bản chất

¹ Kinh *Satipaṭṭhāna* xuất hiện hai lần trong Kinh tạng Pali (*Sutta Piṭaka*), ở số 22, Trường Bộ Kinh và ở số 10, Trung Bộ Kinh. Trong bản kinh thuộc Trường Bộ Kinh, đoạn nói về *dhammānupassanā* dài hơn bản thuộc Trung Bộ Kinh. Do đó, bản kinh thuộc Trường Bộ Kinh thường được gọi là *Mahā-Satipaṭṭhāna Suttanta* (Kinh Đại Niệm xứ), tức là bản “dài hơn” Ngoài ra thì hai bản đều giống nhau. Các đoạn trích trong bài này được thấy trong cả hai bản.

² *Satip.*

³ *Ibid.*

phù du của chính mình. Khi đã có sự tự chứng này thì ý thức được thiết lập một cách vững vàng - ý thức đúng đắn đưa đến sự giải thoát. Sau đó sự thèm muốn và chán ghét tự động biến mất, không chỉ đối với thế giới bên ngoài mà còn đối với thế giới nội tâm, nơi sự thèm muốn và chán ghét bám rễ rất sâu và thường bị bỏ sót - sự bám chấp tự động và sâu đậm vào thân và tâm của mình. Khi nào sự bám chấp dưới đáy sâu này còn tồn tại thì ta chưa hết khổ.

Kinh “Thiết Lập Ý thức” trước hết đề cập đến sự quan sát cơ thể. Đây là khía cạnh hiển nhiên nhất trong cơ cấu vật chất - tinh thần, do đó là khởi điểm thích hợp để bắt đầu công việc tự quan sát. Từ khởi điểm này, sự quan sát cảm giác, tâm và nội dung của tâm tiến triển một cách tự nhiên. Kinh giải thích là có nhiều phương cách để quan sát cơ thể. Đầu tiên và thông thường nhất là quan sát hơi thở. Một cách khác là bắt đầu quan sát những hoạt động của cơ thể. Nhưng dù bắt đầu bằng cách nào đi nữa cũng đều có những trạm phải đi qua trên con đường đến mục đích cuối cùng. Những trạm này được mô tả trong một đoạn có tầm quan trọng thiết yếu của bản kinh:

“Theo cách này thiên giả chú tâm quan sát thân trong thân, bên trong hay bên ngoài, hoặc cả bên trong lẫn bên ngoài. Thiên giả chú tâm quan sát hiện tượng nảy sinh trong thân. Thiên giả chú tâm quan sát hiện tượng diệt mất trong thân. Thiên giả chú tâm quan sát hiện tượng sinh và diệt trong thân. Bây giờ ý thức tự hiển hiện đối với thiên giả, “Đây là thân.” Ý thức này phát triển tới mức độ chỉ còn sự hiểu biết và sự quan sát tồn tại, và thiên giả luôn luôn buông xả không còn bám víu vào điều gì trên thế gian.”¹

¹ Ibid.

Tầm quan trọng cực kỳ của đoạn kinh này được thấy rõ qua thực tế là nó được lặp lại không những ở cuối mỗi đoạn trong phần thảo luận về quan sát thân, mà cả trong những đoạn kế tiếp liên quan đến sự quan sát cảm giác, tâm và nội dung của tâm. (Trong những phần kế tiếp, từ “cơ thể” lần lượt được thay thế bằng “cảm giác”, “tâm”, và “nội dung của tâm”.) Do đó đoạn văn mô tả phương cách chung cho sự thực tập *satipaṭṭhāna*. Vì khó hiểu nên có nhiều cách giải thích khác nhau. Tuy nhiên, sự khó hiểu sẽ không còn khi đoạn này được hiểu là chỉ đến ý thức về cảm giác. Trong sự thực tập *satipaṭṭhāna*, thiền giả phải đạt được tuệ giác hoàn chỉnh về bản tánh của chính mình. Phương tiện để có được tuệ giác xuyên thấu này là sự quan sát cảm giác đồng thời cũng bao gồm sự quan sát ba khía cạnh kia của hiện tượng về con người. Như vậy dù bước khởi đầu có khác nhau, tới một giai đoạn nào đó sự thực tập phải bao gồm ý thức về cảm giác.

Kinh văn giải thích rằng, thiền giả bắt đầu bằng quan sát cảm giác nảy sinh bên trong cơ thể hay bên ngoài, trên bề mặt của cơ thể, hoặc cả hai. Đây có nghĩa là từ chỗ quan sát cảm giác một số phần của cơ thể và không quan sát trên các phần khác, thiền giả dần dần phát triển khả năng cảm thấy cảm giác trên toàn thân. Khi mới bắt đầu thực tập, thiền giả có thể cảm thấy những cảm giác mãnh liệt nảy sinh, dường như tồn tại một thời gian. Thiền giả ý thức được sự khởi sinh và sự diệt mất của cảm giác sau một lúc. Trong giai đoạn này thiền giả vẫn trải nghiệm thực tại hiển nhiên của thân và tâm, trạng thái kiên cố có vẻ chắc đặc và tồn tại lâu dài. Nhưng khi ta tiếp tục thực tập, sẽ tới giai đoạn sự chắc đặc đột nhiên tan rã, rồi tâm và thân được trải nghiệm trong bản chất đích thực như là một khối rung động không ngừng sinh diệt. Bây giờ với

kinh nghiệm này, cuối cùng ta hiểu được thân, cảm giác, tâm, nội dung của tâm là gì: một sự luân lưu vô tình, một hiện tượng không ngừng thay đổi.

Sự hiểu biết trực nghiệm này về thực tại tối hậu của thân và tâm dần dần phá vỡ ảo tưởng, nhận định sai lầm và thiên kiến của chúng ta. Ngay cả nhận định đúng đắn được chấp nhận chỉ vì lòng tin hoặc bằng sự suy luận sẽ có ý nghĩa mỗi khi chúng được trải nghiệm. Dần dần với sự quan sát sự thật nội tâm, tất cả những nghiệp khiến cho nhận định (tưởng) bị lệch lạc sẽ bị diệt trừ. Chỉ còn ý thức và trí tuệ thuần khiết tồn tại.

