

**“Thấy tốt đừng vội mừng, gặp xấu chớ vội chán. Đừng đánh giá, phán xét, mà hãy nhìn cả hai như chúng thực sự đang là.**

**Cả tốt lẫn xấu đều cần người, ta chớ nên nắm giữ chúng”.**

*Thiền sư Ajhan Cha*

# Buddho

*“ Buddho là một cái gì đó thật tĩnh lặng và mát lành. Nó chính là con đường đưa đến an lạc và bình an – con đường duy nhất sẽ giải phóng chúng ta ra khỏi mọi đau khổ trên thế gian này.”*

**Cuốn sách này là một hướng dẫn  
thiền đơn giản và thiết thực theo  
trường phái thiền chỉ quán do Thiền sư  
Ajahn Thate giảng dạy, sử dụng đề mục  
niệm *Buddho* làm cho tâm trở nên  
định tĩnh, vắng lặng đến mức cần thiết  
khiến cho tuệ giác sanh khởi.**

# Buddho

Khi bạn đến học thiền với một nhóm thiền sinh hay một người thầy chuyên sâu về một pháp thiền nào đó, trước tiên bạn phải xem xét kỹ để tin tưởng rằng người thầy đó hoàn toàn có đủ kinh nghiệm trong pháp hành và pháp hành vị ấy hướng dẫn chắc chắn là một pháp hành đúng đắn. Đồng thời, bạn hãy thể hiện lòng tịnh tín của mình đối với nơi chốn mình

đến hành thiền. Chỉ khi đã làm xong những việc đó rồi, bạn mới nên bắt đầu thực hành.

Thời trước, các vị thầy thường yêu cầu các thiền sinh mới đến phải có một buổi lễ nhập môn và coi đó như một cách để làm tăng trưởng đức tin của người học trò, trước khi bắt đầu học thiền với thầy. Thông thường thiền sinh phải chuẩn bị một cái lễ gồm năm cặp nến sáp ong và năm bó hoa trắng – được gọi là năm *khandha* – hoặc tám cặp nến với tám bó hoa trắng – được gọi là tám *khandha*, mỗi cặp nến nặng chừng 15 gam, với một số lượng hoa trắng tương đương như thế. Rồi sau đó người thầy mới bắt đầu dạy cho học trò pháp thiền của mình. Tục lệ cổ xưa này cũng có rất nhiều cái hay. Ngoài ra cũng còn một số lễ nghi khác nữa, nhưng tôi sẽ không đi sâu vào chúng. Tôi chỉ nói một chút về buổi lễ nhập môn rất đơn giản và dễ thực hành như vậy thôi.

Chỉ sau khi đã khởi lòng tịnh tín trong tâm như trên, bạn mới nên tìm đến một người thầy có kinh nghiệm trong pháp hành. Nếu vị ấy là người chuyên hành thiền niệm *sammā araham*,

thì vị ấy sẽ dạy bạn thực hành niệm *sammā araham, sammā araham, sammā araham*. Rồi sau đó vị ấy sẽ hướng dẫn bạn tưởng tượng đến một viên ngọc sáng trong, rục rờ nằm trên rốn khoảng 2 inch, và yêu cầu bạn chú tâm vào điểm đó trong khi tiếp tục niệm thầm như vậy, không để cho tâm lang thang đi nơi khác. Nói cách khác, bạn lấy hình viên ngọc đó làm điểm chú tâm.

Nếu bạn tìm đến một người thầy chuyên thực hành phương pháp niệm phòng, xếp của thành bụng, vị ấy sẽ hướng dẫn bạn thực hành thiền trên đờ mục phòng xếp đó và chú tâm vào tất cả mọi cử động, mọi động tác của thân mình. Chẳng hạn, khi nhấc chân bạn niệm nhấc, nhấc... Khi đặt chân xuống, niệm đặt, đặt ..v.v... Hoặc vị ấy sẽ yêu cầu bạn chú tâm liên tục vào chuyển động phòng xếp của bụng trong mỗi hành động, cử chỉ hay mỗi tư thế của thân mình.

Nếu bạn tìm đến một vị thầy có kinh nghiệm thần thông, vị ấy sẽ hướng dẫn bạn niệm *na ma ba dha, na ma ba dha* và tập trung

tâm chỉ vào một đề mục duy nhất cho đến khi bạn thấy được các cảnh giới địa ngục, chư thiên, phạm thiên...tất cả các loại, thấy nhiều đến mức bạn bị những hình ảnh đó cuốn trôi đi.

Nếu bạn tìm đến một vị thầy chuyên thực hành niệm hơi thở, vị ấy sẽ hướng dẫn bạn chú tâm vào hơi thở vào, hơi thở ra và an trụ tâm vững chắc chỉ trong đề mục hơi thở đó.

Nếu bạn tìm đến một vị thầy chuyên thực hành niệm *Buddho* (Bút-thô), vị ấy sẽ hướng dẫn bạn niệm *Buddho*, *Buddho*, *Buddho* và bạn phải an trụ tâm vững chắc trong pháp hành đó cho đến khi hoàn toàn thành thực. Rồi sau đó vị ấy sẽ yêu cầu bạn quán chiếu chính đề mục *Buddho* cùng với cái (tâm) đang niệm *Buddho* đó. Một khi bạn đã thấy được chúng là hai cái khác nhau, thì lúc đó hãy tập trung chú ý vào cái (tâm) đang niệm *Buddho*. Khi đó từ *Buddho* sẽ biến mất, chỉ còn lại mỗi cái tâm đang niệm *Buddho* mà thôi. Bạn hãy chú ý vào cái tâm đang niệm *Buddho* đó và lấy nó làm đối tượng quán chiếu cho mình.

Con người trong thời đại chúng ta – hay trong bất cứ thời đại nào, dù có học thức hay có khả năng đến đâu (tôi không muốn chỉ trích mọi người là dễ tin vào những điều chưa được kiểm chứng, bởi vì, cuối cùng tất cả chúng ta đều muốn biết, muốn thấy chân lý), và nhất là đối với những người Phật tử chúng ta: Đạo Phật dạy chúng ta về nhân quả, chân lý đó hoàn toàn đúng đắn, thế nhưng tại sao chúng ta vẫn cứ bị rơi vào những cái bẫy của tuyên truyền, quảng cáo mà chúng ta nghe nhan nhản ở khắp mọi nơi như thế? Điều đó chắc chắn là do con người trong thời đại hiện nay quá thiếu kiên nhẫn và chỉ muốn có kết quả ngay, trước khi họ làm nhân cho đầy đủ. Điều đó kẻ cũng đúng thôi, bởi vì chúng ta đang ở trong thời đại nguyên tử mà.

Đạo Phật dạy chúng ta hãy nhìn sâu vào trong chính thân tâm mình. Tâm là các hiện tượng thuộc tâm lý, thân là các hiện tượng thể lý của chúng ta. Các hiện tượng thể lý đó phải nằm dưới sự điều khiển của tâm. Khi bắt tay vào hành thiền và huấn luyện tâm mình trở nên

yên tĩnh và vắng lặng, chúng ta sẽ thấy rằng trong khoảnh khắc đó, chúng ta không tạo ra bất cứ vấn đề rắc rối nào cho bất cứ một ai. Nếu cứ tiếp tục thực hành cho đến khi thành thục, chúng ta sẽ ngày càng trở nên tĩnh lặng và bình an. Nếu ngày càng có nhiều người thực hành như thế, thì thế gian này sẽ tràn đầy hạnh phúc và bình an. Đối với thân, chúng ta có thể huấn luyện cho nó trở thành an lạc, chỉ khi tâm đã được huấn luyện và điều khiển hoàn toàn. Chỉ một phút giây chánh niệm tuột đi, thân ta lại “ngựa quen đường cũ” trở về với thói thường của nó ngay lập tức. Vì vậy, chúng ta hãy cố gắng thực hành luyện tâm mình bằng cách niệm *Buddho*.



## NHỮNG BƯỚC CƠ BẢN ĐẦU TIÊN ĐỂ THỰC HÀNH THIỀN

Khi thực hành thiền niệm *Buddho*, trước hết bạn cần bắt đầu với những bước cơ bản ban đầu như sau. Hãy làm tăng trưởng đức tin trong sạch trong tâm mình, rồi sau đó đánh lễ trước Tam Bảo ba lần, và đọc:

***Araham sammā-sambuddho bhagavā***

- Con xin đem hết lòng thành kính đánh lễ Đức Thế Tôn, Ngài là bậc Alahán cao thượng, được chứng quả Chánh Biến Tri do Ngài tự ngộ, không thầy chỉ dạy.

