

Thiền sư  
**Ajahn Chah**

**Dẫn Giải Sơ Lược  
về Thiền Tập**

*Người dịch:*  
**Lê Kim Kha**

**NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC**

**... dù chúng ta có thiền theo bất cứ cách nào, điều quan trọng là dẹp bỏ mọi tà kiến, để còn lại chánh kiến. Chúng ta cần loại bỏ sự bất ổn, để còn lại sự bình an.**

## MỤC LỤC

- Thiền— *trang 7***
- Niệm Chữ “Buddho” [Đức Phật]— *trang 17***
- Tu Tập Sự Nhất Điểm Của Tâm— *trang 19***
- Dùng Sự Tĩnh Lặng và Trí Tuệ— *trang 37***
- Chánh Niệm về Thân— *trang 47***
- Tham Khảo— *trang 67***

## GIỚI THIỆU

Ajahn Chah một vị sư nổi tiếng của trường phái “Thiền Trong Rừng” của Thái Lan thuộc Phật giáo Nguyên thủy. Sinh năm 1917 ở tỉnh Ubon Rachathani thuộc miền Đông Bắc Thái Lan và được thọ giới thành một Tỳ kheo từ năm 20 tuổi. Ajahn Chah trải qua phần còn lại của đời mình trong y cà-sa, tu hành và sau đó giảng dạy Giáo Pháp cho các Phật tử Thái Lan và ngoại quốc.

Quyển sách rất nhỏ này gồm những trích chọn một số lời dạy riêng về sự thiền tập. Nó gồm những trích đoạn nói riêng về thiền tập được trích từ những cuộc nói chuyện (pháp thoại) dành cho các Phật tử xuất gia và tại gia. Quyển sách này đã được dịch và ấn tống cho các Phật tử tu thiền trong nhiều năm qua. Những lời dạy từ căn bản giúp làm sâu sắc thêm việc thiền tập và phát sinh trí tuệ minh sát. Vì là trích chọn lại nên có nhiều chỗ, nhiều ý lặp đi lặp lại, nhưng bản thân sự lặp đi lặp lại cũng là một phong cách giảng dạy của thiền sư Ajahn Chah, ngài luôn nhấn mạnh lại nhiều lần những chỗ quan trọng đó trong suốt những năm truyền dạy của mình.

Chúng tôi hy vọng giúp truyền đạt một số trí tuệ của vị thiền sư được nhiều người kính mến này.

*Tăng Già Chùa Wat Pah Nanachat,  
Ubon Rachatani, tháng 9, 2010*

6 • *Thiền sư Ajahn Chah*



## THIỀN

Ngồi thiền và làm cho tâm bình an, nhưng bạn không cần phải nghĩ quá nhiều về điều đó. Ngay lúc này ta chỉ tập trung vào tâm, chứ không phải điều gì khác. Đừng để tâm nghĩ trái nghĩ phải, nghĩ trước nghĩ sau, nghĩ trên nghĩ dưới. Việc duy nhất chúng ta phải làm ngay bây giờ là tu tập sự chánh-niệm vào hơi-thở. Nhưng trước tiên, cố định sự chú tâm ở trên đỉnh đầu và di chuyển sự chú tâm từ từ xuống thân cho đến các đầu ngón chân, và sau đó chuyển sự chú tâm từ các đầu ngón chân từ từ lên thân và lên lại đỉnh đầu. Chuyển sự chú tâm của ta từ trên xuống xuyên qua thân, quan sát bằng tâm. Chúng ta làm vậy để có được sự hiểu biết bước đầu về trạng thái của thân ngay lúc này. Rồi bắt đầu thiền tập, chú ý rằng ngay lúc này việc *duy nhất* của ta là quan sát hơi thở-vào và hơi thở-ra. Đừng điều khiển hơi thở, đừng cố thở dài hơn hay ngắn hơn, cứ để hơi thở tự nó thở như bình thường. Đừng thúc ép hơi thở, hãy để hơi thở trôi qua một cách dễ dàng và tự nhiên.

Ta phải hiểu rằng mình đang buông-bỏ, không còn sự kiểm soát nào cả, chỉ còn lại sự tỉnh-giác. Ta

phải duy trì sự tỉnh-giác, để yên cho hơi thở nó tự đến tự đi một cách nhẹ nhàng và tự nhiên. Không cần thiết phải làm gì hơi thở, hãy để hơi thở đi vào và đi ra một cách nhẹ nhàng và tự nhiên. Duy trì sự nhất quán rằng ngay lúc này ta không có việc gì hay thứ gì khác cần phải để ý nữa. Những ý nghĩ hay đối thoại này nọ về điều gì sẽ xảy đến, về điều gì ta sẽ biết hoặc sẽ thấy trong khi ngồi thiền... thường xuất hiện, nhưng ngay khi chúng xuất hiện cứ để chúng tự biến mất, đừng để tâm vào chúng, đừng để ý hay quan tâm gì đến những ý nghĩ đó.

Trong khi ngồi thiền không cần chú ý đến bất cứ thứ gì khởi lên trong tâm. Bất cứ khi nào tâm bị tác động bởi những ý nghĩ hay trạng thái, bất cứ khi nào có một cảm giác hoặc một cảm xúc trong tâm, cứ để mặc nó, cứ để nó tự biến đi. Cho dù những ý nghĩ là tốt hay xấu thì cũng không quan trọng. Không để ý đến chúng, cứ để mặc chúng tự biến đi và hướng sự chú tâm về lại hơi-thở. Duy trì sự tỉnh giác vào hơi-thở đang đi vào và đang đi ra một cách thoải mái, nhẹ nhàng. Đừng lo gì về hơi thở quá ngắn hay quá dài. Chỉ đơn giản quan sát nó, không kiểm soát hay can thiệp nó, không xía vào nó bằng bất cứ cách gì. Nói cách khác, đừng dính mắc vào bất cứ sự gì về nó. Để yên cho hơi-



thở tiếp tục thở như-nó-là, và tâm sẽ trở nên yên lặng. Khi ta tiếp tục làm được như vậy, tâm sẽ từ từ thả yên mọi sự và đi đến nghỉ ngơi, hơi-thở sẽ trở nên nhẹ hơn và nhẹ hơn cho đến khi nó trở nên mờ nhạt, như thể không còn hơi thở nữa vậy. Cả thân và tâm sẽ cảm giác nhẹ nhàng và có thêm năng lượng. Nếu tất cả được tu tập và duy trì như vậy thì sẽ tạo nên một sự thấy biết hội tụ vào một-điểm (nhất điểm). Ta có thể nói rằng tâm đã thay đổi và đạt đến một trạng thái tĩnh lặng.

Khi tâm bị động vọng<sup>1</sup>, thiết lập lại sự chú tâm chánh niệm và hít sâu vào cho đến khi dưỡng khí đầy bí, sau đó thở ra cho đến khi hết sạch khí. Tiếp tục hít vào thật sâu cho đến khi dưỡng khí đầy phổi, sau đó thở ra cho đến khi sạch hết. Làm như vậy hai hoặc ba lần, sau đó thiết lập lại sự tập trung của tâm. Làm như vậy tâm sẽ được tĩnh lặng hơn. Nếu có những cảm nhận giác quan khác làm kích thích tâm, thì cứ lặp lại cách làm như vậy và thiết lập lại sự tập trung của tâm. Áp dụng thủ thuật

---

<sup>1</sup> Tâm bình thường luôn động, động vọng, bị kích động, bị kích ứng, bị quấy nhiễu, bị tác động...bởi những thứ bên ngoài thông qua các giác quan.

\*Các giải thích và chú thích để trong ngoặc vuông [...] là của tác giả. Các giải thích và chú thích khác là của người dịch.

này một cách tương tự cho việc đi thiền. Khi đi thiền, tâm bị động vọng thì đứng yên lại, làm tĩnh lặng tâm, thiết lập lại sự chú tâm tinh giác vào đối tượng thiền, và sau đó tiếp tục bước đi. Ngồi thiền và đi thiền về căn bản là giống nhau, chỉ khác nhau về tư thế ngồi hay đi mà thôi.

Nhiều lúc nghi-ngờ khởi sinh trong tâm, vì vậy ta phải có sự chánh niệm, đó là cái “*người biết*”<sup>2</sup>, để tiếp tục theo dõi và xem xét cái tâm đang bị kích thích ở bất cứ dạng nào của nó (dù tốt hay xấu, nặng hay nhẹ, rõ rệt hay vi tế). Điều này có nghĩa là đang có chánh niệm. Sự chánh niệm này quan sát và quan tâm đến tâm. Ta phải duy trì cho được “*sự biết*” này và không được lơ tâm hoặc lãng xăng chỗ khác, cho dù tâm đang ở trong bất kỳ trạng thái nào đi nữa.

Thủ thuật là phải luôn có sự tinh-giác giám sát cái tâm. Một khi tâm được hợp-nhất với sự chánh niệm, một loại tinh-giác khác sẽ khởi lên. Cái tâm đã phát triển tĩnh lặng thì được giữ trong

---

<sup>2</sup> Dịch ý từ thuật ngữ tiếng Thái “*Poo Roo*” của trường phái Thiền Trong Rừng, diễn tả phẩm chất tinh giác, chánh niệm. Cái “*người biết*”, “*sự biết*”, “*sự thường biết*”, sự chánh niệm, sự tinh giác là đồng nghĩa khi nói về thiền trong lúc này.

chính sự tĩnh lặng đó, đơn giản giống như một con gà đang ở trong một cái lồng vậy. Con gà không thể đi lảng xảng ra ngoài, nhưng nó vẫn có thể đi lại bên trong lồng. Tương tự như vậy, sự tỉnh-giác có mặt trong một cái tâm đang có chánh niệm và đang được tĩnh lặng thì sự tỉnh giác đó không làm quấy nhiễu tâm (vì nó được giới hạn bên trong một cái 'lồng', đó là tâm đang có chánh niệm và tĩnh lặng). Không có ý nghĩ hay cảm nhận nào xảy ra bên trong một cái tâm tĩnh lặng mà có thể gây hại hay quấy nhiễu tâm. Một số người muốn tuyệt đối không trải nghiệm bất kỳ ý nghĩ hay cảm giác nào cả, nhưng điều này là không đúng cách. Những cảm giác [thọ] khởi sinh bên trong trạng thái tĩnh lặng. Tâm trải nghiệm những cảm giác và cùng lúc nó tĩnh lặng, thì nó không hề bị quấy nhiễu. Khi có sự tĩnh lặng như vậy thì không xảy ra tác động xấu hại nào cả. Rắc rối chỉ xảy ra khi "con gà" chạy ra khỏi cái "lồng". Ví dụ trong khi ta đang ngồi quan sát hơi thở vào và ra, rồi quên mất mình, để lơ cho tâm lảng xảng khỏi hơi-thở, tự nhiên lại nhớ chuyện nhà, chuyện đi mua đồ, hoặc chuyện đi đến nơi này nơi nọ... Nhiều khi sự lảng xảng này xảy ra lâu hơn nửa giờ rồi ta mới chợt nhớ lại rằng mình

đang ngồi đây để thiền tập cơ mà, và rồi ta tự hỏi “Ừa, ta đang làm gì đây?”. Đây là chỗ các bạn phải thực sự cẩn thận, bởi đây là lúc con gà chạy xông ra khỏi chuồng– cái tâm đã rời bỏ cơ sở (trú xứ) tĩnh lặng của nó.