Khi vô minh bị diệt trừ, thói quen cố hữu về thèm muốn và chán ghét cũng bị diệt trừ và thiên giả được giải thoát khỏi mọi ràng buộc sâu đậm vào thế giới bên trong của tâm và thân của chính mình. Khi sự ràng buộc, bám víu này bị diệt trừ, đau khổ sẽ không còn và ta được giải thoát. Đức Phật thường nói: *“Những gì cảm nghiệm được đều liên quan tới khổ đau.”*¹ Do đó *vedanā* (cảm giác) là một phương tiện lý tưởng để nghiên cứu sự thật về khổ. Cảm giác khó chịu đương nhiên là khổ, nhưng cảm giác dễ chịu nhất cũng là một hình thức của sự dao động, bất an. Mọi cảm giác đều vô thường. Nếu ta bị ràng buộc vào cảm giác dễ chịu thì khi chúng mất đi, đau khổ vẫn còn tồn tại. Như vậy, mọi cảm giác đều chứa đựng hạt giống của khổ đau. Vì lý do này khi nói về con đường đưa tới hết khổ, Đức Phật nói về con đường đưa tới sự nẩy sinh cũng như diệt mất của *vedanā* (cảm giác).² Khi nào ta vẫn còn trong phạm trù điều kiện hóa của thân và tâm, cảm giác và đau khổ còn hiện hữu. Chúng chỉ bị diệt trừ khi ta vượt qua phạm

¹ S. XII. iv. 32 (2), *Kaḷāra Sutta*.

² S. XXXVI (II). iii. 23 (3), *Aññātara Bhikkhu Sutta*.

trù đó và chúng nghiệm được thực tại tối hậu của *nibbāna* (Niết-bàn).

Đức Phật nói:

Một người không thực sự áp dụng Dhamma (Pháp) trong đời

chỉ bởi vì nói nhiều về Dhamma.

Nhưng mặc dù có người chỉ thoáng nghe về Dhamma, nếu người đó thấy Luật Tự Nhiên từ bản thân, người đó thật sự sống thuận theo Dhamma, và không bao giờ lãng quên Dhamma.¹

Thân thể của chính ta là nơi hàm chứa sự thật. Khi thiền giả khám phá sự thật trong thân thể mình, sự thật đó sẽ là chân thật đối với họ và họ sống phù hợp theo đó. Mỗi chúng ta đều có thể nhận ra được sự thật đó qua việc học cách quan sát cảm giác trong chính thân thể mình. Và bằng cách làm như thế, ta có thể đạt đến sự giải thoát khỏi khổ đau.

¹ Dhammapada, XIX. 4 (259) (Kinh Pháp Cú, kệ số 259). Bản Anh ngữ trong nguyên tác: *A man does not really apply Dhamma in life just because he speaks much about it. But though someone may have heard little about it, if he sees the Law of Nature by means of his own body, then truly he lives according to it, and can never be forgetful of the Dhamma.* Kinh văn Pali chép đoạn kệ này là: *Na tavata dhammadharo / yavata bahu bhasati / yo ca appampi sutvana / dhammam kayena passati / sa ve dhammadharo hoti / yo dhammam nappamajjati.* Bản dịch Anh ngữ phổ biến nhất của bài kệ này là: *He is not "one versed in the Dhamma (Dhammadhara)" just because he talks much. He who hears only a little but comprehends the Dhamma, and is not unmindful is, indeed, "one versed in the Dhamma".* Hòa thượng Thích Minh Châu Việt dịch đoạn này là: *"Không phải vì nói nhiều / Mới xứng danh trì pháp / Những ai tuy nghe ít / Nhưng thân hành đúng pháp / Không phóng túng chánh pháp / Mới xứng danh trì pháp."*

Phụ lục B: Những đoạn kinh nói về cảm giác

Trong những bài giảng, Đức Phật thường nhắc tới tầm quan trọng của sự ý thức về cảm giác. Dưới đây là những đoạn kinh được chọn lọc để cập tới đề tài này.

Tên trời có nhiều loại gió thổi, gió đông, gió tây, gió nam, gió bắc, gió đầy cát bụi hay gió trong sạch, gió nóng, gió lạnh, cuồng phong hay gió hiu hiu... Cũng vậy, trong người có những cảm giác dễ chịu, khó chịu hay trung tính. Khi một hành giả tu tập hăng say thì không bỏ quên khả năng hiểu biết thấu đáo (*sampajanna*). Một người có trí như vậy sẽ hoàn toàn thấu hiểu được những cảm giác, và sẽ thoát khỏi mọi bất tịnh ngay trong chính cuộc đời này. Đến cuối đời, một người như thế đã củng cố trong Pháp, hoàn toàn thấu hiểu cảm giác, sẽ đạt đến giai đoạn không thể diễn tả bằng lời, bên ngoài thế gian hữu vi này.

S. XXXVI (II). ii.12 (2), Paṭhama Ākāsa Sutta.

Người hành thiền quan sát thân trong thân như thế nào? Trong trường hợp này, một hành giả đi vào rừng, đến một gốc cây, hay một nơi yên tĩnh, ngồi xếp bằng, lưng thẳng, chú tâm vào khu vực quanh miệng. Với sự ý thức, người đó hít vào và thở ra. Hít vào một hơi

dài, người đó biết rõ, “Tôi đang hít vào một hơi dài.” Thở ra một hơi dài, người đó biết rõ, “Tôi đang thở ra một hơi dài.” Hít vào một hơi ngắn, người đó biết rõ, “Tôi đang hít vào một hơi ngắn.” Thở ra một hơi ngắn, người đó biết rõ, “Tôi đang thở ra một hơi ngắn.” “Cảm nhận được cả cơ thể, tôi hít vào”; người đó luyện tập như vậy. “Cảm nhận được cả cơ thể, tôi thở ra”; người đó luyện tập như vậy. “Với sự lắng dịu của những hoạt động cơ thể, tôi hít vào”; người đó luyện tập như vậy. “Với sự lắng dịu của những hoạt động cơ thể, tôi thở ra”; người đó luyện tập như vậy.

22/M. 10, Satipaṭṭhāna Sutta, Ānāpāna-pabbam

Khi một cảm giác dễ chịu, khó chịu, hay trung tính nổi lên, hành giả hiểu rằng, “Một cảm giác dễ chịu, khó chịu, hay trung tính nảy sinh trong tôi. Cảm giác dựa trên một cái gì, hay không dựa trên một cái gì cả. Nó dựa trên cái gì? Trên chính cơ thể này.” Như vậy hành giả quan sát bản chất vô thường của cảm giác trong thân.

