

# Vun trồng An định, gặt hái Tuệ minh

Thiền sư Brahmavamso  
Thiện Nhựt và Bình Anson dịch

Nguyên tác: "Cultivate Tranquility, Harvest Insight",  
Ajahn Brahmavamso, *Buddhadharma Quarterly*, Fall 2004,  
<https://www.thebuddhadharma.com/>



## Lời giới thiệu của Tỳ khưu Bodhi

Tại các quốc gia Âu Mỹ, pháp thiền trong truyền thống Phật giáo Nguyên thủy thường được hiểu như là pháp thiền minh sát, cho đến nỗi có nhiều người thực hành trong truyền thống này xem minh như là các thiền giả minh sát. Tuy nhiên, các bản kinh Pali -- tài liệu cổ xưa ghi lại các bài giảng của Đức Phật, không xem thiền minh sát như là một hệ thống tu thiền độc lập nhưng là một cặp kỹ năng hành thiền gọi là Samatha và Vipassanā, An Chỉ và Minh Quán -- hay Chỉ và Quán. Trong các bài kinh, Chỉ và Quán không đối nghịch nhau nhưng bổ sung cho nhau trong tiến trình luyện tâm, và cần phải phát triển hòa hợp để có được những kết quả tốt đẹp trên đường tu tập trong đạo Phật.

Tùy theo căn duyên của mỗi người, thiền sinh phát triển hai mặt này (Chỉ và Quán) theo tiến trình khác nhau. Một bài kinh quan trọng (Kinh 170, Chương Bốn Pháp, Tầng Chỉ Bộ) ghi rằng có hành giả tu Chỉ trước rồi tu Quán; có vị tu Quán rồi tu Chỉ; và cũng có vị tu Chỉ và Quán gần như song hành. Trong khi đa số các vị thiền sư Phật giáo Nguyên thủy tại phương Tây ngày nay có phần nghiêng về phương cách thứ hai (Quán trước, Chỉ sau), phương cách thứ nhất (Chỉ trước, Quán sau) đã được ghi nhận rất nhiều lần trong các bài giảng của Đức Phật và phương cách này cũng là nền tảng của nhiều quyển cảm nang Pali cổ điển về tu thiền, chẳng hạn như quyển Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga).

Thiền sư Brahmavamso, trụ trì Tu viện Bodhinyana (Giác Minh) tại Tây Úc, dạy tu thiền theo phương cách cổ điển này (Chỉ trước, Quán sau). Cũng như nhiều vị thiền sư khác, ngài dùng pháp niệm hơi thở như là pháp hành thiền chánh yếu, nhưng ngài nhấn mạnh phương cách phát triển niệm hơi thở theo một đường lối đặc biệt để đưa đến các trạng thái an định thâm sâu trong các tầng thiền-na, những giai đoạn cao nhất trong sự hợp nhất tâm. Trong mô hình này, thiền sinh trước tiên phát triển tâm an định, chuyên chú mạnh mẽ qua pháp hành thiền An Chỉ. Sau khi đạt được mức độ đó, thiền sinh mới bắt đầu sử dụng tâm quán soi bản chất thật sự của vạn pháp. Đây là việc vun trồng Tuệ minh, trí tuệ tuyệt cao để nhận thức mọi pháp, để thấy rõ ràng tính chất vô thường, bất toại ý và vô ngã của tất cả các pháp hữu vi.

- 1) Chú tâm vững bền vào thời khắc hiện tại.
- 2) Giác niệm tĩnh lặng về thời khắc hiện tại.
- 3) Giác niệm tĩnh lặng trong hiện tại về hơi thở.
- 4) Hoàn toàn chú tâm vững bền vào hơi thở.
- 5) Hoàn toàn chú tâm vững bền vào hơi thở tuyệt đẹp.
- 6) Thể nghiệm định tướng mỹ lệ.
- 7) Thiên-na.

Quy luật tự nhiên là nếu không có nỗ lực, ta không thể tiến bộ được. Dù là cư sĩ hay là tu sĩ, nếu không nỗ lực thì chẳng đi đến đâu cả, trong việc hành thiền, hoặc trong bất cứ việc gì khác.

Tuy nhiên, chỉ riêng nỗ lực thôi, cũng chưa đủ. Nỗ lực cần phải khéo léo. Điều này có nghĩa là bạn hướng năng lực vào đúng chỗ, duy trì năng lực đó cho đến khi công tác được hoàn tất. Nỗ lực khéo léo chẳng hề gây trở ngại hay quấy rối bạn; ngược lại, nó sẽ tạo ra sự an tĩnh tuyệt vời của mức thiền định thâm sâu.

Để biết phải hướng nỗ lực đến nơi nào, bạn cần phải hiểu thật rõ ràng mục tiêu của pháp hành thiền này. **Mục tiêu đó là sự tĩnh lặng vi diệu, sự an định và trong sáng của tâm.** Nếu bạn hiểu được mục tiêu đó, bạn sẽ thấy rõ ràng nơi mà bạn cần hướng nỗ lực đến, và biết rõ phương tiện nào dùng để đạt mục tiêu đó.

