

THIỆN MINH SẮT



Trưởng Lão (Bhante) Henepola Gunaratana
Chơn Quán Trần Ngọc Lợi dịch

---o0o---

Nguồn

Chuyển sang ebook 30-10-2015

Người thực hiện :

Nguyễn Ngọc Thảo - thao.ksd.hng@gmail.com

Nam Thiên - namthien@gmail.com

Link Audio Tại Website <http://www.phapthihoi.org>

Mục Lục

LỜI NGƯỜI DỊCH
VÀI NÉT VỀ TÁC GIẢ
LỜI NÓI ĐẦU
DẪN NHẬP

CHƯƠNG 01 - THIỀN: TẠI SAO PHẢI BẬN TÂM ?

CHƯƠNG 02 - THIỀN KHÔNG PHẢI LÀ...

Quan niệm sai lầm 01: Thiền chỉ là một phương cách thư giãn.

Quan niệm sai lầm 02: Thiền để xuất thần.

Quan niệm sai lầm 03: Thiền là một pháp bí ẩn không thể hiểu được.

Quan niệm sai lầm 04: Mục đích của thiền là để thành một superman siêu linh.

Quan niệm sai lầm 05: Thiền nguy hiểm và người cẩn thận nên tránh xa.

Quan niệm sai lầm 06: Thiền dành cho thánh nhân chứ không phải cho người thường.

Quan niệm sai lầm 07: Thiền là chạy trốn thực tại.

Quan niệm sai lầm 08: Thiền là một phương cách làm tâm mình "bay bổng" một cách tuyệt diệu.

Quan niệm sai lầm 09: Thiền là ích kỷ.

Quan niệm sai lầm 10: Trong lúc thiền, người ta ngồi đó để nghĩ đến các tư duy cao xa.

Quan niệm sai lầm 11: Sau vài tuần thiền mọi khó khăn sẽ được giải quyết hết.

CHƯƠNG 03 - THIỀN LÀ ...

CHƯƠNG 04 - THÁI ĐỘ

CHƯƠNG 05 - THỰC HÀNH

Mục Đích

Thực Hành

Phải Làm Gì Để Tâm Không Đi Rong?

Nụ Cười Của Bác Nông Dân

CHƯƠNG 06 - THÂN SẼ LÀM GÌ ?

Nguyên Tắc Căn Bản

Áo Quần

Thế Cổ Truyền

Ngồi Trên Ghế

CHƯƠNG 07 - TÂM SẼ LÀM GÌ ?

CHƯƠNG 08 - TỔ CHỨC PHÁP HÀNH THIỀN CỦA BAN

Ngồi Ở Đâu?
Ngồi Lúc Nào ?
Ngồi Bao lâu?
Tiến hành thiền

CHƯƠNG 09 - THỰC TẬP

Hướng Dân Ba Chiều
Từ bi
Chánh kiến

CHƯƠNG 10 - GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ

Vấn Đề 01 : Thân Đau
Vấn Đề 02: Cặp Giò Đi Ngủ
Vấn Đề 03: Cảm Giác Lạ Thường
Vấn Đề 04: Buồn Ngủ
Vấn Đề 05: Không Thể Tập Trung
Vấn Đề 06: Buồn Chán
Vấn Đề 07: Sợ Hãi
Vấn Đề 08: Bị Động
Vấn Đề 09: Căng Thẳng
Vấn Đề 10: Nản Chí
Vấn Đề 11: Không Muốn Thiền
Vấn Đề 12: Sững Sờ Và Tối Tăm

CHƯƠNG 11 - GIẢI QUYẾT XAO LÃNG (I)

Cách Thức 01: Đo Thời Gian
Cách Thức 02: Thở Sâu
Cách Thức 03: Đếm
Cách Thức 04: "Thở vô, thở ra"
Cách Thức 05: Dùng Ý Để Khử Ý

CHƯƠNG 12 - GIẢI QUYẾT XAO LÃNG (II)

01. Dục
02. Sân hận
03. Hôn trầm

04. Trao hồi

05. Hoài nghi

CHƯƠNG 13 - TỈNH THỨC (SATI)

CHƯƠNG 14 - TỈNH THỨC VS. ĐỊNH

CHƯƠNG 15 - THIỀN Ở MỌI NƠI TRONG MỌI LÚC

01. Đi Thiền (Thiền Hành)

02. Thế của Thân

03. Cử Động Chậm

04. Sự Phối Hợp Hơi Thở

05. Không phung phí một giây phút nào

06. Tập Trung vào Mọi Hoạt Động

CHƯƠNG 16 - CÓ GÌ CHO BẠN?

Mười Kasina

Mười Đề Mục Tử Thi Bất Tịnh (Asubha)

Mười Đề Mục Tùy Niệm (Anussati)

Tứ Vô Lượng Tâm (Bramavihara)

Quán Vật Thục Bất Tịnh (Aharepatikulasanna)

Quán Tứ Đại (Catudhatuvavatthana)

Bốn Bậc Thiền Vô Sắc (Arupadhamma)

---o0o---

LỜI NGƯỜI DỊCH

Sách viết về Thiền có từ đời Thượng cổ và có rất nhiều. Sách về *Vipassana*--Thiền Minh Sát cũng không ít, như là trong văn học Đông Nam Á Châu. Tuy nhiên hầu hết sách này đều được viết bằng ngôn từ học giả. Chúng tôi được duyên may đọc quyển *Mindfulness in Plain English* của Đại Lão Hòa Thượng Henepola Gunaratana và

phát tâm mong muốn dịch ra tiếng Việt dùng thường ngày để quảng bá kiến thức và phương pháp *Vipassana* đến mọi tầng lớp độc giả Việt Nam. Sau khi thỉnh giáo Hòa Thượng Gunaratana, chúng tôi chẳng những được Ngài cho phép biên dịch mà còn thay đổi tựa đề của sách thành *Thiền Minh Sát Bằng Tiếng Việt Thông Thường* **1** hầu thích ứng với thực tế.

Thuật ngữ thiền trong tiếng Việt đã là hiếm hoi rồi, nên chỉ từ Việt thông thường về thiền còn ít hơn. Vả lại, ai cũng biết tiếng Việt có hơn sáu mươi phần trăm tiếng Hán Việt. Chúng tôi cố gắng dùng tiếng Việt thông thường hằng ngày để biên dịch. Tuy nhiên trong trường hợp không thể, chúng tôi phải dùng tiếng Hán Việt, và đối với những từ không thông dụng chúng tôi xin kèm theo lời giải với ghi chú (nd) tức là của người dịch để phân biệt với ghi chú của tác giả (tg). Thỉnh thoảng chúng tôi xin dùng nguyên văn từ Pali (như *Vipassana*, *Samatha*) hay Anh văn của tác giả (như *roller coaster*) để ý nghĩa được đầy đủ và chính xác hơn. Dĩ nhiên các từ này được giải nghĩa lần đầu tiên hoặc trong bản dịch hoặc trong phần chú thích. Dám mong được quý độc giả kiên nhẫn và lượng tình tha thứ. Chúng tôi cũng rất mong được quý độc giả chỉ giáo để sách thêm hoàn chỉnh trong những lần in ấn sau. Đa tạ.

Chúng tôi thành kính ghi ân Đại Lão Hòa Thượng Henepola Gunaratana đã ưu ái giảng dạy và cho phép chúng tôi biên dịch sách này của Ngài. Chúng tôi hân hạnh cảm tạ Cư sĩ Tự Tại Nguyễn Văn Anh đã làm cầu nối chúng tôi với Hòa Thượng và trú xứ của Ngài là Bhavana Society Forest Monastery/Meditation Center ở West Virginia, Hoa Kỳ. Chúng tôi cũng xin cảm ơn người bạn

đạo và đời của chúng tôi là Chơn Quang Trương Nguyệt Thu đã dành nhiều công trong việc biên dịch và đọc lại bản thảo.

Cầu xin Hồng Ân Tam Bảo hộ trì mọi chúng sanh.

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

Chơn Quán Trần Ngọc Lợi

---o0o---

VÀI NÉT VỀ TÁC GIẢ

Đại Lão Hòa Thượng Henepola Gunaratana xuất gia lúc Ngài mới 12 tuổi, tại một chùa nhỏ trong làng Maladeniya ở Kurunegala, Tích Lan. Đức Bổn Sư của Ngài là Đại Lão Hòa Thượng Kiribatkumbure Sonuttara Mahathera. Năm 1947 khi Ngài 20 tuổi, Ngài thọ giới cao tại Kandy. Ngài theo bậc trung học tại hai trường Vidyalankara và Buddhist Missionary ở Colombo.