S. XXXVI (II).i.7, Paṭhama Gelaṇṇa Sutta

Hành giả hiểu được rằng: “Có một kinh nghiệm dễ chịu, khó chịu, hay trung tính nảy sinh trong tôi. Nó được cấu tạo với tính chất thô kệch, tùy thuộc vào những điều kiện. Nhưng cái thật sự tồn tại và tốt đẹp nhất là sự bình tâm.” Dù một kinh nghiệm dễ chịu hay khó chịu, hay trung tính nảy sinh trong người thì cũng sẽ chấm dứt, nhưng sự bình tâm thì tồn tại.

M. 152, Indriya Bhāvanā Sutta

Có ba loại cảm giác: dễ chịu, khó chịu và trung tính. Cả ba đều vô thường, được tạo nên và lệ thuộc vào những điều kiện, không tránh khỏi sự hủy hoại, mờ nhạt, tan biến đi. Nhìn thấy thực tại này, người được huấn luyện kỹ về Bát Thánh Đạo sẽ giữ được sự bình tâm với những cảm giác dễ chịu, khó chịu hay trung tính. Nhờ phát triển sự bình tâm, người đó không còn bám chấp. Và do phát triển sự không bám chấp, người đó được giải thoát.

M. 74, Dīghanakha Sutta.

Nếu một người hành thiền quan sát sự vô thường của một cảm giác dễ chịu trong thân và sự phai nhạt, sự chấm dứt của cảm giác đó, đồng thời quan sát sự hủy diệt những bám víu của mình vào cảm giác đó, thì điều kiện ẩn tàng của sự thèm muốn về cảm giác dễ chịu trong thân bị diệt trừ. Nếu người đó quan sát sự vô thường của một cảm giác khó chịu trong thân, thì điều kiện ẩn tàng của chán ghét về những cảm giác khó chịu trong thân sẽ bị diệt trừ. Nếu người đó quan sát sự vô thường của những cảm giác trung tính trong thân, thì điều kiện ẩn tàng của vô minh về cảm giác trung tính trong thân sẽ bị diệt trừ.

S. XXXVI (II). i. 7 Pathama Gelanna Sutta.

Khi những điều kiện ẩn tàng của sự thèm muốn về cảm giác dễ chịu, chán ghét về cảm giác khó chịu, và vô minh về cảm giác trung tính bị loại trừ, hành giả được gọi là người hoàn toàn thoát khỏi mọi điều kiện, thấy được sự thật, cắt đứt mọi thèm muốn và chán ghét, cắt đứt mọi ràng buộc, và hoàn toàn thấu hiểu

được tính chất huyền hoặc của tự ngã, và chấm dứt được khổ đau.

S. XXXVI (II). i. 3, Pahāna Sutta.

Nhìn thấy sự thật đúng như thật trở thành kiến thức chân chánh của hành giả. Ý tưởng về sự thật đúng như thực tại trở thành ý nghĩ chân chánh của hành giả. Nỗ lực tiến tới sự thật đúng như thật trở thành nỗ lực chân chánh của thiền giả. Sự cố gắng đúng đắn của hành giả. Ý thức về sự thật đúng như thật trở thành ý thức chân chánh của hành giả. Chú tâm vào sự thật đúng như thật trở thành định chân chánh của thiền giả. Hành động bằng lời nói và việc làm và kế sinh nhai được thực sự thanh lọc. Như vậy Bát Thánh Đạo giúp hành giả phát triển và viên mãn.

M. 149. Mahā-Saḷāyatanika Sutta.

Người trung thành theo Bát Thánh Đạo luôn luôn nỗ lực, và do nỗ lực kiên trì mà trở nên tỉnh giác, do duy trì được ý thức tỉnh giác nên đạt sự định tâm, do duy trì sự định tâm nên phát triển chánh kiến, do chánh kiến nên phát triển niềm tin chân thật, người ấy tự tin trong hiểu biết: “*Những sự thật mà trước kia tôi chỉ được nghe nói thì bây giờ tôi được thể nghiệm trực tiếp trong cơ thể, và tôi quan sát chúng bằng tuệ giác xuyên thấu.*”

S. XLVIII (IV). v. 10 (50), Āpana Sutta
(Đây là lời của Ngài Sāriputta,
đệ tử chính của Đức Phật)

Bảng chú giải từ ngữ Pali

Những từ để trong ngoặc đơn, đậm nét và nghiêng là những từ thông dụng trong nhà Phật.

acariya thiền sư, người hướng dẫn, thầy, cô.

adhithana sự quyết tâm. Một trong mười *parami*, phẩm hạnh (*ba-la-mật*).

akusala bất thiện, có hại. Trái nghĩa *kusala*.

ananda vui sướng, hạnh phúc, hoan hỷ.

ānāpāna hô hấp, hơi thở. *Ānāpāna-sati*: ý thức về hơi thở, (*niệm hơi thở*).

anattā vô ngã, không có cái ta, không có tự tánh, không có thực chất. Một trong ba đặc tính căn bản. Xem *lakkhana*.

anicca vô thường, phù du, thay đổi. Một trong ba đặc tính căn bản. Xem *lakkhana*.

arahant / arahat bậc giác ngộ (**A-la-hán**); người đã diệt hết mọi bất tịnh trong tâm. Xem *Buddha*.

ariya thánh thiện, bậc thánh, thánh nhân. Người đã thanh lọc tâm tới trình độ đạt được sự thật tối hậu (*nibbāna*). Có bốn trình độ *Ariya*, từ *sotapanna* (*nhập lưu*), người sẽ tái sinh tối đa bảy kiếp, cho tới *arahat*, người sẽ không còn tái sinh sau đời hiện tại.

ariya aṭṭhaṅgika magga Bát Thánh Đạo (*Bát Chánh Đạo*). Xem *magga*.

ariya sacca Sự Thật Thánh Thiện (*Diệu Đế*). Xem *Sacca*.

asubha bất tịnh, xấu, không đẹp. Trái nghĩa *subha*, thanh tịnh, tinh khiết, đẹp.

