

# Phương pháp tiếp cận thiền của Đức Phật

## Ajahn Brahmali - 25/02/2022

Một nhóm Phật Tử Bắc Mỹ lược dịch

Xin chào mọi người. Rất vui được gặp lại tất cả các bạn và chúng ta sẽ bắt đầu thời pháp thoại tối nay. Tôi sẽ nói về phương cách Đức Phật tiếp cận việc hành thiền. Đơn giản vì chúng tôi đang có một lớp dạy về thực hành Satipatthana (Tứ Niệm Xứ), nghĩa là hiện nay chúng tôi đang bàn luận về tất cả những vấn đề này. Vì vậy, cũng tốt để nói về những điều này khi chúng còn mới mẻ trong tâm.

Có rất nhiều điều thú vị nảy sinh khi bạn có một lớp học như thế. Những điều nhỏ nhặt nhưng rất có ý nghĩa cho việc thiền tập. Làm cách nào để suy nghĩ về thiền một cách đúng đắn để chúng ta không phạm thì giờ và không làm những điều trái ngược với những lời Phật dạy. Một trong những điều thực sự nổi bật khi có một lớp học và thảo luận như thế này, đó là tầm quan trọng của việc luôn quay về với những lời dạy của Đức Phật trong kinh. Những bài kinh vô cùng phong phú, chứa đựng rất nhiều dữ liệu, nếu bạn biết đọc chúng theo một cách nhất định, nếu bạn biết mọi từ đều quan trọng, nếu bạn biết cách diễn giải những điều này vì bạn có sự hiểu biết sâu rộng về kinh điển nói chung. Thật đáng tiếc, đôi khi chúng ta không cẩn thận đọc kỹ để có thể tiếp thu hết tất cả những lời dạy vô cùng quý giá chứa đựng trong đó.

Nếu nhìn vào thế giới tu thiền, thường rất khó định hướng và tìm ra lối đi vì có quá nhiều thầy dạy khác nhau. Thầy A dạy thế này, thầy B dạy thiền thế khác, thầy C dạy thế này, Ajahn Brahm, chúng ta biết Ajahn Brahm dạy đúng, thầy ấy dạy thế này (cười). Dĩ nhiên, nếu bạn là đệ tử của Ajahn Brahm, bạn thường cho rằng Ajahn Brahm dạy đúng. Nhưng ngay cả với một người như Ajahn Brahm chúng ta cũng nên kiểm lại với lời Phật dạy, và rồi nếu cuối cùng sau khi kiểm lại thấy đúng, điều thường xảy ra với Ajahn Brahm, bạn sẽ có niềm tin hơn. Khi chúng ta hoang mang, không biết ai nói đúng thì chỉ có một cách duy nhất là quay về với lời dạy của Đức Phật. Đây là một trong những lý do vì sao lời dạy của Đức Phật quý báu như thế. Pháp là một điều rất tuyệt vời, nó làm cho Phật giáo được ổn định. Nó cho chúng ta cơ hội tiếp cận tiêu chuẩn vàng về những gì Phật giáo hướng tới.

Một trong những điều quan trọng cần hiểu là về thiền Phật giáo, về Satipatthana (Tứ Niệm Xứ). Có nhiều cách phiên dịch khác nhau, Satipatthana là tiếng Pali, ám chỉ một điều gì như trọng tâm (focuses) của chánh niệm, ứng dụng (applications) của chánh niệm hay sự thiết lập chánh niệm.... Một trong những điều quan trọng khi bắt đầu đọc kinh là hiểu mục đích của Satipatthana. Tại sao chúng ta làm việc này? Dĩ nhiên, có đủ loại câu trả lời có tính kỹ thuật cho câu hỏi này, bởi vì con đường của đạo Phật được vạch ra một cách rất hệ thống. Những câu trả lời kỹ thuật tuy rất quan trọng nhưng chúng không nhất thiết gây hứng khởi. Nó có vẻ trí thức và hệ thống hóa mọi thứ, nó không đi vào cảm giác, trạng thái cảm xúc của sự vật. Trong khi những gì chi phối con người là cảm giác, là cảm xúc. Logic - chúng ta có khuynh hướng cho là mình hợp lý, nhưng logic thường hoạt động để phục vụ cho cảm xúc.

Vậy, mục đích cảm xúc của chánh niệm hay hành thiền là gì? Mục đích cảm xúc nghĩa là khi chánh niệm bạn cảm thấy dễ chịu hơn nhiều về cuộc sống. Không chỉ để đạt được tuệ giác hay có được một loại khả năng nào đó mà thực ra chúng ta thấy dễ chịu khi có chánh niệm. Các bạn hãy lưu ý đến điều này khi hành thiền. Khi quá khứ và tương lai bắt đầu lắng xuống, bạn bắt đầu cảm nhận được phút giây hiện tại. Đôi khi bạn cảm thấy một chút uể oải, buồn ngủ, những lúc khác có thể hơi bị

phóng tâm, nhưng tôi chắc rằng cũng có lúc thiền của bạn dường như chạm đúng nốt nhạc tuyệt vời, vừa đúng và chánh niệm bắt đầu khởi lên. Hãy chú ý đến điều tuyệt vời này, giống như bạn bùng tỉnh với thực tại, cảm giác được sống theo một cách hoàn toàn mới mẻ. Thông thường, nếu bạn có được chánh niệm đó thì cảm giác hân hoan và hỷ lạc cũng đồng thời sinh khởi. Đây là những trạng thái tâm rất đẹp. Và nếu chúng ta nhận ra được nét đẹp của những điều này thì chúng càng trở nên mạnh mẽ, và rồi chúng ta sẽ có được chánh niệm đó dễ dàng hơn trong tương lai. Dĩ nhiên, mục đích không phải chỉ có vậy, thực ra nó là toàn bộ tiến trình tu tập cho đến cuối con đường của đạo Phật. Điều này chuyên sâu hơn, nhưng ngay đây và bây giờ chúng ta cũng cảm nhận được niềm hỷ lạc, hạnh phúc, sự mãn nguyện, hài lòng đến từ những trạng thái như chánh niệm.