***Buddham bhagavantam abhivādemi***

- Con xin đem hết lòng thành kính cúi đầu làm lễ Đức Thế Tôn, bậc Giác ngộ.

(Đánh lễ một lạy)

***Svākhato bhagavatā dhammo***

- Con xin đem hết lòng thành kính đánh lễ Pháp Bảo Đức Thế Tôn đã khéo thuyết giảng.

***Dhammam namassāmi***

- Con xin đem hết lòng thành kính cúi đầu làm lễ Pháp Bảo.

(Đánh lễ một lạy)

***Supatipanno Bhagavato sāvaka-sangho***

- Con xin đem hết lòng thành kính đánh lễ Tăng Bảo, chư Đại đức Tăng chúng đệ tử của Đức Thế Tôn là bậc thiện hạnh.

***Sangham namāmi***

- Con xin đem hết lòng thành kính cúi đầu làm lễ Đức Tăng.

(Đánh lễ một lạy)

***Namo tassa bhagavato arahato sammā-sambuddhassa.***

- Con xin đem hết lòng thành kính đánh lễ Đức Thế Tôn, Ngài là bậc Ứng cúng cao thượng, được chứng quả Chánh Biến Tri do Ngài tự ngộ, không thầy chỉ dạy.

Hãy niệm tưởng đến các ân đức của Đức Phật, bậc thầy cao thượng của chư thiên và

nhân loại, bậc đã hoàn toàn dứt tuyệt khỏi mọi phiền não, nhiễm ô và đau khổ, bậc luôn luôn an tịnh và là nơi nương tựa xứng đáng cho chúng ta. Rồi sau đó đánh lễ ba lần.

Chú ý: những bước căn bản ban đầu này chỉ đơn giản là ví dụ mà thôi. Nếu bạn muốn tụng kinh nhiều hơn thế thì cũng tốt, nhưng đầu tiên bạn nên đánh lễ Đức Phật mỗi khi vào ngồi thiền, chỉ trừ khi nơi bạn ngồi thiền không thuận tiện để làm việc đó mà thôi.

Và bây giờ thì hãy vào ngồi thiền, chân phải đặt lên trên chân trái, tay trong lòng, tay phải đặt lên trên lòng bàn tay trái. Ngồi thẳng lưng. Niệm thầm từ *Buddho* trong tâm, đặt tâm ở ngực, ngay nơi trái tim. Đừng để sự chú tâm đi lang thang ra phía trước hay phía sau. Hãy chánh niệm giữ tâm mình ở một nơi, an trú vững chắc ở một điểm đó thôi và bạn sẽ đi sâu vào định.

Khi đã thể nhập vào định, tâm bạn có thể trở nên trống rỗng đến mức bạn không hề biết là mình đã ngồi được bao lâu nữa. Lúc xuất ra

khởi định thì nhiều giờ đã trôi qua. Vì lý do đó, bạn không nên ấn định trước thời gian cho mình trong khi ngồi thiền. Hãy để mọi việc trôi chảy thuận theo tự nhiên.

Tâm an trú thực sự ở trong định là cái tâm ở trong trạng thái nhất tâm. Nếu tâm vẫn chưa đạt đến nhất tâm thì nó vẫn chưa phải là định (toàn định), bởi vì cái tâm đích thực chỉ có một. Nếu có nhiều trạng thái tâm vẫn cứ tiếp tục hoạt động, tạo tác, khi đó bạn vẫn chưa thể nhập sâu vào chân tâm được. Bạn mới chỉ chạm được đến nó mà thôi.

Trước khi bắt tay vào hành thiền, đầu tiên bạn nên biết về sự khác biệt giữa tâm trí và chân tâm, bởi vì chúng không phải là một. Tâm trí là cái tư duy, suy nghĩ và tạo lập các loại tướng, các loại khái niệm, tư tưởng đủ loại. Chân tâm chỉ đơn giản tĩnh lặng và hay biết rằng nó tĩnh lặng mà không hề tạo tác, gia công thêm bất cứ loại suy nghĩ, tư tưởng nào khác. Sự khác nhau giữa chúng cũng như sự khác nhau giữa con sông và sóng nước trên mặt sông vậy.

Tất cả mọi thứ kiến thức và tất cả mọi phiền não chỉ có thể sanh khởi lên bởi vì tâm trí chúng ta suy nghĩ tới chúng và tạo tác các loại ý nghĩ, tư tưởng và rồi lạc đường đi tìm kiếm chúng. Bạn chỉ có thể thấy rõ được những điều này bằng chính chân tâm của mình, khi tâm trí đã trở nên tĩnh lặng và bạn tiếp cận được với chân tâm.

Bản chất của nước vốn luôn luôn trong và sạch. Nếu ai đó pha thuốc màu vào nước, khi đó nước cũng đổi màu theo. Nhưng một khi nước đã được lọc và để lắng trong, nó sẽ trở thành nước sạch và trong suốt như trước khi pha màu. Tâm trí và chân tâm của chúng ta cũng giống như vậy.

Thực ra, Đức Phật dạy rằng tâm trí của chúng ta cũng chính là chân tâm. Nếu không có tâm trí đó thì cũng chẳng thể có tâm. Tâm trí chỉ là một nhân duyên, một điều kiện. Còn bản thân chân tâm thì không có điều kiện, không cần nhân duyên. Trong pháp hành thiền, dù cho bất cứ phương pháp nào mà người thầy

hướng dẫn, nếu phương pháp đó đúng đắn thì nhất định nó phải giúp bạn xuyên thấu tới chân tâm của chính mình.

*Khi đã tiếp cận đến chân tâm, bạn sẽ thấy được tất cả các loại phiền não của mình, bởi vì tâm trí chúng ta tích tụ tất cả các loại phiền não ở chính trong nó. Vì vậy, giờ đây cách thức xử lý chúng như thế nào là hoàn toàn tùy thuộc vào chính bạn.*

Khi bác sỹ muốn điều trị cho bệnh nhân, thì trước hết họ phải tìm ra nguyên nhân gây bệnh cho người đó. Chỉ khi đó rồi họ mới có thể điều trị bằng các phương thuốc thích hợp cho người bệnh.

Khi chúng ta bắt đầu thực hành thiền ngày một nhiều hơn, niệm thầm *Buddho, Buddho, Buddho...* (Bút-thô, Bút-thô, Bút-thô) lặp đi lặp lại hoài như thế, tâm chúng ta sẽ dần dần buông bỏ bớt những sự xáo động, bất an và quy tụ trở lại, an trụ với *Buddho*. Tâm sẽ an trụ với *Buddho* làm đề mục duy nhất, cho đến khi bạn thấy được trạng thái tâm đang niệm

*Buddho* đó hoàn toàn là một với chính chân tâm mình, trong mọi lúc, bất kể dù bạn đang đi, đứng, nằm, ngồi gì đi nữa. Dù đang làm bất cứ công việc gì, tâm bạn vẫn luôn luôn sáng suốt, rõ ràng với *Buddho*. Khi đã đạt tới giai đoạn này, bạn hãy giữ tâm mình như thế càng lâu càng tốt. Đừng vội vàng muốn thấy được cái này, cái kia – ***bởi vì tham muốn, mong cầu là một trở ngại lớn nhất để đạt tới tâm định***. Một khi đã có tham muốn, mong cầu móng khởi là định tâm của bạn sẽ suy thoái ngay lập tức, bởi vì nền tảng định tâm của bạn – *Buddho* – không vững chắc. Khi điều này xảy đến, bạn sẽ không thể bám víu vào bất cứ bên neo nào được nữa, và bạn sẽ cảm thấy vô cùng thất vọng. Tất cả những gì bạn nghĩ đến lúc đó là trạng thái tâm an lạc và tĩnh lặng mình đã từng đạt được trước kia, và chính điều này sẽ lại làm bạn càng thêm trạo cử, bất an hơn nữa.

