

## **Thiền định** [Ajahn Chah](#)

**Thực tập thiền là huấn luyện tâm trí cho thanh tịnh. Đừng để tâm trí lôi cuốn chúng ta chạy bên phải, bên trái, đằng trước, đằng sau, bên trên và bên dưới. Bốn phần của chúng ta hiện giờ là thực tập theo dõi hơi thở.**

Những người tìm đến Chân, Thiện, Mỹ, đã tập hợp ở đây, xin hãy lắng nghe. Lắng nghe Pháp một cách bình an-- hãy chú tâm lắng nghe.

Lắng nghe Pháp là một lợi ích thiết thực. Trong khi nghe Pháp, chúng ta tập trung sự chú tâm từ tinh thần cho đến thể xác. Trong lúc Bụt còn tại thế, bao người nghe Pháp thoại, và với sự sáng suốt của tinh thần, họ đã thấu hiểu lời dạy và một số đã giác ngộ trong khi nghe Pháp thoại.

Nơi này rất thích hợp cho việc thực tập thiền định. Bên ngoài thì cần một chỗ rất yên tĩnh và bên trong thì cần bình lặng tâm trí. Vì vậy tôi yêu cầu quý vị hãy chú ý lắng nghe.

**Tại sao các vị lại tụ họp nơi đây để thực tập thiền?**

Bởi vì tâm trí các vị không hiểu được điều mà quý vị cần phải hiểu. Nói khác đi, các vị không thật hiểu những gì đang xảy ra chung quanh mình. Cái gì đúng, cái gì sai, cái gì đã làm cho các vị khổ tâm và sanh nghi ngờ. Lý do các vị đến đây là để làm cho tâm trí mình bớt giao động, bớt căng thẳng. Tâm trí các vị luôn nghi ngờ, đầy giao động, bất an. Vì vậy hôm nay các vị đến đây để nghe Pháp thoại.

Tôi mong quý vị hãy chú ý và lắng nghe những gì tôi nói. Trong buổi Pháp thoại

này tôi xin quý vị cho tôi được phép nói thẳng. Xin hiểu rằng khi mà tôi nói một điều gì đó có vẻ như ra lệnh, hoặc nói lớn tiếng, ấy cũng chỉ vì tôi muốn tốt cho các vị thôi. Tôi xin quý vị hãy tha thứ cho tôi khi tôi nói điều gì có vẻ xúc phạm đến các vị.

Thật ra, nói năng một cách mạnh bạo, lớn tiếng cũng tốt vì nó đánh thức những người nào đang mơ màng ngủ gục, đồng thời nó giúp cho họ thức tỉnh để tìm hiểu giáo pháp.

Dường như có rất nhiều phương pháp để thực tập, nhưng thật ra chỉ có một cách mà thôi. Như chúng ta có thể chiết cây để có trái ăn liền trong thời gian ngắn, nhưng cây sẽ không mạnh, thiếu sức chịu đựng lâu dài. Ngược lại ta có thể trồng một cây từ hạt giống, sự kết trái sẽ lâu hơn, nhưng cây sẽ có sức chịu đựng mạnh hơn.

## Thực tập Thiền cũng vậy

Lúc tôi bắt đầu thực tập, tôi không hiểu gì hết. Ngồi thiền giống như làm việc nhà, không một chút hứng thú, đôi lúc tôi đã khóc khi phải tọa thiền. Đôi lúc mục đích của tôi nhắm cao quá, thấp quá, mà không bao giờ được quân bình.

Thực tập một cách an lạc là làm sao giữ được trạng thái quân bình.

Tôi biết là quý vị đang cảm thấy lộn xộn, vì đã thực tập với nhiều vị thầy với những phương cách khác nhau. Vì vậy chắc chắn quý vị có nhiều nghi hoặc. Quý vị đang tự hỏi không rõ phương thức thực tập nào là đúng nhất. Quý vị đừng nên nghĩ ngợi nhiều. Nếu có suy nghĩ thì nên suy nghĩ với chánh niệm. Khi biết, thì đâu cần suy nghĩ, chánh niệm tự nó đã có mặt, với chánh niệm, chúng ta sẽ từ từ có trí tuệ (paṭṭa). Cái suy nghĩ thường ngày

thì không có mục đích, nó lãng xãng lộn xộn. Cái suy nghĩ này không phải là trí tuệ.

