

Thiền là gì ?

Venerable Ajahn Sumedho

Chào mừng các bạn đón đọc đầu sách từ dự án sách cho thiết bị di động

Nguồn: <http://vnthuquan.net>

Phát hành: Nguyễn Kim Vỹ.

Thiền là gì ?

Venerable Ajahn Sumedho

Chào mừng các bạn đón đọc đầu sách từ dự án sách cho thiết bị di động

Nguồn: <http://vnthuquan.net>

Phát hành: Nguyễn Kim Vỹ.

Mục lục

[Thiền là gì ?](#)

Venerable Ajahn Sumedho

Thiền là gì ?

Dịch giả: Mỹ Thanh



Hiện nay, chữ Thiền được sử dụng rất nhiều để diễn tả nhiều cách thực tập.

Trong Phật giáo, chữ Thiền được dùng để chỉ định hai cách thực tập sau đây.



Cách thực tập một gọi là Thiền định (samatha), và cái thứ hai gọi là Thiền Minh Sát (Vipassana).



Thiền định (Samatha) là cách tập trung ý tưởng vào một vật và không để bị chi phối bởi gì khác.

Ta chọn một đề mục như hơi thở chẳng hạn, và chú tâm theo dõi hơi thở ra vào. Trong cách thực hành này sau một thời gian huân tập, tâm trí của bạn sẽ được an lành, yên tĩnh, vì những ý tưởng lăng xăng lộn xộn đến từ những cảm thọ đã bị cắt đứt. Không cần phải nói, muốn được yên tĩnh, bạn cần phải sử dụng những gì có thể mang lại sự yên tĩnh. Nếu bạn muốn náo nhiệt thì đừng tìm đến thiền viện, mà hãy đi vào vũ trường. Sự náo nhiệt hay làm chúng ta chú ý, phải không nào? Sự náo nhiệt có những rung động rất mạnh và chúng hút bạn vào trong đó. Nếu đi xem phim mà phim sôi động thì bạn cũng náo nức không kém.

Bạn chẳng cần chút cố gắng nào. Nhưng nếu bảo bạn phải chú tâm vào cái gì yên tĩnh thì thiệt là chán, phải vậy không? Còn gì chán bằng khi phải theo dõi hơi thở khi mà bạn đã từng quen chú ý đến những cái náo nhiệt hơn? Vì thế đối với sự thực tập này, bạn cần phải có một sự cố gắng lớn nơi tâm trí của bạn, vì hơi thở không có gì đặc biệt, không lăng mạn, không phiêu lưu, hay hấp dẫn...hơi thở rất là tầm thường. Nó chỉ có như thế, vì vậy bạn phải cố gắng

nhiều hơn. Trong cách thiền này, bạn không cần phải sáng tạo bất cứ một hình ảnh nào. Chỉ cần chú tâm theo dõi hơi thở. Sau một thời gian theo dõi hơi thở, dần dần hơi thở sẽ trở nên nhẹ nhàng, đều đặn, và bạn sẽ trở nên trầm lặng hơn... Tôi biết có những lời khuyên nên tập thiền định để giúp không bị áp huyết cao, vì thiền định làm cho nhịp tim đập tốt hơn. Đây là một cách thực tập để được yên tĩnh. Bạn có thể chọn những đề mục khác nhau để tập trung sự chú tâm cho đến khi mà bạn cảm thấy mình và đề mục chú tâm trở nên Một. Sau một thời gian tập luyện đến mức độ này thì gọi là sự hòa nhập .

Trong khi Thiền Minh Sát (Vipassana) hoặc Thiền quán thì với cách thực tập theo cái nhìn thấu đáo thì tư tưởng của bạn sẽ được mở rộng. Bạn không cần phải chọn những đề mục đặc biệt để tập chú tâm, hoặc phải hòa nhập với chúng. Nhưng bạn chỉ cần nhìn, quan sát để hiểu rõ sự vật như nó là. Khi nào bạn thấy rõ sự vật như nó là thì bạn sẽ thấy những cảm xúc thật là vô thường. Mọi thứ bạn thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng chạm; tất cả những khái niệm trừu tượng... những cảm giác của bạn, ký ức hay ý nghĩ -- đang trên đà thay đổi, và tâm tưởng của bạn cũng vì thế mà đổi thay... Chúng xuất hiện một lúc rồi chúng biến mất.