Cách chúng ta thực hành thiền cũng giống như cách người nông dân trồng lúa. Họ không hề vội vàng. Họ cày bừa, làm đất, gieo mạ, làm

cỏ, cây lúa... từng bước một, không bỏ sót một bước nào. Rồi sau đó chờ cho lúa lớn. Mặc dù không thấy được ngay hạt lúa đang đơm bông, ra hạt, nhưng họ tin tưởng chắc chắn rằng nhất định một ngày nào đó hạt lúa sẽ xuất hiện trên cây. Khi lúa đã đơm hạt, họ chắc chắn rằng nhất định mình sẽ gặt hái được vụ mùa ấy. Họ không cầm cổ cây lúa mà kéo lên cho mau lớn, cho nó đẻ ra hạt như mình mong muốn. Người nào làm như thế nhất định sẽ chẳng thể thu được chút xíu kết quả nào.

Trong thiền cũng vậy. Bạn không thể nào nóng vội được. Bạn không thể bỏ qua bất cứ một giai đoạn nào. Bạn phải tin tưởng chắc chắn rằng: “Đây chính là đề mục niệm chắc chắn sẽ làm cho tâm mình trở nên định tĩnh”. Chớ nên lo lắng, hồ nghi rằng liệu đề mục niệm này có phù hợp với căn cơ của mình hay không, và cũng chớ nên nghĩ rằng: “Người ấy, người nọ đã sử dụng đề mục niệm này và đạt được kết quả thế này, thế kia, nhưng khi tôi niệm từ *Buddho* này thì tâm lại chẳng hề định tĩnh. Nó không thích hợp cho tôi tí nào”. Thực



ra, nếu tâm bạn an trụ vững chắc vào đề mục niệm bạn đang thực hành đó, thì bất kể đề mục niệm đó là từ gì, chắc chắn nó sẽ có kết quả - bởi vì bạn niệm đi niệm lại từ đó chỉ đơn giản với mục đích làm cho tâm vững chắc và an trụ mà thôi, chỉ thế thôi. Còn có đạt được các kết quả khác ngoài mục đích ấy hay không, điều ấy hoàn toàn tùy thuộc vào tiềm năng và khả năng của cá nhân mỗi người.

Một lần nọ, trong thời Đức Phật, có một vị Tỳ Khưu đang ngồi thiền ở gần một cái ao. Vị ấy nhìn thấy một con chim bói cá đang nhào xuống ao để bắt cá, và vị ấy lấy luôn hình ảnh đó làm đề mục thiền cho mình cho đến khi đắc quả Alahán, ngay tại bên bờ ao ấy. Tôi chưa từng đọc trong bất cứ một cuốn sách thiền nào nói rằng người ta có thể lấy hình ảnh con chim bói cá bắt mồi làm đề mục thiền cả, thế nhưng vị Tỳ Khưu ấy đã làm được việc đó, đã có thể lấy sự việc đó làm đề mục thiền cho mình và đắc quả Alahán. Ví dụ này minh họa rất rõ cho những gì tôi đã nói ở trên.

Khi tâm đã an trú trong đề mục niệm *Buddho*, với chánh niệm luôn luôn hiện hữu, thì chắc chắn nó sẽ vượt qua được những sự phá phách, nổi loạn của tâm trí. Chúng ta phải huấn luyện và chế ngự nó, bởi vì chúng ta đang đi tìm kiếm sự an lạc và bình an cho tâm mình. Thông thường, cái tâm con người ta luôn luôn bận rộn đi tìm kiếm những thứ làm tâm phân tán, xao lãng, tháo động và hầu như mọi lúc, nó hay bị lạc đường như thế này: bạn niệm *Buddho, Buddho, Buddho* được một lúc, ngay khi tâm vừa mới tập trung vào từ *Buddho* đó, thì nó đã lại không còn an trú ở đó nữa. Nó bắt đầu chạy đi, lo lắng nghĩ ngợi đến những việc mình dự định làm hay những việc mình còn chưa làm xong. Nó nghĩ đến phải làm việc này, phải hoàn thành xong việc kia, cho đến khi nghĩ ngợi đủ hết mọi việc, nó lo lắng, băn khoăn rằng không biết công việc có hoàn thành tốt đẹp không, có như mình mong muốn không ... Nó lo lắng rằng nếu mình không làm công việc người ta yêu cầu, hay không hoàn thành được việc mình muốn làm thì sẽ lãng phí thời

gian vô ích hay sẽ làm mình mất mặt...vân vân và vân vân.

Đây chính là một loại xao lãng thường cản trở những thiên sinh mới hành thiền, không cho họ đạt được định tâm. Bạn phải kéo tâm mình quay lại ngay với đề mục niệm *Buddho* và tự nhắc mình: “Những suy nghĩ như thế này không phải là con đường đúng đắn để đạt tới sự an lạc; con đường đích thực tới an lạc là giữ tâm mình an trú với *Buddho* và không quan tâm tới một điều gì khác” – và rồi tiếp tục kiên trì niệm *Buddho, Buddho, Buddho* thật nhiều ...

Chỉ một khoảnh khắc sau, tâm lại phóng đi tiếp, lần này thì nó nghĩ tới gia đình – nghĩ tới con cái, nghĩ đến vợ, đến chồng: không biết họ thế nào, có khỏe không? Có ăn được không? Nếu họ ở xa thì bạn lại bắt đầu suy nghĩ xem bây giờ họ đang ở đâu, đang làm gì...Người ở xa thì nghĩ đến người ở nhà. Người ở nhà thì nghĩ đến người đi xa – lo lắng người đó có an toàn hay không, có bị ai sinh sự, quấy nhiễu không vì chẳng có ai bên cạnh, vì người đó

đang cô đơn một mình...nói chung là nghĩ đến 108 thứ khác nhau, nghĩ đến bất cứ cái gì mà tâm có thể tưởng tượng ra. Mà tất cả những điều đó chỉ là sự phóng chiếu của chính chúng ta, chẳng hề đúng với sự thật tỳ nào.

Hoặc giả, nếu như bạn còn trẻ và độc thân, bạn sẽ nghĩ đến những phút vui với bạn bè, nghĩ đến những nơi mình đã từng đi chơi với nhau, nghĩ đến những thời gian vui vẻ đã qua, đến những việc mình hay làm – nghĩ nhiều đến mức có lúc bạn còn thốt ra lời hoặc cười to lên nữa. Loại phiền não này là loại tệ hại nhất trong cả bọn.

Khi bạn niệm *Buddho, Buddho, Buddho*, các phiền não của bạn thấy rằng chúng không còn kiểm soát được tình thế nữa, bạn sẽ chạy thoát khỏi bàn tay chúng, vì vậy chúng tìm mọi phương cách để trói bạn chặt thêm nữa. Từ bé đến giờ bạn chưa bao giờ thực hành thiền định như thế này, và bạn đơn giản để cho tâm mình chạy đi theo phiền não. Chỉ đến bây giờ bạn mới bắt đầu tập hành thiền, do đó khi bạn niệm *Buddho, Buddho, Buddho* để khiến tâm vắng

lặng, tĩnh chỉ, thì khi đó cái tâm bắt đầu vùng vẫy, quẫy đạp như con cá bị vớt lên bờ, vùng vẫy thoát ra khỏi lưới để trở về với dòng nước quen thuộc của nó. Vì thế, bạn luôn luôn phải kéo tâm mình quay trở lại với đề mục niệm *Buddho*.

***Buddho là một cái gì đó thật tĩnh lặng và mát lành. Nó chính là con đường đưa đến an lạc và bình an – con đường duy nhất sẽ giải phóng chúng ta ra khỏi mọi đau khổ trên thế gian này.***

Vì vậy, bạn hãy thường xuyên kéo tâm mình quay lại với *Buddho*. Lần này thì nó bắt đầu lắng dịu trở lại. Khi đó, bạn sẽ bắt đầu cảm nhận được cái cảm giác mỗi khi tâm lắng đọng: nó an nghỉ, yên tĩnh và dễ chịu vô cùng, khác biệt hoàn toàn với cái tâm khi còn chưa vắng lặng, khi còn lao xao, trạo cử và bất an. Bạn cố gắng cẩn thận và tỉnh giác để gìn giữ tâm mình an trú trong trạng thái ấy và... Oops, nó lại chạy biến đi đằng nào mất tiêu rồi! Lần này thì nó lấy lý do tài chính ra để biện hộ. Nó

nói rằng nếu bạn không làm việc này, không tìm kiếm cái kia thì sẽ đánh mất một cơ hội rất lớn. Nghe lời dụ dỗ của nó, bạn lại quay sang tập trung vào vấn đề ấy thay vì tập trung vào đề mục niệm của mình. *Buddho* chạy đi đâu mất này giờ bạn cũng chẳng hề biết nữa. Khi nhận ra *Buddho* đã biến mất thì đã quá muộn – chính vì thế mà người ta nói rằng cái tâm con người chúng ta luôn luôn tháo động, trơn tuột và rất khó kiểm soát, nó giống như con khỉ không bao giờ chịu ngồi yên một chỗ.