Ta phải cẩn thận duy trì sự tỉnh-giác cùng với sự chánh niệm, và cố kéo tâm về lại. Mặc dù tôi dùng chữ “kéo tâm về lại” nhưng thực tế thì tâm không thực sự đi đâu cả. Chỉ có đối tượng của sự tỉnh-giác đã thay đổi. (Sự tỉnh giác bị hướng về những thứ khác thay vì hơi thở). Ta phải giữ cho tâm ở ngay nơi hiện-tại, *ngay bây giờ và tại đây*. Hễ khi nào còn có chánh niệm thì còn có sự hiện diện của tâm ngay tại đây và bây giờ. Trông có vẻ như ta đang kéo tâm về lại nhưng thực tế nó đã không đi đâu cả, đơn giản là nó đã thay đổi một chút ít. Trông có vẻ như tâm đi đây đi đó, nhưng thực ra sự thay đổi đã xảy ra ngay chính tại một-điểm. Rồi thì, khi sự chánh niệm được thiết lập trở lại, tâm quay về ngay trong-một-cái-chớp. Nó không phải quay về từ nơi nào khác. Nên hiểu rằng nó đang ở ngay đây. Khi có sự rõ-biết hoàn toàn, có sự tỉnh-giác trong từng mỗi khoảng khắc, thì đó được gọi là sự có mặt của tâm. Nếu sự tỉnh giác (chú tâm) của bạn bị giật khỏi hơi-thở qua những đối tượng

khác thì lúc đó sự rõ-biết bị gián đoạn. Chỉ khi nào còn sự tỉnh giác vào hơi-thở thì mới còn sự có mặt của tâm. Chỉ cần có hơi thở và sự tỉnh giác liên tục không gián đoạn thì bạn có sự hiện diện của tâm.

Cần phải có cả hai thứ là sự chánh niệm (*sati*) và sự rõ biết (*sampajanna*, sự hiểu biết rõ ràng). Chánh-niệm là nhớ, thường nhớ, là niệm và sự rõ-biết là tỉnh thức, là luôn ý thức tỉnh giác về chính mình. Ngay lúc này, chúng ta đang tỉnh giác một cách rõ ràng về hơi-thở. Tu tập việc quán sát hơi-thở giúp cho sự chánh niệm và sự rõ biết cùng nhau phát triển. Chúng làm việc chung với nhau. Có được sự chánh niệm và sự rõ biết cũng giống như có được hai người thợ cùng nhau nâng một tấm ván gỗ vậy. Giả sử có hai người đang cố gắng hết sức để nâng một tấm ván gỗ, tấm ván quá nặng gần như không thể nâng nổi. Một người khác tốt bụng thấy vậy liền chạy tới phụ thêm một tay vào giúp vào hai người kia. Tương tự như vậy, khi sự chánh-niệm và sự rõ-biết đang cùng có mặt, thì trí-tuệ khởi sinh ngay tại đó để trợ giúp. Sau đó thì ba yếu tố này cùng hỗ trợ lẫn nhau.

Khi có trí tuệ thì ta có được sự hiểu biết về những đối tượng giác quan. Chẳng hạn, khi đang ngồi thiền những đối tượng giác quan được trải

nghiệm sẽ làm phát sinh những cảm giác và những trạng thái cảm xúc. Tự nhiên nhớ đến một người bạn, trí tuệ hiểu biết sẽ đối ứng ngay: “Điều này có gì đâu”, “Đẹp ngay”, hoặc “Quên nó đi”. Hoặc tự nhiên nghĩ đến việc mình sẽ đi đâu đó ngày mai, phải lập tức xử lý ngay “Ta chẳng quan tâm đến việc đó”, “Kệ nó, việc của ngày mai”, “Đến đâu lo đến đó, đâu phải chuyện bây giờ”. Hoặc có nhiều ý nghĩ về người khác và thứ khác cứ khởi sinh, lúc đó người thiền cứ kiên quyết gạt bỏ những ý nghĩ đó qua một bên. Đó là cách chúng ta xử lý đối với mọi sự khởi sinh trong tâm khi ngồi thiền, nhận biết chúng chỉ là sự lăng xăng: “Điều này không chắc”, “Điều đó không chắc”, “Không có điều gì là chắc cả”. Cần phải duy trì loại tinh-giác như vậy.

Chúng ta phải dẹp bỏ hết tất cả mọi ý nghĩ, mọi đối thoại bên trong và mọi nghi ngờ này nọ. Đừng để dính vào những thứ đó trong khi ngồi thiền. Cuối cùng, tất cả những thứ đó biến qua, chỉ còn lại trong tâm một dạng tinh khiết nhất của sự chánh niệm, sự rõ biết và trí tuệ. Khi các yếu tố này bị suy yếu, những nghi ngờ sẽ lại khởi sinh, nhưng hãy cố dẹp bỏ ngay những nghi ngờ đó, chỉ giữ lại sự chánh niệm, sự rõ biết và trí tuệ. Cố gắng tập luyện sự chánh niệm theo cách như vậy cho đến khi nó có

thể được duy trì mọi lúc mọi nơi. Đến lúc đó ta sẽ “hiểu” rõ được sự chánh-niệm, sự rõ-biết và sự thiền một cách thấu suốt.

Quy tụ sự chú tâm vào ngay điểm này thì ta sẽ nhìn thấy sự chánh-niệm, sự rõ-biết, cái tâm-đạt-định và trí-tuệ có mặt cùng với nhau. Cho dù ta đang bị hấp dẫn hoặc bị kích thích bởi những đối tượng bên ngoài của giác quan, ta vẫn có thể tự nhắc mình “Không có gì là chắc chắn”. Dù chúng là gì đi nữa thì đó chỉ là những chướng ngại cần được quét sạch cho đến khi tâm được trong sạch. Tất cả những gì cần giữ lại đó là sự chú tâm và sự chánh-niệm, sự rõ biết và sự tỉnh giác, sự chánh định [trạng thái tâm vững chắc và bất động], và trí tuệ bao trùm. Ở đây tôi chỉ nói đến như vậy thôi (căn bản) về đề tài thiền tập.

## NIỆM CHỮ “ĐỨC-PHẬT”

Thiền niệm chữ “Đức Phật” [Buddha]<sup>3</sup> cho đến khi chữ này thấm sâu vào tận trái tim và tâm thức (*citta*) của chúng ta. Chữ “Đức Phật” đại diện cho sự tỉnh giác và trí tuệ của Đức Phật lịch sử, của một vị Phật. Về mặt thực hành, người thiền thực sự nhò vào chữ này hơn bất cứ thứ gì khác. Chữ “Đức Phật” mang lại sự tỉnh giác giúp ta hiểu biết sự thật về tâm của mình. Đó là một sự nương tựa đích thực, có nghĩa là có mặt sự chánh niệm và trí tuệ minh sát. Loài thú cũng có một loại tỉnh giác. Chúng có sự chú tâm khi rình săn con mồi và chuẩn bị tấn công con mồi. Động vật ăn thịt cần có sự chú tâm để giữ lấy con mồi khi con mồi vùng vẫy để thoát chết. Đó là một loại chú tâm ‘chánh niệm’. Vì lẽ này, chúng ta cần biết phân biệt những

---

<sup>3</sup> Truyền thống Thiền Trong Rừng của thiền sư Ajahn Chah niệm chữ “*Buddho*” [nghĩa là Đức Phật] khi thiền về hơi thở. Người thiền niệm trong tâm chữ này, chẳng hạn vắn “*Bud*” khi thở vào và vắn “*dho*” khi thở ra. Ở Việt Nam chúng ta có thể áp dụng tương tự, niệm trong tâm chữ “*Đức*” thở vào, niệm chữ “*Phật*” thở ra.

Khi niệm chữ Đức-Phật, tâm người thiền dễ tập trung vào đối tượng hơi thở hơn. Công dụng cũng gần giống như những cách đếm hơi thở mà các thiền sư xưa nay đã chỉ dạy.



loại chánh niệm khác nhau. Chữ “Đức Phật” là cách dụng tâm. Khi ta áp dụng tâm vào một đối tượng một cách có ý thức, tâm sẽ tỉnh thức. Sự chú tâm tỉnh giác sẽ đánh thức tâm. Một khi “sự biết” này đã khởi sinh trong quá trình thiền tập, ta có thể nhìn thấy tâm một cách rõ ràng. Khi nào tâm không có sự tỉnh giác về chữ “Đức Phật”, thì ngay cả có mặt sự chánh niệm của tâm trí phàm thường của chúng ta, thì tâm cũng gần như không tỉnh thức và không có trí tuệ minh sát. Nó sẽ chẳng dẫn bạn đến điều gì thực sự lợi lạc cả.

Sự chánh niệm phụ thuộc vào sự có mặt của chữ “Đức Phật” — đó là “sự biết”. Đó phải là một sự thấy biết rõ ràng, nó dẫn đến một cái tâm trở nên sáng hơn và sáng tỏ [phát quang] hơn. Sự sáng tỏ tác động đến sự thấy biết của tâm giống như sự thấp sáng lên một ngọn đèn trong một căn phòng tối vậy. Chừng nào căn phòng còn tối thì mọi thứ trong căn phòng đều khó phân biệt được, hoặc không nhìn thấy được. Nhưng nếu ta bật/mở/thắp ánh sáng, nó sẽ sáng suốt hết căn phòng, giúp chúng ta nhìn thấy rõ hơn sau từng mỗi giây khắc, và rồi chúng ta thấy rõ những chi tiết của mọi thứ bên trong phòng.

## TU TẬP SỰ NHẤT-ĐIỂM CỦA TÂM [Thiền Định]

Khi tu tập sự định-tâm (*samadhi*)<sup>4</sup>, hãy cố định sự chú tâm vào hơi-thở và tưởng tượng rằng ta đang ngồi một mình tuyệt đối, không có ai hay thứ gì khác làm bận tâm ta. Tu tập cách nhận thức đó trong tâm, duy trì nó trong tâm, hoàn toàn buông bỏ hết tất cả mọi thứ trên đời, và tất cả những gì còn lại chỉ là sự biết về hơi thở đi vào và đi ra. Tâm phải dẹp bỏ cái thế giới bên ngoài qua một bên. Cách ly khỏi thế giới. Đừng cho phép mình chớm nghĩ đến người đang ngồi đây, hoặc người đang ngồi kia. Đừng chừa một khoảng trống cho bất kỳ ý nghĩ nào làm khởi sinh sự quấy nhiễu hay kích thích trong tâm — tổng khứ tất cả mọi ý nghĩ và không dính vào chúng nữa. Chẳng có ai cả, chỉ có mỗi mình đang ngồi đây. Tu tập cách nhận thức

---

<sup>4</sup> Tu tập sự định-tâm (*samadhi*), tức thiền định (*samatha*), là một tu tập cách tập trung (quy tụ, hội tụ, chiếu tụ, cố định) sự chú-tâm vào một đối tượng duy nhất (ví dụ hơi-thở), giúp tạo ra sự tĩnh lặng [định] và sự hợp nhất [nhất-điểm] của tâm, dẫn đến trạng thái những tầng thiền định [*jhana*] trong đó tâm đạt đến sự định sâu, sự bình an và sự buông xả sâu sắc.

này cho đến khi tất cả những ký ức khác, những nhận thức khác và ý nghĩ khác liên quan đến người khác hay thứ khác đều lặn mất, và lúc đó ta không còn nghi ngờ hay lưỡng lự về những người khác hay thứ khác xung quanh mình. Rồi sau đó quy tụ sự chú tâm vào *duy nhất* hơi thở-vào và hơi thở-ra. Thở một cách bình thường. Để yên cho hơi thở-vào và hơi thở-ra tiếp tục thở một cách tự nhiên, không thúc ép hơi thở dài hơn hay ngắn hơn, mạnh hơn hay yếu hơn bình thường. Để yên cho hơi thở tiếp tục thở với trạng thái bình thường và cân bằng của nó, và ta chỉ cần ngồi quan sát nó đi vào và đi ra cơ thể.

Một khi tâm đã dẹp bỏ những đối tượng bên ngoài của tâm, thì điều đó có nghĩa là ta sẽ không còn cảm thấy bị quấy nhiễu bởi những tiếng xe cộ hay tiếng ồn từ bên ngoài. Ta không còn cảm giác bị kích thích bởi thứ gì từ bên ngoài. Mọi hình sắc, âm thanh, hoặc bất cứ thứ gì cũng không còn quấy rầy ta nữa, bởi vì tâm không còn để ý đến chúng nữa — tâm trở nên chuyên chú vào duy nhất hơi thở. Nếu tâm bị kích thích bởi những thứ khác nhau làm cho ta không còn tập trung sự chú tâm vào hơi thở được, lúc đó ta nên hít vào thật sâu cho đến khi phổi căng đầy, rồi thở ra cho đến khi hết

sạch khí trong phổi. Làm như vậy vài lần, rồi thiết lập lại sự chú tâm (chánh niệm) và tiếp tục tu tập sự tập trung (thiền định). Sau khi đã thiết lập sự chánh niệm, tâm sẽ tĩnh lặng được một lúc, rồi thường thì nó lại thay đổi, bị kích thích và lảng xãng trở lại. Khi điều này xảy ra, giữ tâm vững chắc, hít sâu vào căng đầy phổi và thở ra hết. Hít vào căng phổi và thiết lập lại sự chú tâm vào hơi-thở. Cố định sự chú-tâm vào hơi thở-vào và hơi thở-ra, và tiếp tục duy trì sự tỉnh-giác theo cách như vậy.