Để phụng sự Phật pháp, Ngài qua Ấn Độ làm việc cho Hội Mahabodhi năm năm, giúp đỡ tiện dân (harijana) sanh sống ở Sanchi, Delhi, và Bombay. Sau đó, Ngài tiếp tục phục vụ với tư cách cố vấn tôn giáo cho Sasana Abhivurdhiwardhana Society, Buddhist Missionary Society và The Buddhist Youth Federation of Malaysia (Liên Đoàn Thanh Niên Phật Tử Mã Lai). Ngài từng dạy tại Trường Kishion Dial, Trường Nữ Temple Road, và là Hiệu Trưởng của Viện Phật Học Kuala Lumpur.

Năm 1968 theo lời mời của Hội Sasana Sevaka, Hòa Thượng Gunaratana sang Hoa Kỳ giữ chức Tổng Thơ Ký Danh Dự của Hội Phật Học Vihara ở Washington, D.C. Năm 1980, Ngài được mời làm Hội Trưởng của Hội. Lúc ở

Vihara, Ngài dạy Phật học, tổ chức các khóa thiền, và đi thỉnh giảng trên toàn nước Mỹ, bên Âu châu và nhiều quốc gia khác như Gia Nã Đại, Úc châu và Tân Tây Lan.

Ngài tốt nghiệp Cử Nhân, Cao Học, và Tiến Sĩ Triết tại Đại Học American University. Ngài dạy Phật học tại các Đại Học American, Georgetown và Maryland. Ngài viết nhiều sách và tài liệu xuất bản ở Mã Lai, Ấn Độ, Tích Lan, và Hoa Kỳ. Từ 1973 Ngài giữ vai trò tuyên úy Phật giáo tại Đại Học American, cố vấn sinh viên trong vấn đề Phật học và thiền. Ngài hiện là Hội Trưởng của Bhavana Society ở Shenandoah, West Virginia, cách Washington D.C. chừng 100 dặm. Ngài là người rất tích cực trong việc tổ chức các khóa tu học và giảng dạy thiền.

*

Tâm không thể được tịnh hóa nếu không thấy được sự vật thật sự như-là. "Thấy sự vật như-là" là một câu nói chất ngất rất khó hiểu. Nhiều người mới bước vào ngưỡng cửa thiền thắc mắc không hiểu tại sao ai có mắt sáng mới nhìn thấy được sự vật như-là.

Đối với nội tại chứng nghiệm qua thiền quán, câu nói trên có nghĩa là thấy sự việc không phải bằng mắt thường tình một cách hời hợt, mà là thấy bằng tuệ nhãn rằng sự vật như chúng thật sự là. Nhìn bằng tuệ nhãn có nghĩa là nhìn thấy sự vật bằng thân/tâm không bị ô nhiễm bởi thiên kiến hay thành kiến xuất phát từ tham, sân, si. Thông thường, khi chúng ta quan sát sự vận hành của thân-tâm, chúng ta hay dẫu hay quay lưng lại những gì chúng ta không ưa thích và cố bám víu vào những gì chúng ta ưa thích. Đó là vì tâm chúng ta bị ảnh hưởng bởi ham muốn, sân hận và ảo

tưởng. Tự ngã và tự kiến xen vào nhuộm màu phán đoán của chúng ta. (Chương 5--Thực Hành)

---o0o---

LỜI NÓI ĐẦU

Kinh nghiệm cho biết cách hữu hiệu nhất để trình bày cho mọi người hiểu dễ dàng một vấn đề là dùng ngôn từ đơn giản. Ngoài ra, qua những năm giảng dạy, tôi nhận thấy rằng ngôn từ càng cứng nhắc càng khó hiểu. Ngôn từ khó hiểu ít khi được đáp ứng rộng rãi, nhất là khi đề tài giảng dạy lại không liên quan trực tiếp đến cuộc sống hằng ngày. Thiền không phải là cái gì mà ai ai cũng thực hành. Do đó, thiền cần có những chỉ dẫn đơn giản để giúp những ai muốn thiền có thể hành được không có cần thầy bên cạnh. Sách này được viết ra không ngoài mục đích đó, tức là để giúp thiền giả hiểu mà hành thiền, bằng một ngôn từ của quảng đại quân chúng.

Sách này được hoàn thành với sự giúp đỡ của nhiều bạn hữu mà tôi trân trọng ghi ơn. Đặc biệt, tôi xin chân thành cảm tạ các ông bà John Patticord, Daniel J. Olmsted, Matthew Flickstein, Carol Flicstein, Patrick Hamilton, Genny Hamilton, BillMayne, Tỳ Kheo Dang Pham Jotika, và Tỳ Kheo Sona đã góp nhiều ý kiến, đưa nhiều đề nghị, và giúp nhiều lời phê bình rất bổ ích. Tôi cũng xin cảm ơn Mẹ Bề Trên Sama và ông Chris O'keefe đã giúp phần in ấn.

H. Guaratana Mahathera

Bhavana Society

Route 1, Box 218-3

High View, WV 26808

Ngày 7 tháng 12, 1990

---o0o---

Khi ghét người nào, bạn nghĩ bỏ "Cho họ xấu xa. Cho họ khổ đau. Cho họ nghèo hèn. Cho họ không có bạn. Cho họ tái sanh bất hạnh trong sự thiếu thốn, ở nơi thấp hèn, và chịu nhiều đau khổ". Tuy nhiên, những gì xảy đến thật sự là đến với bạn. Thân bạn bị nhiều phản ứng hóa học khiến bạn đau đớn, tim đập mạnh, bực bội, đỏ sứt, ăn không ngon, ngủ không yên, và làm buồn lòng nhiều người. Bạn trải qua tất cả những gì bạn muốn cho người mình ghét. Và, bạn không nhìn thấy được sự vật như-là. Tâm bạn như nước đang sôi. Hoặc là bạn như người bệnh vàng da (hoàng đản) ăn không thấy ngon miệng dầu thức ăn là cao lương mỹ vị. Bạn cũng không thể nhận ra hình dáng, thành tựu, thành công, vân vân của người khác. Khi nào bạn còn trong tình huống đó, bạn không thể thành công trong việc hành thiền.

Bhante Henepola Gunaratana

---o0o---

DẪN NHẬP

Đề tài của quyển sách này là hành Thiền Minh Sát. Xin nhắc lại động từ *hành*. Đây là quyển sách chỉ dẫn chi tiết cơ bản, thực tiễn và từng bước một để thiền giả quán chiếu nội tại. Nói cách khác, sách dùng cho thực hành, tức để tập chứ không phải để biết.

Triết lý Phật giáo và lý thuyết của thiền Phật giáo đã được nhiều sách viết lắm rồi; nếu quý vị muốn đào sâu vấn đề xin đọc các sách ấy mà nhiều quyển rất hay. Còn sách này là một loại "kim chỉ nam," chúng tôi viết để chỉ cho ai muốn thiền, nhứt là thiền ngay hôm nay. Chúng tôi muốn

chỉ quý vị ấy những điều căn bản để mà bắt đầu. Chỉ có quý vị nào đã thiền theo cách chỉ dẫn của sách mới có thể nói sách hay hoặc dở. Và chỉ có quý vị nào đã thiền đều đặn và tinh tấn mới có thể phê phán cố gắng của chúng tôi. Không có sách nào có thể giải đáp hết mọi thắc mắc của các thiền giả gặp phải. Họ cần phải có thầy. Tuy nhiên trong hiện tình, xin quý vị cứ theo các quy tắc căn bản, và nếu hiểu hết các trang sách này, quý vị đã đi được một bước rất xa rồi đó.

Có nhiều chi thiền. Các tôn giáo lớn đều có một hình thức nào đó gọi là thiền, và danh từ thiền được dùng một cách rất rộng rãi. Xin hiểu cho rằng quyển sách này chỉ đề cập đến Thiền Minh Sát hành trì trong cộng đồng Phật giáo Nam Á và Đông Nam Á. Phương pháp thiền minh sát này còn được gọi là Quán Nội, vì mục đích là giúp thiền giả nhìn vô bản tánh của thực tại và hiểu chính xác sự vật diễn biến như thế nào.