Nhưng tôi muốn trở lại với một số những bài học chúng ta thấy trong kinh về hành thiền, cụ thể chánh niệm thực sự vận hành ra sao? Và một số gợi ý về cách thực hành để nó mang lại lợi ích hơn. Trong cộng đồng Phật giáo ngày nay, dường như hay có những ý kiến cho rằng chánh niệm dẫn tới chánh niệm. Có nghĩa là nếu bạn chánh niệm liên tục mọi lúc, bạn sẽ có nhiều chánh niệm hơn trong tương lai. Vậy, nếu tôi thực sự cố gắng chánh niệm thì chánh niệm sẽ tăng trưởng, như thể chánh niệm là một cơ bắp! Nếu bạn tập luyện cơ bắp, dĩ nhiên cơ bắp đó sẽ tăng trưởng và trở nên mạnh mẽ hơn, đó là cách vận hành của một cơ bắp. Nhưng chánh niệm có vận hành như một cơ bắp không? Liệu nó có trở nên mạnh mẽ chỉ vì bạn cố gắng chánh niệm? bạn sử dụng nó? nó vận hành như vậy sao? Đây là một câu hỏi thú vị, bởi vì nó là một trong những giả định thường thấy trong giới tu thiền và nó thực sự đáng được quan tâm nghiên cứu. Một trong những điều bạn học hỏi từ một người như Ajahn Brahm, từ kinh điển và từ kinh nghiệm của riêng mình: cố gắng chánh niệm quá mức sẽ có tác dụng ngược. Nếu quá cố gắng, sau một ngày dài chánh niệm, bạn gần như hết hơi vì quá mệt mỏi do liên tục chánh niệm. Điều này là phản tác dụng, phải không? Vì vậy, những gì bạn nghe trong cộng đồng Phật giáo, đừng vội chấp nhận, hãy dè dặt tìm hiểu mọi việc sâu xa hơn một chút. Dĩ nhiên, nếu bạn có thể giữ chánh niệm một cách nhẹ nhàng hơn, có thể sẽ có hiệu quả tích cực, nhưng cũng không chắc chắn. Vậy, thứ nhất là để có phản tác dụng nếu bạn làm sai, nhưng có một lý do chính đáng hơn để nghĩ rằng nó không hiệu quả, đó là: **Đức Phật không bao giờ dạy, nếu bạn chánh niệm thì sẽ có thêm chánh niệm. Chánh niệm sinh ra chánh niệm không thực sự thấy trong kinh. Trong kinh, có nhiều điều khác nhau dẫn tới chánh niệm nhưng không phải chính bản thân chánh niệm.**

Vậy thì, Đức Phật dạy điều gì dẫn tới chánh niệm? Tôi đã nói về điều này trước đây, tôi chắc chắn nhiều bạn đã biết rồi, cái rõ ràng nhất là: đạo đức, giới hạnh, sự tử tế. Tôi luôn nói, trên đường tu Phật, nếu có một điều nên đặt trọng tâm vào thì đó là sự tử tế. Bởi vì có thể nói đó là nền tảng cho mọi thứ khác, kể cả chánh niệm. Vì vậy, nếu thực sự muốn có chánh niệm thì hãy tử tế, hãy quan tâm, hãy từ bi, hãy cảm thông, chăm sóc bản thân mình và người khác. Qua thân, những hành động của mình, qua lời nói, điều này thường khá khó để kiểm soát và bảo đảm chúng ta chỉ nói những lời đúng đắn, ai cũng thỉnh thoảng lỡ lời, không sao cả. Nhưng trong tâm cũng vậy, nói chung trong ngày bạn có khả năng cảm thấy yêu thương và từ bi đối với những người xung quanh không? Đây chính là báu vật của chánh niệm. Nếu làm được điều đó, tôi bảo đảm bạn sẽ trở nên có chánh niệm. Đây chính xác là những gì Bát Chánh Đạo hướng đến. Trước tiên là các yếu tố giới hạnh, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng rồi chánh tinh tấn, tất cả để thanh lọc tâm rồi mới đến chánh niệm. Điều này có lý do, những yếu tố đầu tiên là nhân, chúng là điều kiện, là cội nguồn giúp bạn đạt được chánh niệm về sau. Vì vậy, giới hạnh là nhân, không phải chánh niệm. Chánh niệm không phải là nhân của chánh niệm. **Giới hạnh, sự tử tế, lòng tốt, là nhân của chánh niệm. Có thêm một điều nữa, và thú vị thay, đó là chánh kiến.** Phải, chánh kiến, hay suy nghĩ về cuộc đời một cách đúng đắn. Đó cũng là nhân của chánh niệm. Vì sao vậy? Tôi sẽ cho bạn một ví dụ. Chúng ta không có chánh

niệm vì thông thường tâm chúng ta có đủ thứ ham muốn. Khi bạn nghĩ về điều gì trong khi hành thiền là vì có một số ham muốn nằm tiềm ẩn bên dưới đưa bạn tới những suy nghĩ đó. Vì vậy, chánh kiến làm giảm ham muốn của chúng ta.