Trong lúc này, quý vị không cần phải suy nghĩ. Quý vị đã suy nghĩ rất nhiều ở nhà rồi, phải không nào ? Sự suy nghĩ chỉ làm quý vị rối lòng thêm. Quý vị cần sự trợ lực của chánh niệm. Chạy theo sự suy nghĩ mông lung không đưa quý vị đến chân lý. Bụt là một người đã giác ngộ, Ngài đã biết dừng bật sự suy nghĩ. Cũng như vậy, quý vị thực tập ở đây để dừng bật suy nghĩ, và để được an lạc.

Một khi quý vị an trú trong yên tĩnh, thì sự giác ngộ, sự sáng suốt, cái mà được gọi là trí tuệ sẽ hiện diện.

Thực tập thiền là huấn luyện tâm trí cho thanh tịnh. Dừng để tâm trí lôi cuốn chúng ta chạy bên phải, bên trái, đằng trước, đằng sau, bên trên và bên dưới.

Bốn phần của chúng ta hiện giờ là thực tập theo dõi hơi thở.

Chú tâm nơi đầu, rồi đến khắp thân thể cho đến những ngón chân, và rồi đi ngược trở về nơi đỉnh đầu. Đưa chánh niệm xuống thân, quan sát với tất cả sự sáng suốt. Chúng ta làm như thế để hiểu rõ về thân này. Lúc đầu hành thiền thì chúng ta chỉ quan sát hơi thở vào, hơi thở ra. Đừng ép hơi thở cho dài hoặc ngắn hơn, cứ thở như thường lệ, chỉ cần chú ý và để hơi thở ra vô theo chu kỳ của nó. Để hơi thở luân chuyển đều đặn, để hơi thở ra vô một cách tự nhiên.

Bạn cần phải hiểu rằng trong lúc theo dõi hơi thở, bạn cần phải tập buông bỏ, nhưng với chánh niệm. Bạn phải giữ chánh niệm trong lúc để hơi thở vô, ra đều đặn. Lúc này là lúc mà tất cả trách nhiệm, lo âu phải được dẹp sang một bên.

Những ý nghĩ sẽ xuất hiện, nhưng đừng chạy theo chúng, cứ để chúng đến và đi.

Lúc đang hành thiền, bạn không cần phải chú ý đến những cảm thọ. Tâm trí dễ bị những cảm giác làm giao động, vì vậy lúc có cảm giác dù cho như thế nào đi nữa, dù tốt, dù xấu, chỉ buông bỏ, hãy để chúng đi qua. Giữ sự chú tâm nơi hơi thở. Quan sát hơi thở, đừng bám víu.

Hãy để cho hơi thở tiếp tục theo chu trình của nó, dần dà tâm trí sẽ trở nên yên tĩnh. Khi bạn tiếp tục thực tập thì dần dần tâm trí bắt đầu được 'nghỉ ngơi', lúc này hơi thở sẽ trở nên nhẹ nhàng đến độ tưởng chừng như là hơi thở vắng mặt. Lúc này cơ thể và tâm trí cũng trở nên nhẹ nhàng và đầy sinh lực. Bạn có thể nói tâm trí đã có sự chuyển biến và đã được phần nào yên tĩnh.

Nếu tâm trí giao động, hãy chú tâm và hít vào thật sâu và thở hết ra cho đến khi không còn gì ở trong. Làm chừng hai hoặc ba lần là bạn có thể trở lại với sự chú tâm ban đầu. Tâm trí trở nên yên bình. Nếu có những cảm giác làm giao động tâm trí, thì cũng thực tập như trên. Khi thiền hành, nếu tâm trí giao động, hãy dừng bước, đem sự chú tâm về một đề mục thiền và tiếp tục đi thiền hành. Tọa thiền hay thiền hành đều có mục đích như nhau, chỉ khác ở chỗ tư thế mà thôi.