Sự tập luyện xảy ra theo hướng như vậy, và chúng ta phải thay đổi cử động tư thế ngồi nhiều lần và tốn nhiều nỗ lực mới có thể được thuần thục. Khi ta đã được thuần thục, tâm sẽ buông bỏ hết thế giới bên ngoài và không bị quấy rầy hay bị kích ứng nữa. Những đối tượng của tâm từ bên ngoài không còn có thể xâm nhập vào tâm và quấy nhiễu tâm. Một khi chúng không thể xâm nhập vào tâm, thì bạn sẽ nhìn-thấy tâm. Bạn sẽ nhìn thấy tâm như là một đối-tượng của sự tỉnh-giác. Hơi thở là một đối-tượng khác, và những đối tượng của tâm là đối-tượng khác. Các đối tượng đó đều có mặt bên trong tâm ngắm của sự tỉnh-giác, tập trung ở nơi chóp mũi. Một khi sự chánh niệm đã được thiết lập

vững chắc với hơi thở-vào và hơi thở-ra, ta có thể tiếp tục tu tập một cách dễ dàng. Lúc đầu hơi thở còn thô tế. Khi tâm trở nên tĩnh lặng, hơi thở trở nên nhẹ hơn và tinh tế hơn. Đối tượng của tâm càng lúc càng trở nên vi tế và tinh tế hơn. Thân cảm giác nhẹ hơn và tâm càng lúc càng cảm giác nhẹ hơn và không còn gánh nặng nào nữa. Tâm buông bỏ những đối tượng bên ngoài của nó, và ta ngồi quan sát mọi sự ở bên trong.

Từ lúc này trở đi, sự tỉnh giác của ta sẽ quay lưng khỏi thế giới bên ngoài và hướng vào bên trong trực chỉ vào tâm. Khi tâm đã được gom tụ lại với nhau và trở thành hội tụ (tập trung hợp nhất vào một điểm), hãy duy trì sự tỉnh giác tại cái điểm mà tâm được hội tụ ở đó. Khi ta thở, ta sẽ nhìn thấy hơi thở một cách rõ rệt khi nó đi vào và đi ra, sự chánh niệm sẽ sắc bén và sự tỉnh-giác về những đối tượng của tâm và hành vi của tâm sẽ được rõ ràng hơn.

Tại điểm đó ta sẽ nhìn thấy những tính chất của đức hạnh, của việc thiền và của trí tuệ và cách thức chúng nó hòa nhập với nhau. Điều này được gọi là

sự hợp-nhất của các yếu tố của con đường Đạo.<sup>5</sup> Một khi sự hợp-nhất này xảy ra, tâm của ta sẽ được tự do khỏi tất cả các dạng kích thích và quấy nhiễu. Tâm sẽ trở nên hội tụ vào một điểm [tâm nhất-điểm] và trạng thái này được gọi là *samadhi* [trạng thái định-tâm]. Khi ta tập trung sự chú tâm vào một chỗ, trong trường hợp này là hơi-thở, ta đạt được sự minh bạch rõ ràng và sự tỉnh giác nhờ sự có mặt liên tục không gián đoạn của sự chánh niệm. Khi ta tiếp tục nhìn thấy hơi thở một cách rõ rệt thì sự chánh niệm sẽ trở nên mạnh hơn và tâm trở nên nhạy bén hơn trong những cách khác nhau. Ta sẽ nhìn thấy tâm ngay tâm-điểm của chỗ đó [hơi thở], tâm trở nên hợp nhất nhất-điểm với sự tỉnh giác hướng vào bên trong, chứ không còn hướng ra thế giới bên ngoài. Thế giới bên ngoài dần dần biến mất khỏi sự tỉnh giác và tâm không còn làm bất cứ thứ gì với bên ngoài. Điều đó giống như ta đi vào trong “nhà” của mình, với tất cả giác quan đều đã quy tụ lại thành một mối cô đọng. Ta được thanh thoi, nhẹ nhàng và tâm được tự do giải thoát khỏi

---

<sup>5</sup> [Chỗ này chỉ con đường Bát Chánh Đạo, tức con đường Trung Đạo mà Phật đã dạy là cách tu tập để đi đến giải thoát. Đó là tám yếu tố (phần): Chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tin tấn, chánh niệm, và chánh định.]

tất cả những đối tượng bên ngoài. Sự tỉnh giác vẫn còn duy trì vào hơi-thở và càng lúc nó càng thâm nhập sâu hơn vào bên trong, càng lúc càng trở nên tinh-tế hơn. Cuối cùng, sự tỉnh giác về hơi thở trở nên thật tinh-tế đến mức dường như không còn cái cảm nhận về hơi thở nữa. Chúng ta có thể nói rằng sự tỉnh-giác về sự cảm-nhận về hơi thở đã biến mất, hoặc cũng có thể cho rằng cái hơi-thở đã biến mất. Sau đó sẽ khởi sinh một loại tỉnh-giác—đó là sự tỉnh giác về sự ‘hơi thở đã biến-mất’. Nói một cách khác, sự tỉnh-giác về hơi thở đã trở nên thật tinh-tế đến mức khó mà xác định được về nó. Vì vậy, tình trạng giống như ta đang ngồi đó và không thở, không có hơi thở. Thực ra hơi-thở vẫn còn đó, nhưng nó đã trở nên thật tinh-tế đến mức giống như nó đã biến mất. Tại sao vậy?. Bởi vì tâm đang ở mức tinh-tế nhất của nó, với một sự-biết đặc biệt. Tất cả mọi thứ còn lại là sự-biết. Ngay cả khi hơi thở đã biến mất, tâm vẫn còn đạt định với một sự-biết rằng hơi thở không còn ở đó. Nhưng, khi hơi thở không còn ở đó nếu chúng ta tiếp tục thiền thì lấy đối tượng nào để thiền?. Chúng ta lấy ngay chính cái sự-biết đó làm đối tượng thiền. Nói cách khác, ta lấy cái ‘sự-biết về sự không còn hơi thở’ làm đối tượng để tiếp tục thiền. Chúng ta có

thể nói rằng đó là một loại sự-biết đặc biệt đã được thiết lập trong tâm.

Ở giai đoạn thiền này, nhiều người khởi tâm nghi-ngờ hay ngạc nhiên bởi vì lúc này một dạng tâm-cảnh hay tâm-ảnh [*nimitta*] thường khởi sinh trong tâm. Nó có thể là bất cứ thứ gì, bao gồm cả dạng âm thanh hay hình sắc. Đây là lúc tất cả những thứ bất ngờ có thể khởi sinh trong tiến trình thiền tập. Nhiều người có tâm ảnh *nimitta* khởi sinh, có người thì không. Nếu có những tâm ảnh *nimitta* khởi sinh chúng ta cần phải hiểu chúng theo đúng lẽ thật. Đừng nghi ngờ, đừng để mình bị giật mình, thần thất, hay sợ sệt.

Ngay giai đoạn này, người thiền cần phải giữ tâm vững vàng và bất động trong trạng thái đạt-định của nó và phải chú tâm chánh niệm ở mức độ đặc biệt. Người ta giật mình sợ hãi khi để ý thấy hơi thở biến mất, bởi vì họ đã quen với sự có hơi thở ở ngay đó. Khi có vẻ hơi thở đã biến mất, người thiền có thể hoảng hốt, hoặc sợ mình sẽ chết (vì không còn hơi thở). Ngay đây ta phải thiết lập sự hiểu-biết rõ ràng rằng đây chỉ là lẽ tự nhiên của một sự thiền tập đang tiến bộ. Nhưng, ngay đây lấy gì làm đối tượng để tiếp tục thiền?. Quan sát cảm giác ngay chỗ này, đó là 'cảm-giác về sự không



còn hơi thở' và dùng cảm-giác đó làm đối tượng của sự tỉnh giác để tiếp tục thiền. Đức Phật đã diễn tả trạng thái lúc này như một dạng định-tâm (*samadhi*) vững chắc nhất và bất động nhất. Khi việc tu tập thiền định của một người đạt đến mức này, thì nhiều sự thay-đổi và chuyển-hóa bất thường và tinh tế (được tinh lọc) xảy ra trong tâm, mà bạn có thể ý thức rõ (tỉnh giác) về chúng. Cảm nhận về thân cũng trở nên nhẹ chưa từng có, hoặc thậm chí chẳng còn cảm nhận nào nữa. Ta cảm giác như đang trôi bèo bồng giữa không-trung và dường như không trọng lượng. Giống như ta đang ở giữa chân không và khi ta hướng các giác quan về bất kỳ thứ gì thì các giác quan chẳng còn ghi nhận nữa. Cho dù biết rõ thân ta vẫn đang ngồi đó, ta vẫn cảm nhận một sự trống-không hoàn toàn. Cảm giác về sự trống-không có thể rất kỳ lạ. Khi tiếp tục thực hành, ta nhớ rằng chẳng có gì để lo lắng nữa. Khi tâm đã được tập trung và nhất-điểm, chẳng còn một đối tượng nào của tâm có thể xâm nhập và quấy nhiễu nó nữa, và ta có thể ngồi yên như vậy trong bao lâu tùy thích. Ta có thể duy trì trạng thái đạt-định mà không còn cảm giác đau đớn hay khó chịu.

Sau khi đã tu tập được mức độ định-tâm (*samadhi*) như vậy, người tu có thể nhập định hay thoát ra khỏi định theo ý mình. Khi người tu muốn thoát ra khỏi định (một tầng thiền định), thì người ấy thoát ra dễ dàng và dễ chịu. Người ấy thoát ra dễ dàng và dễ chịu chứ không phải vì người ấy cảm thấy mệt mỏi, lười biếng, hay hết năng lượng. Người tu thoát ra khỏi định bởi vì đang đúng lúc thoát ra (như đã chọn trước), và thoát ra theo ý mình (trước khi nhập định).

Đây là trạng thái định-tâm (*samadhi*): trạng thái thư giãn và dễ chịu. Người tu tiến vào hay thoát ra khỏi trạng thái *samadhi* không khó khăn gì. Tâm và trái tim đều dễ chịu, thư thái. Nếu ta thực sự tu tập đến/đạt đến trạng thái định *samadhi* như vậy, thì có nghĩa là sau khi ngồi thiền và nhập định trong vòng nửa giờ hay một giờ thì tâm ta sẽ mát rượi và bình an trong suốt nhiều ngày sau đó. Trải nghiệm những tác dụng từ trạng thái *samadhi* như vậy trong nhiều ngày sẽ có tác dụng thanh lọc tâm — mỗi trạng thái ta trải nghiệm đều sẽ thành một đối tượng để chánh niệm [quán niệm, quán chiếu, suy xét]. Chính lúc này là nơi sự thực hành mới thực sự bắt đầu!. Đó là quả sinh ra khi trạng thái định *samadhi* chín muồi.