Một bài kinh ngắn rất hay có tên là Attadanda, nghĩa là sử dụng vũ khí hay sử dụng gậy gộc, bạo lực hay đại loại như thế. Và bài kinh Attadanda là một trong những bài kinh tự truyện, trong đó Đức Phật nói điều gì đã khiến ngài trở thành tu sĩ. Trước khi đi tu, ngài vẫn sống đời sống có gia đình như tất cả chúng ta. Điều gì khiến Đức Phật trở thành tu sĩ? Rõ ràng là do một loại chánh kiến nào đó, nếu không ngài đã không trở thành tu sĩ. Chánh kiến đó là gì? Có những câu kệ tuyệt vời mà bây giờ tôi không thể nhớ nhưng nói về việc khi nhìn thế gian, ngài nói thế gian đang vẫy vùng như con cá trong vũng nước cạn. Tất cả chúng ta sống cùng nhau trên quả đất nhỏ bé này, và quả đất thì ngày càng trở nên nhỏ hẹp, ảnh hưởng lẫn nhau mọi lúc. Đức Phật dạy, mặc dù chúng ta vẫy vùng như con cá trong nước, chúng ta vẫn gây gổ và cãi cọ với nhau, dùng bạo lực chống lại nhau. Giống như bây giờ, nhìn thấy chiến tranh bắt đầu ở Châu Âu giữa Nga và Ukraine. Người ta điên rồi! Ai muốn chiến tranh trên đời này? Chiến tranh có quá nhiều đau khổ. Nhưng đây là điều con người làm! Đức Phật thấy mọi người sống với nhau trong thế giới nhỏ bé này mà cứ dùng vũ khí và bạo lực để đối xử với nhau, luôn luôn gây hấn, luôn luôn có những vấn đề này, hoặc trong gia đình, hoặc trong thành thị, trong bất cứ nhóm người nào, luôn có ít nhiều xung đột, khó mà hoàn toàn tránh được xung đột. Giữa các quốc gia, giữa các bộ lạc, giữa những gia đình, đôi khi ngay cả trong chính một gia đình. Đây là tình trạng của con người, thật không thể tránh được. Và khi Đức Phật thấy vậy, ngài ngộ ra, “*ta phải rời bỏ thế gian này, ta phải tìm một nơi khác*”. Nơi khác đó là ở bên trong. Những điều này không thể chấm dứt trên thế gian này. Chúng ta từng cố gắng hàng ngàn năm để xây dựng một xã hội hoàn hảo qua chủ nghĩa này, chủ nghĩa kia...Nhưng chúng ta không thể tạo ra một xã hội hoàn hảo bên ngoài, bởi vì Đức Phật dạy “*có một mũi tên cắm trong tim chúng ta, mũi tên đó là mũi tên tham ái*”. Tham ái và ham muốn là những gì dẫn tới tất cả các vấn đề trên thế gian. Vì vậy, theo một nghĩa nào đó, đôi khi bạn chào thua cuộc đời, bạn bớt mong chờ thế gian là nơi hoàn hảo tuyệt vời, bạn bắt đầu nhận ra có lẽ điều này là không thể. Khi thấy vậy, bạn biết rằng hạnh phúc chỉ có thể tìm thấy bên trong, cho nên bạn quay vào nội tâm, thực hành con đường tâm linh. Chánh kiến dẫn tới chánh niệm. Chánh kiến giúp bạn khả năng hành thiền ngay tại đây và ngay bây giờ.

***Chánh kiến và đức hạnh hỗ trợ lẫn nhau, giúp cho việc hành thiền Satipatthana.  
Đây là những nguyên nhân, những điều kiện kích hoạt chánh niệm và thiền,  
không phải bản thân chánh niệm.***

Điều này khá cấp tiến, vâng, thực sự rất cấp tiến. Một trong những lý do tại sao nó khác biệt là vì trong cộng đồng Phật giáo, người ta thường nghĩ thiền là một việc gì đó chúng ta làm trong đời sống hằng ngày. Chánh niệm trong đời sống hằng ngày, rửa chén trong chánh niệm, ăn trong chánh niệm, chánh niệm bước lui bước tới, chánh niệm khi đi vệ sinh ...Tất cả những việc này từ đâu mà có? Thực ra, theo một cách nào đó, chúng từ bài kinh Satipatthana mà ra. Nhưng thực ra, và đây là điểm chính được bàn trong lớp học của chúng tôi; khi cẩn thận xem xét các bài kinh, nó trở nên rõ ràng là những điều trên không thực sự nằm trong phần hành thiền, nó nằm ở giai đoạn đầu của đạo lộ dẫn tới việc hành thiền. Một khi thấy điều đó, bạn sẽ hiểu rằng toàn bộ ý tưởng về thiền trong đời sống hằng ngày thực sự là lầm lẫn. Chẳng ích gì khi chỉ chánh niệm vì chánh niệm. Nói cách khác, ý tưởng cho rằng chánh niệm làm tăng thêm chánh niệm là không đúng. Chánh niệm vì chánh niệm kiểu này không thực sự có trong thiền Phật giáo. Và đây là một tuyên bố cấp tiến vì nó bất đồng với những gì các bạn thường nghe trong giới những người tu thiền.