Đôi lúc có những nghi hoặc, nhưng bạn cần phải có 'sati', 'cái biết' này giúp bạn tiếp tục theo dõi và quan sát sự lảng xãng của tâm trí. Sati coi chừng và lo lắng cho tâm trí. Không cần thiết tâm trí đang ở trong trạng thái nào. Bạn cần phải có 'cái biết' này, và không nên để tâm trí lơ lửng, đi lang thang.



Điểm hay là có sati, để sati làm chủ và trông coi tâm trí. Khi mà tâm trí có sati thì có một sự sáng suốt hiện ra, cái mà gọi là chánh niệm có mặt. Tâm trí lúc này có được sự yên tĩnh, và sự yên tĩnh làm tâm trí không còn giao động, giống như đàn gà ở trong chuồng vậy. Gà có thể đi tới lui, nhưng không thể chạy ra ngoài, vì có chuồng. Cũng vậy Chánh niệm này có mặt khi mà tâm trí đã yên tĩnh và do đó sẽ không gây ra vấn đề gì. Những cảm giác, cảm thọ dù có mặt cũng không làm sao gây được phiền não cho một tâm trí đã yên tĩnh. Khi mà tâm trí đã được yên tĩnh, thì không có một cái gì có thể làm cho nó phiền lụy.

Có những cảm giác sẽ xuất hiện trong lúc yên tĩnh. Tâm trí sẽ cảm nhận được cảm giác và sự yên tĩnh cùng một lúc, nhưng không bị giao động. Khi mà có được sự yên tĩnh như thế này thì cũng sẽ có những

vấn đề. Vấn đề sẽ xuất hiện khi mà 'gà đi ra khỏi chuồng'. Chẳng hạn, bạn có thể đang theo dõi hơi thở ra vào, và rồi tâm trí bạn đi chơi, đi đây đó. Có thể khi mà bạn nhớ ra rằng mình phải theo dõi hơi thở thì đã qua nửa tiếng đồng hồ chạy theo vọng tưởng rồi. Đây là lúc mà bạn phải thận trọng, vì lúc này là lúc mà 'gà đi ra khỏi chuồng' -- tâm trí rời xa tình trạng yên tĩnh của nó.

Bạn phải cố gắng giữ chánh niệm với sati và kéo tâm trí trở lại với sự thực tập. Tôi nói là 'kéo tâm trí trở lại', thật ra tâm trí chẳng đi đâu hết, chỉ có sự chú tâm là chuyển hướng thôi. Bạn phải làm sao cho tâm trí ở tại nơi này và ở ngay hiện tại. Lúc nào có sati là lúc đó có sự hiện diện của tâm trí. Dường như là tâm trí đi đây đi đó, nhưng thật ra thì chỉ có sự chú tâm là chuyển hướng thôi.

Khi mà có sự chú tâm liên tục, không gián đoạn trong từng phút giây, thì đây gọi là chánh niệm. Khi mà sự chú tâm không tiếp tục trụ nơi hơi thở thì chánh niệm bị gián đoạn. Cần phải có sati và sampajađđa. Sati là sự gom góp và sampajađđa là sự chú tâm. Hiện giờ bạn đã có sự chú tâm nơi hơi thở. Sự thực tập theo dõi hơi thở giúp cho sati và sampajađđa phát triển cùng lúc. Thí dụ có hai người đang thử khiêng mấy phn̄n gỗ, nhưng mà nặng quá, hai người cố gắng hết sức nhưng cũng không nổi. Và có một người thứ ba thấy vậy đến giúp. Cũng như vậy, khi có sati và sampaja, và rồi pađđa ( trí tuệ ) sẽ xuất hiện, cả ba sẽ tương trợ cho nhau.