Trong Thiền Vipassana, chúng ta giữ ý niệm của sự vô thường (hoặc thay đổi) như là một cách để quan sát những cảm thọ. Đây không phải là một triết lý hay một sự tin tưởng có tính cách Phật học, mà đây là thấy được Vô thường -- thấy mọi vật một cách thấu đáo, với cặp mắt của hiểu biết, để biết rõ mọi sự vật như chúng là. Đây không phải là cách phân tách những sự vật để đánh giá rằng chúng như thế này hay thế khác - và khi sự vật không như ta nghĩ, ta lại tìm cách suy đoán nguyên nhân tại sao. Với sự thực tập về cái thấy rất ráo , chúng ta không phân tách hay thay đổi sự vật theo ý của mình. Trong cách thực tập này, chúng ta chỉ kiên nhẫn quan sát để thấy những gì xuất hiện sẽ biến mất, cho dù trên phương diện tinh thần hay vật chất. Khi căn và trần duyên với nhau thì ý thức liền xuất hiện. Sau đó là cảm giác thương hoặc ghét đối với những gì

chúng ta thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng chạm. Tất cả những tên gọi, những ý tưởng, những chữ và khái niệm, chúng ta đặt ra theo kinh nghiệm của sự cảm thọ.

Phần lớn đời sống của chúng ta được dựa trên sự phán đoán sai lầm vì chúng ta không hiểu cũng như không chịu tìm tòi sự thật. Vì vậy đối với một người không tỉnh thức, cuộc sống dường như chán chường, lộn xộn, nhất là lúc mà những thất vọng hay đau buồn xảy đến. Và như vậy, người đó dễ bị khủng hoảng thần kinh, vì họ đã không quan sát được sự vật như chúng là.

Trong danh từ Phật giáo, chúng ta dùng chữ Pháp (Dhamma or Dharma) có nghĩa là "sự thể như nó là" - "luật thiên nhiên". Khi chúng ta quan sát và thực tập pháp, chúng ta mở rộng tư tưởng của chính mình để hiểu rõ sự vật như nó là. Như vậy, chúng ta sẽ không còn phản ứng mù quáng, chạy theo những cảm thọ; chúng ta đã hiểu được, và với sự hiểu biết này, là một bắt đầu cho sự từ bỏ chạy theo cảm thọ. Chúng ta không bị những bề ngoài của sự vật làm mờ mắt, và chúng ta bắt đầu giải thoát cho chính mình khỏi sự ràng buộc. Để được tỉnh thức không phải là để trở thành **như thể** mà là sống **như thể**. Vì thế, chúng ta hãy tập quan sát ngay bây giờ xem **như thể** nào, hơn là làm cách nào để trở nên **như thể** trong tương lai. Ngồi nơi đây, chúng ta quan sát thân thể như nó là. Thân thể thuộc về thiên nhiên, phải không nào? Cơ thể con người thuộc về đất, nó cần được nuôi dưỡng bằng những thức từ mặt đất. Bạn không thể sống bằng không khí hoặc thở nhập căng thực phẩm từ hành tinh hay vệ tinh. Bạn cần phải ăn những thức ăn được nuôi dưỡng và lớn lên từ trái đất này. Khi mà cơ thể hư hoại, nó trở về cát bụi, nó hư thối, mục rữa và trở nên một với đất. Nó chỉ theo chu trình tự nhiên của sinh và diệt, của thành và hoại. Tất cả những gì sanh ra sẽ lớn lên, già đi và rồi chết. Tất cả mọi thứ trong thiên nhiên cho đến vũ trụ, cũng có thời hạn của chúng; sanh rồi chết, bắt đầu và kết thúc. Tất cả những gì chúng ta nhận thấy và có khái niệm đều trên đà thay đổi; chúng vô thường, vì thế không có gì có

thể làm bạn hài lòng lâu dài.