*Samadhi* (định) thực hiện một vai trò làm tĩnh lặng tâm trong khi giới hạnh (giới) và trí tuệ (tuệ) thực hiện những vai trò khác. Những đặc tính mà ta đang chú tâm vào và tu tập đang nối kết vào nhau, tạo thành một vòng [giới-định-tuệ]. Đây là cách chúng thể hiện trong tâm. Giới, định, tuệ khởi sinh và chín muồi từ một nơi. Một khi tâm được tĩnh lặng, nó càng được điều phục và kết hợp nhiều hơn nhờ có trí tuệ và năng lực định tâm (định lực). Khi tâm càng trở nên được kết hợp và thanh lọc nhiều hơn, điều này giúp khởi sinh một năng lượng (có vai trò) làm thanh lọc giới hạnh của chúng ta. Giới hạnh càng được trong sạch (thanh tịnh) hơn sẽ hỗ trợ cho sự định-tâm càng được mạnh mẽ hơn và tinh khiết hơn, và điều này lại hỗ trợ sự chín muồi của trí tuệ. Giới định tuệ trợ giúp lẫn nhau theo cách như vậy. Mỗi một mảng thực hành là yếu tố tương hỗ lẫn nhau — cuối cùng những thuật ngữ này trở thành đồng nghĩa. Khi ba yếu tố tiếp tục cùng nhau chín muồi, chúng tạo thành một vòng hoàn chỉnh, để cứu cánh giúp khởi sinh ra con đường thánh đạo (*magga*). *Magga* là sự tổng hợp của ba mảng tu tập đó cùng làm việc một cách trôi chảy và hòa hợp với nhau. Trong khi ta tu tập, ta cần phải bảo trì năng lượng này. Chính năng

lượng này sẽ giúp làm khởi sinh trí tuệ minh sát (*vipassana*), thường được gọi là trí-huệ. Sau khi đã đạt đến giai đoạn này (khi trí-huệ đã có mặt trong tâm, không tùy thuộc vào tâm có bình an hay không), trí-huệ sẽ cung cấp một năng lượng thích hợp và độc-lập cho việc tu tập. Ta nhận thấy rằng khi tâm không được bình an, ta không nên dính chấp vào nó, và ngay cả khi tâm bình an, ta cũng không dính chấp vào nó. Sau khi đã buông bỏ những dính chấp đó, tâm và trái tim sẽ cảm giác nhẹ nhõm hơn nhiều. Dù cho ta có trải nghiệm những đối tượng-tâm dễ chịu hay khó chịu, ta vẫn thư thái, thành thoi. Tâm vẫn cứ bình an theo cách như vậy.

Một điều quan trọng khác là nhận thấy rằng: khi ta dừng việc thiền tập chính quy, nếu trí-huệ không có mặt trong tâm, ta thường ngưng luôn việc thiền tập mà không suy xét gì thêm, không tu tập sự tỉnh giác nữa, hoặc không thêm nghĩ đến việc nào cần phải tu tập nữa. Thực ra, khi ta thoát ra khỏi định, ta biết rõ trong tâm rằng ta đã thoát ra. Sau khi đã thoát ra khỏi định (tầng thiền định), ta tiếp tục dẫn dắt bản thân trong cuộc sống đời thường. Duy trì sự chánh niệm và sự tỉnh giác mọi lúc mọi nơi. Thiền không có nghĩa là chúng ta chỉ

thiền tập khi trong tư thế ngồi— trạng thái định định-tâm (*samadhi*) có nghĩa là tâm vững chắc và không động vọng. Trong sinh hoạt hàng ngày, cần giữ tâm vững chắc và yên định và duy trì ý nghĩa yên-định này làm đối tượng của tâm mọi lúc mọi nơi. Ta phải luôn *đang* tu tập sự chánh niệm và sự hiểu biết rõ ràng một cách liên tục. Sau giờ thiền chính quy, chúng ta đi làm những công việc của mình—khi đi, khi đứng, khi đang lái xe, vân vân— mỗi khi mắt nhìn thấy cảnh sắc hoặc tai nghe âm thanh, duy trì sự tỉnh giác. Khi nhận biết những đối tượng của tâm làm khởi sinh ý thích hay không thích, ý muốn hay chê, hãy cố kiên định tỉnh giác (về sự thật) rằng những trạng thái của tâm là vô thường và không chắc chắn. Làm theo cách như vậy, tâm sẽ giữ được tĩnh lặng và ở trong một trạng thái “bình thường”.

Khi tâm được tĩnh lặng, dùng cái tâm tĩnh lặng để chánh niệm [quán niệm, suy xét] về những đối tượng của tâm. Quán niệm toàn thể về thân. Ta có thể quán niệm vào bất cứ lúc nào về bất kỳ tư thế nào của thân: dù đang ngồi thiền tập, đang nghỉ ngơi ở nhà, đang đi làm, hoặc đang ở trong tình huống nào. Hãy giữ việc thiền và quán niệm suốt mọi lúc mọi nơi. Chỉ cần đi bách bộ và nhìn những

lá rơi dưới các cây cũng là cơ hội để quán niệm về lẽ vô thường. Chúng ta cũng như những chiếc lá: đến khi già yếu, chúng ta nhăn nheo như lá khô và chết. Mọi người đều vậy. Tất cả đều phải chết đi vào một ngày nào đó. Điều này nâng cao trí tuệ minh sát của chúng ta, luôn luôn quán niệm về cách mà mọi thứ diễn ra. Dù đang đi, đang đứng, đang ngồi, hay đang nằm, sự chánh niệm được duy trì một cách đều đặn và vững chắc. Đây là các thiền tập đúng đắn—ta phải luôn theo dõi tâm một cách sâu sát, luôn xem xét nó trong suốt thời gian. Bây giờ là 7 giờ tối, và chúng ta đã cùng nhau thiền tập một tiếng đồng hồ, đang thiết lập sự chánh niệm ngay tại đây và bây giờ, và đến lúc ngưng giờ thiền ở đây. Lúc này có thể tâm của nhiều người đã hoàn toàn ngưng tu tập và họ không còn tiếp tục quán niệm sau khi hết giờ thiền. Đây là cách thực hành sai. Chúng ta ngưng thiền thì đó chỉ là ngưng cái nghi thức giờ thiền chung của nhóm. Chúng ta nên tiếp tục tu tập sự tỉnh-giác một cách kiên định, không bỏ lỡ.

Tôi thường nói rằng nếu không thực hành một cách kiên định thì chỉ giống như những giọt nước rơi, nó không liên tục như một dòng chảy. Sự chánh niệm không được duy trì một cách đều đặn.

Điều quan trọng là tâm phải thực hành, chứ không phải cái khác. Thân không thực hành. Tâm làm việc đó, tâm thực hành. Nếu hiểu rõ được chỗ này, chúng ta sẽ thấy rằng không nhất thiết chúng ta phải ngồi thiền theo nghi thức thì tâm mới biết trạng thái định (*samadhi*). Tâm là người thực hành. Ta phải tự trải nghiệm và tự hiểu biết điều này, trong tâm của mình.

Khi ta tự mình thấy điều này, ta sẽ luôn tu tập sự tỉnh giác trong tâm trong mọi lúc và trong mọi tư thế. Nếu ta duy trì sự chánh niệm như một dòng chảy đều đặn và không gián đoạn thì những giọt nước sẽ hòa quyện vào một dòng chảy liên tục. Sự chánh-niệm có mặt trong từng mỗi giây khắc và nhờ đó sự tỉnh-giác về những đối tượng của tâm cũng có mặt suốt mọi lúc. Nếu tâm được điều phục và hòa hợp với một sự chánh niệm liên tục, ta sẽ biết được mỗi khi nào tâm ở trong trạng thái thiện lành, và khi nào tâm ở trong trạng thái bất thiện. Ta sẽ biết tâm là đang tĩnh lặng và tâm là đang động vọng. Bất cứ ở đâu ta cũng thực hành như vậy. Nếu ta tập luyện tâm theo cách này, có nghĩa là việc thiền tập của ta sẽ chín chắn nhanh chóng và thành công.

Nhưng nhiều người tại gia không hiểu rõ về cách tu tập là như vậy. Ngày nay có nhiều người đến các khóa thiền minh sát trong ba ngày hay bảy ngày, nơi đó họ không cần nói hay làm gì cả, chỉ thiền. Mọi người có thể tham dự một khóa thiền im lặng trong một hay hai tuần, sau đó quay về lại với đời sống hàng ngày. Họ có thể nghĩ rằng 'họ đã tu tập xong thiền minh sát', vì họ cảm thấy đã biết hết về thiền là gì. Sau đó họ vẫn tiếp tục những sinh hoạt phạm tục, họ đến quán xá, hội hè, ăn uống và nếm trải những dục lạc. Nếu làm như vậy, cuối cùng sự thiền tập của họ cũng chẳng mang lại kết quả gì. Nếu họ cứ đi ra ngoài và làm những thứ không lành mạnh làm quấy động và điên đảo tâm thì coi như họ mất hết tất cả (thời gian và sự thiền tập trước đó). Rồi năm sau họ lại đăng ký khóa thiền một tuần hay hai tuần, rồi sau đó lại lao ra những nơi quán xá, hội hè, ăn uống để tìm dục lạc. Đó là sự thực hành sai. Đó không phải là tu tập Giáo Pháp, không phải là con đường dẫn đến tiến bộ tâm linh. Chúng ta cần phải nỗ lực để từ bỏ dục lạc phạm trần. Ta phải luôn suy xét quán niệm cho đến khi nhìn thấy những tác hại từ những hành vi đó. Nhìn thấy tác hại của việc đi đến quán xá, uống bia rượu, chỗ ăn chơi và vui chơi bên ngoài xã hội



hiện đại. Quán chiếu để thấy rõ tác hại của nhiều loại hành vi không khéo léo (không lành mạnh) mà ta đang làm đối với tâm. Đó là cách suy xét để tạo cho ta động lực để ta bước lùi lại và thay đổi lối sống. Rồi ta sẽ tìm thấy sự bình an. Khi trải nghiệm được sự bình-an thì bạn càng nhận ra những hành vi phạm tục không lành mạnh tác hại đến tâm như thế nào. Đây là cách tu tập đúng đắn. Nếu ta cứ đăng ký tham dự một khóa thiền im lặng trong bảy ngày, rồi trong bảy tháng sau đó lại ăn nói này nọ liên miện như bình thường và buông thả vào những dục lạc phạm trần như bình thường, thì làm sao ta có thể nói ta đã có được lợi lạc hay vẫn giữ được lợi lạc của bảy ngày thiền đó?. Tất cả chỉ là công cốc.

Tôi thực sự mong tất cả mọi Phật tử tại gia đang tu tập sự tỉnh giác và trí tuệ phải nhìn rõ chỗ này. Phải nắm rõ lý thiền chỗ này. Hãy cố gắng thực hành kiên trì và liên tục. Nhìn thấy những sự bất lợi của việc tu tập một cách không chân thành và không kiên định, và cố gắng duy trì sự nỗ lực ưu tiên và liên tục cho việc tu tập. Phải thực sự đặt vấn đề đến mức nghiêm túc như vậy thì mới được. Thực sự đó là khả năng thực tế nhất để người tu có thể tu sửa và trừ bỏ được những ô nhiễm trong

tâm. Chứ còn việc tu trong khóa thiền sáu ngày im lặng và cách ly rồi tiếp theo là sáu tháng sống buông thả theo nhục dục, không có chánh niệm và tiết chế, thì chẳng bao giờ có được sự lợi lạc hay tiến bộ gì. (Nhưng đa số Phật tử bây giờ toàn tu kiểu như vậy, nửa tu nửa tục, tu một phá mười). Tất cả chẳng có gì. Giống như một người đi làm chỉ được một trăm đồng một ngày, nhưng chiều về xài ba trăm đồng vào việc ăn uống và mua đồ, vậy người đó tiết kiệm được gì hay giữ được bao nhiêu hay không?. Tất cả đều hết, thậm chí còn thâm hụt. Thiền cũng như vậy. Tu tập tâm chỉ được một, nhưng sau đó buông thả tâm vào những khoái lạc giác quan gấp mười lần, trăm lần. Rốt cuộc tâm chẳng tốt hơn, thậm chí càng xấu hơn.

## DÙNG SỰ TĨNH LẶNG VÀ TRÍ TUỆ

Làm cho tâm tĩnh lặng là tìm trạng thái cân bằng đúng đắn. Nếu ta thúc ép tâm nhiều quá, nó sẽ đi lối điếm cân bằng; nhưng nếu ta không nỗ lực đủ, thì nó chẳng đi đến đâu, nó không tìm thấy điếm cân bằng.