Đôi lúc, khi đã ngồi thiền được khá lâu, bạn lại bắt đầu lo lắng: có thể máu không lưu thông được, tế bào thần kinh của mình có thể sẽ chết vì thiếu máu, có thể mình sẽ bị tê cứng và cuối cùng còn có thể bại liệt nữa. Nếu bạn hành thiền xa nhà, trong rừng sâu chẳng hạn, thì còn tệ hơn: bạn lo lắng mình có thể bị rắn cắn hay bị cọp xơi, bị ma đuổi, phi nhân quấy nhiễu... Nỗi sợ chết cứ đeo đẳng bạn bằng mọi cách, tất cả chỉ đơn giản là bạn đang tự nhát mình mà thôi. Sự thật thì chẳng giống như bạn tưởng tượng tí nào. Từ thừa cha sinh mẹ đẻ

đến giờ, bạn đã bao giờ tận mắt nhìn thấy cạp ăn thịt một ai đâu. Bạn cũng chưa từng một lần nhìn thấy mặt mũi con ma nó ra sao nữa – bạn còn không biết nó trông như thế nào, nhưng bạn vẫn cứ vẽ ra một con ma ở trong tâm mình, khiến cho mình sợ chết khiếp.

Những trở ngại trong quá trình thực hành mà tôi nêu ra ở đây chỉ là các ví dụ mà thôi. Trong thực tế chúng có rất nhiều. Người hành thiền sẽ phải tự mình khám phá ra chúng trong quá trình thực hành của mình.

***Nhưng nếu bạn gìn giữ đề mục Buddho thật sát sao trong tâm mình, và sử dụng chánh niệm để an trụ tâm chỉ trong Buddho chứ không gì khác, thì sẽ không có nguy hiểm nào đến ngang đường bạn cả.*** Tôi đảm bảo rằng sẽ không thể có một nguy hiểm nào cả - chỉ trừ phi bạn đã tạo một nghiệp xấu nào đó trong quá khứ, thì không ai có thể bảo vệ bạn được, điều đó nằm ngoài khả năng của bất cứ người nào. Ngay cả bản thân Đức Phật cũng không thể bảo vệ bạn tránh khỏi nghiệp được.

Khi mới hành thiền, đức tin của thiền sinh vẫn còn yếu. Cho dù họ thực hành với đề mục nào đi nữa, những loại phiền não này chắc chắn vẫn can thiệp, chen ngang, bởi vì chúng cấu tạo nên nền tảng cho cả thế gian này và cả tâm của bạn nữa. Giây phút chúng ta hành thiền và làm cho tâm mình nhất tâm chuyên chú, phiền não thấy rằng chúng ta đang thoát khỏi tay chúng, vì vậy chúng xúm đến bu quanh hòng không để cho chúng ta vượt thoát ra khỏi thế gian này.

Nếu thấy ra được sự nguy hiểm và tai hại của phiền não, bạn cần phải làm cho tâm mình trở nên vững mạnh và tạo lập một đức tin vững chắc. Hãy tự nói với chính mình rằng: chúng ta đã để phiền não lừa đảo mình trong biết bao nhiêu kiếp sống rồi; giờ đây là lúc chúng ta phải đặt lòng tin vào Giáo pháp của Đức Phật và lấy *Buddho* (*Buddho*, tiếng Pali có nghĩa là Phật) làm nơi nương tựa cho mình. Rồi sau đó chúng ta cũng cố chánh niệm cho thật vững chắc và gắn chặt tâm mình vào *Buddho*. Chúng ta đặt cả cuộc đời mình vào *Buddho* và sẽ



không để cho tâm mình đi ra khỏi nó. Khi đã có quyết tâm dũng mãnh như vậy, bạn sẽ tiến thẳng vào nhất tâm và nhập định rất nhanh chóng.

Lần đầu tiên nhập vào an chỉ định, bạn sẽ có cảm giác như thế này: bạn không hề có một ý niệm gì về định hay trạng thái nhất tâm gì hết cả. Bạn chỉ đơn giản giữ chánh niệm tập trung vững chắc trên một đề mục duy nhất – và chính năng lực của tâm tập trung trên một đề mục đó sẽ là cái đưa bạn thể nhập vào định. Bạn không hề suy nghĩ xem định sẽ như thế này hay như thế kia, hay là mình muốn nó phải thế này hay thế nọ. Nó chỉ đơn giản hành động theo chính nó, một cách hoàn toàn tự động. Không ai có thể ép buộc được nó cả.

Khi đó, bạn cảm thấy dường như mình đã ở trong một thế giới khác (thế giới của tâm), với một cảm giác vô cùng dễ chịu và tách biệt, mà không có bất cứ một thứ gì trên thế gian này có thể so sánh được. Khi tâm xuất ra khỏi định, bạn sẽ cảm thấy tiếc nuối rằng cảm giác ấy đã qua đi, và bạn vẫn còn nhớ như in. Đó là tất cả

những gì chúng ta có thể nói về định khi đã xuất ra khỏi trạng thái đó. Khi tâm thể nhập và an trú trong đó, chúng ta không còn quan tâm đến bất cứ những gì người khác nói hay làm nữa.

Bạn phải huấn luyện tâm mình để nhập định thường xuyên, để trở nên thành thục, nhưng đừng cố gắng hồi nhớ lại những trạng thái định đã có trước đây của mình, và chớ mong muốn định của mình phải giống như lần trước – bởi vì nó sẽ không bao giờ như cũ cả. Làm như thế bạn sẽ chỉ càng tự gây thêm rắc rối cho chính mình mà thôi. ***Chỉ đơn giản niệm Buddho, Buddho... và giữ cho tâm mình niệm liên tục như vậy. Còn sau đó tâm có làm gì thì đó là việc của nó.***

Khi đã nhập định lần đầu tiên, những lần tiếp theo sẽ không giống y hệt như thế nữa, nhưng chớ lo lắng về điều đó. Bất cứ nó là như thế nào, cũng đừng lo lắng, băn khoăn về nó. Chỉ cần đảm bảo là bạn tập trung hoàn toàn vào nó mà thôi. Khi kết quả đến theo nhiều cách khác nhau, sự hiểu biết của bạn cũng sẽ

được mở rộng và bạn sẽ phát huy được rất nhiều kỹ thuật thiện xảo khác nhau để làm việc với tâm mình.

Những gì tôi nói ở đây, chỉ nên đơn giản coi đó là những ví dụ mà thôi. Khi bạn thực hành theo những chỉ dẫn này, đừng quá coi trọng nó, đừng quá đặt nặng vào nó, nếu không nó sẽ trở thành những ảo ảnh trong quá khứ và thiên tập của bạn rồi sẽ chẳng đi tới đâu cả. Chỉ cần đơn giản ghi nhớ chúng như là một kinh nghiệm dùng để so sánh, khi thiên tập của bạn đã tiến triển mà thôi.

Bất cứ phương pháp nào bạn thực hành – niệm *Buddho*, niệm phòng xep hay niệm *sammā araham* – khi tâm bắt đầu lắng đọng trong định, bạn sẽ không nghĩ rằng tâm mình đã lắng đọng, hay đang lắng đọng, hay bất cứ điều gì khác. Nó sẽ tự lắng đọng một cách tự động. Thậm chí bạn còn không biết là mình đã buông bỏ việc niệm đề mục như thế nào nữa. Tâm bạn chỉ đơn giản tĩnh lặng và an lạc, sự an lạc không hề có được trên thế giới này hay bất cứ nơi đâu. Thực tại chế định của thế gian

không còn xuất hiện ở đó nữa, và do đó cũng chẳng có tuệ giác nào khởi sinh trong đó cả. Điểm chính là bạn chỉ đơn giản huấn luyện tâm mình tập trung và rồi sau đó so sánh nó với trạng thái tâm không tập trung, không định tĩnh để thấy được chúng khác nhau ra sao; cái tâm đã đặc định và xuất định để quán chiếu các pháp khác biệt so với cái tâm chưa đặc định như thế nào.

Chân tâm và tâm trí, bây giờ chúng ta sẽ nói thêm một chút về chân tâm và tâm trí để bạn có thể hiểu được chúng. Bởi cuối cùng thì chúng ta đều đang nói về quá trình luyện tâm để đạt tới định, nếu không hiểu biết về mối quan hệ giữa chân tâm và tâm trí, bạn sẽ không thể biết được mình đang ở chỗ nào và cách thực hành định ra sao.