Nỗ lực đó phải hướng về sự buông bỏ, về sự phát triển một tâm trí sẵn sàng xả ly. Một trong các lời dạy giản dị nhưng sâu sắc của Đức Phật là, "Một hành giả có tâm hướng về sự buông bỏ, sẽ dễ dàng đạt đến Định (*Samàdhi*, phiên âm là *Tam-ma-đề*)". Hành giả đó đắc được, gần như tự động, các trạng thái an lạc nội tâm. Điều mà Thế Tôn muốn nói là nguyên nhân chính để đắc mức thiền thâm sâu, để đạt đến các trạng thái mạnh mẽ đó, là sự quyết tâm khước từ, buông bỏ và xả ly.

## 1) Chú tâm vững bền vào thời khắc hiện tại.

Theo phương cách tôi giảng dạy về hành thiền, tôi thường bắt đầu từ một giai đoạn rất đơn giản là *hãy buông bỏ hết các hành lý của quá khứ và vị lai*. Đôi khi, bạn có thể tưởng đó là việc quá dễ làm, rằng đó là điều quá sơ đẳng. Tuy nhiên, nếu bạn dồn hết nỗ lực vào việc đó, không quá nôn nóng chạy cho mau đến các giai đoạn cao hơn của sự hành thiền, cho đến khi nào bạn đã đạt đúng đắn mục tiêu đầu tiên là có được **sự chú tâm vững bền vào ngay thời khắc hiện tại**, thì về sau này, bạn mới nhận thấy được rằng bạn đã thiết lập xong một nền móng thật vững chắc, để có thể xây trên đó các tầng cao hơn.

Buông bỏ quá khứ có nghĩa là không nghĩ gì đến công việc làm của bạn, gia đình bạn, những cam kết của bạn, kỷ niệm, những vui buồn của thuở thiếu thời, v.v... Bạn buông bỏ tất cả những kinh nghiệm đã qua, bằng cách chẳng màng quan tâm đến chúng. Bạn buông bỏ mỗi trang lịch sử của bạn, ngay cả những gì vừa mới xảy ra cho bạn vài phút trước đây.

Bằng cách ấy, bạn không khuân vác một gánh nặng nào từ quá khứ đem đến cho hiện tại. Bất cứ điều gì vừa xảy ra, bạn không còn quan tâm đến và buông cho trôi hết. Bạn không cho phép quá khứ tác động vào tâm bạn. Bạn trở thành một kẻ không có tiểu sử, suốt trong thời gian hành thiền. Bằng cách đó, mọi người tại thiền đường này đều trở nên bình đẳng với nhau, chỉ là các thiền sinh. Cũng chẳng quan trọng gì về việc bạn đã hành thiền được bao nhiêu năm, hoặc bạn là người đã có chút ít kinh nghiệm, hay chỉ

mới chấp chững bắt đầu. Chúng ta đang tự giải phóng ra khỏi các mối quan tâm đó, các tri giác, và tư tưởng đã giới hạn chúng ta và làm cản trở sự an tịnh nảy sinh từ việc buông bỏ.

Còn về tương lai, các dự phóng, lo sợ, kế hoạch, và kỳ vọng, v.v... -- chúng ta cũng đều nên buông bỏ. Đức Phật có lần nói về tương lai: "Bất cứ điều gì ta nghĩ sẽ xảy ra như thế, thì nó luôn luôn lại khác thế"! Bậc hiền trí xem tương lai như mơ hồ, khó biết và khó mà tiên đoán được. Việc dự đoán về tương lai thường là một điều hoàn toàn ngu xuẩn, và luôn luôn làm phí mất thì giờ nếu ta nghĩ đến tương lai trong lúc hành thiền.

Trong giai đoạn này của sự hành thiền, bạn hãy giữ sự chú tâm ngay vào phút hiện tại, đến mức mà bạn quên hẳn hôm nay là ngày gì, hoặc hiện đang mấy giờ, sáng hay trưa, cũng chẳng hay biết gì cả! Tất cả những gì bạn đang hay biết chính là giây phút hiện tại -- ngay tại lúc này! Bằng cách ấy, bạn đạt được thời biểu tu học tuyệt vời khi bạn hành thiền ngay trong giây khắc hiện tại, chẳng cần biết bao nhiêu phút đã trôi qua, hoặc còn ngòai thêm bao nhiêu phút nữa, chẳng nhớ đến cả hôm nay là ngày gì.

*Thực tại hiện tiền rất huy hoàng và kỳ diệu. Khi buông bỏ hết quá khứ và tương lai, bạn như thể đã hồi sinh. Bạn ở tại đây, bạn đang tỉnh thức. Đó là giai đoạn thứ nhất của hành thiền, sự tỉnh thức được nuôi dưỡng trong giây phút hiện tại. Đạt đến đây, bạn đã thực hiện rất nhiều điều. Bạn đã buông bỏ được gánh nặng đầu tiên, vốn cản trở mức thiền định thâm sâu. Vậy, bạn hãy nỗ lực thật nhiều thêm, để đạt đến giai đoạn thứ nhất này, khiến nó trở nên mạnh mẽ, chắc chắn và vững vàng.*

## 2) Giác niệm tĩnh lặng về thời khắc hiện tại.

Giai đoạn thứ nhất của sự hành thiền xem như đã đạt đến, khi nào hành giả đã an trú thoai mái vào thời khắc hiện tại, trong một khoảng thời gian dài và chẳng đứt đoạn. Nhưng dù đã thành công được nhiều như thế, thiền sinh cần phải tiến xa thêm vào sự tĩnh lặng đẹp đẽ và chân thật hơn của tâm thức.