Với sự thực tập pháp, chúng ta quan sát sự bất như ý của các cảm thọ. Bạn hãy để ý xem, trong cuộc sống của bạn, khi bạn muốn được như ý từ những cảm thọ thì sự thỏa mãn này chỉ ngắn hạn, dù hạnh phúc, cũng chỉ trong giây phút -- và rồi thì nó cũng thay đổi. Bởi vì trong ý thức cảm thọ, không có tính chất thường còn. Vì vậy cảm thọ luôn đổi thay và vì si mê, thiếu hiểu biết, nên chúng ta hay đòi hỏi quá đáng nơi những cảm thọ. Chúng ta hay hy vọng, đòi hỏi, tạo ra đủ mọi thứ để rồi sau đó cảm thấy thất vọng, chán chường, hối tiếc, với nỗi thống khổ già, bệnh, chết.

Đây là cách xem xét ý thức của cảm thọ. Tư tưởng có thể suy nghĩ một cách trừu tượng, có thể tạo ra đủ thứ ý kiến và hình ảnh, có thể làm cho mọi vật trở nên xinh đẹp hay thô xấu. Nó có thể biến một trạng thái từ sang đẹp, hạnh phúc tới đau đớn, thô kệch, khổ sở : từ thiên đàng đến địa ngục. Nhưng không có thiên đàng hay địa ngục thường trực, bởi vì tất cả đều là vô thường. Trong lúc chúng ta thực tập thiền, chúng ta bắt đầu biết được những giới hạn, thấy rõ sự bất như ý, tính chất thay đổi của cảm thọ;

chúng ta cũng bắt đầu hiểu rằng không có gì là "tôi" hay "của tôi",
tất cả chỉ là "anatta", vô ngã.

Vì vậy, khi hiểu rõ điều này, chúng ta bắt đầu giải thoát cho chính chúng ta khỏi những ràng buộc với những trạng thái của cảm thọ. Không phải là chúng ta chán ghét chúng nhưng để hiểu rõ thực chất của chúng.

Đây là một sự thật cần được thấu hiểu, không phải là niềm tin. "Anatta" không phải là niềm tin của Phật giáo nhưng mà là một

chứng nghiệm thực sự. Bây giờ nếu bạn không chịu bỏ thời gian để tìm hiểu điều này, và vì thế suốt cuộc sống của bạn, bạn tin rằng bạn là thân thể này. Mặc dù đôi lúc bạn cũng chợt nghĩ, "Ồ, tôi không phải là thân này" lúc bạn đọc một bài thơ gây hứng khởi hoặc một đoạn về triết lý mới. Bạn có thể nghĩ thật là hay quá, vì mình không phải là thân thể này, nhưng chính bạn đâu có chứng nghiệm được điều đó. Cho dù có những người rất thông thái sẽ nói, chúng ta không phải là thân thể, thân thể không phải là tôi - nhưng thật ra, nói thì dễ, nhưng thật sự Biết thì là việc khác. Xuyên qua việc thực tập Thiền, khi có được sự hiểu biết về tính chất thật của sự vật, chúng ta bắt đầu cởi trói cho chính chúng ta khỏi những ràng buộc tham đắm. Khi chúng ta không còn đòi hỏi, ham muốn thì chúng ta sẽ không còn hối tiếc hay chán nản, đau buồn khi chúng ta không được những gì chúng ta muốn.

Và đây là mục đích -- Niết bàn (Nibbana hay Nirvana), là sự thấu hiểu về không ham muốn bất cứ điều gì có bắt đầu và có kết thúc. Khi chúng ta bỏ đi những ham muốn thường hằng, chúng ta bắt đầu thấu hiểu được sự bất tử.