Thường thì tâm người không tĩnh tại, nó luôn động vọng, chạy nhảy suốt thời gian. Chúng ta phải làm cho tâm mạnh mẽ. Làm tâm mạnh không giống như làm cho thân mạnh. Để có thân thể mạnh mẽ, ta tập luyện thể dục, gồng ép nó để nó được mạnh mẽ. Để làm tâm mạnh mẽ thì chúng ta phải làm cho nó bình yên, không lằng xằng, không nghĩ này nghĩ nọ. Hầu hết chúng ta không có tâm bình an, nó chưa bao giờ được bình an, nó cũng không có một năng lực định tâm (*samadhi*), vì vậy chúng ta cần phải thiết lập nó trong một giới hạn. Chúng ta ngồi thiền, với cái “người biết”.

Nếu chúng ta thúc ép hơi thở quá dài hay quá ngắn, chúng ta không có sự cân bằng, và tâm sẽ không được bình an. Chỗ này giống như khi chúng ta bắt đầu đạp bàn đạp máy may. Đầu tiên chúng

ta phải tập đập bắt nhịp, đến khi chân đập đúng theo nhịp thì chúng ta mới may được. Theo dõi hơi thở cũng giống vậy. Chúng ta không cần quan tâm hơi thở ngắn dài hay mạnh yếu ra sao, chúng ta chỉ nhìn nó, nhìn theo nó. Ta không xía gì vào nó, chỉ đơn thuần nhìn theo hơi thở tự nhiên đi vào, đi ra.

Khi nào nó cân bằng, chúng ta lấy nó làm đối tượng thiền. Khi thở vào, bắt đầu là ngay chỗ chóp mũi, giữa là nơi lồng ngực, và cuối là ở bụng. Đây là đường đi của hơi thở. Khi thở ra, bắt đầu là ở bụng, giữa là ngực, và cuối là chóp mũi. Chỉ đơn thuần chú ý đường đi hơi thở từ chóp mũi, ở ngực, và ở bụng; rồi ở bụng, ngực, và chóp mũi. Việc chú ý vào ba điểm đó giúp tâm vững chắc, giúp hạn chế những hoạt động của tâm để sự chánh niệm và tỉnh giác có thể khởi sinh dễ dàng. (Tâm hoạt động lăng xăng nhiều như bình thường thì khó có sự chánh niệm và tỉnh giác).

Khi sự tỉnh-giác đã an trụ được nơi ba điểm đó, thì ta có thể buông bỏ ba điểm đó và chỉ chú tâm đến hơi thở vào và ra, tập trung duy nhất vào một điểm là chóp-mũi hoặc điểm giữa của môi trên nơi mà hơi thở tiếp xúc khi đi vào và đi ra. Chúng ta không cần phải theo hơi thở nữa, chỉ cần thiết lập sự chú tâm [chánh niệm] trước mặt tại nơi chóp-

mũi, và chú tâm vào duy nhất điểm này — đi vào, đi ra, đi vào, đi ra.

Không cần nghĩ đến điều gì đặc biệt cả, chỉ tập trung vào việc duy nhất này, luôn có sự hiện-diện của tâm. Không cần làm thứ gì khác nữa, chỉ thở vào và thở ra.

Chẳng bao lâu tâm sẽ được bình an, hơi thở được tinh tế. Tâm và thân được nhẹ nhàng. Đây là trạng thái đúng đắn của việc thiền tập đúng đắn.

Khi ngòi thiền tâm được thanh lọc, tâm trở nên tinh tế, nhưng bất kỳ trạng thái nào của tâm chúng ta cũng cố ý thức rõ về nó, biết rõ trạng thái đó. Hoạt động của tâm đang diễn ra ở đó cùng với sự tĩnh lặng. Có hành vi kéo tâm về một chỗ (đối tượng) để quán niệm [suy xét]. Đó là hành vi *vitakha* (tâm). Nếu không có nhiều chánh niệm thì không có nhiều *vitakha*. Tiếp theo đó là sự quán niệm [suy xét] xung quanh đối tượng đó. Đó là hành vi *vicara* (tứ). Những nhận thức [tưởng] khác nhau trong tâm có thể khởi sinh nhưng sự tỉnh-giác của mình là điều quan trọng — bất cứ thứ gì đang diễn ra ta đều biết nó một cách liên tục. Khi chúng ta thiền sâu hơn, chúng ta luôn tỉnh giác (hằng biết, thường biết) về trạng thái thiền của mình, biết rõ

tâm có được thiết lập vững chắc hay không. Như vậy lúc nào cũng có mặt sự tập trung (định) và sự tỉnh giác của tâm.

Có một cái tâm bình an không có nghĩa là không có gì đang xảy ra: những nhận thức trong tâm [tâm tướng] vẫn khởi sinh. Chẳng hạn, khi nói về mức độ bình an đầu tiên của tâm (tầng nhất thiền), chúng ta nói nó có năm yếu tố. Trước hết là *vitakha* (tầm), *vicara* (tứ), *piti* (hỷ) khởi sinh rồi đến *sukkha* (lạc). Tất cả bốn yếu tố này nằm chung trong cái tâm đã được thiết lập trong sự tĩnh lặng. Tất cả chúng chỉ như là “một” trạng thái.

Yếu tố thứ năm là sự nhất-điểm. Bạn có thể thắc mắc tại sao có sự nhất-điểm trong khi cũng có mặt những yếu tố kia?. Điều này là do bởi tất cả các yếu tố được hợp-nhất với nhau trên nền tảng tĩnh-lặng đó. Tất cả chúng hợp lại được gọi là một trạng thái định (*samadhi*). Chúng không phải là những trạng thái thường ngày của tâm, mà chúng là những yếu tố của một tầng thiền định. Có năm yếu tố (đặc tính) như vậy, nhưng chúng không hề quấy nhiễu nền tảng sự tĩnh-lặng. Có *vitakka* (tầm) kéo tâm đến đối tượng (đề mục) quán niệm, nhưng nó không làm quấy nhiễu tâm. Có *vicara* (tứ) quán niệm xung quanh đối tượng (đề mục) quán niệm, và có yếu tố

hoan hỷ (hỷ) và hạnh phúc (lạc) khởi sinh, nhưng chúng không quấy nhiễu tâm. Vì vậy, tâm là một với những yếu tố này. Tầng thiền định (*jhana*) bình an thứ nhất là như vậy.

Chúng ta không cần phải gọi tên là nhất thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền..., chỉ đơn giản gọi nó là “một cái tâm bình an”. Khi tâm càng lúc càng tĩnh lặng hơn nó sẽ buông bỏ *vitakha* và *vicara* (tầm và tứ), chỉ còn lại yếu tố *piti* và *sukha* (hỷ và lạc). Tại sao tâm dẹp bỏ tầm và tứ? Bởi khi tâm càng được thanh lọc tinh-tế hơn, những hành vi tầm và tứ trở nên quá thô-tế đối với tâm. (Đường lối của thiền là từ từ đi đến một cái tâm thanh lọc hơn và tinh tế hơn). Ở giai đoạn thiền này, khi tâm dẹp bỏ tầm và tứ, những cảm giác hân hoan tột cùng (hỷ) có thể khởi sinh, nước mắt có thể chảy dài vì mừng vui. Nhưng đến khi tâm càng đạt định thâm sâu hơn, thì yếu tố hoan hỷ (hỷ) này cũng bị dẹp bỏ, chỉ còn lại niềm hạnh phúc (lạc) và sự nhất-điểm của tâm. Rồi cuối cùng tâm cũng dẹp bỏ luôn yếu tố hạnh phúc (lạc), chỉ còn lại một cái tâm được thanh lọc tinh-tế nhất. Trạng thái tâm lúc này chỉ có hai yếu tố là sự buông-xả (*upekkha*) và sự nhất-điểm (*ekaggata*). Tất cả các yếu tố khác đều đã bị dẹp bỏ. Tâm tĩnh tại, bất động.

Một khi tâm bình an thì điều đó có thể xảy ra. Ta không cần nghĩ nhiều về điều đó, nó tự xảy ra khi những yếu tố nhân duyên chín muồi. Đây được gọi là năng lượng của một cái tâm bình an. Trong trạng thái này tâm không bị buồn ngủ (đờ đẫn, ngu mờ); năm chướng ngại [tham, sân, bất an, đờ đẫn và nghi ngờ] đều đã biến mất. Nhưng nếu năng lượng không đủ mạnh và sự chánh niệm yếu, thì nhiều lúc sẽ khởi sinh những nhận thức (tâm tưởng) gây phiền não. Tâm thì bình an nhưng dường như nó vẫn còn “một lớp mơ mờ” bên trong sự tĩnh lặng. Nhưng đó cũng không phải là sự đờ đẫn hay buồn ngủ thông thường, một số tâm tưởng sẽ hiện lên – có thể ta sẽ nghe thấy một âm thanh hoặc nhìn thấy một con chó hay thứ gì đó. Nó không rõ ràng, nhưng đó cũng không phải kiểu một giấc mơ. Điều này là do năm yếu tố nói trên đã bị mất cân bằng và yếu đi.

Tâm có xu hướng giờ trò giả-thật bên trong những tầng tĩnh lặng. Khi tâm ở trong trạng thái này, những tâm ảnh nhiều lúc khởi sinh thông qua bất kỳ giác quan nào, và người thiền không thể nào nhận ra chính xác thứ gì đang diễn ra. “Ta đang ngủ? Không. Đó là mơ? Không, đó không phải là mơ...”. Những nhận thức (tưởng) này khởi sinh



ngay giữa sự tĩnh lặng; nhưng nếu tâm thực sự tĩnh lặng và trong suốt thì chúng ta sẽ không nghi ngờ hay đặt câu hỏi gì về những tâm tưởng hay tâm ảnh đó khi chúng khởi sinh. Những câu hỏi như “Ta đang bị trôi? Ta đang ngủ hay sao? Ta đang bị lạc tâm?...” sẽ không khởi lên, bởi vì những câu hỏi đó là đặc điểm của một cái tâm vẫn còn đang nghi ngờ. Câu hỏi “Tôi đang ngủ hay tỉnh thức”... là tâm đang còn bối rối, ngu mờ. Đó là cái tâm đang bị lạc lối bên trong chính nó. Nó giống như mặt trăng đi vào sau đám mây. Ta vẫn còn nhìn thấy trăng nhưng mây đã làm nó mờ đi. Nó không giống mặt trăng thoát ra khỏi đám mây mù, sáng tỏ, sáng rõ và tỏa sáng. Khi tâm được bình an và được thiết lập vững chắc trong sự chánh-niệm và sự hiểu-biết-rõ-ràng thì ta sẽ không còn nghi ngờ hay băn khoăn gì về những hiện tượng khác nhau khởi sinh trong tâm. Tâm sẽ thực sự vượt trên những chướng ngại. Ta sẽ thấy biết một cách rõ rệt mọi sự xảy ra trong tâm như nó là. Ta không còn nghi ngờ nghi vấn bởi vì tâm đang trong suốt và sáng tỏ. Cái tâm đạt đến trạng thái định (*samadhi*) là như vậy đó.

Một số người thấy khó đạt định bởi vì họ không có những khuynh hướng đúng đắn. Họ có định, nhưng nó không mạnh, không chắc. Tuy

nhiên, một người có thể đạt sự bình an bằng cách dùng trí tuệ, bằng cách việc suy xét (quán xét, quán niệm) và nhìn thấy sự-thật của mọi sự. Đây là cách dùng trí-tuệ (minh sát) thay vì định-lực (thiền định). Chẳng hạn, không cần thiết phải ngồi xuống thiền thì mới có được sự tĩnh lặng trong tu hành. Chỉ cần hỏi chính mình “Đây là gì” ...và suy xét và giải quyết vấn đề ngay tại đó!. Một người có trí tuệ là như vậy. Người ấy không cần phải có định lực cao sâu, mặc dù cần phải có một mức định lực nào đó: chỉ cần một mức định lực cần thiết đủ để phát triển trí tuệ. Điều đó giống như việc trồng lúa và trồng bắp vậy. Người ta có thể cần ăn gạo nhiều hơn ăn bắp. (Có nơi trồng nhiều bắp, có họ trồng chủ lực nhiều lúa hơn, vì họ ăn nhiều gạo hơn). Sự tu tập của chúng ta cũng vậy: chúng ta có thể dựa chủ lực vào trí-tuệ để giải quyết những vấn đề (hơn là sự định-lực). Khi ta nhìn thấy sự thật, thì sự bình an sẽ khởi sinh.