Ở đây, chúng ta cần phải hiểu rõ về sự khác biệt giữa *sự giác niệm tĩnh lặng về thời khắc hiện tại* và *sự suy tư về trạng thái* đó. Đôi khi, qua sự bình luận trong nội tâm, ta cứ tưởng rằng ta biết được chuyện thế gian. Thật ra, lời bình luận đó chẳng biết gì đến thế giới bên ngoài! Các lời nói trong nội tâm đã dẹt nên những ảo tưởng mê lầm, tạo ra khổ não. Chính nó khiến ta sân hận với những ai mà ta xem như kẻ thù, và tạo mối duyên ái nguy hiểm với những ai mà ta thương mến. Lời nói nội tâm tạo ra tất cả mọi vấn đề khó khăn cho cuộc đời. Nó tạo ra sợ hãi và mặc cảm tội lỗi. Nó tạo ra lo âu và chán chường. Nó xây dựng nên các ảo tưởng, cũng như các bình luận viên khéo léo trên màn ảnh truyền hình, đã dùng thủ đoạn lèo lái thính giả phải tức giận, hay buồn bã, nhỏ lệ nữa. Vậy, nếu bạn muốn tìm Chân Lý, bạn phải quý trọng sự giác niệm tĩnh lặng, và trong khi hành thiền, hãy xem sự giác niệm đó quan trọng hơn bất cứ suy tư nào khác.

Cũng chỉ vì thiên hạ đã đặt nặng giá trị thái quá nơi các tư tưởng của họ, mới khiến cho sự giác niệm tĩnh lặng vương ngại phải một chương ngại trăm trọng. Hãy cẩn thận gạt bỏ tầm quan trọng mà ta đặt vào tư tưởng của mình, và hãy nhận thức giá trị chân thực của giác niệm tĩnh lặng, đó chính là sự minh triết để giúp cho giai đoạn thứ hai -- *sự giác niệm tĩnh lặng về thời khắc hiện tại* -- có thể thành tựu được.

Một trong những cách hay nhất để khuất phục được các lời bình luận trong nội tâm, là phát triển sự giác niệm thật tế nhị vào thời khắc hiện tại, tế nhị đến mức bạn phải theo dõi mỗi phút giây thật cẩn thận, và không còn có thì giờ để kịp bình luận về điều vừa xảy ra. Một tư tưởng thường là ý kiến về một việc vừa mới xảy ra, thí dụ như, "Điều đó

*đã tốt đấy!"* hoặc "Điều đó *đã* xấu đấy!" "Cái gì *đã* xảy ra đấy?" Tất cả lời bình luận đó đều liên quan đến một kinh nghiệm vừa mới trải qua. Khi ghi nhận, bình luận về một kinh nghiệm vừa mới trải qua, bạn không thể đặt sự chú ý vào kinh nghiệm vừa mới đến. Bạn tiếp các vị khách cũ đã đến trước, và bỏ lơ các vị khách vừa mới đến, ngay bây giờ!

Một cách hữu hiệu khác để phát triển sự giác niệm tĩnh lặng là ghi nhận khoảng cách giữa các tư tưởng, giữa các lời thì thầm trong nội tâm. Bạn cẩn thận theo dõi, với sự tỉnh thức thật bén nhạy, khi một tư tưởng này vừa chấm dứt và trước khi một tư tưởng kia khởi lên -- Đây! Khoảng giữa đó chính là giác niệm tĩnh lặng! Lúc đầu, có thể khoảng cách đó chỉ tạm thời trong một chốc lát, nhưng một khi bạn đã nhận chân được sự tĩnh lặng ngắn ngủi phút qua đó, bạn sẽ quen dần với nó; và khi bạn đã quen với nó rồi, sự tĩnh lặng ấy sẽ kéo dài thêm ra. Bạn bắt đầu vui hưởng sự tĩnh lặng, rốt cuộc rồi bạn đã tìm nhận ra được nó, và cũng vì thế, nó sẽ nảy nở thêm lên. Nhưng hãy nhớ điều này: sự tĩnh lặng ấy rất thận thủng. Nếu sự tĩnh lặng mà nghe bạn nói đến nó, nó liền biến mất lập tức!