Vậy, nếu không chánh niệm thì chúng ta nên làm gì trong đời sống hàng ngày? Đây là câu hỏi kế tiếp được đặt ra. Nếu không đi quanh chánh niệm về mọi thứ thì chúng ta nên làm gì? Đức Phật dạy, những điều dẫn đến thiền chính là giới hạnh. Vậy, trong đời sống hàng ngày chúng ta nên có đủ chánh niệm, đủ sáng suốt về cách chúng ta sống, chúng ta biết chúng ta sống ra sao. Tôi đối xử thế nào với những người xung quanh? Tôi nói năng thế nào? Tôi có nói một cách nhẹ nhàng tử tế không? Tất cả những điều như vậy. Đó là loại tỉnh giác và chánh niệm cần có. Chánh niệm về lối hành xử của mình thì nó trở nên có uy lực, khi đó bạn mới thực sự hoàn thành một trong những điều dẫn tới chánh niệm là sự tử tế. Quan trọng hơn cả là chánh niệm về trạng thái tâm của mình. Phải, tâm tôi như thế nào? OK, tôi đang hơi khó chịu, thôi, hãy dịu lại nào, thư giãn, lùi lại, nghĩ tới những đức tính tốt của người kia. Đó là loại chánh niệm cần có - thấy được những gì là điều tốt đẹp trong cuộc sống. Bởi thế, không cần phải chánh niệm vào mọi lúc, chánh niệm cần phải có chủ đích. Chủ đích của chánh niệm phải là sự tử tế.

Nếu không phải vậy thì chánh niệm rõ ràng là về hành thiền. Và nếu là hành thiền thì là loại hành thiền nào chúng ta đang bàn tới vậy? Trước hết, chúng ta đang nói về việc hành thiền thật sự, khi chúng ta ngồi xuống, xếp bằng hai chân và tiến hành một nghi thức hành thiền nào đó. Nhưng chính xác chúng ta làm những gì trong thời thiền này? Thông thường, trong giới hành giả chánh niệm, những điều chúng ta làm được cho là 'thực hành vipassana, hay thiền tuệ'. Vậy, satipatthana có phải là về vipassana (minh sát)? Vipassana thật sự có ý nghĩa gì? Có thể hiểu vipassana như một tuệ giác (insight) hay hiểu vipassana như "cái thấy rõ ràng". Tuy nhiên, "cái thấy rõ ràng" bao quát hơn và liên quan đến tất cả những điều này. Đó có phải là về thực hành Satipatthana? Câu trả lời là không hẳn vậy, hay có lẽ chỉ là một phần thôi. Một trong những điều bạn phát hiện ra khi đọc những bài kinh này một cách cẩn thận, đó là **Satipatthana và thiền là về hai điều, nó có hai kết quả: *tĩnh lặng (samatha)* và *nhìn thấy rõ ràng hay tuệ giác (vipassana)***. Đây là hai mặt luôn song hành với nhau. Điều chính yếu thực sự trong 2 điều này là tĩnh lặng, bởi vì tĩnh lặng sẽ dẫn bạn đến những trạng thái thiền thâm sâu. Những gì chúng ta đang nói đến rất thú vị, vì **thường có ý kiến cho rằng có nhiều loại hành thiền khác nhau, một bên là thiền tĩnh lặng và bên kia là thiền tuệ. Điều này không những không phù hợp với những gì được dạy trong kinh mà thực ra là ngược lại hoàn toàn.**

***Samatha và Vipassana không phải là những phương pháp hành thiền, chúng là kết quả của việc hành thiền và những kết quả đó luôn luôn đi cùng với nhau.***

Khi hành thiền đúng cách, bạn luôn luôn có được cả tĩnh lặng và tuệ giác. Tại sao như vậy? Lý do là khi tâm tĩnh lặng chúng ta thường thấy được rõ ràng hơn, khi nhìn thấy rõ ràng, chúng ta thường trở nên tĩnh lặng. Đây chính xác là hai mặt của cùng một thứ. Những điều này cùng tăng trưởng, không thể nào phân chia ra được. Vì vậy hành thiền có cả hai yếu tố này, không phải cái này hay cái kia. Không thể nói thiền Satipatthana là về tuệ giác.

Vậy chính xác điều này vận hành ra sao? Chúng ta làm gì trong khi hành thiền để hai điều này được vun bồi? Khi hành thiền chúng ta quan sát, cụ thể như hơi thở, hay quan sát một số loại đối tượng khác, về cơ bản, hành thiền là như vậy. Quan niệm phổ thông cho rằng bạn chỉ cần quan sát thôi là đủ, và mọi thứ chúng ta cố gắng đạt được trên con đường tu Phật bắt nguồn từ việc quan sát trực tiếp đó. Vì vậy, chỉ cần quan sát, chỉ sống với những gì đang xảy ra, từ đó sẽ đạt được mọi tĩnh lặng, mọi tuệ giác trên con đường tu Phật. Đây là cách suy nghĩ rất phổ biến về hành thiền, nhưng tiếc thay đó không phải là toàn bộ sự thật. Thí dụ, lúc này khi chúng ta hành thiền, nếu thực hành chánh niệm về hơi thở, dĩ nhiên, bạn sẽ chỉ quan sát và theo dõi hơi thở. Đó là thực tập quan sát thuần túy.