Phật giáo nói chung khác biệt với các đạo giáo thần học mà người phương Tây đã quen thuộc. Đạo Phật là con đường dẫn thẳng vô thế giới tâm linh không qua thần thánh hay một 'tác nhân' nào khác. Đạo Phật có tác dụng nghiên hẩn về chữa trị, mừng tượng như khoa tâm lý hơn là một đạo giáo thông thường. Đạo Phật luôn tìm thực tại, soi chiếu tỉ mỉ tiến trình của chính tâm thức. Mục đích của đạo Phật là phá tan màn ảo tưởng qua đó chúng ta nhìn thế giới, và như thế để lộ ra sự thật tối hậu. Thiền Minh Sát là một phương cách cổ điển hợp thời có thể làm được việc ấy.

Phật giáo Theravada giúp chúng ta một phương thức hữu hiệu để khám phá các tầng sâu thẳm của tâm, đến tận gốc rễ của tâm thức. Theravada còn bao gồm một số lễ nghi

chất chứa các phương cách ấy. Truyền thống đẹp đẽ này là kết quả đương nhiên của 2500 năm phát triển trong nếp văn hóa truyền thống của Nam và Đông Nam Á châu.

Trong sách này chúng tôi cố gắng phân biệt những ngoại vi với nội tại và chỉ trình bày sự thật đơn thuần mà thôi. Độc giả thiên về nghi lễ của Theravada xin đọc sách khác; quý vị sẽ thấy phong tục cũng như nghi thức truyền thống của tông phái này rất phong phú và vô cùng đẹp đẽ. Những ai thiên về tu tập có thể chỉ dùng các phương pháp và áp dụng chúng vào bối cảnh hoặc triết lý hoặc tình cảm tùy ý; thực hành là cốt lõi.

Sự phân biệt giữa Thiền Minh Sát với các hình thức thiền khác rất cần yếu và nên được nhận thức rõ ràng. Phật giáo có hai chi thiền chánh mà kỹ năng tâm linh cũng như phương thức vận hành hay đặc tính của tâm thức đều khác nhau. Đó là "*Vipassana*" và "*Samatha*", hai thuật ngữ Pali được dịch là "*Thiền Minh Sát*" và "*Thiền Chỉ*".

Vipassana được hiểu là nội tại, sự thông hiểu đích thực những gì đang xảy ra xảy ra như-là. Còn *Samatha* là chú ý hay tịch tĩnh, tức là trạng thái của tâm được an tịnh, chỉ nghĩ đến một vật thể nào đó mà thôi và không được phép đi rong³. Khi vào trạng thái tĩnh, thân và tâm được thẩm thấu một niềm tịnh bình mà hành giả nhận biết qua xác chứng bằng kinh nghiệm. Hầu hết các phương pháp thiền đều chú trọng đến yếu tố *Samatha*. Hành giả chú tâm đến một vật thể, ví như lời cầu nguyện, một kiêu hộp, câu hát, ngọn đèn cây, linh ảnh, hay bất kỳ một vật thể nào, và gạt tất cả những niệm hay tưởng khác ra khỏi tâm thức. Kết quả là thiền giả sẽ đạt trạng thái hỷ lạc kéo dài cho tới khi xả

thiền. Trạng thái ấy vui, thích, hấp dẫn, rất quý, nhưng có tánh cách giai đoạn.

Vipassana chú trọng đến khía cạnh khác, nội tâm. Thiền giả *Vipassana* dùng sự tập trung (định)⁴ như phương tiện để tỉnh thức xói mòn bức tường ảo tưởng ngăn cách không cho người thấy ánh sáng của chân lý. Tiến trình *Vipassana* làm gia tăng tỉnh thức dần dần và xâm nhập từ từ vào sự vận hành của chính chân lý. Tiến trình này cần thời gian dài hằng năm, song cuối cùng hành giả sẽ thấy được ánh sáng khi bức tường ảo tưởng bị chọc thủng. Bảy giờ sự thay đổi sẽ toàn diện và thường hằng; đó là sự giải thoát. Giải thoát là mục đích của Phật giáo. Tuy nhiên, con đường đưa đến giải thoát rất dị biệt.

Phật giáo có nhiều tông phái, nhưng chung quy có hai hướng chánh: Mahayana hay Đại Thừa và Theravada hay Nguyên Thủy. Đại Thừa chiếm đa số ở Nam Á và có nhiều ảnh hưởng trong các nền văn hóa Trung Hoa, Đại Hàn, Nhật, Nepal, Tây Tạng, và Việt Nam. Hệ phái quan trọng thường nghe nói đến nhiều nhất của Mahayana là Zen được tu tập ở Nhật, Đại Hàn, Việt Nam⁵, và Hoa Kỳ. Còn Nguyên Thủy chiếm đa số ở Nam và Đông Nam Á, như Sri Lanka, Thái Lan, Miến Điện, Lào, và Cam Bốt. Sách này đề cập đến hệ phái Nguyên Thủy Theravada đó.

Theravada có rất nhiều tài liệu truyền thống mô tả các kỹ thuật của cả hai chi thiền *Samatha* (chú ý và tâm an định) và *Vipassana* (nội quán hay tỉnh thức), và kinh sách Pali từng mô tả bốn mươi đề tài thiền khác nhau. Chúng được xem vừa như đối tượng của chú tâm vừa như đề tài của quán chiếu dẫn vào nội tâm. Nhưng vì đó là những tác phẩm bao quát, nên chúng tôi tự giới hạn trong một điểm

chủ yếu mà thôi--thở. Dầu vậy, sách này cũng chỉ là một quyển vỡ lòng giúp hành giả biết thế nào là đạt tỉnh thức bằng sự chú ý đơn thuần, và hiểu rõ ràng tiến trình của sự thở. Dùng hơi thở như điểm chú ý chánh, thiền sinh sẽ tham gia vào sự quan sát toàn thể vũ trụ của mình. Thiền giả sẽ học nhìn những biến đổi xảy ra trong thân (hiện tượng vật lý), trong cảm thọ, và trong suy tưởng. Thiền giả sẽ học cách nghiên cứu các sinh hoạt tâm linh của mình và sự thay đổi của tâm thức. Tất cả những biến đổi này xảy ra thường xuyên và liên tục trong mọi khoảnh khắc.

Thiền là một sinh hoạt, một sinh hoạt xác chứng bằng kinh nghiệm cố hữu. Nó không thể được dạy như một môn học thuần tri thức. Cái tâm sống thực của tiến trình phải đến từ kinh nghiệm của chính người thầy dạy. Tuy nhiên, không vì thế mà thiền giả không chú ý đến vô số tài liệu điển chế do các bậc thiện tri thức đã viết ra cho thế gian. Hầu hết các điểm chánh của sách này được trích từ Tipitaka, ba tạng chứa đựng những lời giáo huấn của Đức Thế Tôn. Tipitaka gồm có Luật (Vinaya) của tăng, ni và cư sĩ; Kinh (Sutta) thuyết bởi Đức Phật; và Vi Diệu Pháp (Abhidhamma) tức những lời giảng giải triết học tâm lý thâm sâu.

Trong thế kỷ thứ nhứt sau Công nguyên, có nhà Phật học uyên bác Upatissa luận về Giải Thoát (Vimuttimagga, The Path of Freedom) trong ấy Ngài có tóm lược những lời dạy về thiền của Đức Phật. Đến thế kỷ thứ năm một đại danh sư khác, Buddhagosha (Phật Âm) luận cùng đề tài trong bộ Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga, The Path of Purification) là một bộ kinh về thiền được xem như chuẩn mực cho đến ngày hôm nay. Trong vườn thiền hiện nay, thiền sư dựa vừa trên Tipitaka vừa trên kinh nghiệm riêng của mình. Mục

đích của chúng tôi là dùng ngôn ngữ thông thường trình bày những đường nét của thiền Minh Sát (Vipassana) một cách rõ ràng và chính xác hầu giúp thiền giả có thể mở cửa vô vườn thiền. Nhưng hành giả phải tự mình bước những bước đầu tiên lên con đường khám phá để biết mình là ai và như thế nào. Con đường ấy xin quý vị chớ bỏ qua. Chúc quý vị thành công.

*

Đức Phật Cổ Đàm là một người không ước lệ và không lệ thuộc truyền thống. Ngài không dạy giáo điều mà chỉ đề nghị mỗi người chúng ta nên chiêm nghiệm cho chính mình. Lời khuyên riêng cũng như chung của Ngài là "Hãy đến xem". Một trong những lời Ngài nói với đệ tử là "Đừng nên tin ai cả". Ngài muốn nói đừng chấp nhận lời của ai là thật. Phải tự mình xác chứng bằng kinh nghiệm.