Aasutava/assutavant không được chỉ dạy; người không có trí, phàm phu, người chưa bao giờ được nghe nói về sự thật, người thiếu ngay cả *suta-maya-panna*, và do đó không thể dẫn bước trên con đường giải thoát. Trái nghĩa *sutava*.

avijja vô minh, ảo tưởng. Mắt xích đầu tiên trong Chuỗi Nhân Duyên Sinh (*paticca samuppada*). Cùng với tham (*raga*) và sân (*dosa*), vô minh là một trong ba tật xấu chính trong tâm. Ba tật xấu này là cội nguồn của mọi bất tịnh đưa đến khổ. Đồng nghĩa với *moha*.

ayatana phạm vi, lãnh vực, đặc biệt là sáu lĩnh vực cảm nhận (**lục căn**) (*salatayana*), nghĩa là: Năm giác quan cộng với tâm, và đối tượng tương ứng như (*lục căn và lục trần*):

mắt (*cakkhu*) và cảnh (*rupa*),
tai (*sota*) và âm thanh (*sadda*),
mũi (*ghana*) và mùi (*gandha*)
lưỡi (*jivha*) và vị (*rasa*),
thân (*kaya*) và xúc chạm (*photthabba*),
tâm (*namo*) và đối tượng của tâm ý, nghĩa là ý nghĩ đủ loại (*dhamma*)

Đây còn được gọi là sáu giác quan. Xem *indriya*.

bala sức mạnh, năng lực (**lực**). Năm sức mạnh tinh thần là niềm tin (*saddha*), nỗ lực (*viriya*), ý thức (*satī*), định (*samādhi*), trí tuệ (*panna*). Dưới hình thức kém hơn, đây được gọi là năm khả năng. Xem *indriya*.

bhaṅga sự tan rã. Một giai đoạn quan trọng trong sự tu tập *Vipassana*, chứng nghiệm được sự tan rã của cơ thể, tưởng như chắc đặc, thành những rung động tinh tế luôn luôn sinh và diệt.

bhava (trong tiến trình) sinh thành, ra đời. *Bhava-cakka*: vòng luân hồi, bánh xe luân hồi. Xem *cakka*.

bhāvanā mở mang, phát triển trí tuệ, thiền. Hai phương pháp *bhavana* là thiền an tĩnh, (*samatha-bhāvanā*), tương ứng với định tâm, hay thiền định (*samādhi*), và thiền *Vipassana* (*Minh sát thiền, Thiền quán, Thiền tuệ*), *vipassanā-bhāvanā* tương ứng với tuệ giác (*paññā*). Sự phát triển *samatha* sẽ đưa tới trạng thái định *jhāna*; sự phát triển *vipassanā* sẽ đưa tới giải thoát. Xem *jhāna*, *paññā*, *samādhi*, *vipassanā*.

bhāvanā-mayā paññā trí tuệ phát triển nhờ kinh nghiệm trực tiếp của chính mình, tuệ giác (*tu tuệ*). Xem *paññā*.

Bhavatu sabba mangalam “Nguyện cho tất cả chúng sinh được hạnh phúc”. Một câu nói cổ truyền dùng để diễn tả thiện ý đối với người khác.

bhikkhu (Phật giáo) tăng sĩ; thiền giả, tỳ kheo, khất sĩ. Nữ giới *bhikkhunī*: ni cô, tỳ kheo ni, sư cô.

bodhi sự giác ngộ.

Bodhisatta nghĩa đen, “Bậc giác ngộ” (*Bồ Tát*). Người đang tu tập để trở thành Phật. Dùng để chỉ Siddhattha Gotama vào thời chưa thành chánh quả. Sanskrit *bodhisatva*.

bojjhanga nhân tố thành đạo (*thất giác chi*), nhân tố giác ngộ, nghĩa là phẩm hạnh giúp ta được giác ngộ. Bảy nhân tố này là ý thức (niệm) (*sati*), nghiên cứu thâm sâu về Dhamma (Dhamma-vicaya) (trạch pháp), nỗ lực (tinh tấn) (*viriya*), vui mừng (hỷ) (*piti*), bình yên/thanh thản (khinh an) (*passadhi*), định tâm (*samadhi*), bình tâm (xả) (*upekkha*).

brahma chư thiên, phạm thiên; chữ dùng trong Ấn Độ giáo để chỉ chúng sinh cao nhất trong mọi loài chúng sinh, thường để chỉ Đấng Tạo Hóa - Thượng đế toàn năng, nhưng Đức Phật cho rằng họ cũng là đối tượng của sự hủy hoại và chết như mọi chúng sinh.

brahma-vihara bản chất của *brahma*, đó là trạng thái tâm cao thượng hay thánh thiện, trong đó có bốn phẩm chất thanh tịnh: từ tâm (từ) (*metta*), thương xót (bi) (*karuna*), mừng vui với hạnh phúc của người khác (hỷ) (*mudita*), bình tâm trong mọi hoàn cảnh (xả) (*upekkha*); trau dồi một cách quy củ bốn phẩm chất này bằng cách tu tập thiền.

brahmacariya không dâm dục, một cuộc sống trong sạch và thánh thiện (phạm hạnh).

brahmana nghĩa đen, một người thánh thiện (*bà-la-môn*). Thời xưa dùng để chỉ một người thuộc đẳng cấp tu sĩ tại Ấn Độ. Người đó dựa vào một vị thần (*Brahma*) để được cứu rỗi hoặc

giải thoát; theo đường lối này họ khác với *samana* (sa-môn). Đức Phật mô tả *brahmana* hay bà-la-môn đúng nghĩa là người đã thanh lọc được tâm, nghĩa là bậc *arahat*.

Buddha bậc giác ngộ, người đã khám phá ra con đường giải thoát, đã thực hành, và đã đạt được mục tiêu bằng nỗ lực của chính mình.

cakka bánh xe, *bhava-cakka*, bánh xe luân hồi (nghĩa là tiến trình khổ đau), tương đương với *samsara*. *Dhamma-cakka*, bánh xe Dhamma (Pháp luân - nghĩa là giáo lý hoặc tiến trình giải thoát). *Bhava-cakka* tương đương với chuỗi nhân duyên sinh (duyên khởi) theo chiều thuận. *Dhamma-cakka* tương đương với chuỗi duyên khởi theo chiều ngược lại, đưa tới chấm dứt thay vì gia tăng khổ đau.

cintā-mayā paññā tuệ tư duy, trí tuệ đạt được nhờ suy luận, (tư tuệ). Xem *paññā*.

citta tâm. *Cittānupassanā*, quan sát tâm. Xem *satipaṭṭhāna*.

dana hiến tặng, từ thiện, rộng lượng, (cúng dường, bố thí). Một trong mười *parami*

dhamma (Sanskrit: *dharma*) hiện tượng, đối tượng của tâm, nội dung của tâm, tâm ý (**pháp**); tự nhiên, luật tự nhiên, luật giải thoát, nghĩa là giáo lý của bậc giác ngộ. *Dhammānupassanā*, quan sát nội dung của tâm. Xem *satipaṭṭhāna*.

dhatu nguyên tố (xem *maha-bhutanī*); điều kiện tự nhiên, tính chất.

dosa ghét bỏ (**sân**). Cùng với *raga* và *moha*, một trong ba bất tịnh chính trong tâm.

dukkha khổ, không hài lòng. Một trong ba đặc tính căn bản (xem *lakkana*). Sự Thật Thứ Nhất (**Khổ Đế**) (xem *cakka*).