Càng theo dõi hơi thở, bạn càng có thể “ở” với hơi thở và trở nên tĩnh lặng hơn, càng tĩnh lặng bao nhiêu, bạn càng thấy rõ ràng hơn bấy nhiêu. Trong trường hợp này rõ ràng nó vận hành theo cách đó (quan sát đơn thuần). Tuy nhiên, nếu bạn quán thân, một trong những đề mục cổ điển của Satipatthana; khi quán thân bạn có thể làm bằng những cách khác nhau: chia cơ thể thành nhiều phần, quán các bộ phận khác nhau của nó. Đó gọi là quán 31 cấu phần (thể trước) của thân. Hay bạn có thể quan sát thân như thể nó là các yếu tố đất, nước, gió, lửa...đại loại như vậy. **Tuy nhiên, các loại thực tập này không phải là thực tập quan sát đơn thuần, vì bạn không thể quan sát lá gan của mình. Bạn biết là nó ở đó, và có lẽ đã thấy biểu đồ cơ thể, các bộ phận khác nhau, kiểu này kiểu nọ. Bởi thế, bạn biết đấy, tất cả đều ở đó. Nhưng, khi quán 31 cấu phần của cơ thể, chính là bạn đang thực tập bằng sự tưởng tượng và bằng sự nhớ lại. Vận trí nhớ và tưởng tượng cũng là một phần của sự thực tập Satipatthana.**

**Bây giờ chúng ta đang khai triển rộng ra, không phải chỉ là về quan sát đơn thuần. Điều này về cơ bản rất quan trọng, bởi vì đây là cách hướng dẫn hành thiền rất phổ biến. Quan trọng hơn nữa, hành thiền còn là về, cái mà tôi gọi là suy luận hay suy diễn - khi bạn có những dữ liệu đơn thuần qua sự hành thiền của mình, và từ chúng, bạn suy ra để khai triển sự hiểu biết của mình.** Lấy ví dụ, ở giây phút hiện tại, bạn có thể quan sát hơi thở, hay bạn có thể quan sát bất cứ điều gì đang xảy ra ở đây và bây giờ. Nhưng để có tuệ giác thực sự, bạn phải triển khai nó và phải hiểu rằng nó áp dụng không những trong hiện tại mà cả trong tương lai và trong quá khứ. Đây gọi là suy luận: triển khai những gì bạn đang thấy sang các trường hợp khác không thấy ngay trước mắt. Ví dụ tôi có thân thể này: chân, ngón tay, những người khác có thể cũng có chúng, đúng không? Vậy thì, về cơ bản tất cả chúng ta đều có cùng một loại cơ thể. Đó cũng là một kiểu suy luận. Chúng ta không biết điều này, nhưng một khi nhìn cơ thể của mình, bạn có thể suy ra rằng những người khác cũng có như vậy. Đây gọi là kiến thức suy luận. **Kiến thức đến từ suy luận mở rộng ra toàn bộ ý tưởng về hành thiền làm cho nó rộng lớn hơn nhiều so với quan sát đơn thuần.**

Tại sao điều này quan trọng? Tôi sẽ cho bạn một ví dụ để hiểu rõ vì sao nó quan trọng, và vì sao nó thực sự có ý nghĩa. Một trong những cách thiền tiêu chuẩn mà chúng ta được dạy trong đạo Phật, cho rằng bạn phải quan sát cảm giác đau ở thân. Bạn có thể đi dự một khóa thiền và có thể nói: ‘Ồ, tôi đau quá, tôi nên làm gì đây?’-‘Quan sát cái đau’. Đây là hướng dẫn thông thường ở các khóa tu thiền trên thế giới. Có một vài trường hợp ngoại lệ, Ajahn Brahm rõ ràng là một ngoại lệ đối với điều này. Ngài không tin vào niệms đau, ngài tin vào hạnh phúc, hỉ, lạc, sung sướng trong thiền. Ngài nổi tiếng về điều đó. Vậy tại sao chúng ta thường xuyên nghe nói là phải theo dõi cái đau trong thân? Trước khi vào vấn đề, tôi muốn nói nó thường mang lại kết quả tai hại. Tôi biết có rất nhiều người đã từng phá hủy gân cốt đầu gối, nhất là các sư, các vị tu sĩ, bởi vì nếu thường xuyên làm điều này, phải chịu rất nhiều đau đớn, cuối cùng các khớp của cơ thể sẽ bị phá hủy hoàn toàn. Tôi biết có vị cư sĩ đã từng tham dự các khóa tu thiền đó, họ nói “Trong đời con chưa bao giờ trải nghiệm những khó chịu như trong khóa thiền “sắt máu” đó. Thiền là có hại, nó chỉ dẫn tới đau đớn và khổ sở. Ai mà muốn thiền nữa đây trời ơi! Thật là điên, suốt đời con sẽ không bao giờ đi thiền nữa”. Đây là những gì người ta nói với tôi, gần như nguyên văn. Tôi nghĩ, ôi chà! bình tĩnh nào, thử thiền với Ajahn Brahm. Ajahn Brahm hay lắm, ngài không tin phải chịu đựng đau đớn, hãy thử thiền với ngài trước khi bạn chối bỏ mọi thứ. “Không, nhất định thế. Con không thiền nữa, con chẳng muốn nghe tới Ajahn Brahm. Con ngán quá rồi.” Đây là điều tôi được nghe lần đầu và tôi nghĩ thật là tệ quá! Toàn bộ mục

đích của con đường tâm linh là làm tăng thêm giá trị cho cuộc sống, làm cho nó thăng tiến, để có được một nơi cho chúng ta nương tựa khi gặp khổ đau, khi bom đạn rơi xuống Kiev, khi vi khuẩn Covid lan tràn trên thế giới, khi thay đổi khí hậu tàn phá mọi thứ, khi những cường quốc trên thế giới đang xung đột hay đại loại như thế. Chúng ta cần có một nơi để nương tựa - đó là chỗ này. Đây là toàn bộ mục đích của con đường tâm linh. Chúng ta cần tìm, cần sử dụng con đường này với trí tuệ để nó thực sự cho chúng ta nơi nương tựa đúng nghĩa, nếu không, chúng ta đang phá hủy một cái gì đó rất tuyệt vời.