---o0o---

CHƯƠNG 01 - THIỀN: TẠI SAO PHẢI BẬN TÂM ?

Thiền. Không phải dễ, rất tốn thì giờ và sức lực. Rất cần nghị lực, quyết tâm, và kỷ luật. Cũng rất cần nhiều đức tính cá nhân mà chúng ta hay làm lơ không muốn trao dồi. Chúng tôi xin nói gọn rằng thiền cần hai chữ "dững khí". Thiền đòi hỏi tinh thần tháo vát, chủ động và dững cảm. Dĩ nhiên, lơ thiền để đi xem ti vi sẽ sướng hơn nhiều. Vậy, tại sao chúng ta lại quan tâm tới thiền? Tại sao phải bận tâm trong lúc có thể ra ngoài vui chơi? Tại sao? Rất dễ hiểu. Bởi vì chúng ta là con người. Chính vì điều đơn giản rằng chúng ta là người, chúng ta phải nhận chịu sự không toại nguyện cố hữu của đời, cái không toại nguyện đeo đuổi chúng ta không rời. Chúng ta có thể quên nó vài giờ, nhưng

rồi nó cũng trở lại--trở lại trong lúc chúng ta không ngờ tới. Bất chợt, từ khoảng không, chúng ta ngồi xổm dậy, kết toán, và chúng ta sẽ biết ngay trạng huống thật sự của đời mình. Không chối cãi đâu được!

Vâng, chúng ta thấy mình sống chỉ để mà sống. Chúng ta vùng lên tạo dựng, và được người đời chấp nhận là OK. Nhưng có ai biết đâu chúng ta đang ôm nặng nhiều thất vọng và ê chề. Lòng chúng ta đang rồi bời. Biết, nhưng chúng ta che đậy một cách tài tình. Biết, chúng ta biết hơn ai hết rằng chúng ta có thể sống bằng cách khác, một cách tốt đẹp và có ý nghĩa hơn. Chúng ta thỉnh thoảng có sống đời sống ấy. Ví như chúng ta được công ăn việc làm tốt; chúng ta đang yêu; hay chúng ta trúng số. Trong một khoảnh khắc, mọi sự việc đổi khác, và đời đã đem lại cho chúng ta chút vận đỏ, nhất thời thay thế chán chường và khổ đau. Cuộc sống của chúng ta như được đổi mới và chúng ta tự nhủ "OK, giờ tôi đã đạt; giờ tôi sung sướng". Nhưng hạnh phúc lại qua đi, như khói lam chiều, chỉ còn lại chút dư âm và nhận thức mông lung rằng có cái gì đó không ổn.

Thật ra, có cả một dòng đời khác với chiều sâu thẳm và niềm cảm thông vô biên mà chúng ta chưa có dịp nhìn thấy nên tưởng mình bị cách biệt. Chúng ta không thâm nhập được hương vị ngọt ngào của đời sống vì bị ngăn cách bởi lớp nhung cảm thọ. Chúng ta không nắm bắt được cuộc sống thật sự. Chúng ta thất bại. Và khi nhận thức mông lung kia tan biến, chúng ta trở về với thực tại phũ phàng. Thế gian trở thành nơi ghê tởm rất đáng chán ghét. Thế gian là một *roller coaster* trong ấy chúng ta đi xuống tận đáy mà cứ tưởng đang leo lên đỉnh.

Vậy thì cái gì không ổn nơi với chúng ta? Phải chăng chúng ta là những người bất bình thường? Không phải vậy. Chúng ta chỉ là con người. Và chúng ta, như mọi người khác, bị con quái vật hốt hồn. Nó ở trong ta; nó xuất nhiều chiêu, ví như trầm cảm triền miên, tính phi từ bi kể cả đối với người thân, cảm tưởng bị khép kín, hay sự vô tâm. Chiêu của nó không ai trong chúng ta là không bị trúng độc. Chúng ta có thể phủ nhận và ém nhẹm nó bằng cách tạo một lớp sơn văn hóa phết lên để cách biệt. Rồi chúng ta tự dối mình bằng cách quay nhắm các mục tiêu như tiền tài hay danh vọng. Nhưng nó không biến đi đâu hết. Nó hiện diện như một dòng nước ngầm ở bên dưới mọi suy tư và mọi cảm thọ của chúng ta. Trong đầu chúng ta lúc nào cũng có câu nói không lời rằng: "Chưa tốt. Cần thêm. Cần được nhiều hơn. Phải tốt hơn". Nó đó, con quái vật có mặt ở mọi nơi và dưới dạng vi tế.

Đi dự một bữa tiệc, hãy nghe tiếng cười. Cái tiếng dòn khóu ấy biểu thị sự vui thích ở bên ngoài nhưng sự sợ hãi ở bên trong. Áp lực, căng thẳng, không ai thật sự được thư giãn. Tất cả đều giả bộ. Đi xem đá banh, hãy nhìn thiên hạ cổ vũ. Nhìn cái giận bất hợp lý của khán giả. Nhìn sự bức mình không kiềm chế được sôi sục trong lòng vận động viên đang khoác bộ mặt tích cực hay vì đồng đội. Chửi, rửa, trù, ém, tự hào, tự then vì sự trung thành ích kỷ với đội nhà. Say sưa, và cả đánh đấm ngay trên khán đài. Đó là những người muốn làm giảm sự căng thẳng bên trong họ. Đó không phải là những người mưu cầu an tĩnh cho họ. Xem tivi. Nghe nhạc, hãy nghe một số bản dân gian. Cùng một chủ đề lặp đi lặp lại với điệu biến đổi. Ganh tị, khổ đau, bất toại nguyện, và trầm uất.

Đời sống hình như là một cuộc tranh đua không ngừng, một cố gắng vĩ đại chống những kỳ quặc kinh hoàng. Và chúng ta có giải đáp nào cho các vấn đề không được thỏa mãn ấy? Chúng ta bị kẹt trong hội chứng "Nếu như". Nếu như tôi có thêm tiền, tôi sẽ hạnh phúc. Nếu như tôi gặp người thật sự thương tôi, nếu như tôi ôm bót mười kí, nếu như tôi có truyền hình màu, jbanuzzi, tóc quăn, và, và, và vân vân. Những cái tầm phào ấy từ đâu đến, và quan trọng hơn, chúng ta phải xử sự thế nào? Chúng đến từ tâm của chúng ta. Chúng là những tập quán vi tế, ăn sâu trong tâm trí, là "cái gút của Gordius" mà chúng ta thắt từng bước một và gỡ cũng từng bước một, một mỗi mỗi lúc. Chúng ta có thể rà soát tỉnh thức, phân tách và đưa ra ánh sáng từng mảnh một. Chúng ta có thể biến cái vô tâm thành hữu tâm cũng từng bước một.

Cốt lõi của mọi kinh nghiệm là tính thay đổi, và thay đổi liên tục. Cuộc đời đi qua không ngừng và không lúc nào giống lúc nào. Sự thay đổi thường xuyên là mấu chốt của vũ trụ quan. Một niệm dấy lên rồi biến đi nửa giây sau đó. Một niệm khác chọt đến rồi chọt đi như vậy. Một tiếng động làm bùng tai rồi lại tắt hẳn. Mở mắt đón nhận thế giới, nháy mắt tất cả không còn. Người đến trong đời rồi đi. Bạn đi xa, người thân chết. Tài lộc thịnh rồi suy. Thỉnh thoảng chúng ta có thắng nhưng thua cũng nhiều. Thay đổi, đổi thay, và thay đổi liên tục. Không có hai khoảnh khắc nào giống nhau.

Không có gì sai trái với sự đổi thay cả. Thay đổi chỉ là bản tánh của vũ trụ. Nhưng rất tiếc, văn hóa của con người lại dạy chúng ta cách đối trị kỳ quặc với những thay đổi đang nổi tiếp như những làn sóng vô tận kia. Chúng ta xếp hạng

kinh nghiệm. Chúng ta xếp mỗi cảm thọ, mỗi thay đổi tâm linh vào một trong ba học tử sau: tốt, xấu, và không tốt không xấu. Rồi tùy theo vị trí áp đặt đó, chúng được nhìn bằng nhãn quan của chúng ta. Nếu một tâm thức được dán nhãn "tốt", chúng ta cố gắng níu kéo để nó ở lại với thời gian. Chúng ta bám víu vào tâm thức đặc biệt ấy, nâng niu nó, gìn giữ nó, và không cho nó đi qua. Nếu không được, chúng ta dùng đủ mọi cách để thực hiện lại. Đó là tập quán được gọi bằng tên "tham ái".