Gotama (Sanskrit: *Gautama*) tên họ của Đức Phật trong lịch sử.

Hīnayāna nghĩa đen: chiếc xe nhỏ (**Tiểu thừa**). Từ của những người theo tông phái khác dùng để chỉ Phật giáo *Theravāda*.

indriya năng lực, khả năng. Dùng trong bài này để chỉ sáu giác quan (xem *ayatana*) và năm sức mạnh tinh thần (*ngũ lực*) (xem *bala*).

jati sanh ra đời, tồn tại, hiện hữu, (hữu).

jhāna trạng thái nhập định (trance). Có tám trạng thái như vậy có thể đạt được nhờ thực tập *samādhi*, hoặc *samatha-bhāvanā* (xem *bhavana*). Trau dồi chúng đưa tới an tĩnh và hỉ lạc, nhưng không diệt trừ được những bất tịnh trong thâm tâm.

kalāpa / attha-kalapa vi tử, đơn vị nhỏ nhất, không thể chia cắt của vật chất, gồm có bốn nguyên tố cùng những đặc tính của chúng. Xem *maha-bhutani*.

kalyana-mitta nghĩa đen, giúp người, do đó là người hướng dẫn một người tới giải thoát, nghĩa là người hướng dẫn tâm linh, vị thầy tâm linh

kamma (Sanskrit: *karma*) hành động, đặc biệt là một hành động sẽ gây ảnh hưởng cho tương lai của mình, nghiệp. Xem *sankhara*.

kāya thân, cơ thể. *Kāyānupassanā*, quan sát thân. Xem *sati-paṭṭhāna*.

khanda khối, nhóm, tập hợp (uẩn). Con người gồm có năm tập hợp (ngũ uẩn) : vật chất (sắc) (*rupa*), hay biết (thức) (*vinna*), nhận thức, nhận biết, nhận định (tưởng) (*sanna*), cảm giác (thọ) (*vedana*), phản ứng, tạo nghiệp (hành) (*sankhara*).

kilesa phiền não, xấu xa, bất tịnh trong tâm, ô nhiễm. *Anusaya kilesa*, phiền não tiềm ẩn, bất tịnh nằm im trong vô thức.

kusala thiện, hữu ích. Trái nghĩa với *akusala*.

lakkhana dấu hiệu, đặc điểm phân biệt, đặc tính. Ba đặc tính (*ti-lakkhana*) là *anicca*, *dukkha*, *anatta*. Hai đặc tính đầu thường có ở mọi hiện tượng hữu nghiệp. Đặc tính thứ ba thường có ở mọi hiện tượng hữu nghiệp và vô nghiệp.

lobha ham muốn (*tham*). Đồng nghĩa với *raga*.

loka 1. thế giới vĩ mô, nghĩa là vũ trụ, thế gian, cảnh giới của sự sống; 2. thế giới vi mô, có nghĩa cấu trúc tinh thần-vật chất. *Loka-dhamma*, chông gai của cuộc đời, thăng trầm trong cuộc sống mà ai cũng gặp phải, có nghĩa là được hay mất, thắng hay bại, khen hay chê, sướng hay khổ.

magga đường lối, con đường (**Đạo**). *Ariya Atthangika Magga*, Bát Thánh Đạo đưa đến giải thoát khỏi khổ đau. Bát Thánh Đạo chia ra làm ba giai đoạn hay tập luyện:

- I. *Sila*, đạo đức, sự trong sạch của lời nói và việc làm (*Giới*)
 - i. *samma-vacca*, lời nói chân chính (*Chánh ngữ*);
 - ii. *samma-kammanta*, hành động chân chính (*Chánh nghiệp*);
 - iii. *samma-ajiva*, nghề nghiệp chân chính (*Chánh mạng*);
- II. *Samadhi*, định, làm chủ được tâm (*Định*):
 - iv. *samma-vayama*, nỗ lực chân chính (*Chánh tinh tấn*);
 - v. *samma-sati*, ý thức chân chính (*Chánh niệm*);
 - vi. *samma-samadhi*, định chân chính (*Chánh định*);
- III. *Panna*, trí tuệ, tuệ giác hoàn toàn thanh lọc được tâm:
 - vii. *samma-sankappa*, ý nghĩ chân chính (*Chánh tư duy*);
 - viii. *samma-ditthi*, hiểu biết chân chính (*Chánh kiến*);

Magga là Sự Thật Thứ Tư (*Đạo Đế*) trong Bốn Sự Thật Thánh Thiện. Xem *sacca*.

maha-bhutani bốn nguyên tố có trong mọi vật chất (tứ đại):

Pathavi-dhatu - nguyên tố đất (sức nặng).

Apo-dhatu - nguyên tố nước (sự kết hợp)

Tejo-dhatu - nguyên tố lửa (nhiệt độ)

Vayo-dhatu - nguyên tố khí (*gió*) (chuyển động).

Mahāyāna nghĩa đen, 'đại thừa', chiếc xe lớn. Tông phái Phật giáo phát triển tại Ấn Độ vài thế kỷ sau thời của Đức Phật và truyền sang phía bắc như Tây Tạng, Trung Hoa, Việt Nam, Mông Cổ, Đại Hàn và Nhật Bản.

mangala an vui, phước lành, hạnh phúc.

mara sự hiện thân của các tâm bất tịnh, ma vương, lực âm.

mettā tình thương vô vị lợi và thiện chí, từ tâm. Một trong những phẩm chất của một tâm thanh tịnh (xem *Brahma-vihara*); một trong mười *parami*. *Mettā-bhāvanā*, trau dồi *mettā* một cách hệ thống bằng phương pháp thiền (*từ bi quán*).

moha vô minh, si mê, ảo tưởng. Đồng nghĩa với *avija*. Cùng với *raga* và *dosa*, một trong ba bất tịnh chính trong tâm.

nama tâm, tinh thần (*danh*). *Nama-rupa*, tâm và thân, môi trường tinh thần-vật chất. *Nama-rupa viccheda*, sự chia lìa giữa tâm và thân khi chết, hay khi chứng nghiệm được *nibbana*.

nibbāna (Sanskrit: *nirvāṇa*) tịch diệt; giải thoát; sự thật tối hậu; dứt sạch nghiệp (Niết bàn).

nirodha chấm dứt, diệt trừ, diệt (*tịch diệt*). Thường được dùng đồng nghĩa với *nibbana*. *Nirodha-sacca* sự thật về hết khổ, Sự Thật Thứ Ba (*Diệt Đế*) trong Bốn Sự Thật Thánh Thiện. Xem *sacca*.

niravana chướng ngại, trở ngại. Nằm trở ngại trong việc phát triển tâm trí là ham muốn (*tham*) (*kamacchanda*), ghét bỏ (*sân*) (*vyapada*), uế oải về thể xác và tinh thần (*hôn trầm, thụy miên*) (*thina-middha*), bồn chồn, bất an (*trạo cử*) (*uddhacca-kukkucca*), nghi ngờ (*vicikiccha*).

olarika nặng nề, thô trước. Trái nghĩa *sukkuma*.