Hai cách tu tập là không giống nhau. Một số người có trí tuệ minh sát và mạnh về trí tuệ, nhưng họ không có nhiều định lực. Khi họ ngồi thiền họ không được bình an cho lắm. Họ thường nghĩ ngợi nhiều, quán sát cái này, suy xét cái kia...cho đến cuối cùng, họ quán xét một cách rõ ràng về sự khổ

và sợ hãi và họ nhìn thấy sự thật bên trong chúng. Một số nghiêng về cách tu tập này hơn là thiền định. Khi đang đứng, đang đi, đang ngồi, hay đang nằm, sự giác ngộ có thể xảy ra. Bằng việc nhìn thấy, bằng việc buông-bỏ, họ đạt đến sự bình an. Đạt đến sự bình an thông qua sự thấy biết sự thật, thông qua sự vượt qua nghi ngờ; họ vượt qua nghi ngờ bởi do họ đã tự thân nhìn thấy sự thật cho chính mình.

Một số người ít trí tuệ nhưng họ có khả năng định-tâm rất mạnh. Họ có thể nhập định sâu một cách nhanh chóng, nhưng không có nhiều trí tuệ, họ không bắt kịp những ô nhiễm của họ đúng lúc, họ không biết về chúng. Nên họ không giải quyết được những vấn đề.

*Nhưng dù chúng ta có thiền theo bất cứ cách nào, điều quan trọng của thiền là dẹp bỏ những ý nghĩ sai lầm (tà kiến), để còn lại cách nhìn đúng đắn (chánh kiến). Chúng ta cần loại bỏ sự bất ổn, để còn lại sự bình an.*

Cách tu nào cũng dẫn đến một nơi. Đó chỉ là hai-mặt của việc tu tập, nhưng hai thứ đó, định và tuệ, đi chung với nhau. Chúng ta không thể tu cái này và bỏ cái kia. Thiết là không có chuyện như

vậy. Định và tuệ phải đi chung với nhau. (Đó là lẽ tự nhiên của việc thiền tập đúng đắn).

Cái đang quan sát những thứ khác nhau khởi sinh trong tâm trong khi ngồi thiền thì được gọi là sự chánh-niệm (*sati*). Sự chánh niệm này là điều kiện, thông qua tiến trình tu tập, giúp cho những yếu tố khác khởi sinh. Chánh niệm là sống. Khi chúng ta không có chánh niệm, chúng ta vô tâm buông thả, thì cũng giống như ta đang chết. Nếu chúng ta không có chánh niệm, lời nói và hành động của chúng ta không có ý nghĩa. Chánh niệm đơn giản chỉ là sự nhớ, niệm, hằng nhớ, thường nhớ. Nó là nguyên nhân làm khởi sinh sự-hiểu-biết-rõ-ràng (sự tự-tỉnh-giác) và trí tuệ. Những đức hạnh chúng ta đã tu tập cũng không hoàn hảo nếu thiếu sự chánh niệm. Chánh niệm là cái quan sát chúng ta khi ta đang đứng, đang đi, đang ngồi, và đang nằm. Ngay cả khi ta không còn ở trong chánh định (đã thoát ra khỏi trạng thái định *samadhi*, đã ra khỏi tầng thiền định *jhana*), thì sự chánh niệm cũng phải nên có mặt xuyên suốt.

## CHÁNH NIỆM VỀ THÂN

Trong việc tập luyện tâm (thiền), điều rất cần là phải vượt qua sự nghi ngờ. Sự nghi ngờ và không chắc chắn là những trở ngại rất lớn mà ta phải giải quyết. Sự điều-tra về ba gông-cùm: thân kiến, sự dính mắc vào những tục lệ và nghi lễ, và sự nghi ngờ là cách Phật đã thực hành để thoát ra khỏi ba loại gông cùm dính mắc đó.<sup>6</sup> Lúc đầu chúng ta học hiểu về những ô nhiễm này từ trong kinh sách—nhưng chúng ta vẫn còn thiếu trí tuệ minh sát để nhìn thấu rõ chúng đích thực là gì.

Điều tra về thân-kiến (quan niệm sai lầm rằng có một cái ‘ta’, một ‘bản thân’, hay một ‘bản ngã’) là cách làm để hết nhận lầm thân là ‘ta’, thân này là một bản ngã. Nó là cách nghĩ coi thân mình và thân người khác là một danh tánh chắc chắn, coi thân là hơn cả. Quan niệm này không hợp lý với lẽ thật vô

---

<sup>6</sup> Một trong những cách mà Phật đã chỉ ra con đường đi đến giác ngộ là cách từ bỏ dần dần những gông cùm, là thứ trói buộc chúng ta vào vòng sinh tử khổ đau. Ba gông cùm đầu tiên là thân kiến: quan niệm về một cái ‘ta’ (*sakkaya-ditthi*), sự dính mắc mù quáng vào những tục lệ và nghi lễ (*sillabata-paramasa*), và nghi ngờ (*vicikiccha*).

thường. Chúng ta phải điều tra về cái quan niệm này cho đến khi chúng ta đạt được sự hiểu biết và nhìn thấy được sự thật rằng: sự dính chấp vào thân chỉ là một chướng ngại và nó cản trở tâm của chúng sinh không đạt đến trí tuệ nhìn thấy rõ nhân lý và Giáo Pháp (Dhamma).

Vì lẽ này, trước hết các sư thầy sẽ hướng dẫn cho từng người tu mới cách điều tra về năm đối tượng thiền: tóc, lông, móng, răng và da. Thông qua sự quán niệm và điều tra về những bộ phận này của thân, người tu sẽ có được trí tuệ minh sát nhìn thấy sự thật về thân. Những đối tượng này tạo thành vẻ bề ngoài dễ nhìn thấy của thân, tạo nên sự dính chấp vào thân. Sự quán niệm về những bộ phận này là cách xem xét trực tiếp về thân-kiến. Đây là cách mà nhiều thế hệ nam tu nữ tu đã được dạy, ngay sau khi gia nhập vào Tăng đoàn hay sau khi trở thành người tại gia tu thiền, để vượt qua cái quan niệm sai lầm về thân. Ta không nhìn thấy sự thật vì ta còn dính mắc vào gông cùm cố-hữu kiên cố này. Còn dính mắc này là còn ngu mờ vô minh.

Đức Phật dạy chúng ta vượt qua vô minh. Cách để vượt qua vô minh là nhìn thấy rõ ràng thân đích thực là gì. Bằng trí tuệ nhìn thấu suốt vào bản chất thực sự vô thường (sinh, bệnh, hoại, diệt) của thân,

chúng ta phải thấy được thân ta và thân người khác chẳng khác nhau, tất cả đều không là cái gì chắc chắn hay bền lâu. Thân chỉ là thân; nó không phải là một 'con người', một bản ngã, hay là thân của 'ta', thân của 'họ'. (Nếu thân này là ta, là của ta, vậy sao khi ta nói nó không bệnh, nó vẫn bệnh?. Sao ta nói nó đừng già đi, đừng nhăn nheo, yếu đuối mà nó vẫn cứ già đi, nhăn nheo và yếu đuối đi theo thời gian?). Một cái thân có mặt: ta đặt tên dán nhãn cho nó. Rồi ta dính chấp vào nó và ràng buộc vào nó như là thân của ta, hay thân của anh, thân của chị. Ta dính chấp vào cái quan niệm rằng thân là thường hằng và là cái gì đó sạch sẽ và đáng yêu. Sự dính chấp này đã ăn sâu vào trong tâm, là cố hữu. Đó là cách tâm dính chấp vào thân.

Còn dính chấp thân như vậy là còn dính trong sự nghi ngờ và không chắc chắn về thân. Trí tuệ minh sát của ta chưa đầy đủ để nhìn thấu vào sự si mê về thân của ta. Khi nào còn si mê (vô minh), thì ta còn gọi thân là một bản ngã (*atta*), là cái 'ta', và diễn dịch mọi sự trải nghiệm trên đời theo 'nền tảng' có một cái 'ta' như một danh tánh cố định, bền chắc và thường hằng. Ta đã hoàn toàn dính mắc vào cái quan niệm truyền kiếp cho thân là cái 'ta' và 'thân của ta', và không có cách nào để thoát

ra khỏi cái quan niệm đó. Nhưng sự hiểu biết rõ ràng theo đúng lẽ tự nhiên và đúng sự thật của thân sẽ cho ta biết tận ‘tây’ của thân: thân chỉ là thân. Bằng trí tuệ, ta thấy thân đích thực chỉ là như vậy, và trí tuệ đó sẽ tác động thẳng đến cái quan niệm ngu dốt cho rằng ‘cái ‘ta’ là thân’, ‘thân là cái ‘ta’’. Trí tuệ minh sát nhìn thấu rõ thân chỉ là như vậy, sẽ dẫn đến phá bỏ sự dính mắc bằng cách búng bỏ dần dần và dẹp bỏ sự vô minh về thân này.

Thực hành quán niệm về thân và tự nhiên sẽ đến lúc chúng ta tự nhiên nghĩ rằng: “Ồ, thân này chỉ thân. Dù gì nó cũng chỉ là thân.” Nếu cách nghĩ như vậy đã được xác lập thì ngay khi ta tự nói rằng “thân cùng lắm chỉ là thân”, tâm tự nhiên buông-bỏ sự dính chấp vào thân. Tâm không còn bị gông cùm thân kiến. Đó là trí tuệ minh sát nhìn thấy thân chỉ là thân. Bằng cách duy trì sự buông-bỏ thân kiến, bằng cách nhìn thấy liên tục sự thật thân chỉ là thân, tất cả sự nghi ngờ và sự không chắc chắn sẽ từ từ bị nhổ sạch tận gốc. Khi ta càng điều tra về thân, ta chỉ càng thấy thân chỉ là thân chứ không phải là một ‘con người’ A, một cái ta, hay một người nào đó. Điều đó sẽ càng tác động mạnh thêm lên tâm thức. Lúc đó sẽ hết nghi ngờ. Khi dẹp



bỏ được gông cùm thân-kiến thì cũng đồng thời dẹp bỏ được gông cùm nghi ngờ.

Sự dính mắc mù quáng vào những tục lệ và nghi lễ (*silabbata-paramasa*) là gông cùm cũng bị dẹp bỏ đồng thời khi gông cùm thân kiến được dẹp bỏ. Mọi sự tin vào sự màu nhiệm của những tục lệ và nghi lễ cứng bái, như là cách tu hành, cũng xuất phát từ quan điểm thân kiến. (Vì nghĩ rằng có thân, có cái 'ta', nên tin rằng sẽ có tác dụng gia hộ cho cái 'ta' nếu thực hành các tập tục và lễ nghi. Bản thân những tục lệ và lễ nghi không phải là vấn đề. Vấn đề là người ta cứ tin rằng tục lệ và lễ nghi là cách thực hành mang lại kết quả tốt cho 'mình'). Chúng ta thường cho rằng ba gông cùm này là riêng biệt, nhưng thực ra khi ta đã tu tập được trí tuệ minh sát nhìn thấy quan niệm thân kiến là sai lầm, thì quan niệm về tục lệ và lễ nghi, và sự nghi ngờ cũng biến mất, bởi vì chúng cũng từ gốc của gông cùm 'cái ta' mà ra. Do vậy, chúng ta phải liên tục điều tra quán niệm về thân và suy xét riêng từng bộ phận của thân. Khi đã xem xét và nhìn thấy rõ từng bộ phận đích thực là gì thì cái nhận-thức coi thân là một thực thể hay một danh tánh sẽ từ từ biến mất.

Một cách tu thiền để dẫn đến trí tuệ minh sát rõ rệt và sâu sắc hơn là thiền về một đối-tượng để làm

cho tâm tĩnh lặng. Đó là thiền định. Tâm tĩnh lặng là tâm vững chắc trong trạng thái định (*samadhi*). Những trạng thái định gồm định nhất-thời (định sát-na, *khanika samadhi*), định tiếp cận (cận định, *upacara samadhi*), hoặc định hoàn-toàn (*appana samadhi*, tức tầng thiền định, *jhana*). Mức độ định tâm được quyết định bởi sự thanh lọc của tâm thức trong từng khoảng khắc trong quá trình tập luyện tâm để duy trì sự chú tâm tinh giác vào đối tượng thiền.