Thật là tuyệt diệu cho mỗi người chúng ta, nếu ta có thể buông bỏ được các lời thì thầm trong nội tâm, và an trú vào sự giác niệm tĩnh lặng về phút giây hiện tại, đủ lâu, để nhận thức ra được nó mang lại niềm hỷ lạc đến mức nào. Sự tĩnh lặng sẽ tạo khởi minh triết và trí tuệ, nhiều hơn là sự suy tư. Khi ta nhận thức được rằng sự tĩnh lặng nội tâm rất thú vị và có giá trị, thì nó sẽ trở nên quan trọng và hấp dẫn đối với ta. Sự tĩnh lặng trở thành nơi mà tâm hướng về đó. Tâm liên tục tìm đến sự tĩnh lặng, cho đến mức mà nó chỉ suy nghĩ khi thực sự cần thiết, chỉ khi nào việc đó có ý nghĩa. Bởi vì, ở giai đoạn này, bạn đã nhận thức rằng, hầu hết các sự suy nghĩ của chúng ta đều chẳng có nghĩa lý chi cả, chẳng đưa ta tới đâu cả, chỉ làm cho ta đau đầu; và từ đó, bạn sẽ hân hoan, dễ dàng dành thêm nhiều thì giờ để sống trong nội tâm an tịnh.

### 3) Giác niệm tĩnh lặng trong hiện tại về hơi thở.

Nếu bạn muốn đi xa hơn thế nữa, thay vì chỉ chú tâm thâm lặng về bất cứ những gì khởi đến trong tâm, bạn chọn sự chú tâm thâm lặng vào chỉ *mỗi một đối tượng* thôi. Mỗi *một đối tượng* đó có thể là thể nghiệm về hơi thở, về lòng Từ (*metta*), về một vòng tròn có màu sắc hiển thị trong tâm (*kasina, biến xứ*), hay là những đối tượng khác, ít phổ thông hơn, làm đề mục của sự giác niệm. Ngay đây, tôi sẽ mô tả sự ***giác niệm tĩnh lặng trong thời khắc hiện tại về hơi thở***.

Chú tâm vào *mỗi một đối tượng* có nghĩa là buông bỏ sự đa dạng phiền toái để đi tới đối cực của nó là sự hợp nhất. Trong khi tâm bắt đầu hợp nhất lại, duy trì chú ý vào một đối tượng thôi, thì kinh nghiệm về an tịnh, hỷ lạc và năng lực sẽ gia tăng lên một cách rõ rệt. Bạn sẽ thấy rằng, ngay tại đây, sự đa dạng của ý thức cùng lúc phải chăm lo cho cả sáu giác quan khác nhau -- tựa như có sáu cái điện thoại trên bàn cùng reo lên một lượt -- là một gánh nặng to lớn. Buông bỏ tính đa dạng -- chỉ đặt trên bàn một điện thoại thôi, một đường dây cá nhân riêng biệt -- quả thật là một sự nhẹ nhõm và sẽ đưa đến an lạc. Thấu hiểu rằng tính đa dạng chỉ là một gánh nặng, là một điều tối cần thiết để tâm có thể an trú vào hơi thở.

Nếu đã phát triển được sự giác niệm tĩnh lặng vào thời khắc hiện tại trong một thời gian dài rồi, bạn sẽ thấy rất dễ dàng khi muốn chuyển sự giác niệm tĩnh lặng đó sang chú tâm vào hơi thở, và có thể theo dõi hơi thở từng giây, từng phút, không bị gián đoạn. Đó là vì hai trở ngại to lớn của pháp hành thiền về hơi thở đã được khuất phục xong. Trở ngại thứ nhất là tâm trí thường có khuynh hướng cứ hay đi lang thang, trở lại với quá khứ hoặc hướng về tương lai. Trở ngại thứ hai là các lời thì thầm trong tâm. Chính vì vậy mà tôi đã giảng rằng hai giai đoạn tiên khởi của sự ***giác niệm về thời khắc***

hiện tại và giác niệm tĩnh lặng về thời khắc hiện tại, được xem như là sự chuẩn bị vững chắc cho mức thiền thâm sâu hơn về hơi thở.

Khi biết hơi thở đang vào và hơi thở đang ra, chừng một trăm hơi thở liên tiếp, chẳng sót hơi nào, bạn đã thành tựu được điều mà tôi gọi là giai đoạn thứ ba của pháp thiền, tức là "*sự chú tâm vững bền vào hơi thở*". Đây lại càng an tịnh và hỷ lạc hơn giai đoạn trước.

#### 4) Hoàn toàn chú tâm vững bền vào hơi thở.

Giai đoạn thứ tư này, "*hoàn toàn chú tâm vững bền vào hơi thở*", diễn ra khi bạn chú tâm bám sát theo mỗi phút giây của hơi thở. Bạn biết *hơi thở vào*, ngay ở thời điểm đầu tiên, đúng lúc mà cảm giác về hơi thở đó vừa khởi lên. Rồi bạn quan sát các cảm giác ấy từ từ phát triển qua trọn tiến trình của một *hơi thở vào*, chẳng bỏ sót một lúc nào khi hơi thở đang đi vào. Khi *hơi thở vào* chấm dứt, bạn biết ngay lúc đó, bạn thấy trong tâm cái cử động chót của *hơi thở vào* đó. Kế đến, bạn thấy, tiếp theo, có sự ngưng nghỉ một lúc ngắn giữa các hơi thở, và nhiều chập ngừng nghỉ nữa cho đến khi *hơi thở ra* bắt đầu khởi lên. Bạn thấy rõ lúc mới bắt đầu của *hơi thở ra* và các cảm giác khởi lên tiếp theo sau, theo tiến trình *hơi thở ra*, cho đến khi hơi thở đó biến mất lúc xong phận sự. Tất cả những sự việc đó đều được làm trong im lặng và ngay trong thời khắc hiện tại.