Pāli chữ, sách, kinh sách ghi lại giáo lý của Đức Phật; do đó là chữ viết trong kinh. Chứng tích trong lịch sử, ngôn ngữ, khảo cổ chứng minh đó là tiếng nói đích thực được dùng ở miền Bắc Ấn Độ vào thời hoặc gần thời của Đức Phật. Sau đó kinh được dịch sang tiếng *Sanskrit* là ngôn ngữ chỉ dùng trong sách vở.

paññā trí tuệ, tuệ. Phần thứ ba trong ba sự thực tập khi tu tập Bát Thánh Đạo (xem *magga*). Có ba loại trí tuệ:

1. Tuệ thụ nhận, trí tuệ do nghe từ người khác (*Văn tuệ*) (*suta-mayā paññā*),
2. Tuệ tư duy, trí tuệ do lý luận (*Tư tuệ*) (*cintā-mayā paññā*),
3. Tuệ giác, tuệ thực chứng, trí tuệ do tự chứng nghiệm (*Tu tuệ*) (*bhāvanā-mayā paññā*).

Trong ba tuệ này chỉ có tuệ cuối cùng mới có thể hoàn toàn thanh lọc được tâm; nó được phát huy nhờ tu tập *vipassanā-bhāvanā*. Trí tuệ là một trong năm sức mạnh của tâm (xem *bala*), và là một trong mười *parami*.

parami / paramita sự hoàn hảo, phẩm hạnh; phẩm chất toàn thiện trong tâm giúp xóa bỏ ngã và do đó đưa tới giải thoát (*ba-la-mật*). Mười phẩm hạnh là: đóng góp từ thiện (*dana*), đạo đức (*sila*), buông bỏ, xuất gia (*nekkhamma*), trí tuệ (*panna*), nỗ lực (*viriya*), nhẫn nhục (*khanti*), chân thật (*sacca*), quyết tâm (*adhitthana*), từ tâm (*metta*), bình tâm (*upekkha*).

paṭicca-samuppāda Chuỗi nhân duyên sinh, chuỗi duyên khởi; nguyên nhân. Tiến trình, bắt đầu bằng vô minh, làm ta khổ hết đời này sang đời khác.

puja sùng bái, tôn thờ, nghi thức hoặc nghi lễ tôn giáo. Đức Phật dạy rằng chỉ có một *puja* đúng cách để tôn vinh Ngài là thực hành giáo lý của Ngài, từ bước đầu cho đến mục đích cuối cùng.

punna việc thiện, phẩm hạnh; hành động tốt, nhờ thực hành điều này ta hưởng được hạnh phúc bây giờ và trong tương lai. Đối với một cư sĩ, *punna* gồm có đóng góp từ thiện (*dana*), sống một cuộc sống đạo đức (*sila*), và tu tập thiền (*bhavana*).

raga ham muốn (*tham*). Cùng với *dosa* và *moha*, một trong ba tật xấu chính trong tâm. Đồng nghĩa với *lobha*.

ratana nữ trang, châu báu. *Ti-ratana*: Tam bảo.

rupa 1. vật chất (*sắc*); 2. đối tượng của mắt. Xem *ayatana*, *khandha*.

sacca sự thật, sự thật. Bốn Sự Thật Thánh Thiện (*Tứ Diệu Đế*) (*ariya-sacca*) là:

1. Sự Thật về khổ (*dukkha-sacca*);
2. Sự Thật về nguyên nhân của khổ (*samudaya-sacca*);
3. Sự Thật về sự đoạn diệt khổ (*nirodha-sacca*);
4. Sự Thật về con đường dẫn đến sự đoạn diệt khổ (*magga-sacca*).

sadhu “Lành thay!”, làm giỏi, nói hay. Một cách biểu lộ sự đồng ý, tán đồng.

samādhī định, làm chủ được tâm. Phần thứ hai trong ba sự tu tập Bát Thánh Đạo (xem *magga*). Khi tu tập theo đường lối này sẽ đưa tới trạng thái nhập định (*jhāna*), nhưng không hoàn toàn giải thoát được tâm. Ba loại *samadhi* là:

1. *Khanika samādhī*, định chốc lát, định từng giây phút một (*sāt na dīhī*);
2. *Upacara samādhī*, cận định;
3. *Appana samādhī*, tập trung hoàn toàn, trạng thái nhập định (*jhāna*).

Trong những loại định này, *khanika samādhī* là tạm đủ để có thể tu tập *vipassanā*.

samana ẩn sĩ, sa môn, du tăng, khất sĩ. Người đã từ bỏ cuộc sống có gia đình. Trong khi một *brahmana* dựa vào một thần linh để 'cứu độ' hoặc giải thoát cho mình, một *samana* tìm kiếm giải thoát bằng nỗ lực riêng của mình. Do đó từ này có thể áp dụng cho Đức Phật và đệ tử của Ngài là những người sống cuộc đời tu sĩ, nhưng cũng gồm cả những tu sĩ không theo Đức Phật. *Samana Gotama* ('Sa môn Gotama ') là từ thông dụng của những người không phải là đệ tử của Ngài dùng để chỉ Ngài.

samatha sự an tĩnh, sự tĩnh lặng. *Samatha-bhavana*, phát triển an tĩnh, đồng nghĩa với *Samadhi*. Xem *bhavana*.

sampajana có *sampajanna*. Xem dưới đây.

sampajañña hiểu biết toàn thể hiện tượng tinh thần-vật chất, có nghĩa là có tuệ giác về tính chất vô thường của hiện tượng này ở mức độ cảm giác.

saṃsāra vòng luân hồi, tái sinh; thế giới trần tục; thế giới khổ đau (*hūvā*).

samudaya nảy sinh, nguồn gốc. *Samudaya-dhamma*, hiện tượng nảy sinh. *Samudaya-sacca*, Sự Thật về nguồn gốc của khổ, Sự Thật Thứ Hai (**Tập Đế**) trong Bốn Sự Thật Thánh Thiện (**Tứ Diệu Đế**).