Tất cả mọi chúng sanh được sinh ra – dù là con người hay động vật – cũng đều có chân tâm và tâm trí, song chân tâm và tâm trí có những chức năng, nhiệm vụ khác nhau. Tâm trí suy nghĩ, lang thang và tạo dựng nên đủ loại ý tưởng theo sự dẫn dắt của các loại phiền não.

Còn chân tâm, nó chỉ đơn giản là cái hay biết. Nó không tạo tác nên bất cứ một ý tưởng nào cả. Nó nằm ở giữa, trung lập với tất cả mọi thứ. Chánh niệm trung lập: đó chính là chân tâm.

Chân tâm không hề có một cơ thể vật chất. Nó là một hiện tượng của tâm mà thôi. Nó chỉ đơn giản là sự chánh niệm. Bạn có thể đặt nó ở bất cứ nơi đâu. Nó không hề nằm trong hay nằm ngoài cơ thể. Khi chúng ta gọi trái tim cơ bắp trong ngực này là tâm, nó không phải là chân tâm thực sự. Nó chỉ là một cơ quan nội tạng bơm máu đi khắp cơ thể để nuôi sống chúng ta mà thôi. Nếu trái tim này không hoạt động nữa thì cuộc sống cũng chấm dứt.

Mọi người nói chung vẫn thường nói về tâm như thế này: “Tôi cảm thấy niềm hạnh phúc trong tâm...tôi cảm nhận nỗi buồn...sự nặng nề...sự thanh thản nhẹ nhàng...trong tâm”. Tất cả đều quy về tâm. Các học giả chuyên về Vi diệu pháp (*Abhidhamma*) thường hay nói rằng: có tâm bất thiện, tâm thiện, tâm vô nhân, tâm sắc giới, tâm vô sắc giới, tâm

siêu thể và vân vân... *nhưng không ai trong số họ hiểu được thể nào là tâm và thể nào là chân tâm.*

Tâm là cái suy nghĩ, lý luận và tạo dựng nên các ý tưởng. Nó phải sử dụng đến 6 giác quan làm công cụ. Ngay khi mắt thấy sắc, tai nghe tiếng, mũi ngửi hương, lưỡi nếm vị, thân cảm giác sự xúc chạm – nóng, lạnh, cứng, mềm - và ý suy nghĩ, nắm bắt các ý tưởng theo dòng phiền não, tốt hay xấu: nếu bất cứ điều gì cảm nhận là tốt, tâm liền thích thú; nếu xấu, nó chán ghét. Tất cả những điều này đều là công việc của tâm, hay của phiền não. Ngoài sáu giác quan này, tâm trí không thể sử dụng được cái gì nữa. Trong kinh điển, chúng được chia ra thành sáu căn, sáu trần và sáu giới, đại loại như vậy, nhưng không có thứ nào trong đó nằm bên trong sáu giác quan cả. Do vậy, những thứ này cũng đều là những đặc tính của tâm: cái không bao giờ chịu ngồi yên một chỗ.

Khi bạn huấn luyện tâm mình, hay nói cách khác là tu tập định, bạn phải chế ngự tâm mình vốn luôn lang thang chạy theo sáu giác quan và

buộc nó đứng yên lại ở một điểm: đó chính là đề mục niệm *Buddho*. Đừng để nó tuột chạy đi đằng trước hay thụt lại đằng sau. Làm cho nó an trụ và hay biết rằng nó đang an trụ: đó chính là chân tâm. Chân tâm không có việc gì phải làm đối với sáu giác quan cả, chính vì thế nó được gọi là chân tâm.

Nói chung khi mọi người nói về chân tâm, họ thường ám chỉ về nơi tâm điểm của nó. Thậm chí, ngay cả khi họ nói về chân tâm của mình, họ cũng chỉ vào giữa ngực mình. Thực ra chân tâm chẳng nằm ở một nơi nào trong thân này cả, mặc dù nó vẫn luôn nằm ở nơi trung tâm của tất cả mọi thứ.

Nếu bạn muốn hiểu thế nào là chân tâm, bạn có thể thử làm một thí nghiệm sau đây. Hãy hít vào một hơi và giữ một lúc. Vào lúc đó, chẳng thể có cái gì sát cả, ngoại trừ một điều: chánh niệm đơn thuần, hoàn toàn trung lập. Đó chính là chân tâm, hay là “cái hay biết”. Nếu bạn cố gắng nắm bắt chân tâm của mình theo cách này, bạn sẽ không thể nắm giữ nó được lâu, chỉ lâu đến mức có thể nhin thờ

được mà thôi, nhưng bạn có thể thử làm như vậy, chỉ để thấy ra được thế nào là chân tâm thực sự mà thôi.

(Giữ hơi thở có thể giúp làm giảm nhẹ cơn đau trên thân. Những người phải chịu những cơn đau đốn vật vã thường giữ hơi thở như là một cách giảm đau khá hiệu quả).

Khi bạn đã nhận ra rằng tâm trí và chân tâm có những chức năng và đặc tính khác biệt nhau như thế, bạn sẽ thấy công việc huấn luyện tâm của mình trở nên dễ dàng hơn nhiều. Thực ra thì chân tâm và tâm trí cũng chỉ là một mà thôi. Như Đức Phật đã nói, chân tâm cũng chính là tâm trí. Khi thực hành thiền chỉ, thì chỉ cần huấn luyện tâm mình là đủ; một khi tâm đã được huấn luyện, thì ngay tại đó chúng ta sẽ thấy được chân tâm của mình.

Khi tâm đã được huấn luyện hoàn toàn đầy đủ bằng chánh niệm, an trụ trong *Buddho* như một đề mục duy nhất, nó sẽ không còn chạy theo ngoại cảnh nữa mà sẽ quy tụ vào một điểm. Đề mục niệm sẽ biến mất mà bạn không



hề hay biết và bạn sẽ cảm nhận được một cảm giác bình an và dễ chịu không gì so sánh nổi. Những người chưa từng cảm nhận được sự bình an này trước kia, khi lần đầu tiên cảm nhận được nó, họ không thể nào diễn tả được, bởi vì không có ai trên thế gian này từng được kinh nghiệm qua sự an lạc và bình yên đến thế. Mặc dù nhiều người khác cũng đã kinh nghiệm được, nhưng nó không hoàn toàn giống y hệt như nhau. Chính vì lý do này mà bạn cảm thấy rất khó để diễn tả được nó – mặc dù bạn có thể tự diễn tả được cho chính mình. Nếu muốn diễn tả lại cho người khác hiểu, bạn phải dùng đến những lối nói ẩn dụ, so sánh hay những ví dụ tương đương. Những thứ như thế này thường là những kinh nghiệm rất cá nhân: chỉ mình bạn tự biết, tự hiểu được mà thôi.

Ngoài ra, nếu bạn đã phát triển được một số tiềm năng trong những kiếp quá khứ, thì sẽ có rất nhiều điều lạ lùng xảy đến. Chẳng hạn bạn sẽ có thể thấy được những cảnh giới chư thiên hay ngạ quỷ. Bạn có thể nhớ được những kiếp quá khứ hay thấy trước được tương lai

của mình và của người khác. Trong kiếp trước bạn đã là thế này, kiếp sau bạn sẽ thế kia... Mặc dù bạn không dự định là mình sẽ thấy được những điều đó, song khi tâm đã đắc định nó có thể tự hiểu biết được nhiều điều rất lạ lùng.

Những điều lạ lùng như thế thường làm cho những thiên sinh mới mê mẩn. Khi những điều này xảy đến với họ, họ rất thích đem đi khoe khoang với người khác. Những người khác cố gắng hành thiền, nhưng không đạt được những khả năng như vậy thì lại đâm ra chán nản, thất vọng và nghĩ rằng mình không có đủ phước hành thiền và rồi bắt đầu đánh mất đức tin vào pháp hành.

Còn đối với những người thấy được những điều đó, khi khả năng đó bị suy thoái đi – bởi vì họ đã bị những thứ bên ngoài lôi đi và không lấy chân tâm làm cứ điểm cho mình – thì họ không thể bám víu vào bất cứ cái gì được nữa. Khi nghĩ lại những điều họ đã thấy, tâm họ lại càng trở nên bất an, khuấy động hơn. Những người đã trót khoe khoang với

người khác về khả năng của mình thì thường dựa trên những gì trước kia mình hay thấy để mà nói phóng đại lên. Những người khoái chuyện lạ rất thích nghe những chuyện như thế, nhưng đối với những thiền sinh nhiệt tâm thì họ không thêm để ý - bởi vì, một thiền sinh đích thực chỉ muốn nghe những điều thực tế và ngay trong hiện tại mà thôi.