Bên kia có học tử với nhãn "xấu". Khi nhận thấy cái gì "xấu" chúng ta cố đẩy nó ra xa. Chúng ta từ chối và gạt bỏ nó bằng mọi cách. Chúng ta cố gắng chống lại chính tâm thức của mình. Tập quán tâm ấy được mệnh danh là "từ bỏ".

Giữa hai thái cực ấy là học tử trung tính. Chúng ta cất vô đây những kinh nghiệm không tốt không xấu. Chúng ta không thiết tha tới chúng và cũng không vui không buồn có chúng. Chúng ta xếp chúng để rồi quên hầu có thể trở về với tập quán thường tình là tham ái và dục vọng. Chúng không được chúng ta để ý đúng mức. Hãy gọi đó là tập quán "hờ hững". Kết quả trực tiếp của sự rò rỉ dạy kia là sự chạy đua trên thảm lăn không dẫn tới đâu cả, chạy rầm rập theo dục lạc, tránh né liên tục các khổ đau, và lơ quên 90 phần trăm kinh nghiệm. Làm vậy rồi chúng ta than sao cuộc đời vô vị. Sau cùng, khi phân tích ra mới biết rằng đời đó không phải là cho chúng ta.

Chạy theo dục lạc và mưu cầu thành công, dầu có cố gắng thế mấy đi nữa, cũng có lúc chúng ta thất bại. Dầu chạy trốn có lẽ thế mấy đi nữa, cũng có lúc chúng ta không thoát khỏi khổ đau. Và giữa những lúc ấy, cuộc đời thật là buồn

chán. Tâm chúng ta đầy ý kiến và phê phán. Chúng ta đã dựng tường quanh ta và chúng ta bị nhốt ngay trong tù ngục của những cái mà chúng ta thích và không thích. Chúng ta đau khổ.

Khổ là một danh từ lớn trong quan niệm Phật giáo. Khổ là mấu chốt cần được thông hiểu rõ ràng. Tiếng Pali là "Dukkha", có nghĩa chẳng những là sự đau đớn của thân mà còn là sự không toại ý sâu xa và tế nhị, một yếu tố của tám thảm lẫn tâm linh. Khổ là cốt lõi của đời sống, Đức Phật từng thuyết như vậy. Thoạt nhìn, khổ là cái gì hình như tang thương và yếm thế lắm. Hình như không phải vậy. Nhiều lúc chúng ta cảm thấy hạnh phúc lắm mà, có đúng không? Không, không phải là thật sự hạnh phúc mà chỉ có vẻ hạnh phúc thôi. Hãy chọn và quan sát kỹ một thời điểm mà chúng ta cho rằng thành công nhứt. Bên trong của sự vui sướng, chúng ta luôn luôn có sự căng thẳng cố hữu, và dầu cho sự vui sướng có lớn thế mấy rồi nó cũng sẽ chấm dứt. Dầu có thân vô bao nhiêu đi nữa, chúng ta cũng sẽ phải xuất ra, ít lắm là một phần; đó là chưa kể việc chúng ta sẽ phải dành suốt đời để giữ gìn hay tìm cách tạo cho có thêm. Cuối đời, chết, mất hết. Mới biết tất cả đều nhứt thời.

Nghe thật buồn? Rất may, không phải vậy. Chỉ buồn khi chúng ta nhìn bằng mắt thường tình, tức là ở mức độ thấp của tám thảm lẫn nói trước đây. *Trên mức thông thường này có một phối cảnh khác, một cái nhìn vũ trụ hoàn toàn khác biệt. Đó là mực vận hành mà tâm không tìm cách giữ thời gian, không bám víu vào kinh nghiệm đang trôi chảy theo dòng, không có ý định xếp hạng sự việc, và không lơ quên. Đó là mực độ của kinh nghiệm không có cái tốt hay cái xấu, vượt lên trên dục lạc và khổ đau. Đó là một cách*

nhận thức thế giới tuyệt vời, và là một kỹ năng có thể học hỏi. Không dễ nhưng học được.

Hạnh phúc và An lành. Đó là mục tiêu của đời sống thế gian mà tất cả chúng ta muốn tìm. Hơi khó nhận, bởi vì chúng ta đã che mắt chúng bằng những lớp sơn ước muốn. Chúng ta muốn gạo, tiền, tình, sở hữu và sự trọng kính. Chúng ta còn tự nói với mình rằng ý tưởng "hạnh phúc" rất mơ hồ: "Này, tôi rất thực tế. Cho tôi đủ tiền tôi sẽ mua hạnh phúc và tất cả hạnh phúc tôi cần". Rất tiếc, thái độ đó không đúng vào đâu cả. Hãy xét các ham muốn ấy rồi chúng ta sẽ thấy chúng chỉ là lớp vỏ bên ngoài. Tôi muốn cơm gạo. Tại sao? Vì tôi đói. Đói thì sao nào? Nếu tôi ăn, tôi sẽ no và có cảm giác sung sướng. À ha! Sung sướng, đích thực là hấn! Những gì chúng ta tìm kiếm là cảm giác sung sướng, nó đến khi mong cầu của ta đạt được. Sung sướng, thoải mái, thư giãn. An tĩnh, hạnh phúc, không còn khao khát nữa.

Vậy, hạnh phúc là gì? Đối với hầu hết chúng ta, hạnh phúc là được những gì ta muốn, kiểm soát được hết mọi thứ, làm Hoàng Đế Ceasar, bảo thế giới nhảy múa theo nhịp điệu của riêng ta. Một lần nữa, không phải vậy. Hãy nhìn lại các vua chúa từng có uy lực tột đỉnh, chúng ta sẽ thấy. Họ đâu có hạnh phúc thật sự. Trái lại, tâm họ chắc chắn là không an. Tại sao? Vì họ muốn thống trị thế giới, nhưng làm sao được. Họ muốn thu gom nhân loại, nhưng đâu phải ai cũng chịu để cho họ kiểm soát. Họ nào có thể chinh phục tinh tú. Họ cũng bệnh và cũng chết như mọi người.

Chúng ta không thể nào đạt được tất cả những gì mong muốn. Vô phương. Nhưng rất may, có một lối thoát khác. Chúng ta có thể học cách chế ngự tâm mình, đứng ra ngoài

vòng tham ái và dục vọng. Chúng ta có thể học không muốn cái chúng ta muốn, nhận biết dục ái nhưng không bị dục ái chi phối. Đó không có nghĩa rằng chúng ta sẽ nằm xoài ra đường để mọi người dẫm lên. Trái lại, chúng ta tiếp tục sống cuộc sống như-bình-thường của chúng ta, nhưng sống với quan điểm mới. Chúng ta làm như mọi người làm, nhưng không bước vô tròng đòi hỏi bắt buộc quá đáng của tham ái. Chúng ta muốn, nhưng không cần phải chạy theo rượt bắt. Chúng ta sợ, nhưng không phải đứng đó run rẩy. Tập luyện như vậy không dễ và rất tốn thì giờ. Nhưng tìm cách kiểm soát mọi thứ thì không thể nào được. Cái khó lúc nào cũng tốt hơn cái không thể.

An bình và hạnh phúc! Phải chăng đó là tất cả những gì mà nền văn minh nhân loại đang tìm kiếm? Chúng ta cất nhà chọc trời, xây xa lộ, có tivi, nghỉ phép hưởng lương, được phép nghỉ bệnh, nằm nhà thương miễn phí, ăn an ninh xã hội, vân vân. Những thứ đó không ngoài mục đích là giúp chúng ta có an bình và hạnh phúc. Nhưng số người mắc bệnh thần kinh cứ gia tăng, và số tội phạm cũng leo thang. Đường phố đầy kẻ bê tha và người với tâm thần không vững. Thọt tay ra ngoài cửa an lành, chúng ta bị tước đồng hồ ngay. Có cái gì đó không ổn rồi. Người hạnh phúc không khi nào có ý định giết chóc. Vậy mà chúng ta luôn nghĩ rằng xã hội văn minh đang tìm mọi cách để thực hiện an bình và hạnh phúc cho người.