Saṅgha nhóm, cộng đồng thánh nhân, có nghĩa là những người đã chứng nghiệm được *nibbāna*; tăng đoàn, tăng thân, tăng

già, cộng đồng tăng, ni Phật giáo; một thành viên của *ariya-saṅgha*, *bhikkhu-saṅgha* hoặc *bhikkhuni-saṅgha*.

saṅkhāra (Sanskrit: *Samskara*) phản ứng của tâm, hình thành (trong tâm), (*hành*); hành động có dụng ý, phản ứng tinh thần; tạo nghiệp, nghiệp. Một trong năm tập hợp (*khandha*), cũng là mắt xích thứ hai trong chuỗi nhân duyên sinh (*paticca samuppada*). *Saṅkhāra* là *kamma*, hành động mang lại hậu quả trong tương lai và do đó thực sự có trách nhiệm tạo nên cuộc đời mai sau.

saṅkhāra-upekkhā / saṅkhārupekkhā nghĩa đen là bình tâm đối với *sankhara*. Một giai đoạn trong sự tu tập *Vipassana*, sẽ đưa đến sự chứng nghiệm được *bhāṅga*, giai đoạn khi những bất tịnh lâu đời ẩn sâu trong vô thức nổi lên bề mặt của tâm và thể hiện bằng những cảm giác. Bằng cách giữ được sự bình tâm (*upekkhā*) đối với những cảm giác này, thiền giả không tạo ra *saṅkhāra* mới và để cho những nghiệp cũ mất đi. Do đó tiến trình từ từ đưa đến sự diệt trừ hết mọi *saṅkhāra*.

saññā (trong *samyutta-nana*, sự hiểu biết bị điều kiện hóa) nhận định, nhận biết, tri giác (*tưởng*). Một trong năm tập hợp (*khandha*). Nó thường bị chi phối bởi *saṅkhāra* trong quá khứ và do đó đưa đến một hình ảnh lệch lạc về sự thật. Trong khi tu tập *vipassana*, *saññā* được chuyển thành *paññā*, sự hiểu biết sự thật đúng như thật. Nó trở thành *anicca-saññā*, *dukkha-saññā*, *anattā-saññā*, *asubha-saññā* - đó là, sự nhận định về vô thường, khổ, vô ngã, và tính chất hư ảo của vẻ đẹp vật chất.

sarana trú ẩn, nương tựa, bảo vệ (*quy y*). *Ti-sarana*: nương tựa hay quy y Tam bảo, có nghĩa là nương tựa vào Phật, Pháp Tăng.

sati ý thức (*niệm*). Một phần trong Bát Thánh Đạo (xem *magga*), cũng là một trong năm sức mạnh (xem *bala*) và bảy yếu tố thành đạo (xem *bojjhanga*). *Ānāpāna-sati* - ý thức về hơi thở. (*Quán niệm về hơi thở*)

satipaṭṭhāna Tạo lập ý thức (*Tứ Niệm Xứ*). Có bốn lĩnh vực tương quan của *satipaṭṭhāna*:

1. Quan sát thân (*quán thân*) (*kāyānupassanā*);

2. Quan sát cảm giác nảy sinh trong người (*quán thọ*) (*vedanānupassanā*);

3. Quan sát tâm (*quán tâm*) (*cittānupassanā*);

4. Quan sát nội dung của tâm (*quán pháp*) (*dhammānupassanā*)

Cả bốn phần đều gồm có quan sát cảm giác, bởi vì cảm giác liên quan trực tiếp đến thân cũng như tâm. The *Maha-Satipatthana Suttana* (Digha Nikaya, 22), Trường Kinh về Tạo Lập Ý Thức (*Đại Niệm Xứ*), là nguồn gốc chính về lý thuyết căn bản cho việc tu tập *vipassana-bhavana* được giảng giải.

sato ý thức. *Sato sampajano*; ý thức với sự hiểu biết về tính chất vô thường của toàn thể cấu trúc tinh thần-vật chất, bằng cách quan sát cảm giác.

Siddhatha (Sanskrit: *Siddhartha*) nghĩa đen, ‘người đã hoàn thành nhiệm vụ của mình’. Tên riêng của Đức Phật trong lịch sử.

sīla đạo đức, giới; tránh không có những hành động bằng lời nói và việc làm có hại cho mình và cho người. Ba sự tập luyện đầu tiên trong sự tu tập Bát Thánh Đạo (xem *magga*). Đối với một cư sĩ, *sīla* được thực hành trong đời sống hằng ngày bằng cách giữ Năm Giới.

sotapanna người đã đạt được giai đoạn đầu của bậc thánh (*nhập lưu*), và đã chứng nghiệm được *Nibbana*. Xem *ariya*.

sukha hạnh phúc, niềm vui. Trái nghĩa với *dukkha*.

sukhuma tinh tế, vi tế. Trái nghĩa *olarika*.

suta-mayā paññā nghĩa đen: trí tuệ đạt được nhờ nghe từ người khác. Tuệ thụ nhận, trí tuệ do học hỏi (*văn tuệ*). Xem *paññā*.

sutava / sutavant được chỉ dạy, người đã được nghe về sự thật, người có *sutta-maya-panna* (*thanh văn*). Trái nghĩa *assutava*.

sutta bài giảng của Đức Phật hoặc những đệ tử chính của Ngài, kinh Phật.

taṇhā nghĩa đen là ‘thèm khát’ (*tham ái*). Đức Phật chỉ rõ *taṇhā* là nguồn gốc của khổ (*samudaya-sacca*) trong bài giảng đầu tiên, “Kinh Chuyển Pháp Luân”, (*Dhamma-cakkappavattana*

Sutta). Trong chuỗi nhân duyên sinh (*paticca samuppadaa*) Ngài giải thích rằng *taṇhā* phát nguồn từ sự phản ứng đối với cảm giác trong thân.

Tathāgata nghĩa đen là ‘đi như thế’ hoặc ‘đến như thế’ (*Như Lai*). Người nhờ đi trên con đường của sự thật đã đạt được sự thật tối hậu, có nghĩa là một người giác ngộ. Danh xưng Đức Phật thường dùng để tự xưng.