Bạn thể nghiệm mỗi phần của mỗi *hơi thở vào* và mỗi *hơi thở ra*, một cách liên tục, trong nhiều trăm hơi thở cùng một loạt. Vì thế, giai đoạn này được gọi là "*hoàn toàn chú tâm vững bền vào hơi thở*". Bạn không thể đạt đến giai đoạn này bằng sự ép buộc, bằng sự nắm bắt hay bám níu. Bạn chỉ có thể đạt được mức độ an định đó bằng cách buông bỏ tất cả mọi sự vật trong toàn thể vũ trụ này, ngoại trừ cái kinh nghiệm tức thời về hơi thở hiện đang xảy ra trong thâm lặng.

Không phải là "*Bạn*" đạt đến giai đoạn này, mà chính là *Tâm* mới đạt đến đây. *Tâm*, tự nó, làm nhiệm vụ của nó. Tâm nhận chân thấy giai đoạn này là nơi trú nhập rất an tịnh và dễ chịu, chỉ vì nó được "ở một mình" với hơi thở. Đây là nơi mà "*tác nhân*" (người làm, người tạo tác), cái thành phần quan trọng trong *tự ngã* con người, bắt đầu biến đi mất dạng.

Trong giai đoạn hành thiền này, bạn để ý thấy rằng sự tiến triển diễn ra hầu như chẳng cần nỗ lực. Bạn chỉ cần đứng tránh sang một bên, buông bỏ, và cẩn thận quan sát tất cả những gì đang xảy ra. Nếu bạn để yên cho nó, tâm sẽ tự động hướng về sự giản dị, an hòa và sáng khoái của việc được "hòa làm một" với hơi thở trong mỗi một thời khắc. Đó là sự hợp nhất của tâm, hợp nhất trong thời khắc, hợp nhất trong an định.

Giai đoạn thứ tư được tôi gọi là "*tám ván lấy đà để nhảy*" (*springboard*) của sự hành thiền, bởi vì từ nơi đây, bạn có thể lấy đà để nhảy sâu vào các trạng thái hỷ lạc. Khi bạn chỉ đơn thuần duy trì sự hợp nhất của tâm thức, bằng cách không xen vào hơi thở, hơi thở sẽ bắt đầu biến mất. Hơi thở xem ra dường như phai mờ dần dần, trong khi tâm vẫn tập trung vào điểm chính của sự thể nghiệm về hơi thở, tức là sự an tịnh kỳ diệu, tự do và hạnh phúc.

#### 5) Hoàn toàn chú tâm vững bền vào hơi thở tuyệt đẹp.

Giai đoạn thứ năm được gọi là "*hoàn toàn chú tâm vững bền vào hơi thở tuyệt đẹp*". Thông thường, giai đoạn thứ năm trôi chảy một cách tự nhiên, thông suốt, từ giai đoạn trước. Khi thiền sinh hoàn toàn chú tâm thể nghiệm hơi thở, một cách liên tục thoải mái và không có điều chi làm gián đoạn dòng chảy giác niệm, hơi thở sẽ trở nên êm dịu. Từ

dạng thô kệch, tầm thường, hơi thờ biến thành êm dịu, an hòa và "tuyệt đẹp". Tâm nhận ra ngay hơi thở tuyệt đẹp đó và thích thú với nó. Tâm thể nghiệm được một sự hài lòng sâu sắc. Tâm hoan hỷ, chỉ ở đây để quan sát hơi thở tuyệt đẹp này. Tâm không cần phải bị thúc dục hay ép buộc. Nó tự ý an trụ nơi hơi thở tuyệt đẹp. "*Bạn*" chẳng cần làm gì cả. Nếu bạn cố thử làm chút gì vào giai đoạn này, bạn sẽ khuấy rối toàn bộ tiến trình, sự đẹp đẽ sẽ bị mất ngay; cũng tựa như trong trò chơi "con rắn và cái thang", bạn lọt vào ô vuông "đầu rắn" thì bạn phải trở ngược lại nhiều ô vuông ở phía sau. "*Tác nhân*" (người làm, người tạo tác) cần phải biến mất từ giai đoạn hành thiền này trở về sau, chỉ còn "*Tri nhân*" (người nhận biết) đang quán sát một cách thụ động.