Với pađđa, ta sẽ có được sự hiểu biết về những đối tượng cảm giác. Chẳng hạn, khi đang tọa thiền, cảm nhận được những cảm thọ nơi thân. Tâm trí có thể nghĩ đến

một người bạn, nhưng paḍḍa liền nhận ra và nói 'dừng lại', hoặc 'quên nó đi'. Có thể có những ý nghĩ là bạn sẽ đi đâu đó, và rồi sẽ tự có câu trả lời như 'tôi không muốn nghĩ đến những điều này'. Bạn không thể nào đối phó với những việc này trong lúc tọa thiền, chỉ cần nhận diện ra chúng là 'không thật, không chắc chắn' và luôn giữ sự chú tâm. Bạn cần phải từ bỏ hết những suy nghĩ, bỏ những cuộc đối thoại của nội tâm, và dẹp bỏ nghi ngờ. Đừng để những điều này làm rối trí bạn trong khi tọa thiền.

Cuối cùng thì trong tâm trí chỉ còn lại những gì tinh khiết nhất, đó là sati, sampajaḍḍa and paḍḍa. khi mà những điều này yếu ớt thì sự nghi ngờ trời dậy, nhưng chúng ta phải tức khắc loại bỏ những nghi ngờ này ngay lập tức, chỉ còn lại sati, sampajaḍḍa và paḍḍa mà thôi.

Hãy cố gắng phát triển sati để cho sati có thể luôn luôn hiện hữu.

## **Lúc đó, bạn sẽ hiểu rõ thế nào là sati, sampajađđa và pađđa**

Khi mà bạn thích thú hay ghét bỏ những đối tượng cảm giác, bạn có thể tự nói với mình ' cái này không thật '. Phải loại bỏ tất cả, trừ sati, gom góp; sampajađđa, sự chú tâm trong sáng; samadhi, tâm trí không giao động; và pađđa, sự sáng suốt, có trí tuệ. Hiện thời tôi chỉ nói chừng ấy thôi về việc thực tập thiền.

Về những dụng cụ hoặc những gì cần thiết cho việc thực tập thiền -- theo tôi, điều cần phải có là metta ( lòng từ ), nói cách khác, những tánh tốt như lòng quảng đại, sự tử tế, biết giúp đỡ, là những nền tảng cho một tâm trí trong sạch, không ô nhiễm. Thí dụ, bắt đầu với lobha, hoặc tính vị kỷ, ta cần phải thực tập bố thí. Khi

người ta ích kỷ, người ta sẽ không bao giờ hạnh phúc. Lòng ích kỷ dẫn đến sự không hài lòng, nhưng người ta vẫn thích ích kỷ vì không ngờ là sự ích kỷ có ảnh hưởng xấu đến con người của họ.

Chẳng hạn bạn có hai trái táo, bạn muốn chia với một người bạn, nhưng cuối cùng bạn sẽ đưa cho người bạn trái táo nhỏ hơn. Đây là một thí dụ điển hình của sự ích kỷ. Ít khi nào chúng ta nhận ra sự ích kỷ trong trường hợp này. Mặc dầu bạn muốn cho trái táo nhỏ, bạn phải cố gắng tự thắng lấy mình để đưa cho bạn mình trái táo lớn hơn. Dĩ nhiên là sau khi bạn cho trái táo lớn hơn, bạn sẽ tự dung cảm thấy vui trong lòng. Bạn phải biết cách cho, biết cách buông bỏ, không để cho sự ích kỷ chi phối mình. Khi bạn muốn cho, nhưng trong lòng vẫn còn dằn co, vì vậy bạn phải cố gắng để mà tự thắng mình. Nếu bạn không làm được như thế, thì bạn

sẽ luôn ích kỷ, và bạn sẽ trở thành nạn nhân của chính lòng ích kỷ của mình.

Trong quá khứ tất cả chúng ta đều ích kỷ. Đây là một trong những tạp khí mà chúng ta cần phải loại bỏ. Trong kinh tạng Pali, cho gọi là dana, nghĩa là đem hạnh phúc đến cho kẻ khác. Đây là một trong những điều kiện giúp chúng ta tẩy sạch những tạp khí. Hãy suy ngẫm về điều này và phát triển sự bố thí trong lúc thực tập.