Đức Phật dạy, sau này giáo pháp của Như Lai có được phát triển hay suy tàn đi là phụ thuộc vào những người thực hành giáo pháp. Giáo pháp sẽ ngày càng suy tàn khi những thiền sinh mới chỉ biết được chút ít đã vội đi khoe khoang, khoác lác với người, nói những chuyện trên trời dưới biển mà chẳng có thực chất chút nào, thay vì việc chính phải làm là giảng giải nguyên tắc hành thiền căn bản để hướng dẫn mọi người thực hành. Khi làm như thế, chính họ đang làm cho giáo pháp suy tàn mà không hề ý thức được điều đó.

Người làm cho giáo pháp hưng thịnh là những người chỉ nói những điều lợi ích và chân thật. Họ không nói chỉ vì muốn vui vẻ.

Họ nói về nhân quả: “Khi bạn thực hành như thế này, niệm câu đó lặp đi lặp lại theo cách này, nó sẽ giúp tâm bạn quy tụ về một điểm, dập tắt phiền não và bất an như thế này...”.

***Khi bạn hành thiền với đề mục niệm Buddho, hãy kiên nhẫn. Đừng nóng vội.***  
 Hãy đặt lòng tin vào đề mục thiền và sử dụng chánh niệm để an trụ tâm mình trong *Buddho*. Đức tin là cái sẽ làm cho tâm bạn vững vàng, không dao động, có thể buông bỏ tất cả mọi hoài nghi, do dự trong mình. Tâm bạn sẽ quy tụ về câu niệm đó và chánh niệm sẽ giữ cho nó an trụ trong *Buddho* suốt trong mọi lúc. Dù bạn đi đứng ngồi nằm hay trong bất cứ công việc gì bạn làm, chánh niệm sẽ luôn luôn giác tỉnh với chỉ *Buddho* mà thôi, không hề để tâm đến bất cứ điều gì khác ngoài nó. Nếu chánh niệm của bạn còn yếu, kỹ thuật còn non thì bạn phải bám chắc vào *Buddho* làm nền tảng cho mình. Nếu không pháp hành của bạn sẽ không thể tiến triển được, hoặc nếu có tiến triển đi nữa thì nó cũng không có một nền tảng nào cả.

**Để đạt được định tâm vững mạnh, bạn cần phải có quyết tâm.** Khi chánh niệm vững mạnh, và bạn có quyết tâm, bạn quyết định rằng đây chính là điều mình muốn làm: “Nếu tôi không nắm bắt được *Buddho*, không thấy *Buddho* trong tâm mình hay không an trụ tâm được trong *Buddho*, tôi sẽ không đứng dậy khỏi chỗ ngồi thiền. Ngay cả khi mạng sống của tôi chấm dứt, tôi cũng không cần”. Khi bạn quyết định như vậy thì tâm của bạn quy tụ về nhất tâm nhanh hơn rất nhiều. Đề mục niệm *Buddho*, hay bất cứ cái gì có thể gây xao lãng, bối rối cho bạn sẽ nhanh chóng biến mất trong nháy mắt. Ngay cả cái thân này bạn đã dính mắc với nó bao lâu nay cũng sẽ không còn làm bạn phải bận lòng nữa. Tất cả những gì còn lại chỉ là chân tâm – chỉ còn lại chánh niệm đơn thuần – tĩnh lặng, mát lạnh và vô cùng dễ chịu.

Người hành thiền sẽ rất thích thú khi cảm giác này xuất hiện. Lần sau, họ lại mong ngóng cảm giác đó xuất hiện trở lại, và chính vì thế nó sẽ không đến nữa. Đó là bởi vì tâm tham đã ngăn cản không cho nó xảy đến. Định là một

thứ rất vi tế và nhạy cảm. Bạn không thể ép buộc nó phải xảy ra như thế này hay thế khác được – và bạn cũng không thể cưỡng ép tâm mình nhập định được.

Nếu bạn nóng vội thì mọi việc sẽ lại chỉ càng rối hơn mà thôi. Bạn phải rất kiên nhẫn. Dù tâm có đắc định được hay không, nhưng bạn đã thực hành niệm *Buddho* từ trước tới nay rồi thì cứ tiếp tục niệm *Buddho* như vậy đi. Hãy thực hành như thế trước đây bạn chưa bao giờ niệm *Buddho* vậy. Hãy làm cho tâm quân bình và trung lập, để cho hơi thở điều hòa nhẹ nhàng, và dùng chánh niệm chú tâm vào mỗi *Buddho* mà thôi, không để ý đến bất cứ cái gì khác ngoài nó. Khi thời điểm đã chín muồi để tâm nhập định thì nó sẽ tự làm việc đó. Bạn không thể bố trí, thu xếp cách nó phải xảy đến như thế nào. Nếu nó là thứ mà chúng ta có thể sắp xếp được thì hẳn là tất cả mọi người trên thế giới này đã trở thành bậc thánh Alahán từ lâu rồi.

Biết cách thực hành thiền, nhưng không làm đúng theo nó; làm đúng được một lần, rồi

sau đó lại muốn nó phải tiếp tục xảy đến theo cách như vậy nữa, nhưng nó không xảy ra: tất cả những điều đó đều là những trở ngại cho bạn trong quá trình thực hành thiền định.

***Khi thực hành thiền với đề mục niệm Buddho, bạn phải thực hành cho đạt đến mức thuần thục và có thể nhanh chóng nhất niệm.*** Mỗi khi có trạng thái tình cảm tốt hay xấu nào đó tấn công bạn, bạn phải có khả năng ổn định tâm mình ngay lập tức. Chớ để tâm mình bị tác động bởi trạng thái tình cảm đó. Mỗi khi nghĩ đến *Buddho*, tâm bạn sẽ quy tụ lại ngay lập tức: khi đã có thể làm được điều này, tâm bạn sẽ trở nên vững chắc và có thể tự nương tựa vào chính nơi mình.

Khi thực hành theo cách này đến mức thuần thục và dày dặn kinh nghiệm, sau một thời gian bạn sẽ phát hiện ra là những phiền não và dính mắc trong mình đối với tất cả mọi thứ dần dần tự biến mất. Bạn không phải cố công dẹp bỏ phiền não này, phiền não kia nữa, không còn phải tự bắt mình phải đoạn trừ phiền não này, phiền não nọ bằng phương

pháp này, phương pháp kia nữa. Hãy bằng lòng với bất cứ phương pháp nào mà bạn cảm thấy thích hợp với mình. Thế là đủ!

Làm cho phiền não dần dần biến mất với phương pháp tôi vừa trình bày ở trên thì hay hơn là cứ phải cố thu xếp, sắp đặt mọi việc, phải nhập bốn tầng thiền chỉ, loại bỏ tâm, tứ, hỷ, lạc để chỉ còn lại nhất tâm và xả; hay hơn là phải cố sắp đặt để đạt tới được tầng giác ngộ đầu tiên bằng cách loại bỏ thân kiến, hoài nghi và giới cấm thủ; hoặc bằng cách xem xét các loại phiền não và tự nói với mình rằng: “với loại phiền não đó, tôi sẽ có thể quán chiếu như thế này, thế này để vượt qua nó. Tôi còn rất nhiều loại phiền não như thế, như thế trong mình, nếu có thể quán chiếu như vậy, các phiền não đó sẽ đoạn tận”. ***Nhưng bạn không hề nhận ra rằng chính cái tâm muốn thấy, muốn biết và muốn đạt được những điều đó lại là một loại phiền não đang gắn chặt trong tâm bạn đó. Khi không còn quán chiếu nữa, tâm bạn sẽ lại quay trở lại vị trí ban đầu và cũng chẳng đạt được cái gì cả.***



Tệ hơn nữa, nếu có ai đó nói điều gì ngược với kiến giải của bạn, ngược với tư kiến của bạn, bạn sẽ bắt đầu nổi sùng lên, như lửa đổ thêm dầu.