Trong trạng thái định nhất-thời, tâm chỉ được hợp nhất trong một khoảng khắc thời gian. Tâm tĩnh lặng trong trạng thái định, nhưng chỉ hội tụ được trong khoảnh khắc, rồi lập tức phân tán khỏi trạng thái hội tụ đó.<sup>7</sup> (Định rồi rớt định ngay, không giữ định được lâu, đó là tâm của người mới tu tập). Khi sự tập-trung tâm được thanh lọc thêm trong quá trình thiền định, người tu trải nghiệm thêm những đặc tính khác nhau của từng mức độ định. Mỗi mức độ đó được gọi là một mức độ (tầng, trạng thái) định (*samadhi*), có thể là một trạng

---

<sup>7</sup> Xin nhắc lại, thiền định là tu tập sự chú tâm vào một đối tượng thiền cho đến khi (các) tâm được hội tụ vào một điểm, được hợp nhất với nhau, được tập trung, được cố định vào một điểm. Đó gọi là trạng thái nhất-điểm của tâm. Trạng thái đó gọi là định.

thái cận định hay một tầng thiền định. Ở mỗi mức định, tâm đều tĩnh lặng nhưng độ sâu của trạng thái định là khác nhau và mức độ bình an của tâm cũng khác nhau. Ở mức định thấp, tâm vẫn còn động vọng và lăng xăng, nhưng nó vẫn chuyển động xung quanh trạng thái định. Nó không bị dính vào những hành vi làm kích động hay phân tán tâm. Sự chú tâm (tỉnh giác) của ta có thể đang (tạm, chợt) đuổi theo một đối tượng thiện-lành trong chốc lát, sau đó sẽ quay về an trụ vào một điểm tĩnh lặng trong một khoảng thời gian.

Chúng ta có thể ví trạng thái định nhất-thời với việc đi bộ. Ta đi được một lúc rồi ngừng lại nghỉ, và sau khi nghỉ lại tiếp tục đi đến lúc ngừng lại nghỉ tiếp. Mỗi lần ngừng nghỉ là gián đoạn việc đi, những mỗi lần nghỉ là hoàn toàn tĩnh tại, đó là sự tĩnh tại tạm-thời của thân. Sau một lúc, ta lại bắt đầu chuyển động để tiếp tục đi. Định nhất-thời cũng giống như vậy. Lúc định, lúc không.

Nếu ta tiếp tục thiền định vào một đối tượng để làm tâm tĩnh lặng hơn, ta sẽ đạt đến một mức độ định khác trong đó tâm vững mạnh hơn, được gọi

là trạng thái định tiếp-cận (cận định)<sup>8</sup>. Trong trạng thái cận định này, tâm vẫn còn ít nhiều chuyển động xung quanh. Sự chuyển động này diễn ra trong vòng một số giới hạn, tâm chuyển động trong giới hạn đó. Những giới hạn (nhiều hay ít) đó được quyết định bởi sự vững chắc và ổn định của sự tập trung. Sự trải nghiệm sẽ thay đổi ít nhiều giữa sự tĩnh lặng và một số hành vi trong tâm. Tâm tĩnh lặng trong lúc này và chuyển động một ít trong lúc khác. Bên trong sự chuyển động đó vẫn giữ yên một mức độ tĩnh lặng và tập trung, chỉ có điều là tâm không tuyệt đối tĩnh-tại hay hoàn toàn bất-động. Tâm vẫn còn một ít ý nghĩ và lăng xăng chút ít. Giống như ta đang đi quanh quần bên trong ngôi nhà của mình. Ta chuyển động một ít bên trong giới hạn của tập trung, mà không mất sự tỉnh-giác và không chuyển động ra khỏi cửa nhà, không đi xa khỏi đối tượng thiền. Sự chuyển động

---

<sup>8</sup> Định tiếp cận (cận định) ở đây là trạng thái gần ngưỡng cửa trạng thái một tầng thiền định (*jhana*): cận định trước-jhana.

Nhưng trạng thái ngay khi vừa thoát ra khỏi một tầng thiền định cũng được gọi là cận định: cận định sau-jhana. Trạng thái cận định sau-jhana chính là nơi để người thiền suy xét (quán chiếu) lại các đặc điểm của một tầng thiền định giúp khởi sinh loại trí tuệ minh sát thâm sâu.

của tâm nằm trong giới hạn của những trạng thái tâm thiện lành. Nó không bị dính vào những trạng thái do tâm bất thiện tạo ra. Lúc này (cận định) mọi ý nghĩ đều thiện lành. Một khi tâm tĩnh lặng, nó trải nghiệm những trạng thái tâm thiện lành trong từng giây khắc. Trong thời gian tâm được tập trung (hội tụ) nó chỉ trải nghiệm những trạng thái tâm thiện lành và có những quãng nó lắng xuống trở nên hoàn toàn tĩnh-tại và hợp-nhất vào đối tượng của nó.

Như vậy là tâm vẫn trải nghiệm một số chuyển động, vờn quanh đối tượng của nó. Nó vẫn có thể quanh quẩn trong những giới hạn được tạo ra bởi mức tập trung, nhưng thực sự chuyển động này không gây hại bởi vì tâm được tĩnh lặng trong trạng thái định (*samadhi*). Đây là đường lối tâm tiến triển trong tiến trình thiền tập.

Khi tâm chứng nhập vào tầng thiền định nó tĩnh-lặng và tĩnh-tại đến một mức độ tinh tế nhất và thiện xảo nhất của nó. Ngay cả khi ta cảm nhận những thứ từ bên ngoài, ví dụ những âm thanh hay cảm nhận của thân, thì chúng vẫn nằm bên ngoài và không thể quấy nhiễu tâm lúc này. Ta có thể nghe âm thanh, nhưng nó không thể quấy nhiễu sự tập trung của ta. Có sự nghe âm thanh,

nhưng sự trải nghiệm thì giống như ta không nghe gì. Có sự tỉnh-giác về những thứ bên ngoài, nhưng nó giống như ta không chú ý gì đến chúng. Điều này là do ta buông-bỏ. Tâm buông bỏ một cách tự động. Sự tập trung (định) lúc này thật thâm sâu và vững chắc nên ta có thể dễ dàng buông bỏ những dính mắc vào những thứ đối tượng của giác quan một cách tự nhiên. Tâm có thể (thấm sâu) nhập vào trạng thái tầng thiền định này trong những quãng thời gian dài (một giờ, hai giờ). Sau khi ở trong tầng thiền định trong một thời lượng thích hợp, tâm thoát ra khỏi đó. Nhiều khi, ngay khi ta thoát ra khỏi tầng thiền định sâu, một hình ảnh (*nimitta*) về tính nét nào đó của thân có thể hiện lên trong tâm. Đó có thể là một tâm ảnh về chỗ xấu xí nào đó của thân khởi sinh lên trong thức. Khi tâm thoát ra khỏi trạng thái tinh tế của tầng thiền định, hình ảnh về thân đó xuất hiện trong tâm, nổi lên và mở rộng ra bên trong tâm. Bất kỳ tính nét nào của thân cũng có thể nổi lên trong tâm và mở rộng trước “con mắt của tâm” ngay lúc này.

Những tâm ảnh nổi lên theo cách này là cực kỳ rõ rệt và không thể lầm lẫn. Chúng ta thực sự đã trải nghiệm một sự tĩnh lặng rất sâu thì chúng mới nổi lên. (Tầng thiền định là tĩnh lặng rất sâu).

Chúng ta có thể nhìn thấy những tâm ảnh một cách tuyệt đối rõ ràng, ngay cả khi hai mắt đang nhắm lại. Nếu ta mở mắt ra thì ta không thể thấy chúng. Chỉ khi hai mắt thường đang nhắm lại và tâm nhập vào trạng thái định sâu thì ta mới có thể thấy những tâm ảnh đó một cách rõ rệt, như thể chúng ta đang nhìn một vật ngay trước hai mắt thường đang mở vậy. Ta thậm chí có thể trải nghiệm toàn bộ hành trình của thức, ở đó trong từng mỗi giây khắc sự tỉnh giác của tâm được cố định (hội tụ, chiếu tụ) vào những tâm ảnh diễn tả tính nét xấu xí đó của thân. Sự xuất hiện của những tâm ảnh đó có thể trở thành cơ sở tạo ra trí tuệ minh sát nhìn thấy tính chất vô-thường của thân, cũng như những tính nét xấu xí, ô uế và ghớm ghiếc của nó, hoặc nhìn thấu vào sự thật rằng hoàn toàn không có bất kỳ một cái bản ngã hay một bản thể nào bên trong thân này.

Khi những loại hiểu biết đặc biệt này khởi sinh, chúng tạo nên cơ sở để ta điều tra suy xét một cách khôn khéo và phát triển trí tuệ minh sát. Chúng ta mang loại trí tuệ minh sát này vào sâu trong tim. Cứ thực tập như vậy, trí tuệ minh sát sẽ trở thành nguyên nhân để tự nó khởi sinh. Nhiều lúc, khi bạn hướng sự chú tâm của mình vào quán chiếu những

tính nét xấu xí và ô uế của thân, những hình ảnh về những tính nét đó sẽ tự nhiên hiện lên trong tâm. Những hình ảnh đó là rõ rệt hơn bất kỳ hình ảnh nào mà ta cố tưởng nhớ lại và chúng dẫn đến trí tuệ minh sát thấu suốt hơn, thâm nhập sâu hơn vào bản chất của thân, hơn hẳn loại trí tuệ minh sát mà ta có được bằng tư duy suy-lý thông thường. Loại trí tuệ minh sát rõ rệt này như một “cú chạm mạnh” làm hoạt động của tâm dừng lại, theo sau là trải nghiệm sâu sắc về ý nghĩa chán bỏ đối với thân. Trí tuệ này thực minh mẫn và sắc bén như vậy là do nó xuất phát từ một cái tâm hoàn-toàn bình an. Sự điều tra quán chiếu từ trong một trạng thái tĩnh lặng, dẫn chúng ta đến trí tuệ minh sát rõ rệt hơn và rõ rệt hơn, thì tâm trở nên an bình ơn khi nó càng được thấm nhuần trong sự quán niệm. Trí tuệ minh sát càng rõ rệt hơn và khẳng định hơn, thì tâm càng thấu suốt vào sự thật với sự điều tra suy xét được hỗ trợ bởi sự tĩnh lặng của trạng thái định (*samadhi*) thâm sâu. Đây là chỗ đến của việc thiền tập. Tiếp tục điều tra suy xét theo cách này về thân sẽ giúp ta lần lượt buông bỏ và cuối cùng tiêu diệt sự dính mắc vào gông cùm thân-kiến. Điều đó dẫn đến chấm dứt luôn sự nghi ngờ và không chắc chắn về cái đồng thục xương trong



da mà ta gọi là thân, và ta buông bỏ luôn sự dính mắc mù quáng vào tác dụng của những tục lệ và lễ nghi.

Cho dù chúng ta có bị bệnh nặng sốt cao hành hạ thân thể, sự chánh định và trí tuệ minh sát trong tâm vẫn vững chắc và không bị lay chuyển. Sự hiểu biết và trí tuệ cho phép bạn phân biệt rõ rệt giữa thân và tâm—Tâm là một hiện tượng, thân là một hiện tượng khác. Khi chúng ta nhìn thấy tâm và thân là hoàn toàn khác nhau một cách không thể chối cãi được, điều đó có nghĩa là việc tu tập trí tuệ đã đưa chúng ta đến nơi tâm chúng ta nhìn thấy chắc chắn bản chất của thân.