Thực tập như thế này là loại bỏ những tạp khí và dẹp tan sự bám víu. Những tạp khí giống như con mèo hoang. Nếu bạn cho nó ăn, nó sẽ đến xin ăn hoài, nếu bạn không cho ăn, thì nó sẽ không đến nữa. Tạp khí cũng thế, để loại bỏ chúng, bạn cần phải làm cho chúng sợ bạn, bằng cách luôn thấy Pháp (Dhamma) trong mỗi ý tưởng nơi tâm trí bạn.

Thấy Pháp như thế nào? Pháp không phải là những gì bạn tìm được nơi sách vở, bạn cũng không cần phải học thật cao để thấy nó... Hãy nghĩ như sau : Ai ai cũng có những tạp khí, phải không nào ? Nếu bạn nhìn thấy được tạp khí của mình, tức là bạn đã hiểu. Ngày xưa, bạn chỉ lo chăm chút cho những tạp khí này; ngày nay bạn nhận ra rõ ràng đây là những tạp khí cần được loại bỏ, và như vậy bạn không để chúng đến gần và làm phiền lụy cho mình. Chỉ cần nhận rõ ra chúng, là bạn đã thấy Pháp rồi.

Phần thực tập kế tiếp là giới đức ( sila ). Sila giữ gìn, cũng cố sự thực tập của bạn y như cha mẹ lo lắng cho con cái vậy. Giữ giới nghĩa là không làm hại đến người vật chung quanh, nhưng giúp đỡ và khuyến khích người làm việc thiện, ít nhất bạn phải giữ năm giới của người Phật tử :



1. Không giết hại và phát triển lòng từ đến mọi chúng sinh.

2. Thành thật, không xâm phạm, lấy cắp tài vật của người.

3. Trong gia đình, giữa cuộc sống vợ chồng, phải có điều độ trong vấn đề sinh lý. Có nhiều người một vợ, một chồng không đủ, phải hai hoặc ba. Theo tôi thấy, một người mà bạn còn chưa dùng đủ, thêm nữa thì chỉ là nuông chiều dục vọng. Bạn cần phải trau dồi tâm trí và tập tiết chế. Nếu không biết điều độ, thì bản năng của bạn sẽ không có giới hạn. Như ăn được món ngon, phải biết bao tử của bạn cần bao nhiêu và chỉ ăn vừa đủ; nếu không thì bạn sẽ dễ bị phát ách, vì vậy cần phải điều độ. Sự tiết chế là con đường hay nhất. Vì vậy một vợ, một chồng vẫn hay hơn là hai hoặc ba vì sẽ có nhiều vấn đề phiền lụy hơn.

4. Thành thật trong lời nói -- đây là một phương cách để nhỏ sạch gốc của những tạp khí. Bạn cần phải thành thật, thẳng thắn, chân thật và chính trực.

5. Không dùng những thứ rượu, thuốc có chất làm say, làm hại. Bạn cần phải thực tập và loại bỏ những thứ này càng sớm càng tốt. Bao người đã bị 'nhiễm độc' với gia đình, bà con, bạn bè, vật chất, giàu sang, v...v... cũng đã quá đủ rồi, đâu cần phải thêm những chất độc này. Những chất này làm cho tâm trí bạn thêm u mê. Những người dùng những chất này lâu năm, cần phải giảm bớt sự tiêu thụ, và cuối cùng là bỏ hẳn chúng. Xin lỗi tôi phải nói như thế, vì đây là điều có ích lợi cho bạn. Bạn cần biết cái gì là lợi ích thiết thực cho chính mình. Những gì đã áp bức bạn trong đời sống hằng ngày? Những hành động gì đã làm cho bạn bị áp bức ? Những hành động tốt sẽ mang lại

kết quả tốt, và những hành động xấu sẽ mang lại kết quả xấu. Lý do đơn giản như vậy đó.