Chúng ta bắt đầu nhận biết rằng chúng ta đã nghiêng quá đà sang lãnh vực vật chất và bỏ quên lãnh vực tình cảm và tinh thần. Một sai lầm mà chúng ta đang phải trả giá. Giờ đây chúng ta phải làm gì để chấn chỉnh? Chúng ta nên bắt đầu ở chỗ bắt đầu--nơi chúng ta. Hãy nhìn vô trong (vô tâm) một

cách thành thật và khách quan, chúng ta sẽ thấy những lúc "Ta là một thằng du thủ du thực (punk)" hay "Ta là một thằng điên". Chúng ta hãy học nhìn các thời điểm ấy, nhìn một cách rõ ràng, thành thật, không kết tội, rồi chúng ta sẽ đi lên và ra khỏi ngục tù.

Chúng ta không thể thay đổi thật sự mình cho đến khi chúng ta bắt đầu thấy mình đúng như-là mình bây giờ. Khi chúng ta làm được vậy, thay đổi sẽ đến. Chúng ta không cần phải tranh đấu, khép mình vô luật nào đó, hay theo lệnh của bất cứ ai. Chúng ta tự động thay đổi, và thay đổi tự nhiên.

Nói thì dễ; chừng nào làm được mới gọi là kỳ công. Chúng ta phải nhìn biết mình là ai và như thế nào. Không tưởng ảo, không phán xét, cũng không đối kháng. Chúng ta phải nhìn xem mình đứng đâu và làm gì trong xã hội. Chúng ta phải nhìn xem trách nhiệm của mình đối với đồng loại, và nhứt là đối với mình như một thành viên của cộng đồng. Chúng ta phải nhìn xem tất cả như một tổng thể và một cách minh bạch. Sự trau dồi tâm thức bằng thiền không có đối thủ mà chỉ có mục đích giúp chúng ta đạt trạng thái hiểu biết và hạnh phúc trong lành.

Kinh Pháp Cú là một tài liệu Phật giáo cổ từng đi trước Freud⁶ cả ngàn năm. Kinh thuyết: " ".

Thiền nhằm mục đích tịnh hóa tâm. Nó loại khỏi tâm các niệm gây phiền não như tham, sân, si. Thiền giúp tâm chúng ta đạt trạng thái bình an và tỉnh thức, trạng thái chú tâm và nội quán.

Trong xã hội ngày nay giáo dục là một niềm tin lớn. Chúng ta tin rằng tri thức làm con người văn minh. Nhưng văn

minh chỉ đánh bóng bề ngoài. Hãy nhìn con người gọi là lịch lãm lắm trong cuộc chiến hay sống trong thời kinh tế khủng hoảng, chúng ta sẽ thấy. Vâng lệnh vì sợ bị phạt hay sợ phải gánh lấy hậu quả xấu là một chuyện. Còn giữ giới không sát sanh để không chém giết hay không trộm cướp để không lấy của người khác là một chuyện khác. Gieo hòn đá xuống suối, dòng nước sẽ làm lắng mặt nước ngay, và trong nước không có gì thay đổi hết. Bỏ hòn đá ấy vô lò rèn, nó sẽ bị lửa thay đổi từ trong ra ngoài. *Văn minh đôi bề ngoài còn thiên đôi bên trong và đôi toàn diện.*

Thiền là ngọn lửa tịnh hóa hành động bằng sự hiểu biết. Càng hiểu biết chúng ta càng mềm mỏng và khoan dung. Chúng ta sẽ dễ trở thành bậc cha mẹ hay bậc thầy lý tưởng. Chúng ta sẵn sàng quên và tha thứ. Chúng ta sẽ yêu thương người vì chúng ta hiểu họ. Chúng ta hiểu người vì chúng ta hiểu chúng ta. Chúng ta nhìn vô trong và từng thấy thất bại cũng như ảo tưởng. Chúng ta thấy nhân tính của chúng ta và chúng ta tha thứ cũng như yêu thương. Khi chúng ta học được hạnh từ bi đối với chúng ta, hai chữ từ bi đối với người khác sẽ đến tự nhiên. Một thiền giả thành tựu là người đạt được sự hiểu biết sâu xa của đời sống, và đáp lại thế gian bằng sự yêu thương đậm đà và không điều kiện.

Hành thiền như khai thác một vùng đất mới. Muốn có ruộng, chúng ta phải phát rừng và lật gốc cây trước. Rồi tới việc cày cấy, rải phân. Sau đó mới gieo mạ và gặt hái. Vung trồng tâm, chúng ta phải bứng sát gốc các niệm phiền não để chúng không thể đâm chồi lại. Xong tới bón phân. Chúng ta bơm sinh lực và giới luật vào mảnh đất tâm ấy. Rồi gieo trồng. Và sau cùng là gặt hái niềm tin, đạo lý, tỉnh thức, và trí tuệ.

Niềm tin và đạo lý có một giá trị rất đặc biệt trong hoàn cảnh này. Phật giáo không chủ trương thứ niềm tin từ sách vở, do các đáng tiên tri hay một nhân vật nào đó ban cho. Tin ở đây có nghĩa là tự tin, tức là tin bởi chúng ta đã thấy và xác chứng bằng kinh nghiệm rằng đó là thực. Cũng vậy, đạo lý ở đây không phải là sự vâng theo nghi thức bên ngoài hay làm theo ước lệ áp đặt.

Mục tiêu của thiền là biến đổi con người. Cái TÔI ở nơi cửa ra thiền bên này không phải là cái TÔI ở nơi cửa vô thiền bên kia. Thiền thay đổi tính khí của chúng ta bằng tiến trình nhạy cảm hóa (sensitization), tức làm cho chúng ta thức tỉnh và nhìn thấy sâu vô trong tư duy, ngôn từ, và việc làm của mình. Tính kiêu căng và sự chống đối của chúng ta sẽ tiêu tan. Tâm chúng ta trở nên tĩnh lặng. Và cuộc sống của chúng ta sẽ được hài hòa. Thiền chơn chánh giúp chúng ta xử sự hợp thời với những thăng trầm của cuộc sống và làm giảm mọi căng thẳng, lo âu, sợ hãi. Tham ái lui dần và bất an tan bớt. Sự việc tự nhiên thành và biến cuộc sống của chúng ta êm ả, không cần phải tranh hơn thua. Tất cả xảy ra nhờ được hiểu biết.

Thiền làm tăng sự tập trung chú ý và lực suy tư. Rồi lần lần chúng ta sẽ thấy rõ động cơ cũng như quy trình của tiềm thức của chúng ta. Bản năng của chúng ta sẽ sắc bén hơn. Tư duy của chúng ta trở nên chính xác hơn và chúng ta sẽ hiểu sự việc như-là một cách trực tiếp tức không qua thành kiến hay ảo giác.

Đó là một ít lý do tại sao chúng ta quan tâm tới thiền. Tuy nhiên, đó mới là những hứa hẹn trên giấy. Chỉ có một cách mà chúng ta biết thiền có đáng quan tâm hay không là học và hành. Hành rồi chúng ta sẽ nhận biết.

*

"Vipassana Bhavana" là vun trồng tâm thức, nhằm mục đích nhìn bằng một cách đặc biệt khả dĩ hướng hành giả vô nội tâm để nhận biết.

Qua Thiền Minh Sát chúng ta trưởng dưỡng con đường đặc biệt đó của sự nhìn thế gian. Chúng ta tự luyện để nhìn thực tại đúng như-là, và chúng ta gọi phương cách nhận thức ấy là "tỉnh thức".

---o0o---

CHƯƠNG 02 - THIỀN KHÔNG PHẢI LÀ...

Thiền là một từ. Bạn đã có lần nghe từ này rồi, nếu không chắc bạn sẽ không bao giờ chọn đọc sách này. Tiến trình suy tư hoạt động bằng cách liên kết, và có đủ thứ ý tưởng liên kết với nhau qua từ "thiền". Một số rất chính xác, số còn lại chỉ là xà bần không thể dùng được. Có nhiều ý tưởng dùng trong các loại thiền khác, nhưng không trong *Vipassana*. Trước khi bắt đầu, thiết nghĩ chúng ta nên loại bỏ các thứ xà bần này ra để tránh vướng bận. Và chúng ta sẽ bắt đầu với những xà bần dễ nhận nhứt.

Bạn sẽ không được dạy quán xét cái rún của mình hay hành trì mật chú. Bạn cũng sẽ không được dạy phép hô phong hoán vũ hay ém ma trừ quỷ. Sẽ không có đai màu **7** để xác định thành quả của bạn và bạn cũng khỏi phải cạo đầu hay chít khăn. Bạn cũng không cần bỏ thí hết tài sản mình để vô chùa quy y. Chỉ ai đang sống đời phóng dật hay vô đạo, dĩ nhiên, mới cần bỏ lối sống cũ và bắt đầu bỏ ngay để có thể đi tới. Bạn thấy sao? Phải vậy, chứ hả?