Nhiều người chỉ sống một cuộc sống giống như con chó của Pavlovian. Dù có thông minh nhưng chỉ là sự thông minh được uốn nắn sẵn. Nhìn xem con chó của Pavlovian, chảy nước dãi khi nghe tiếng chuông - chúng ta cũng có hơn gì đâu. Bởi vì với kinh nghiệm cảm thọ, tất cả chỉ là được uốn nắn sẵn. Thân thể, cảm giác, ký ức, ý nghĩ là những khái niệm đã có sẵn trong tâm thức, xuyên qua cuộc sống làm người. Được sanh ra trong một gia đình, chủng tộc, quốc tịch, thuộc về một giai cấp nào đó, dựa trên cơ thể đàn ông hay đàn bà, xấu hay đẹp, vân vân và vân vân. Đây là tất cả những trạng thái có sẵn, không phải là của chúng ta, không phải Tôi hay Của tôi. Những trạng thái này theo quá trình của quy luật thiên nhiên, chúng ta không thể nói, "Tôi không muốn già đi"-- Chúng ta có thể nói như thế, nhưng mà cơ thể vẫn cứ già. Chúng ta không thể nào

đòi hỏi cơ thể không bao giờ đau đớn hay dừng bệnh, lúc nào cặp mắt cũng thấy rõ, tai lúc nào cũng nghe rõ.

Chúng ta thường hy vọng như vậy, có phải không nào ? "Tôi mong sao cho tôi luôn khỏe mạnh, không bao giờ bị tàn tật, luôn luôn có mắt sáng, không bao giờ bị mù lòa; có tai thính để luôn luôn nghe rõ, không như những người già lãng tai, luôn bị người la vào mặt; và tôi sẽ không bị lãng, lúc nào cũng điều khiển được các giác quan của mình cho đến khi 95 tuổi, vẫn còn lanh lẹ, sáng suốt, yêu đời, và được chết trong giấc ngủ không đau đớn."

Chúng ta ai ai cũng đều mong muốn như vậy cả. Có những người trong chúng ta có thể sống lâu và chết an lành. Cũng có thể xảy ra như thế, nhưng mà khó nói trước lắm! Nhưng gánh nặng cuộc sống sẽ nhẹ đi nhiều nếu chúng ta biết được giới hạn của chính mình. Chúng ta sẽ biết được chúng ta làm được gì và học được gì trong đời sống này. Những nỗi khổ đau của con người đều bắt nguồn từ những ham muốn quá đáng, muốn được hết những gì mình đòi hỏi.

Do đó, khi thực tập thiền, thì chúng ta sẽ thấu hiểu rõ ràng về sự vật cũng như tính chất thật của chúng. Chúng ta có thể thấy vẻ đẹp, vẻ cao quý, sự sung sướng, cũng như sự xấu xí, sự đau đớn, nỗi khổ đau, là những trạng thái vô thường. Nếu bạn thật sự hiểu điều này thì bạn có thể sung sướng và chịu đựng tất cả những gì có thể xảy ra cho bạn. Thật ra, bài học của cuộc sống là học chịu đựng những gì chúng ta không thích nơi chúng ta cũng như nơi cuộc sống, để trở nên kiên nhẫn và tử tế hơn và sẽ không quá chú trọng đến những gì bất toàn nơi những cảm thọ. Chúng ta có thể thích ứng và chịu đựng cũng như chấp nhận tính cách đổi thay của sự vật, để không còn bám víu vào chúng nữa. Khi chúng ta không còn đồng hóa mình với sự vật, chúng ta sẽ kinh nghiệm được bản chất thật của mình. Một cái gì đó trong sạch, sáng suốt, hiểu biết. Không còn sự

lệ thuộc giữa ta và vật. Không có "của tôi" hay "tôi"... không có gì để bám víu vào hay phải đạt cho được.

Những lời dạy của Đức Phật giúp chúng ta thấy rõ được sự vật như chúng là. Những lời dạy đưa chúng ta đến sự hiểu biết. Những lời này không phải là những lời răn hay giáo điều mà chúng ta buộc phải chấp nhận hay tin tưởng. Chúng ta không học những lời dạy của Đức Phật như học bài; nhưng mà học những lời này để tự nhắc nhở mình phải luôn tỉnh thức, sáng suốt và chú ý đến những gì đang xuất hiện cũng như biến mất.