Giờ đây, hơi thở sẽ biến mất, chẳng phải khi "*bạn*" muốn nó phải như thế, mà khi nó đã có đủ mức êm dịu, và chỉ lưu lại sự "đẹp đẽ" thôi. Một thí dụ trong văn chương Anh có thể giúp ta hiểu rõ thêm. Trong quyển *Alice in Wonderland* (Alice ở xứ sở diệu kỳ) của Lewis Carroll, cô Alice và Hồng Hậu nhìn thấy một ảo ảnh giống hình chú mèo Cheshire, đang mỉm cười, hiện lên trên nền trời. Khi họ quan sát, thì trước hết, đuôi mèo biến mất, kế đó đến các móng nhọn, rồi tiếp theo là các phần còn lại của bốn chân. Chẳng mấy chốc, thân hình mèo cũng hoàn toàn mất dạng, chỉ sót lại đầu mèo thôi, mà vẫn nở nụ cười. Rồi thì cả cái đầu cũng mờ hẳn, từ đôi tai cho đến chòm râu vênh ngược vào trong, và sau cùng, cả đầu chú mèo cũng tiêu tan hết -- ngoại trừ nụ cười vẫn còn lưu lại trên nền trời! Đó là một nụ cười chẳng thấy có đôi môi để nở thành nụ, tuy vậy, vẫn là một nụ cười còn trông thấy được. Đây là một sự tương đồng rất chính xác với tiến trình xả ly xảy ra ở vào giai đoạn này của sự hành thiền. Chú mèo với nụ cười trên gương mặt tượng trưng cho hơi thở tuyệt đẹp. Chú mèo biến mất tượng trưng cho hơi thở mất dạng. Nụ cười phi thể chất mà vẫn còn thấy được trên nền trời, tượng trưng cho đối tượng tâm thuần tịnh, "vẻ đẹp" có thể thấy rõ ràng trong tâm.

## 6) Thể nghiệm định tướng mỹ lệ.

Đối tượng tâm thức thuần tịnh đó được gọi là một *định tướng* -- *nimitta*. Chữ Pali "*nimitta*" có nghĩa là một dấu hiệu; ở đây, là một dấu hiệu trong tâm. Đây là một đối tượng có thật trong *tâm* (*citta*), và khi xuất hiện lần đầu, nó rất lạ lùng. Từ trước, ta chưa hề có kinh nghiệm về một đối tượng nào như vậy. Tuy nhiên, hoạt động của tâm mà ta gọi là "*sự tri giác*" -- hay *tướng uẩn*, đã tìm tòi, trong ngân hàng ký ức của kinh nghiệm sống, một chút gì tương tự để công hiến một sự mô tả cho *tâm*. Đối với nhiều thiên sinh, cái "vẻ đẹp phi thể chất" đó, cái niềm vui tinh thần đó, được cảm nhận như một ánh sáng huy hoàng. Nó thực sự chẳng phải là ánh sáng. Đôi mắt được nhắm kín và nhãn thức cũng đã đóng lại từ lâu rồi. Đó chính là tâm thức lần đầu tiên được thoát khỏi cảnh giới của năm giác quan. Đó cũng tựa như vầng trăng tròn -- tượng trưng cho cái *tâm* rạng chiếu -- vừa ló ra khỏi một đám mây -- tượng trưng cho cảnh giới của năm giác quan. Đó chính là *tâm* tỏ rạng, không phải là ánh sáng, nhưng với đa số chúng ta thì nó hiện ra như một ánh sáng, nó được cảm nhận như ánh sáng, bởi vì sự mô tả chưa hoàn hảo này là sự mô tả khá nhất mà tri giác có thể công hiến được.

Đối với các thiên sinh khác, để mô tả sự xuất hiện đầu tiên của tâm thức, tri giác thường chọn dạng các cảm giác thể chất, ví dụ như một sự an tịnh thâm trầm hay là sự xuất thân đê mê (*ectasy*). Lại nữa, *thân thức* (sự hay biết và cảm nhận được lạc thú hay đau khổ, nóng hay lạnh, v.v...) được khép kín từ lâu, và vì thế, đây chẳng phải là một cảm giác vật chất. Nó chỉ được "cảm nhận" giống như những lạc thú. Vài người khác lại thấy một ánh sáng trắng, hoặc một ngôi sao vàng, hoặc một viên bích ngọc, v.v...; điều quan trọng nên biết là họ đang mô tả cùng chung một hiện tượng. Họ đều thể nghiệm chung một đối tượng tâm thức thuần tịnh, và các chi tiết không giống nhau đó đã được sự tri giác khác biệt của từng người đem thêm vào.

Bạn có thể nhận chân ra một *định tướng* (*nimitta*) do sáu đặc điểm:

- (1) Nó chỉ hiện ra sau giai đoạn thứ năm của hành thiền, sau khi thiền sinh an trú với hơi thở tuyệt đẹp trong một thời gian dài;
- (2) Nó hiện ra khi hơi thở biến mất;
- (3) Nó chỉ đến khi năm giác quan bên ngoài về hình sắc, âm thanh, mùi, vị và xúc chạm hoàn toàn vắng mặt;
- (4) Nó chỉ khởi hiện trong một tâm thức tĩnh lặng, khi các tư tưởng mờ nhạt (lời nói nội tâm) hoàn toàn vắng mặt;
- (5) Nó rất lạ lùng, nhưng hấp dẫn mạnh mẽ; và
- (6) Nó là một đối tượng đơn giản và tuyệt đẹp.

Tôi nêu các đặc điểm đó để bạn có thể phân biệt được *định tướng* (*nimitta*) thực sự với những "tướng" do tưởng tượng mà có.