Vì vậy, hãy bám chặt vào đề mục niệm *Buddho* của mình. Ngay cả khi bạn không đắc được cái gì đi nữa thì ít nhất bạn cũng phải lấy đề mục niệm đó làm nền tảng cho mình. Những thứ linh tinh thường chiếm giữ tâm bạn sẽ ngày càng bớt dần đi và thậm chí còn mất hẳn, điều đó còn tốt hơn là chẳng có một nền tảng nào cho mình bám víu vào cả.

Thực ra, tất cả mọi thiên sinh đều phải neo chắc vào đề mục niệm của mình. Chỉ khi đó họ mới có thể được coi là đang hành thiền với một nền tảng căn bản. Khi thiên của họ bị suy thoái, thì họ còn có thể sử dụng nó như một chỗ để bám víu, neo đậu vào.

Đức Phật dạy rằng những người đang cố gắng để đoạn trừ phiền não phải hành động như những chiến binh. Thời xưa, các chiến binh phải xây dựng những bức thành rất vững

chắc với những bức tường dày, với những hào nước bao quanh, với những cửa thành và tháp canh để chống đỡ lại những cuộc tấn công của quân địch. Khi một chiến binh ra chiến trường và thấy rằng quân mình không thể địch lại với quân thù, anh ta sẽ rút lui vào trong thành của mình và phòng thủ không cho quân địch phá thành. Đồng thời anh ta cũng chuẩn bị đầy đủ lực lượng, vũ khí và quân lương (củng cố định tâm vững chắc) rồi tiếp tục ra trận chiến đấu với quân thù (là các loại phiền não trong mình).

***Định là một sức mạnh rất quan trọng. Nếu không có định, thì sự quán chiếu, phân biệt của bạn sẽ lấy đâu ra sức mạnh đây? Sự quán chiếu của thiền tuệ quán không phải là thứ có thể chế tạo ra mà được. Mà thay vào đó, nó sanh khởi từ định tâm đã được làm chủ thuần thực cho đến khi trở thành vững chắc.***

Ngay cả đối với những người được cho là đạt tới giác ngộ bằng thiền “khô tuệ” (tức bằng

thiền tuệ quán *Vipassana* thuần túy, không qua con đường thiền chỉ), nếu không có chút định tĩnh nào trong tâm thì họ lấy đâu ra tuệ giác? Trường hợp đó chỉ đơn giản là định của họ chưa được làm chủ một cách hoàn toàn đầy đủ và thuần thực (như người hành thiền chỉ) mà thôi. Chỉ khi chúng ta hiểu theo cách này thì sự việc xem ra mới hợp lý.

Khi định của bạn đã vững chắc đến mức bạn có thể xuất nhập tùy ý, thì khi đó bạn sẽ có thể an trú trong nó trong thời gian dài và quán chiếu những phần thể trực của thân thể mình hay quán chiếu các thành tố vật lý của nó (tứ đại). Hoặc nếu muốn, bạn có thể quán chiếu mọi người trên thế giới này cho đến khi thấy họ chỉ là những bộ xương mà thôi. Hoặc bạn có thể quán cả thế gian này chỉ là hư không...

Một khi tâm bạn đã hoàn toàn tập trung, thì dù khi bạn đang ngồi hay đi, hay đứng, hay nằm, tâm vẫn luôn luôn tập trung trong mọi lúc. Bạn sẽ có thể thấy rõ những phiền não trong mình – tham, sân, si, những thứ sanh khởi từ trong tâm – khởi lên do những nhân

này, duyên kia như thế nào, cách nó duy trì theo cách thức này hay cách thức kia ra sao, và bạn sẽ có thể tìm ra được những phương cách để loại bỏ chúng bằng phương pháp này, phương pháp nọ.

Điều này cũng giống như nước trong hồ đã bị vẩn đục từ cả trăm năm nay, bỗng nhiên trong sạch trở lại và bạn có thể nhìn rõ được tất cả mọi thứ dưới đáy hồ - những thứ mà trước kia bạn chưa từng bao giờ nằm mơ thấy nó nữa. Chính điều này được gọi là tuệ giác - thấy tất cả mọi thứ như thực sự chúng đang là. Dù bất cứ thực tại nào chúng có, đó cũng chính là thực tại mà bạn đang thấy, thấy thực sự không hề bẻ cong, bóp méo.

Ép buộc tâm mình để trở nên tĩnh lặng cũng có thể loại bỏ được phiền não, song nó giống như một người cắt cỏ, chỉ cắt phần cỏ mọc trên mặt đất mà không đào tận gốc. Gốc rễ cỏ chắc chắn sẽ mọc trở lại khi mưa xuống. Nói cách khác, bạn thấy được sự nguy hại của những điều du nhập vào mình qua sáu giác quan, nhưng ngay khi vừa thấy nó, bạn đã vội

rút lui vào sự tĩnh lặng mà không quán chiếu nó một cách cẩn thận như bạn đã làm khi tâm đang còn trong định. Tức là bạn chỉ muốn thụ hưởng sự vắng lặng trong tâm mà không muốn mất thời gian quán chiếu – giống như một con thằn lằn ru rú trong xó hang của mình để mong được an toàn. Khi vừa thấy kẻ thù tới là nó đã rút ngay vào trong hang để chỉ trốn tránh nguy hiểm được một lúc nào đó mà thôi.

Nếu muốn nhổ tận gốc rễ phiền não, thì khi thấy phiền não sanh khởi lên từ sáu giác quan – chẳng hạn, mắt thấy sắc, tai nghe tiếng, thân xúc chạm khiến bạn khởi yêu ghét, thích thú hay chán ghét, và rồi sau đó chấp thủ, nắm giữ chúng, nó khiến tâm bạn u ám, động loạn, buồn đau và đôi khi còn đến mức làm bạn mất ăn, mất ngủ hay thậm chí còn tự tử vì chúng nữa – khi bạn thấy được nó một cách rõ ràng, hãy làm cho tâm định của mình vững chắc và rồi chú tâm hoàn toàn để quán chiếu, xem xét nó. Chẳng hạn, khi mắt thấy hình ảnh đẹp làm cho bạn cảm thấy thích thú, hãy tập trung quán chiếu chính cảm giác thích thú đó, để tìm ra

xem nó sanh khởi từ mắt hay từ hình sắc bên ngoài.

Nếu xem xét hình sắc bên ngoài, bạn sẽ thấy nó chỉ là một hiện tượng vật lý mà thôi. Dù nó là tốt hay xấu thì nó cũng không có thuyết phục bạn phải thích thú hay chán ghét, phải yêu hay ghét nó. Nó chỉ đơn giản là một hình sắc xuất hiện rồi biến mất theo đúng bản chất tự nhiên của nó.

Khi bạn quay sang quán chiếu cái mắt thấy cảnh sắc đó, bạn sẽ thấy rằng mắt bạn đi tìm kiếm các đối tượng và ngay khi vừa tìm được một đối tượng nào đó, ánh sáng sẽ được phản chiếu lên các tế bào thần kinh thị giác và làm cho các hình sắc được xuất hiện. Mắt không có thuyết phục bạn phải thích thú hay chán ghét, phải yêu hay ghét bất cứ thứ gì. Chức năng của nó chỉ đơn giản là nhìn mà thôi. Một khi nó đã thấy được hình sắc nào đó, thì hình sắc đó rồi cũng biến mất.

Đối với các giác quan khác cùng các đối tượng tương ứng của chúng, dù là đối tượng

hấp dẫn hay không, cũng đều phải được xem xét theo cùng một cách như vậy.

Khi bạn quán chiếu theo cách này, bạn sẽ thấy một cách rõ ràng rằng tất cả mọi thứ trên thế gian này trở thành đối tượng của phiền não là do bởi sáu giác quan này. Nếu bạn quán chiếu sáu giác quan này để không bị lôi theo chúng, thì khi đó các phiền não không thể sanh khởi trong bạn được nữa. ***Thay vào đó, tuệ giác và sự phân biệt sẽ sanh khởi, tất cả cũng chính từ sáu giác quan này.*** Sáu giác quan là nguồn cội của thiện, ác. Chúng ta có được một kiếp sống tương lai hạnh phúc hay đau khổ là phụ thuộc vào cách chúng ta sử dụng sáu giác quan này.