Do đó, đây là vấn đề của việc thiền niệm đau. Nó thực sự là một vấn đề rất, rất nghiêm trọng. Bạn biết đó, điều đầu tiên Đức Phật dạy là “trung đạo”. Đừng hành hạ cái thân, cũng đừng nuông chiều nó quá mức, nhưng chắc chắn là không hành hạ nó. Tôi có thể nói, nếu bạn làm sai, thì nuông chiều nó thêm tí xíu còn hơn, làm thế bạn sẽ chẳng hề hấn gì, trong khi hành hạ có thể thực sự làm hại bạn rất nhiều. Đó là điều đầu tiên Đức Phật dạy, cũng là điều đầu tiên chúng ta quên! Lý do tại sao chúng ta làm như vậy, một lần nữa, nếu bạn đọc bài kinh Satipatthana, bài kinh chính yếu mà hầu như ai cũng dùng để giải thích cách hành thiền. Trong đó có một đoạn gọi là vedananupassana, vedana có nghĩa như là cảm xúc hay cảm giác trong thân, và nupassana là quán sát - quán sát những cảm xúc/cảm thọ. Đoạn đó nói bạn quán sát những cảm thọ dễ chịu hay khó chịu và trung tính qua giác quan. Về giác quan, ý tôi muốn nói bất cứ thứ gì liên hệ tới năm giác quan. Và rồi bạn có những cảm thọ tinh thần dễ chịu, những cảm thọ tinh thần khó chịu. Đó là một điều thú vị, phải không? Tối nay tôi không nói về điều đó. Nhưng các bạn thấy trong kinh văn nói rõ ràng, bạn phải quán sát những cảm giác khó chịu. Vậy những cảm giác khó chịu là gì? - cái đau trong thân. Đó là những cảm giác khó chịu - quán sát nó - kinh Satipatthana nói bạn phải theo dõi những cảm giác đó. Thực ra không đúng, nó không thực sự có nghĩa như vậy. Nếu bạn xem xét Satipatthana và hành thiền từ một góc nhìn khác, từ góc nhìn của chánh niệm về hơi thở. Bởi vì chánh niệm về hơi thở cũng nói về quán sát cảm thọ, trong đó nói rằng bạn quán sát hỷ, quán sát lạc, quán sát những trải nghiệm cảm xúc này, và rồi bạn làm dịu bớt những trải nghiệm hỷ và lạc. Tất cả là về hạnh phúc. Và rồi **Đức Phật dạy rằng cách quán sát hỷ và lạc đi cùng với hơi thở hoàn thành trọn vẹn quá trình thiền quán cảm thọ**. Đó là tất cả những gì bạn cần làm. Vậy chuyện gì xảy ra đây? Nơi này nói chỉ tập trung vào hỷ lạc, nơi kia nói chú ý nhìn cái đau, chuyện gì xảy ra vậy? Làm sao chúng có thể giống nhau? Đức Phật dạy là chúng giống nhau. Làm sao có thể như vậy được? Và đây chính là chỗ tôi đã nói trước đây, hành thiền không phải chỉ là quán sát trực tiếp, hành thiền cũng bao gồm sự nhớ lại, về trí nhớ, về suy luận, về hiểu biết sự vật; không nhất thiết qua kinh nghiệm trực tiếp, mà hiểu biết nó qua cái nhìn toàn cảnh, bởi vì bạn có cái nhìn toàn diện về những gì đang xảy ra. Vì thế, khi đạt đến những lạc thọ của thiền bạn sẽ thấy, dĩ nhiên, cái đau không còn đó nữa, cái thân có thể đã biến mất trong trạng thái thiền rất sâu này. Và điều đó có nghĩa là bạn có thể hiểu cảm giác đau đớn không phải do quán sát nó mà do nó vắng mặt. Bởi vì sự vắng mặt là tuệ giác sâu sắc nhất chúng ta có thể có khi một cái gì đã hoàn toàn biến mất.

**Hãy nhớ những gì chúng ta đang cố gắng tìm hiểu trong đạo Phật là ba đặc tính: vô thường, khổ và vô ngã. Ba đặc tính của sự hiện hữu. Đây là những điều chúng ta đặt trọng tâm vào khi nói về tuệ giác hay cái thấy rõ ràng. Cách nào tốt nhất để hiểu sự vô thường? Nếu quán sát nó, dường như bạn thấy nó đến rồi đi, nhưng nếu nó hoàn toàn biến mất, đó mới đích thực là vô thường. Sự chấm dứt hoàn toàn của một hiện tượng là tuệ giác sâu sắc nhất về vô thường mà**

