

## Một Thanh Gươm Hoàn Hảo

Khi tôi còn là một tu sĩ trẻ, một phương pháp thiền tập rất phổ thông ở Thái lan là niệm Phật thầm trong tâm, "*buddho*". Tôi cũng cố gắng thực hành theo một thời gian, nhưng cảm thấy chữ *buddho* ấy không dính với mình như một chữ khác tôi tự chọn là "*bình an*." Và rồi tôi thực tập sử dụng chữ "bình an" ấy như một câu thần chú. Trong khi ngồi, tôi niệm thầm trong tâm "bình an", tôi cảm nhận được sự vang dội của nó trong tâm hồn mình "bình an, bình an, bình an." Trong khi đi thiền hành, với mỗi bước chân tôi niệm thầm "bình an." Trong khi làm việc, đi khất thực, ngồi ăn, hay ngay cả giữa lúc đang nói chuyện, tôi thấy rằng mỗi khi mình đem tâm trở về và niệm thầm "bình an", thì mọi việc tự nhiên trở nên rất tĩnh lặng và quân bình. Tôi ý thức rằng trong cuộc sống hằng ngày mình rất cần điều ấy, và câu "thần chú" ấy luôn nhắc nhở tôi.

Trước khi tôi đến thiền viện Wat Pah Nanchat trong rừng sâu, của ngài Ajahn Cha, dành riêng cho người ngoại quốc nói tiếng Anh, tôi đã tham dự những khóa thiền tập dài hạn ở Thái lan, và phương pháp của tôi thiên về thiền quán *Vipassana*. Họ nói với tôi rằng, "Thầy muốn thực hành thiền định, *samatha*, cũng được, nhưng theo chúng tôi thì nó chỉ phí thì giờ vô ích mà thôi. Thầy có thể cảm thấy an lạc hơn, hạnh phúc hơn, nhưng rồi sẽ bị dính mắc vào đó, và rồi mình cũng chẳng sáng suốt thêm hay có được một tuệ giác nào hết. Thiền quán, *vipassana*, là tinh hoa của tuệ giác, đó là con đường duy nhất đưa ta đến giải thoát." Tôi đáp, "Như thế thì tuyệt quá!" Và rồi mang hết công sức của mình ra thực tập. Nhưng khi vào đến thiền viện Wat Pah Nanchat, tôi chợt hiểu rằng, "Thật ra bây giờ tôi đang rất cần một sự an tĩnh!" Và đối với ngài Ajahn Cha thì Ngài không hề tách rời hay phân biệt giữa thiền định, *samatha*, và thiền quán, *vipassana*.



Tôi nhớ hình như thầy Ajahn Buddhadasa là người đã cho một ví dụ rất hay, so sánh thiền định và thiền quán với lại một lưỡi dao. Thầy ví dụ người tu cũng giống như là một người phải đi băng ngang qua một khu rừng rậm đầy đặc. Nhưng anh ta đâu cần

phải đốn chặt hết cả khu rừng ấy! Anh chỉ cần dọn cho mình một lối đi nhỏ, xuyên qua khu rừng ấy, để sang đến bên kia. Và dụng cụ mà anh có thể sử dụng để thực hiện được điều ấy là thiền tập. Nhưng nếu muốn có hiệu quả thì nó phải có hai yếu tố là *sức nặng* và *sự sắc bén*. Nếu như ta băng ngang qua khu rừng với một lưỡi dao cạo, thì dầu cho nó có sắc bén đến đâu chắc chắn ta cũng sẽ thất bại. Và nếu như ta có một thanh mã tấu lớn nhưng cùn lụt thì kết quả cũng sẽ chẳng có là bao. Nhưng khi ta phối hợp hai yếu tố ấy lại với nhau, sự sắc bén và sức nặng của thanh kiếm, và với một công phu đều đặn có phương pháp rõ rệt, ta chắc chắn sẽ vượt xuyên qua khu rừng và sang đến bên kia, bằng từng bước một, từng thanh cây một, từng dây leo một...

Đó là một ví dụ rất hay về thiền định và thiền quán. *Vipassana*, thiền quán, chính là sự sắc bén, sự sáng suốt của tâm thức, biết quán chiếu sâu sắc, và *samatha*, thiền định, chính là sức nặng của thanh gươm, nó là năng lượng và sức mạnh ở phía sau mỗi nhát dao, giúp cho mỗi bước chân của ta được chắc chắn và vững vàng.

The Perfect Machete

Ajahn Chandako

Nguyễn Duy Nhiên phỏng dịch