Giai đoạn thứ sáu được gọi là "**thể nghiệm định tướng mỹ lệ**". Chúng ta đạt đến giai đoạn này khi ta buông bỏ được thân thể, tư tưởng, và năm giác quan (kể cả sự giác niệm về hơi thở), một cách thật hoàn toàn, cho đến mức chỉ còn riêng có *định tướng* mà thôi.

Một phương tiện khéo léo để đạt được sự buông bỏ tuyệt đối đó, là thành tâm đặt trọn lòng tin vào định tướng. Bạn hãy làm gián đoạn sự tĩnh lặng lại trong một lát, và bằng một cách thật hết sức dịu dàng, nói ri tai, như thể là nó đang ở trong tâm bạn, rằng bạn đem trọn lòng tin đặt vào định tướng, khiến cho "tác nhân" phải từ bỏ tất cả sự kiểm soát và biến mất. Tâm, được biểu hiện ở đây bằng cái định tướng trước mắt bạn, sẽ đắm đuối trọn cả tiến trình, trong khi bạn chỉ quan sát mọi việc tuần tự xảy ra.

Bạn không cần phải làm gì ở đây, vì vẻ đẹp rực rỡ của định tướng dư sức để duy trì sự chú tâm mà chẳng cần bạn giúp đỡ. Đến đây, nên cần thận đừng khởi lên nhận định phê phán. Các câu hỏi như: "Cái gì vậy?", "Đó có phải là Thiên-na chăng?", "Rồi ta phải làm gì nữa đây?", v.v..., đều là những công cụ để "tác nhân" tìm cách xen vào lần nữa. Chúng khuấy rối cả tiến trình. Bạn chỉ có thể nhận định, phê phán, một khi cuộc hành trình đã chấm dứt. Một nhà khoa học giỏi chỉ nhận định khi thí nghiệm đã xong, với các dữ kiện được nắm vững. Vậy thì, giờ đây, bạn đừng nhận định, cũng đừng cố giải thích. Bạn không cần phải chú ý đến đường nét của định tướng, "Nó tròn hay bầu dục?", "Đường viền của nó rõ hay mờ?", v.v... Những điều đó chẳng cần thiết chi, mà chỉ đem đến nhiều sự bất đồng hỗn tạp, nhiều nhị nguyên đối đãi "nội tại" với "ngoại tại", và nhiều sự phiền nhiễu khác.

## 7) Thiên-na

Hãy để cho tâm hướng về nơi mà nó muốn, thông thường là hướng về trung tâm điểm của định tướng. Trung tâm điểm đó là nơi điểm cao của vẻ mỹ lệ, nơi mà ánh sáng rạng rỡ và tinh thuần nhất. Hãy đi và tận hưởng chuyển nhân du thích thú, trong khi sự chú ý được kéo về trung tâm điểm và rơi đúng vào trong định tướng; hoặc trong khi ánh sáng rạng rỡ tỏa khắp chung quanh, bao trùm trọn người bạn. Thật ra, đó cũng là một kinh nghiệm cảm nhận từ các góc độ khác nhau. Bạn hãy để tâm tràn ngập trong hỷ lạc. Hãy để cho giai đoạn thứ bảy của con đường hành thiền này, **Thiên-na thứ nhất** (**Sơ Thiên**), diễn ra.

Có hai trở ngại thông thường tại ngưỡng cửa đi vào Thiên-na: mừng rơn và sợ hãi. Mừng rơn là trở nên quá khích động. Nếu vào lúc ấy, tâm nghĩ, "Chà! Chà! Chính là nó đây!", thể là Thiên-na sẽ khó xuất hiện. Cái phản ứng "Chà! Chà!" đó cần phải được dẹp bỏ, để giúp cho tâm được thụ động tuyệt đối. Hãy gạt cái "Chà! Chà!" lại cho đến khi nào bạn xuất ra khỏi Thiên-na, rồi thốt lên thì mới thật đúng lúc. Nhưng trở ngại quan trọng hơn, có lẽ là sự sợ hãi. Sợ hãi khởi lên ngay tại lúc nhận diện ra sức mạnh

và hỷ lạc của Thiền-na, hoặc ở sự nhận thức rằng, để đi vào trọn vẹn trong Thiền-na, cần phải bỏ lại phía sau một cái gì đó -- và cái đó chính là ... Bạn! "Tác nhân" tuy đã im lặng trước khi nhập Thiền-na, nhưng nó vẫn còn đó. Bên trong Thiền-na, "tác nhân" hoàn toàn biến mất. "Tri nhân" vẫn còn hoạt động, bạn vẫn hoàn toàn hay biết, nhưng tất cả quyền kiểm soát, giờ đây, vượt khỏi tầm tay rồi. Bạn chẳng thể khởi lên mỗi một tư tưởng nào, nói chi là lấy một quyết định. Ý chí bị đông cứng lại, và điều này dường như rất đáng sợ cho người mới bắt đầu. Từ trước đến nay, trong trọn đời bạn, có bao giờ bạn thể nghiệm một tình trạng bị tước hết mọi quyền kiểm soát, trong khi vẫn còn hoàn toàn tỉnh táo, không? Sự sợ hãi đó chính là sự sợ hãi phải dâng nộp một điều thật thiết yếu, thật riêng tư, đó là ý chí muốn tác động.