Có nhiều và rất nhiều sách về thiền. Hầu hết được viết theo quan điểm của một tôn giáo hay triết lý nào đó, nhưng tác

giả ít khi nói rõ như vậy. Thiền là cái gì rất đặc thù của một pháp môn riêng biệt, nhưng họ làm như đó là một pháp tổng quát, cho nên kết quả là gây thêm rối ren. Và tệ hại hơn nữa, có nhiều sách thiền tô son điểm phấn cho nhiều lý thuyết hay giải đáp đối nghịch, khiến chúng bị xem như những nồi cháo heo với đủ thứ ý kiến xung khắc và một mớ kiến thức vô dụng.

Sách này khác. Chúng tôi chỉ nói chuyên về Thiền Minh Sát. Bạn sẽ được dạy pháp quan sát tiến trình của tâm một cách tĩnh lặng và bằng cách phân tích để bạn có thể thấy sâu vào tâm tư mình. Mục tiêu chính yếu là sự tỉnh thức, một thứ tỉnh thức thâm sâu, cô đọng và tỉ mỉ khả dĩ giúp bạn xuyên thấu hoạt động nội tại của thực tại.

Có một số quan niệm sai về thiền mà nhiều môn sinh mới theo hỏi tới hỏi lui liên tục. Chúng tôi xin giải đáp ngay để tâm trí mọi người không còn vướng bận bởi các khái niệm ban đầu không thật đó. Vả lại, nếu bước đầu đi sai, hành trình có thể bị khó khăn về sau. Chúng tôi xin xóa sổ chúng từng cái một.

---o0o---

Quan niệm sai lầm 01: Thiền chỉ là một phương cách thư giãn.

Từ gây sai lầm chủ chốt là chữ **chỉ**. Thư giãn là yếu tố quan trọng của thiền, và đúng là rất cần cho nhiều hình thức thiền. Nhưng Thiền Minh Sát nhắm mục đích cao cả hơn. Tất cả phương pháp thiền đều nhấn mạnh điểm chú tâm, gắn tâm chú ý vào một sự vật hay một ý nghĩ nào đó. Chú tâm như vậy một cách rốt ráo bạn sẽ đạt trạng thái thư giãn sâu lắng và vui sướng tột đỉnh gọi là Thiền na (Jhana).

Trong trạng thái này sự tĩnh lặng sẽ tuyệt đối và hạnh phúc sẽ đạt. Đó là một hình thức vui sướng vô ngần mà tâm thức thường tình không thể nào với tới. Nhiều pháp thiền dừng lại nơi đây, và hành giả phải lập đi lập lại pháp này mỗi khi muốn đạt kinh nghiệm ấy. *Thiền Minh Sát không dừng lại ở đó mà nhắm mục tiêu cao hơn--tĩnh thức. Và chú tâm cũng như thư giãn được xem như hai yếu tố quan trọng xảy ra đồng thời với tĩnh thức.* Chúng là những báo hiệu cần thiết, phương tiện và sản phẩm phụ, chứ không phải là mục tiêu. Mục tiêu là nội tâm. Thiền Minh Sát là một pháp hành trì tôn giáo thâm sâu không nhắm vào gì khác hơn là sự tịnh hóa và biến cải đời sống thường ngày của bạn. Chúng tôi sẽ nói nhiều hơn về những khác biệt giữa chú tâm (concentration) và nội tâm (insight) ở chương 14.

---o0o---

Quan niệm sai lầm 02: Thiền để xuất thần.

Quan niệm này đúng đối với một số pháp thiền, nhưng không đúng với Thiền Minh Sát. Quán nội không phải là phép thôi miên. Bạn không tìm cách đóng kín tâm để không còn biết gì. Bạn cũng không tìm cách biến mình thành một thứ cây cỏ vô tri vô giác. Mà trái lại, bạn cải đổi từ từ theo sự biến đổi cảm quan của bạn. Bạn sẽ học biết mình một cách rõ ràng và chính xác. Trong lúc tập luyện, bạn có thể gặp trạng thái như bị thôi miên (xuất thần), nhưng không phải bị thôi miên. *Người bị thôi miên do một tha nhân kiểm soát, còn người tĩnh thức luôn luôn sáng suốt và tự kiểm soát mình.* Bạn tiến vô sự chú ý cao độ nhưng vẫn luôn luôn sáng suốt và tự kiểm soát mình chứ không bị tha lực chi phối như người bị thôi miên. Trạng thái kết quả có chút giống nhau, nhưng Thiền Minh Sát không nhắm vào kết

quả đó. Như nói trước đây, sự chú tâm sâu của thiền na là phương tiện hay một viên gạch lót đường dẫn đến tỉnh thức. Vipassana, theo định nghĩa, là pháp trường dưỡng tỉnh thức. Nếu không còn biết mình (tỉnh thức) trong lúc thiền, bạn kể như không có thiền, theo nghĩa của từ thiền trong Vipassana. Đơn giản là thế đó.

---o0o---

Quan niệm sai lầm 03: Thiền là một pháp bí ẩn không thể hiểu được.

Một lần nữa, đúng nhưng không hẳn vậy. Thiền đề cập đến các tầng tâm thức nằm sâu hơn các tầng suy tư thông thường. Do đó có nhiều sự kiện thiền không thể tả nên lời. Nhưng không phải là không thể hiểu được bởi có cách hiểu không cần lời. Bạn hiểu thế nào là đi nhưng bạn đâu thể mô tả hết từ đầu đến cuối hoạt động của hệ thần kinh và cơ trong lúc đi. Nhưng bạn đi được. Thiền cũng cần được hiểu như vậy, tức bằng cách thực hành chứ không bằng ngôn từ trừu tượng. Nó cần được xác chứng bằng kinh nghiệm. Nó không phải là một công thức vô tri tự động đem lại kết quả có thể tiên đoán được. Bạn không bao giờ có thể biết trước chính xác những gì sẽ xảy ra trong một xuất thiền. Mỗi lần thiền là một thử nghiệm, một mạo hiểm. Lúc thiền, nếu bạn cảm nhận có thể tiên đoán hay thấy giống như là, bạn đang bị lạc hướng, đi đến chỗ ngưng đọng rồi; bạn hãy dùng cảm nhận đó như một chỉ điểm để biết mình đi sai đường. Tập nhìn mỗi giây đồng hồ như là giây đầu mà cũng là giây cuối (tức chỉ một giây duy nhất mà thôi) của vũ trụ, rất là quan trọng trong Thiền Minh Sát.

---o0o---

Quan niệm sai lầm 04: Mục đích của thiền là để thành một superman siêu linh.

Xin đừng. Mục đích của thiền là để phát huy sự tỉnh thức chứ không phải để đoán tâm ý người khác. Cũng không phải để bay lên không trung như siêu nhân. Mà là để giải thoát. Có một mối liên hệ giữa hiện tượng siêu linh và thiền nhưng rất vi tế. Một số thiền giả có thể gặp phải trong buổi sơ thiền (lúc mới bắt đầu). Ví như họ có thể thực chứng một vài hiệu biết do trực giác hay nhớ được một số sự việc trong kiếp quá khứ. Tuy nhiên không thể xem đó là khả năng tâm linh xác thực quan trọng có thể tin tưởng được. Các hiện tượng này khá nguy hiểm cho người mới thiền vì chúng có lực quyến rũ mạnh và có thể lái thiền sinh đi lạc lối. Chúng tôi khuyên bạn chớ nên quan tâm đến các hiện tượng này. Nếu chúng đến (chúng thường hay đến), tốt; nếu chúng không đến, không sao. Trong tiến trình thiền sẽ có thời điểm mà bạn sẽ thực tập trau dồi khả năng tâm linh của mình. Thời điểm ấy đến khi bạn đã vào sâu trong vườn thiền--có thể sau nhiều thập niên kinh nghiệm--và đạt được thiền na đủ thâm diệu để kiềm chế bạn khỏi bị tẩu hỏa nhập ma hay cả tử vong. Hơn thế nữa, sự phát triển khả năng tâm linh chỉ để phục vụ người đời. Do đó, bây giờ bạn đừng nên bận tâm mà chỉ nên chú trọng vào việc trau dồi tỉnh thức càng cao càng quý.