Thế gian này dường như quá rộng lớn là bởi do tâm chúng ta không được định tĩnh, nó buông thả tự do, lang thang với các đối tượng của sáu giác quan. Thế gian sẽ thu hẹp lại khi tâm đã được huấn luyện trong định, để nó nằm dưới sự kiểm soát của bạn và có thể quán chiếu sáu giác quan hoàn toàn trong chính nó. Nói cách khác, khi tâm đã hoàn toàn tập trung, các

giác quan bên ngoài – mắt thấy sắc, tai nghe tiếng...- sẽ không còn xuất hiện nữa. Tất cả những gì xuất hiện khi đó chỉ là những hình sắc và âm thanh, là những hiện tượng tâm linh chỉ hiện hữu ở trong định. Bạn sẽ không còn chú ý tới bất cứ thứ gì ở bên ngoài nữa.

Khi sự chú tâm của bạn đã hoàn toàn vững chắc, bạn sẽ có thể quán chiếu thể giới của tâm, chính nó đã làm sanh khởi lên mọi xúc chạm giác quan, tưởng, hành và tất cả các phiền não. Tâm bạn sẽ rút lui khỏi tất cả mọi thứ, chỉ còn lại mỗi chân tâm, mỗi sự hay biết thuần túy mà thôi.

Tâm trí và chân tâm có đặc tính khác nhau. Tâm trí là cái suy nghĩ, tạo tác tưởng và hành đến mức dính mắc và chấp thủ chúng là chính mình. Khi nó đã thấy được đau khổ, sự nguy hiểm và tai hại đến từ việc chấp thủ vào các loại phiền não, nó sẽ rút lui ra khỏi tất cả những phiền não đó. Khi đó tâm trí sẽ là chân tâm. Đây chính là điều khác biệt giữa tâm trí và chân tâm.



Chân tâm là cái trung lập và tĩnh lặng. Nó không hề suy nghĩ. Nó chỉ đơn giản hay biết về sự tĩnh lặng của mình. Chân tâm chính là cái trung tâm, cái trung lập đích thực. Trung lập với tất cả, không quá khứ, chẳng tương lai, không tốt, chẳng xấu: đó chính là chân tâm. Khi chúng ta nói về tâm điểm của mọi thứ, chúng ta muốn nói rằng nó là trung tâm. Ngay cả tâm của con người, đó là một thứ thuộc về phần tâm linh, mà chúng ta cũng nói là nó nằm ngay giữa lòng ngực. Nhưng chân tâm thực sự nằm ở đâu, chúng ta không hề biết. Hãy thử chú tâm vào bất kỳ bộ phận nào trên cơ thể mà xem, bạn sẽ cảm thấy có sự hay biết ở điểm đó. Hay nếu bạn chú tâm ra bên ngoài cơ thể - chú ý vào một điểm mốc hay ngôi tường của một ngôi nhà chẳng hạn - thì đó cũng chính là điểm mà bạn hay biết.

Do đó chúng ta có thể nói rằng, chân tâm đích thực chính là sự hay biết tĩnh lặng và trung lập. *Nơi nào có sự chánh niệm trung lập, thì nơi đó có chân tâm.*

Khi mọi người nói về trái tim một cách chung chung, đó không phải là chân tâm. Nó chỉ đơn giản là một hệ thống cơ bắp và van tim để bơm máu đi nuôi cơ thể mà thôi. Nếu nó không bơm máu đi khắp cơ thể như vậy thì bạn đã không thể sống được. Não bộ cũng như thế. Tâm chúng ta nghĩ đến thiện và ác, sử dụng não như một công cụ mà thôi. Hệ thống thần kinh trong não bộ chỉ là một cơ quan vật lý. Khi những nhân duyên, điều kiện khiến chúng tồn tại bị cắt ngang, thì cơ quan vật lý này cũng không thể tồn tại. Nó phải ngừng hoạt động.

Nhưng đối với tâm, một phần thuộc tâm linh, Đạo Phật dạy rằng nó sẽ vẫn còn tiếp tục tồn tại và có thể tiếp tục sanh lại nữa. Phần tâm linh này chỉ ngừng lại khi tuệ giác phân biệt các nguyên nhân khiến chúng sanh lên và nhờ rã hoàn toàn những nguyên nhân ẩn tàng đó.

Không có ngành khoa học nào trên thế giới này đạt tới điểm tận cùng cả. Bạn càng nghiên cứu, chúng lại càng mở rộng ra thêm. Chỉ có Đạo Phật mới có thể dạy bạn đạt tới điểm

chấm dứt cuối cùng đó. Trong giai đoạn đầu tiên, Đạo Phật dạy chúng ta hãy tìm hiểu về cơ thể mình, để thấy nó được cấu tạo thành từ 32 thể trước như thế nào và chức năng của chúng ra sao. Đồng thời, Đạo Phật cũng dạy chúng ta thấy ra rằng thân này rõ ràng chẳng có gì đáng ham thích. Đạo Phật dạy chúng ta hiểu biết thế giới này (thế giới loài người này), được tạo nên từ đau khổ mà cuối cùng cũng phải tan hoại theo đúng bản chất tự nhiên của nó.

Giờ đây, chúng ta đã nhận thức được cái thân này – mặc dù nó đầy bất tịnh và đáng nhèm gớm, và mặc dù nó được tạo nên bởi đủ loại khổ đau – nhưng chúng ta vẫn có thể nương tựa vào nó để sống trong một lúc nào đó, vì vậy chúng ta cần phải tận dụng nó để làm những việc tốt đẹp, để trả món nợ đời trước khi rời bỏ nó khi cái chết đến bên mình.

Đức Phật dạy rằng mặc dù bản chất tự nhiên của con người (và cả thế giới này) là phải tan hoại và chết, song cái tâm của họ vẫn cứ phải quay trở lại tái sinh chừng nào nó vẫn còn phiền não. Do đó, Ngài đã dạy chúng ta

thực hành thiền định, đó là một công việc hoàn toàn thuộc về tâm. Một khi đã thực hành thiền định, chúng ta sẽ cảm nhận được tất cả mọi cảm giác xúc chạm bên trong, ở ngay trong tâm chúng ta. Chúng ta sẽ không còn phải quan tâm đến cái nhìn, cái nghe ở mắt hay ở tai nữa. Mà thay vào đó, chúng ta sẽ cảm nhận được sự xúc chạm đó ngay chính trong tâm mình. Đây chính là ý nghĩa của việc thu hẹp thế gian quanh mình.

Các giác quan là công cụ tốt nhất để đo lường cái tâm của mình. Khi một sự xúc chạm giác quan nào đó đến với tâm ta, liệu nó có tác động đến bạn hay không? Nếu nó có rất nhiều tác động, điều đó cho thấy chánh niệm của bạn còn rất yếu và nền tảng của bạn vẫn còn dễ bị lung lay. Nếu nó chỉ tác động rất ít, hay không hề tác động gì đến bạn cả, thì điều đó cho thấy chánh niệm của bạn mạnh và bạn đã hoàn toàn có thể tự chăm lo đến cho bản thân mình được rồi.

Đề-bà-đạt-đa, con người đã tạo ra bao nhiêu là rắc rối cho Đức Bồ Tát trong suốt con

đường tu của ngài, nếu không có ông ta, ắt là Đức Bồ Tát đã không thể hoàn thiện được đầy đủ các Balamật của mình đến viên mãn. Chỉ khi Ngài đã hoàn thành đầy đủ, viên mãn các Balamật đó thì mới có thể đạt tới giác ngộ và trở thành Phật. Trước khi giác ngộ, Ngài đã phải chống lại cả một binh đoàn cám dỗ to lớn, và ngay sau khi Ngài giác ngộ, ba con gái của Ma vương vẫn còn tiếp tục đến cám dỗ Ngài thêm một lần nữa. Từ thời khắc chiến thắng huy hoàng đó, tất cả mọi con người trên thế gian này đã ca ngợi, tán thán ngài, người đã vượt qua được tất cả mọi phiền não trên thế gian, một lần và mãi mãi.

*Chừng nào các giác quan bên trong vẫn còn hiện hữu, chừng đó sự xúc chạm trong tâm vẫn còn chiếm giữ tâm trí chúng ta.* Vì thế, những con người thiện trí, thấy ra sự nguy hiểm và tai hại của những điều này, đã sẵn sàng từ bỏ chúng, chỉ để lại một chân tâm trung lập ... không thiên vị..., không suy nghĩ, không tưởng tượng, không phóng chiếu về bất cứ thứ gì. Nếu làm được như thế thì thế gian

này còn tạo thành được ở nơi đâu nữa? Đây chính là cách Đức Phật dạy chúng ta để đạt tới nơi mà thế gian này chấm dứt.

*Rừng thiền Viên Không,  
tháng 12/2006*