Sự sợ hãi này có thể khuất phục được bằng lòng tin vào lời dạy của Đức Phật, cùng với sự hỷ lạc đầy quyền rũ mà thiên sinh xem như là phần thưởng còn đang chờ đón. Đức Phật thường bảo, "Sự hỷ lạc của Thiền-na, chẳng nên lo sợ, mà cần nên thuận theo, phát triển và thực tập luôn." (*Kinh Latukikopama - Ví dụ chìm Cây, kinh số 66, Trung bộ kinh*). Vậy, trước khi sự sợ hãi khởi lên, bạn hãy đặt trọn niềm tin vào sự hỷ lạc đó và giữ vững niềm tin thành nơi lời giáo huấn của Đức Phật và các vị Đại đệ tử của Ngài. Tin tưởng nơi Chánh Pháp, và cứ để cho Thiền-na nông nần ôm lấy bạn để có được một kinh nghiệm chẳng cần nỗ lực, phi thân thể, phi tự ngã, hỷ lạc sâu xa nhất trong đời bạn. Hãy có đủ can đảm để vứt bỏ quyền kiểm soát trong một chốc, và thể nghiệm được tất cả các điều đó cho riêng bạn.

Nếu thật sự đó là Thiền-na, thì nó kéo dài một thời gian lâu. Chẳng đáng gọi là Thiền-na, nếu chỉ kéo dài chừng vài phút. Thông thường, các cấp Thiền-na cao hơn sẽ kéo dài nhiều giờ. Một khi đã vào trong Thiền-na rồi, thì chẳng còn sự chọn lựa gì nữa. Bạn sẽ xuất Thiền-na khi nào tâm sẵn sàng đi ra khỏi, khi chất "nhiên liệu" về sự tự khước, được gom góp để dành bấy lâu, nay được dùng cạn hết. Các trạng thái tâm an định và sung mãn, do tự bản chất của chúng, sẽ kéo dài một thời gian thật lâu.

Một đặc điểm khác là Thiền-na chỉ khởi lên khi nào định tướng được nhận ra thật rõ ràng, như đã mô tả ở trên. Hơn nữa, bạn cũng nên biết, trong Thiền-na, không thể nào thể nghiệm được chính thân thể (ví dụ như sự đau đớn thể chất), nghe tiếng động bên ngoài hoặc phát lên một tư tưởng nào, dù là một tư tưởng thiện đi nữa. Bấy giờ chỉ là một tri giác trong sáng duy nhất, một thể nghiệm hỷ lạc phi nhị nguyên kéo dài, không thay đổi trong một thời gian thật lâu. Đó không phải là một trạng thái xuất thân (*trance*), nhưng là một tình trạng tinh thức cao độ. Tôi nói ra như thế là để giúp bạn có thể tự mình biết được những gì bạn cho đó là Thiền-na, có phải thực sự là Thiền-na không, hay chỉ là do tưởng tượng.

\* \* \*

Với những ai hiểu lầm rằng đây chỉ là *Samatha* (thiền Chỉ), không liên hệ chi đến *Vipassanà* (thiền Quán), xin hãy biết cho rằng đây không phải Samatha hay Vipassanà gì cả. Pháp hành này được gọi là *Bhàvanà* (pháp Tu Thiền), phương pháp được Đức Phật chỉ dạy và được thực hành trong truyền thống Sơn Lâm (*Forest Tradition*) ở miền Đông Bắc Thái Lan, mà Thầy tôi, ngài Ajahn Chah là một thành viên. Ngài Ajahn Chah thường dạy, Chỉ và Quán không thể nào tách rời ra được, và cũng không thể nào phát triển cặp đôi đó mà bỏ qua Chánh Kiến, Chánh Tư duy, Chánh Nghiệp và các chi kế tiếp của Bát Chánh Đạo. Thật vậy, để có thể tiến bộ trong bảy giai đoạn trên, thiên sinh cần phải thấu hiểu và thực hành giáo pháp của Đức Phật, và giữ giới hạnh thật thanh tịnh. Sự minh triết rất cần cho mỗi giai đoạn, và đó là sự minh triết về *buông bỏ, xả ly*. Thiền sinh tiến triển càng xa trên bảy giai đoạn đó, thì trí tuệ minh triết càng thâm viễn, và nếu bạn đã đạt tới Thiền-na, thì Thiền-na sẽ làm thay đổi toàn thể sự hiểu biết của



bạn. Cũng tựa hồ như, Minh triết mùa quanh Thiên-na và Thiên-na cũng mùa quanh Minh triết. Đây là con đường đi đến Niết-bàn, bởi vì Đức Phật có nói, "Người nào sống hỷ lạc trong Thiên-na, có thể sẽ có bốn kết quả: Dự lưu, Nhất lai, Bất lai và A-la-hán" (*Kinh Thanh tịnh - Pāsādikā Sutta, kinh số 29, Trường bộ kinh*).

*Thiền sư Ajahn Brahmavamso  
Thiện Nhựt và Bình Anson dịch (tháng 1-2005)*

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [Nguyên tác Anh ngữ](#)

---

**[[Trở về trang Thư Mục](#)]**

*last updated: 31-01-2005*