Một khi sự giữ giới được trong sạch thì bạn sẽ có cảm giác thành thật và tử tế với người chung quanh. Điều này mang lại sự vui vẻ, và những nỗi lo âu, bức rức được giải toả. Trạng thái hạnh phúc này như là ở thiên đàng vậy. Bạn sẽ ăn, ngủ một cách thoải mái, không bị ác mộng. Đây là kết quả của sự giữ giới. Đây là điểm chánh trong việc thực tập Phật Pháp -- Khi mà bạn thực tập đúng, thì những gì xấu dở sẽ tự động nhường chỗ cho cái tốt phát huy. Và như vậy là kết quả của sự thực tập đúng cách.

Nhưng đây không phải là hết chuyện. Khi mà con người đạt được chút gì đó hạnh phúc thì họ hững hờ và không tiếp tục đi tiếp con đường thực tập. Họ bị dính lại

nơi hạnh phúc. Muốn hiểu hoàn toàn đúng cách, bạn phải tiếp tục suy ngẫm để khỏi bị lừa. Suy ngẫm luôn luôn những bất lợi của cái hạnh phúc này. Hạnh phúc này dễ bị thay đổi, và không trường tồn. Sớm hay muộn gì bạn cũng phải mất nó. Một khi hạnh phúc mất đi thì đau khổ sẽ thế chỗ và nước mắt sẽ chảy. Cả đến những chúng sinh nơi thiên giới cũng còn phải khóc và phải khổ.

Vì vậy Bụt mới dạy chúng ta phải suy ngẫm về những điểm bất lợi, phải thấy được mặt trái của hạnh phúc là đau khổ. Thường thì khi hạnh phúc này có mặt, thì ít ai nhận chân ra được nó như thế nào. Sự bình an chân thật và lâu dài bị thứ hạnh phúc giả tạo này che lấp. Hạnh phúc này không phải là thứ hạnh phúc miên viễn, mà chỉ là một thể của tạp khí, một thứ tạp khí vi tế hơn mà chúng ta đang bị đắm nhiễm. Ai ai cũng muốn được hạnh

phúc. Hạnh phúc xuất hiện khi ta được những gì ta mong muốn và khi ta không thích mà phải có thì đau khổ là điều không tránh khỏi. Vì vậy chúng ta phải suy ngẫm cho kỹ để thấu hiểu giới hạn và sự không chắc chắn của thứ hạnh phúc giả tạo này. Khi mọi vật thay đổi thì khổ đau xuất hiện. Sự đau khổ này cũng thế, nó cũng không thường trụ và sẽ chuyển biến. Sự suy ngẫm như thế này, được gọi là Adinavakatha . Nghĩa là không phải chỉ chấp nhận hạnh phúc mà còn phải thấy được tính chất không thật của nó, để đừng bám vào đó. Bạn cần phải chấp nhận thứ hạnh phúc này --dù lợi cũng như hại --nhưng đồng thời cũng sẵn sàng từ bỏ nó. Để thực tập nhuần nhuyễn bạn cần phải thấy rõ được những bất lợi nằm sẵn trong cái mà được gọi là hạnh phúc.

Khi hạnh phúc đến hãy nhìn và chiêm nghiệm nó một cách toàn diện cho đến

khi nhận thấy được những bất lợi đang hiện hữu nơi nó.

Khi mà bạn thấy được những cái bất toàn, tâm của bạn sẽ bắt đầu hiểu như thế nào là Nekkhammakatha, sự suy ngẫm về từ bỏ. Tâm trí bạn sẽ hết ham muốn và sẽ tìm kiếm một lối thoát. Sự hết hứng thú hiện diện khi mà bạn đã thấy rõ tất cả đều là giả tạm, sự thương ghét với bộ mặt thật của chúng. Hết ham muốn là khi chúng ta không còn bám víu vào người hay vật. Chúng ta có thể sống thoải mái và quan sát mọi thứ với lòng bình thản, cảm thông. Và đây là sự an lạc nhiệm mầu mà chỉ với sự thực tập chúng ta mới có thể có được.

**Mỹ Thanh** (*dịch*)