**bạn có thể có được. Nó cũng là tuệ giác về khổ, bởi vì khi nỗi khổ hoàn toàn biến mất bạn sẽ nghĩ, ò! bây giờ tôi mới hiểu những cảm giác đau đó thực sự đau đớn ra sao. Tưởng có thể đối đầu với chúng nhưng khi chúng biến mất và chỉ còn lại hỷ lạc thì bạn mới thực sự hiểu hoàn toàn cái gọi là khổ hay nỗi đau đớn của kinh nghiệm đó. Và bạn cũng hiểu được vô ngã bởi vì nó biến mất, bạn không còn có thể tiếp cận với nó nữa. Việc mất khả năng tiếp cận đó có nghĩa là nó vô ngã, nó không dính dáng gì tới bạn, bởi vì bạn vẫn còn đó, còn nó đã biến mất và bạn vẫn ổn.**

Vì thế, không những bạn không cần phải quan sát cái đau, nó còn không phải là cách tốt nhất để hiểu và có được tuệ giác về cái đau. Một cách hiệu quả hơn nhiều để có tuệ giác về cái đau là hồi tưởng lại nó qua việc tận hưởng niềm vui và hỷ lạc và hạnh phúc của thiền.

Đó không phải là tin vui hay sao? Bạn hãy nên vui mừng. Ồ! Đây là điều tuyệt vời nhất tôi học được suốt ngày hôm nay. Bởi vì, vài bạn có thể chưa bao giờ biết, đây là những lời hướng dẫn rất phổ biến trong cộng đồng Phật giáo. Nhưng một số bạn sẽ nhận biết được và sẽ nghĩ, ò hay quá! Bởi vì theo tôi, đây là một điểm rất quan trọng và nó làm cho đời sống tâm linh càng có thêm nhiều ý nghĩa. Nó mang lại nhiều niềm vui hơn, nhiều hạnh phúc hơn. Nó trở thành nơi nương tựa thực sự mà chúng ta có thể tìm đến, chúng ta không cần phải trải qua tất cả những đau đớn trên con đường tìm đến một cái gì có ý nghĩa. Tôi nghĩ có một cái gì nằm sâu trong tâm lý con người, chúng ta nghĩ rằng đau là lợi ích, chúng ta nghĩ khi chúng ta hành hạ thể xác, cái thể xác đầy tội lỗi, khi thể xác đau đớn thì tinh thần sẽ được giải phóng. Thực ra Đức Phật dạy không phải như vậy. Tuy nhiên có điều gì đó về tâm lý, nếu nhìn vào những kinh nghiệm tôn giáo trên khắp thế giới, ý tưởng về sự hành xác, tạo sự đau đớn trong thân là điều rất phổ biến. Bạn thấy điều đó trong Thiên chúa giáo, bạn thấy điều đó trong Hồi giáo, bạn thấy điều đó trong Ấn giáo. Và lạ chưa, bạn cũng thấy điều đó trong Phật giáo! Và đây là vấn đề, nhất là Đức Phật rõ ràng đã nhắc chúng ta đừng làm điều này.

Vậy, trên đây là những ý tưởng rất thiết thực về giáo lý đạo Phật, cụ thể là về hành thiền. Một trong những điều tôi mới nói là khi bạn đọc kinh quán niệm hơi thở (thực sự cũng là về thực hành Satipatthana, làm sao để thực hiện tròn đủ Satipatthana), bạn có thể hiểu được rõ ràng một số điều như quán về cảm thọ, nếu không bạn sẽ không hiểu được. Vì vậy, toàn bộ ý tưởng về quán niệm hơi thở rất thú vị. Theo như trong kinh, chánh niệm về hơi thở là tất cả những gì bạn phải làm.

### **Chánh niệm về hơi thở đáp ứng trọn vẹn cả bốn Satipatthana Thân, Thọ, Tâm và Pháp.**

Tất cả bốn được hoàn thành trọn vẹn chỉ bằng cách theo dõi hơi thở. Một lần nữa, điều này cũng khá cấp tiến, bởi vì nếu bạn đọc kinh Satipatthana, kinh chỉ nói rằng khi theo dõi hơi thở là liên quan đến quán thân và sau đó kinh không nói đến hơi thở nữa. Vì thế nhiều người nghĩ rằng “được thôi, tôi theo sát hơi thở, thực hành quán thân và rồi khi quán cảm thọ, không liên quan gì đến hơi thở nữa”. Thực ra, vậy là sai! Bởi vì khi đến phần quán thọ, kinh Satipatthana không nói bạn phải làm như thế nào, không có bối cảnh cụ thể, không nói về đối tượng thiền. Tất cả những gì kinh nói là bạn phải quán về cảm thọ. Nơi duy nhất có thể thực sự tìm ra bối cảnh đó là trong kinh quán niệm hơi thở - Anapanasati. Bối cảnh là “theo dõi hơi thở”. Và khi theo dõi hơi thở, cảm xúc sẽ nảy sinh, vì cảm xúc nảy sinh trong khi theo dõi hơi thở thì đó chính là bạn đang quán cảm thọ.