Việc nhìn thấy bản chất đích thực của thân, một cách rõ ràng và vượt qua nghi ngờ nhờ sự tĩnh lặng của trạng thái định, dẫn dắt tâm nắm trái một ý nghĩa mạnh về thế giới—đó là sự mệt mỏi và chán bỏ đối với thân này. Sự chán bỏ thân xuất phát từ sự không còn si mê và nhận lầm về nó nữa. Sự không còn si mê và nhận lầm về thân là xuất phát từ sự nhìn thấy bản chất đích thực của nó là gì. Đó là hệ quả tự nhiên của việc nhìn thấy. Sự chán bỏ đó không phải là do những trạng thái phạm thường như do ghê sợ, hay do những tâm tính bất thiện như ghét bỏ, ác cảm, căm ghét... Sự chán bỏ

này không phải xuất phát cùng gốc rễ với những tính chất ô nhiễm bất thiện của tâm. Đây là một phẩm chất tốt thiện do sự tu tập tâm linh mà có và nó có tác dụng tích cực khác đối với tâm hơn những tâm lý chán ngán và buồn chán của những người bình thường chưa giác ngộ. Người phàm thường chưa giác ngộ khi nhìn thân mình hay thân người thấy chán ngán thì họ thường trở nên ghét bỏ, ác cảm, tránh xa, giận hờn, tìm cách tránh né. Sự trải nghiệm của trí tuệ thì không giống như vậy.

Cái cảm nhận “chán bỏ đối với thế giới” này được phát triển từ trí tuệ, dẫn đến sự từ bỏ, sự lìa bỏ cái quan niệm về một cái ‘thân của ta’, sự lìa bỏ đó xuất phát từ sự tự thân điều tra và tự thân nhìn thấy sự thật trong từng bộ phận của thân. Đó là sự tự do thoát khỏi sự ràng buộc vào thân-kiến vốn đã luôn chi phối và điều khiển mọi hành động và ý nghĩ theo dục-vọng của một ‘cái ta’ không có thực. Hơn nữa, ta buông bỏ (thân kiến) bằng một sự chấp nhận theo đường lối vô thường của mọi sự. Sự minh-bạch của trí tuệ là rất mạnh mẽ nên ta không còn cảm nhận ý nghĩa nào về một cái ‘ta’ cố định. Ba gông cùm [thân-kiến, nghi-ngờ, và sự dính mắc mù quáng vào những tục lệ và lễ nghi] trước đây luôn nằm bên dưới thói tâm và cách nhìn

về thế giới, nay chúng không còn có thể che mờ tâm trí ta và không còn có thể khiến ta thực hành một cách sai lầm trong việc tu tập. Ngay đây chính là lúc bắt-đầu của con đường thánh đạo, là trí huệ minh sát đầu tiên nhìn vào sự thật tột cùng, và là bước đường đi đến trí huệ giác ngộ cao sâu hơn. (Tức lúc này người tu đã nhập-lưu vào dòng thánh đạo, sau khi đã phá bỏ ba gông cùm đầu tiên trong mười gông cùm). Chúng ta cũng có thể nói theo cách: đây là sự hiểu thấu Tứ Diệu Đế. Sự thật Tứ Diệu Đế là thứ phải được chứng ngộ bằng trí tuệ minh sát. Mọi tăng và ni đã từng chứng ngộ những lẽ thật Tứ Diệu Đế thì họ đã trải qua trí tuệ minh sát nhìn thấy rõ bản chất và đường lối đích thực của mọi sự sống. Ta biết khổ, biết nguyên nhân khổ, biết sự chấm dứt khổ và biết con đường dẫn đến sự chấm dứt khổ. Sự hiểu biết về mỗi Diệu Đế khởi sinh cũng ngay bên trong tâm này. Những chân lý đó cùng có mặt và hòa hợp với nhau thành những yếu tố (phần) của con đường Bát Chánh Đạo. Những yếu tố của Bát Chánh Đạo cũng được chứng ngộ từ bên trong tâm này. Khi các yếu tố (phần) của con đường hội tụ về trung tâm của tâm này, chúng sẽ cắt đứt mọi sự nghi ngờ và sự không chắc chắn của chúng ta về cách (con đường) tu tập.

Sự điều tra và phát triển của trí tuệ nhìn thấu vào Giáo Pháp (Dhamma) giúp tạo ra sự bình an sâu sắc của tâm. Khi đã đạt đến trí tuệ minh sát và thấu suốt như vậy, trí tuệ đó sẽ còn mãi trong tâm mọi lúc mọi nơi, cho dù ta đang nhắm mắt ngồi thiền hay ta đang mở mắt làm việc gì. Dù ta thấy chính mình đang ở trong tình huống nào, sự minh bạch của trí tuệ đó vẫn có mặt. Khi ta có 'sự chánh niệm ổn định về tâm' trong tâm, ta không quên chính mình. Dù đang đứng, đang đi, đang ngồi, đang nằm...sự tỉnh-giác bên trong giúp ta không thể mất chánh niệm. Đó là một trạng thái tỉnh-giác canh phòng ta không quên chính mình. Sự chánh niệm trở nên siêu mạnh nên nó tự duy trì nó đến mức nó trở thành tự nhiên với tâm như vậy. Đó là những kết quả của việc tu tập và tu dưỡng tâm và chính ngay tại đây ta vượt qua sự nghi ngờ. Ta không còn nghi ngờ về tương lai; ta không còn nghi ngờ quá khứ, và tương tự cũng không cần phải nghi ngờ về hiện tại. Ta vẫn còn sự tỉnh giác (ý thức) về thời quá khứ, hiện tại, và tương lai. Ta vẫn ý thức về sự hiện hữu của thời gian. Có thực tại của quá khứ, thực tại của hiện tại, và thực tại của tương lai, nhưng chúng ta không còn quan tâm hay chú ý đến nó nữa.

Vì sao chúng ta không còn quan tâm đến nó nữa? Bởi vì những gì xảy ra trong quá khứ đã qua rồi. Quá khứ đã qua rồi. Tất cả những gì xảy ra trong hiện tại là kết quả của những nguyên nhân trong quá khứ. Ví dụ ta đang không đói bụng là bởi vì lúc nãy ta đã ăn rồi. Sự không đói trong hiện tại là kết quả của hành động ăn trong quá khứ lúc nãy. Nếu ta biết điều chúng ta trải qua trong hiện tại, chúng ta biết điều xảy ra trong quá khứ. Sự ăn trong quá khứ (lúc nãy) là nguyên nhân làm cho ta cảm thấy no hay có sức trong hiện tại (lúc này), và chính tình trạng này là nguyên nhân làm cho bạn hoạt động và làm việc được trong tương lai (lát sau). Như vậy hiện tại cung cấp những nguyên nhân tạo ra kết quả trong tương lai. Vì vậy, quá khứ, hiện tại và tương lai có thể được xem như là một. Phật gọi đó là "*eko dhammo*" – sự hợp nhất của Pháp (Dhamma). Đó không phải là những thứ (pháp) khác nhau; đó chỉ là như vậy. Khi ta nhìn thấy hiện tại, ta nhìn thấy tương lai. Bằng cách hiểu hiện tại, ta hiểu ra quá khứ. Quá khứ, hiện tại và tương lai làm thành một chuỗi liên tục của những nguyên nhân và kết quả (nhân-quả) và như vậy chúng liên lạc trôi chảy từ cái thời này sang thời khác. Có những nhân từ trong quá khứ tạo những

quả trong hiện tại và những quả này là nhân đang tạo những quả cho tương lai. Tiến trình tu hành cũng theo lý nhân-quả như vậy. Ta tu tập tâm đạt đến trạng thái chánh định (*samadhi*) và trí tuệ minh sát (*vipassana*) thì kết quả là tâm được khôn khéo hơn và thiện lành hơn.

Tâm hoàn toàn vượt qua nghi ngờ. Ta không còn không chắc hay còn phải suy đoán về một điều gì. Sự không còn nghi ngờ có nghĩa là ta không còn phải dò dẫm từng bước thông qua sự thực tập. Kết quả là ta sống và hành động theo lẽ của tự nhiên. Ta sống trong thế giới theo cách tự nhiên nhất. Điều đó có nghĩa là sống trong thế giới một cách bình an. Ta có thể tìm thấy sự bình an giữa nơi không bình an. Điều đó có nghĩa là ta hoàn toàn có thể sống trong thế giới. Ta có thể sống trong thế giới mà không gây ra vấn đề khó khăn nào. Đức Phật đã sống trong thế giới và có thể tìm thấy sự bình an đích thực của tâm bên trong thế giới. Là người thực hành Giáo Pháp, chúng ta phải học theo cách Phật như vậy. Đừng để lạc tâm và dính vào những nhận thức (tưởng) về mọi sự là như này, như nọ. Đừng dính mắc hay nhận lầm bất kỳ nhận thức nào vẫn còn bị che mờ, còn chưa rõ ràng. Mỗi khi tâm bị quấy nhiễu hay động vọng, hãy điều tra

và quán xét nguyên nhân. Khi ta không làm điều gì khổ cho mình, ta được thư thái. Khi không còn những thứ gây kích động tâm, tâm ta buông xả. Từ đó, ta tiếp tục tu tập như thường với sự buông-xả được duy trì bởi sự có mặt của sự chánh niệm và một sự tỉnh giác bao-trùm liên-tục. Ta duy trì một cảm nhận tự chủ và cân bằng.

Nếu có thứ gì khởi sinh và hiện diện trong tâm, ta phải lập tức nắm lấy nó để điều tra và quán xét một cách thấu đáo. Nếu có trí tuệ minh sát rõ ràng ngay lúc này, ta thâm nhập vào vấn đề bằng trí tuệ và ngăn không cho nó tạo ra khổ đau hay phiền não nào trong tâm. Nếu chưa có được trí tuệ minh sát rõ ràng, ta sẽ tạm cho qua vấn đề đó bằng cách thiền định cho tâm được tĩnh lặng và không cho phép nó dính vào vấn đề đó. Rồi một lúc nào đó sau này, trí tuệ minh sát của ta sẽ mạnh mẽ lên đủ để ta thâm nhập vào vấn đề đó.

Chắc chắn là vậy, nếu chúng ta tu tập đúng đắn thì sớm muộn gì chúng ta cũng tu dưỡng được trí tuệ đủ mạnh để hiểu thấu rõ mọi thứ nào còn gây ra sự dính mắc và khổ đau cho ta.





## **THAM KHẢO ĐỐI CHIẾU:**

Quyển sách nhỏ này gồm những trích đoạn trong những cuộc nói chuyện (pháp thoại) trực tiếp của thiền sư Ajahn Chah:

- **Thiền Tập:**  
trích từ băng thu âm ở IMS (băng 11B hoặc 82).
- **Niệm Chữ “Buddho” [Đức Phật]:**  
trích từ buổi nói chuyện mang chủ đề “Sự Minh Bạch của Trí Tuệ Minh Sát”; được giảng cho nhóm Phật tử tại gia tu thiền ở Băng-cốc tháng Tư, 1979.
- **Tu Tập Sự Nhất Điểm Của Tâm [Thiền Định]:**  
trích từ buổi nói chuyện tại thiền viện Hampstead Vihara ở Luân-đôn, Anh Quốc (băng tiếng Thái: Samadhi Pavana, băng 11A).
- **Dùng Sự Tĩnh Lặng và Trí Tuệ:**  
trích từ buổi nói chuyện chủ đề “Về Thiền Tập” (tiếng Thái: Garn Tam Jit Hai Sagnob), một buổi pháp thoại tùy duyên bằng tiếng địa phương vùng Đông Bắc Thái Lan, từ một băng thu âm không đề tên.
- **Chánh Niệm về Thân:**

trích từ buổi nói chuyện mang chủ đề “Sự Minh Bạch của Trí Tuệ Minh Sát”; được giảng cho nhóm Phật tử tại gia tu thiền ở Băng-cốc tháng Tư, 1979.

— Nơi in và ấn tống ở Thái Lan:

Chùa Wat Pah Nanachat

B. Bung Wai, A Warin,

Ubon 34310, Thailand

[www.watpahnachat.org](http://www.watpahnachat.org)

[www.forestsangha.org](http://www.forestsangha.org)

— In và ấn tống ở Việt Nam:

Lê Kim Kha

Email: [lekimkha@gmail.com](mailto:lekimkha@gmail.com)

Điện thoại: 0909503993, 01205911996