Theravāda nghĩa đen là ‘giáo lý của bậc trưởng lão’. Giáo lý của Đức Phật, trong đường lối đã được bảo trì tại các nước ở Đông Nam Á (Miến Điện, Tích Lan, Thái Lan, Lào, Cam-pu-chia). Thường được công nhận là giáo lý theo đường lối cổ xưa nhất (Phật Giáo Nguyên Thủy).

ti-lakkhana xem *lakkhana*.

Tipiṭaka (Sanskrit: *Tripitaka*) nghĩa đen, ba kho chứa (**Tam tạng**). Ba bộ sưu tập về giáo lý của Đức Phật là:

1. *Vinaya-piṭaka*, tạng Luật, bộ sưu tập về giới luật cho tăng, ni
2. *Sutta-piṭaka*, tạng Kinh, bộ sưu tập những bài giảng;
3. *Abhidhamma-piṭaka*, tạng Luận, bộ sưu tập những giáo lý cao hơn, nghĩa là sự bình luận về Dhamma một cách triết lý và có hệ thống. (Sanskrit *Tripitaka*).

Ti-ratana xem *ratana*

Udaya nảy sinh, sinh, khởi. *Udayabbaya*, sinh và diệt, nghĩa là vô thường (cũng là *udaya-vaya*). Hiểu biết thực nghiệm về sự thật này đạt được bằng cách quan sát sự thay đổi không ngừng của cảm giác trong chính mình.

upadana dính mắc, bám chấp, ràng buộc, giữ chặt (*thủ*).

upekkha bình tâm, (xả); trạng thái của tâm không còn ham muốn, ghét bỏ, vô minh. Một trong bốn trạng thái thuần khiết của tâm. (xem *Brahma-vihara*), trong bảy nhân tố giác ngộ (xem *bojjhanga*), và mười *parami*.

uppada xuất hiện, nảy sinh, sinh. *Uppada-vaya*, sinh và diệt. *Uppada-vaya-dhammino*, có bản chất của sinh và diệt.

vaya /vyaya hủy diệt, tan rữa. *Vaya-dhamma* hiện tượng hủy diệt.

vedanā cảm tưởng/cảm giác (*thọ*). Một trong năm tập hợp (*khandha*). Đức Phật mô tả, vì gồm cả tinh thần lẫn vật chất; do đó *vedana* cho ta phương tiện khảo sát toàn thể hiện tượng tâm lý-vật lý. Trong chuỗi Duyên khởi (*paṭicca-samuppāda*), Đức Phật giải thích rằng *tanha*, nguồn gốc của khổ, nảy sinh do phản ứng đối với *vedanā*. Bằng cách biết quan sát *vedanā* một cách khách quan ta có thể tránh khỏi bất cứ phản ứng mới nào, và có thể trực nghiệm trong bản thân sự thật về vô thường (*anicca*). Sự chứng nghiệm này tối quan trọng để phát triển sự buông xả, đưa đến giải thoát cho tâm.

vedanānupassanā quan sát cảm giác trong thân. Xem *satipaṭṭhāna*.

viññāṇa thức, sự hay biết. Một trong năm tập hợp (*khandha*).

vipassanā quan sát nội tâm, (*minh sát*), tuệ giác thanh lọc được tâm; đặc biệt tuệ giác về bản chất vô thường, khổ, vô ngã của cấu trúc tâm lý-vật lý. *Vipassanā-bhāvanā*, phát triển tuệ giác một cách có hệ thống nhờ phương pháp thiền quan sát sự thật nội tâm bằng cách quan sát cảm giác trong thân.

viveka khách quan, vô tư; tuệ phân biệt.

yathā-bhūta nghĩa đen, ‘đúng như thật.’ Thực tế hiện hữu, thực tại.

yathā-bhūta-ñāṇa-dassana, hiểu biết-nhận ra sự thật đúng như thật.

Kỹ Thuật Thiền Cổ Xưa Mang Lại Sự Bình An Đích Thực Cho Tâm

Vipassana-bhavana, “sự phát triển tuệ giác”, là tinh túy trong giáo huấn của Đức Phật. Con đường này do Thiền sư S.N. Goenka dạy, dẫn đến sự tự ý thức, rất đặc biệt vì tính chất giản dị, không có tính cách giáo điều, và nhất là có kết quả. Phương pháp *Vipassana* có thể áp dụng thành công cho bất cứ người nào.

Cuốn sách “Nghệ Thuật Sống” này đã được viết dưới sự hướng dẫn trực tiếp của Thiền sư S.N. Goenka, dựa trên những bài giảng và những bài viết của thiền sư. Cuốn sách trình bày kỹ thuật này có thể được dùng như thế nào để giải quyết các vấn đề, để phát triển khả năng không được dùng tới, và để sống một cuộc sống an bình và phong phú. Những mẫu chuyện và những lời giải đáp thắc mắc cho các thiền sinh của Thiền sư S.N. Goenka đã truyền đạt được ý nghĩa sống động của điều ông dạy.

Những khóa thiền *Vipassana* của Thiền sư S. N. Goenka đã lôi cuốn hàng ngàn người thuộc đủ mọi thành phần. Thiền sư S. N. Goenka, độc nhất trong số các thiền sư, là một kỹ nghệ gia và là một cựu lãnh tụ của cộng đồng Ấn Độ ở Miến Điện. Mặc dầu chỉ là một cư sĩ, sự giảng dạy của ông đã được các vị cao tăng ở Miến Điện, Ấn Độ, và Tích Lan chấp nhận, và một số trong các vị này đã theo các khóa học dưới sự chỉ dẫn của ông. Dù ông có sức lôi cuốn, nhưng ông không có ý muốn là một “guru” (đạo sư). Trái lại, ông chỉ dạy người ta phải tự mình có trách nhiệm đối với chính mình. Cuốn sách này là tài liệu đầu tiên được hệ thống hóa, được viết bằng Anh ngữ.

Tác giả, William Hart, học thiền *Vipassana* được nhiều năm. Từ năm 1982, ông làm thiền sư phụ tá cho Thiền sư S. N. Goenka, hướng dẫn các khóa thiền ở phương Tây.

GIỚI THIỆU VỀ VIPASSANA

Các khóa thiền Vipassana theo sự giảng dạy của Thiền sư S. N. Goenka thuộc truyền thống Sayagyi U Ba Khin được tổ chức thường xuyên tại nhiều quốc gia trên khắp thế giới.

Để có thêm thông tin và lịch tổ chức các khóa thiền trên toàn cầu cũng như mẫu đơn đăng ký tham dự, vui lòng ghé thăm website:
www.dhamma.org