Như vậy, Đức Phật thực sự đã đưa ra những chỉ dẫn cực kỳ hữu ích. Những gì chúng ta nên làm là thiền niệm hơi thở, không chỉ chú tâm vào thân không có bối cảnh, mà trong một bối cảnh rộng hơn, cụ thể hơn, như để giữ bạn trong chánh niệm qua hơi thở. Đó là cách chúng ta thực hành. Vì vậy, chánh niệm về hơi thở thực sự là toàn bộ lãnh vực thiền Satipatthana, là tất cả những gì bạn phải làm. Bạn có thể thực hành theo cách khác? Có bổ sung nào thêm không? Vâng, có một số bổ sung cho điều đó. **Nhưng đây là thực tập Đức Phật khuyên dùng để thực hiện điều này. Vì vậy tôi nói đây là điều chúng ta nên làm.**

Và rồi dĩ nhiên, khi bạn niệm hơi thở, mục đích của niệm hơi thở là gì? Theo như trong kinh, niệm hơi thở để dẫn đến samadhi. Phải, samadhi là trạng thái định tĩnh của tâm, niềm hạnh phúc và sự bình yên sâu sắc mà chúng ta có thể đạt đến nếu hành thiền đúng cách. Như vậy, nếu niệm hơi thở để dẫn đến samadhi có nghĩa là Satipatthana cũng là để dẫn đến samadhi. Nhưng đa số mọi người nói Satipatthana dẫn đến tuệ giác!

Đây là một trong những điều tôi đã chỉ ra trong lớp học về Satipatthana:

***Theo kinh văn, Satipatthana luôn luôn dẫn đến samadhi,  
luôn luôn dẫn đến tâm định tĩnh. Đó là mục đích của Satipatthana.  
Đó là mục đích chính của Satipatthana.***

Vậy nó vận hành như thế nào? Khi tôi nói chánh niệm về hơi thở, có phải là chúng ta chỉ tập an tịnh, không có tuệ? Thật ra không, không hề có nghĩa vậy. Trước kia tôi đã nói samatha - vipassana, an tịnh và minh sát luôn đi cùng nhau. Vì vậy, bạn dùng chánh kiến của mình, dùng sự phản ánh sáng suốt về thực tại, suy ngẫm về việc hành thiền của mình vào cuối mỗi buổi thiền. Hãy nghiệm lại - điều gì đã xảy ra trong lúc thiền? nó hoạt động như thế nào? Đây là một khía cạnh của sự tìm hiểu về cách vận hành của tâm thức và thiền. Vì vậy, bạn vẫn thực hành cả vipassana và samatha, chúng là kết quả của thiền. Tuy nhiên, mục đích của cả hai vipassana và samatha là samadhi. Ngay cả vipassana cũng có mục đích là samadhi, không phải tuệ giác về bản chất của thực tại. Tại sao? Bởi vì tuệ giác về bản chất của thực tại thật ra không thể nếu không có samadhi.

***Samadhi là nhân để thấy sự vật hợp theo lẽ thực tại.***

Vậy khi chánh niệm về hơi thở là chúng ta hoàn thành trọn vẹn thiền tập về Satipatthana, đạt đến samadhi chính là mục đích của tất cả những thực hành này. Toàn bộ Satipatthana hướng đến việc đạt được samadhi, sự định tĩnh của tâm. Và rồi điều gì xảy ra? A, đây là khi cuối cùng Satipatthana bắt đầu trở nên khác một chút. Một khi đạt được samadhi, thì đó là nơi tuệ giác có thể xảy ra, và đó là nơi bạn có thể nói - phiên bản mở rộng của Satipatthana, phần nhắm vào tuệ giác sâu sắc - chính là ở đây. Bởi vì dựa trên sự định tĩnh thâm sâu của tâm, tuệ giác về bản chất của thực tại mới trở nên khả dĩ. Và đó chính là nơi Satipatthana dẫn bạn đi suốt đến thức tỉnh, đến giác ngộ. Không phải trước mà là sau samadhi. Đây là nơi tuệ giác sâu sắc xảy ra.

Để tóm tắt ngắn gọn lại những điều tôi đã giảng tối hôm nay:



- Chánh niệm không dẫn tới chánh niệm mà là sự tử tế và chánh kiến dẫn đến chánh niệm.
- Thiền không thực sự để thực tập trong đời sống hàng ngày. Mục đích của chánh niệm trong đời sống hàng ngày là để bảo đảm hành vi của bạn trong sạch, đó là mục đích. Kiểm soát tâm mình, kiểm soát hành động của mình.
- Thiền không chỉ đơn thuần là quan sát. Thiền còn là ngấm lại mọi thứ để hiểu chúng từ góc nhìn của một quan điểm cao hơn. Từ góc nhìn của những hiện tượng chấm dứt, tận diệt, hoàn toàn mất kiểm soát. Đó là nơi có thể có tuệ giác, có sự hiểu biết sâu sắc thật sự về bản chất của vạn vật. Có nghĩa là bạn không cần phải chịu đau trong khi hành thiền để hiểu 'đau' là 'khổ', bạn có thể làm điều này từ một góc độ cao hơn.
- Và rồi cuối cùng, mọi lối thiền đều có thể thực hành bằng cách niệm hơi thở. Niệm hơi thở sẽ dẫn đến định (samadhi) và rồi khi định đã đủ sâu bạn sẽ quán về bản chất của thực tại- **Đó là nơi sự giác ngộ có thể xảy ra.**

Rồi, chỉ có thể thôi.

Đó là bài giảng tối nay.

Lành thay! Lành thay! Lành thay!

*Chú thích: - Để đại chúng dễ nắm bắt ý chính của bài giảng, chúng tôi đã dịch mindfulness (sati) là chánh niệm theo cách dịch phổ thông khi nói về Satipatthana - Tứ Niệm Xứ/Lập Niệm*

[https://www.youtube.com/watch?v=8d\\_ngUvyq-U](https://www.youtube.com/watch?v=8d_ngUvyq-U)