Đây là một cách luôn luôn theo dõi và quan sát không ngừng nghỉ về những hiện tượng của cảm thọ. Khi có được thân thể này và sống trong một xã hội như hiện nay, ai ai trong chúng ta cũng cảm thấy bị bức xúc phần nào. Mọi sự diễn biến rất nhanh...truyền hình và máy móc hiện đại, xe cộ... mọi thứ dường như tiến triển ở mức độ khá nhanh. Thật là hay, thật là náo nhiệt và thích thú, và mọi thứ hình như thu hút mọi giác quan của chúng ta. Chẳng hạn ở Luân Đôn, để ý xem, chúng ta sẽ thấy những bích chương quảng cáo mời gọi chúng ta dùng rượu và thuốc lá! Sự chú ý của chúng ta được mời gọi để tiêu thụ, các giác quan luôn luôn tìm kiếm những kích thích mới cho sự cảm thọ. Xã hội vật chất luôn kích thích lòng tham của chúng ta, để cho chúng ta phải xài tiền, và sẽ không bao giờ hài lòng với những gì mình đang có. Lúc nào cũng phải có gì khác hơn, tốt hơn, đẹp hơn, ngon hơn, mới hơn những thứ của ngày hôm qua....Và cứ tiếp tục như thế, các giác quan của bạn bị bao thứ mời gọi, lôi kéo...

Nhưng khi chúng ta bước vào thiền phòng, chúng ta không đến đây để nhìn nhau, hoặc để cho những đồ vật trong phòng lôi cuốn. Nhìn mọi vật để nhắc nhở lấy mình, nên tập trung tư tưởng vào một vật an lành, hoặc tìm hiểu và suy ngẫm về bản chất của sự vật. Chúng ta cần phải chứng nghiệm điều này tự nơi bản thân mỗi người.

Không có sự giác ngộ của ai khác có thể làm cho mình trở nên giác ngộ. Đây là một việc làm đòi hỏi nơi tự tâm. Không thể nào đem sự giác ngộ của người khác để giúp mình giác ngộ. Đây là một cơ hội để khuyến khích và chỉ dẫn cho những ai muốn tự thức tỉnh . Nơi đây, thường thì không ai giật bóp của bạn cả! Vì đây là Thiền Viện nên vẫn an toàn hơn ngồi ở gánh xiếc phải không nào ? Thiền Viện là nơi tạm trú để khai thị tư tưởng của chúng ta. Đây là một cơ hội duy nhất của chúng ta để thực tập Thiền khi chúng ta đang mang được thân người.

Được làm người chúng ta có được tư tưởng có thể suy ngẫm và quan sát. Bạn có thể quan sát sự giận dữ, hay ghen tuông, hoặc sự lộn xộn nơi tư tưởng của mình. Khi bạn ngồi xuống và cảm thấy thật sự lộn xộn hay tức giận, có một cái gì nơi bạn đang biết được điều này. Nếu bạn không thích nó thì bạn sẽ phản ứng một cách mù quáng. Nhưng nếu bạn kiên nhẫn và quan sát thì bạn sẽ thấy sự tức giận, lộn xộn, hay tham lam đều là những trạng thái luôn thay đổi, không thường hằng. Nhưng một con thú thì không thể quan sát như chúng ta được. Khi nó giận thì nó chỉ biết giận. Thử bảo một con vật nào đang giận, quan sát cái giận của nó xem! Dĩ nhiên là không thể nào được. Nhưng chúng ta có thể quan sát được con mèo, và luôn cả những ham muốn của nó khi nó nhìn thấy đồ ngon. Chúng ta thấy đồ ngon, thích thú những đồng thời cũng thấy được cái ham muốn nơi chính mình. Và đây là cách dùng sự sáng suốt của chính mình để theo dõi cái ham muốn và để hiểu rõ nó hơn. Cái mà đang quan sát sự ham muốn. Sự ham muốn không thể quan sát lấy chính nó. Vì thế cái mà đang quan sát theo dõi sự vật, chúng ta gọi là "Phật" hay "Phật tánh" -- Cái biết , sự chú ý về những gì đang xảy ra.

Trích trong The meditation teaching of Ven. Sumedho."

Mindfulness : The Path to the Deathless

Nguồn: <http://vnthuquan.net>

Phát hành: **Nguyễn Kim Vỹ**.

Nguồn: <http://www.buddhismtoday.com>

Được bạn: Thanh Vân đưa lên

vào ngày: 11 tháng 1 năm 2010

Table of Contents

[Giới thiệu](#)

[Mục lục](#)

[Thiền là gì?](#)