---o0o---

Quan niệm sai lầm 05: Thiền nguy hiểm và người cận thận nên tránh xa.

Mọi việc đều có thể nguy hiểm. Băng qua đường có thể bị xe cán. Bước vô phòng tắm có thể bị trượt chân gãy cổ. Thiền, bạn sẽ cào bới lên những điều không hay của

quá khứ, và những thứ bị chôn vùi trong quá khứ có thể rất đáng sợ. Không có hoạt động nào là không có ít nhiều hiểm nguy, nhưng không phải nghĩ vậy rồi chúng ta thu mình trong tổ kén an toàn. Làm vậy đâu phải là sống, mà là chết yểu. Muốn tránh nguy nan, phải biết nó như thế nào, nó ở đâu, và đôi đầu làm sao khi nó đến. Đó là mục đích của sách này. Thiền Minh Sát đồng nghĩa với phát triển tỉnh thức. Tự nó, Thiền Minh Sát không có gì nguy hiểm hết; trái lại, nó giúp tránh hiểm nguy nhờ tỉnh thức được trao dồi. Thực hành đúng, Thiền Minh Sát là một tiến trình dần dần, nhẹ nhàng, và tự nhiên. Không có gì hối hả hết. Chỉ sau khi được nương tựa nơi một thiền sư, bạn mới cần tiến hành nhanh. Còn bây giờ, trong lúc bắt đầu, bạn cứ thiền thoải mái và tất cả sẽ tốt đẹp.

---o0o---

Quan niệm sai lầm 06: Thiền dành cho thánh nhân chứ không phải cho người thường.

Quan niệm này rất thường thấy ở Á châu. Ở đây tăng ni và thánh nhân rất được trọng vọng, một sự trọng vọng đầy màu sắc tương tự như nghi thức mà dân chúng Hoa Kỳ thường dành cho tài tử và thần tượng bóng rổ. Tăng ni được khuôn đúc thành những người cao cả hơn dân thường và tô điểm với nhiều đặc tính mà người thường không theo kịp. Ngay bên Tây phương người ta cũng có quan niệm cho rằng thiền dành cho thánh nhân, rồi nghĩ rằng thiền giả là người rất sùng tín mà "bơ không thể tan trong miệng họ". Hãy thử gặp người hành thiền rồi chúng ta sẽ biết ngay mình sai. Thiền giả chỉ là người có sinh lực và ý chí mạnh và sống cuộc đời dũng mãnh. Đúng là hầu hết thánh nhân tham thiền, nhưng không phải quý ngài tham thiền vì là

thánh nhân. Ngược lại, quý ngài tham thiền nên là thánh nhân. Thiền dẫn quý ngài đến quả thánh nhân, vì quý ngài thiền trước rồi thành thánh nhân sau. Điểm quan trọng ở chỗ đó. Một số lớn thiền sinh có cảm tưởng người bước vô vườn thiền phải là người đức độ. Không phải vậy. Đạo đức đòi hỏi điều kiện kiểm soát tâm linh. Bạn sẽ không thể giữ giới nếu không biết kềm chế mình. Và nếu tâm bạn quay tít mù, bạn sẽ không thể nào tự kiểm soát được. Do đó, tu luyện tâm linh là đầu dây mối nhợ.

Có ba yếu tố không thể thiếu trong thiền Phật giáo: đạo đức, chú tâm và trí tuệ. Chúng tăng trưởng theo thời gian hành thiền. Chúng hỗ tương ảnh hưởng nên phát triển cùng một lúc. Có trí tuệ thông hiểu, từ bi sẽ đến tự nhiên; từ bi ở đây được hiểu như là tự giới hạn trong tư tưởng, lời nói và hành động để không làm hại ai cả. Người từ bi đương nhiên được tôn kính là người đạo hạnh. Sự thiếu hiểu biết thường gây phiền nhiễu, và người không thấy được hậu quả hay lầm lỗi. Người chờ để trở thành đạo hạnh trước rồi mới bắt tay vào thiền chỉ chờ hai chữ "nhưng mà" không bao giờ đến. Cổ nhân gọi người ấy là người đang chờ biển lặng mới xuống ngâm mình. Hiểu vậy rồi, chúng tôi xin trình bày ba mức độ đạo lý như sau:

Mức độ thấp nhất là tuân theo một số luật lệ do người khác áp đặt, ví như một đảng tiên tri, quốc gia, tù trưởng, hay ông cha của mình. Không cần biết ai ra lệnh, người thi hành chỉ biết vâng lời. Một người máy cũng có thể làm được việc này. Và một con khỉ cũng có thể làm một số trò dễ do chủ nó dạy trước, nếu không muốn bị gây lên đầu. Mức độ này không cần thiền gì cả. Chỉ cần sự huấn luyện và cây roi.

Mức độ kế tiếp là tuân theo luật lệ như trên và không cần roi. Người ở mức độ này biết chỉnh sửa mình mỗi khi đi lệch hướng. Mức độ này cần chút ít sự tự kiểm soát. Nếu tư duy bị rối loạn, hành động cũng bị rối loạn theo. Và tâm giúp giảm thiểu rối loạn tâm linh.

Mức độ trên hết, có thể gọi là đạo đức, là một bước nhảy vọt, một biến hóa, trong ấy không còn sự tuân thủ mù quáng mà cần trí và khả năng chọn lựa để tự quyết định lấy tùy trường hợp. Người ở mức độ cao này làm theo nhu cầu của mỗi trạng huống. Ngoài ra, họ phải vô tư để thoát vòng tự kiến và phải cân phân lợi hại để vừa lòng mình và vừa lòng người. Nói cách khác, họ phải chế ngự tham, sân, si và những thói hư tật xấu khác khiến họ không thấy quyền lợi của người khác. Chỉ có vậy, họ mới được xem như thật sự chọn đúng đường. Bực cao này nhứt định đòi hỏi thiền, trừ trường hợp người mới sanh ra đã là thánh sống. Không còn cách nào khác hơn. Cũng nên biết rằng tiến trình sàng lọc trong giai đoạn này rất công phu. Nếu thiền giả dùng tâm thức tìm cách tung hứng (to juggle) toàn thể niệm trong tâm, họ sẽ bị kiệt sức ngay, bởi vì trong thuật tung hứng, giữ tất cả vật tung hứng không cho rơi xuống đất là một việc làm không phải dễ. Rất may, các tầng lớp sâu của tâm thức làm việc này một cách dễ dàng, và Thiền Minh Sát sẽ thực hiện công việc chọn lựa cho thiền giả. Siêu phàm!

Ngày nọ, bạn gặp câu chuyện rắc rối--ví như nghe tin em mình ly dị. Một vấn đề nan giải với vô số cái "có thể" mà chính Solomon cũng chịu thua. Hôm sau, trong lúc rửa chén và đang nghĩ vẩn vơ, bỗng nhiên bạn bật ra một giải pháp. Bạn thốt lên "A ha!" rồi mọi việc được giải quyết trơn tru. Ngẫu nhiên như vậy chỉ đến khi bạn rời vòng suy

luyện và để cho tâm thức làm việc. Thiền dạy bạn cách tách rời mình khỏi tiến trình suy nghĩ. Đó là một nghệ thuật tâm linh rất cần thiết cho cuộc sống hằng ngày. Do đó, thiền không chỉ dành cho tu sĩ khổ hạnh hay ẩn tu, mà là pháp thuật thực dụng trong đời sống hằng ngày.

Rất tiếc, chính sự việc đó là một chướng ngại đối với một số thiền sinh mới nhập cuộc. Họ mong được chứng đạt ngay, những chứng đạt vô biên và đầy màu sắc lẫn thanh âm vi diệu. Nhưng những gì họ đạt được chỉ là một lối đi hữu hiệu hơn để gạt bỏ rác rến thế sự và giải quyết tình trạng ly dị của cô em gái. Xin các bạn đó đừng nản. Giải quyết rác rến trước rồi tiếng gọi của thiên thần sẽ đến.

---o0o---

Quan niệm sai lầm 07: Thiền là chạy trốn thực tại.

Sai. Thiền là đi vào thực tại. Nó không cách ly bạn khỏi đau khổ của thế gian. Nó giúp bạn vô sâu vào đời và lục lợi tỉ mỉ mọi ngõ ngách của đời để bạn có thể xuyên thấu bức tường đau khổ và sống hạnh phúc. Vipassana là pháp nhắm đặc biệt vô thực tại để bạn thực nghiệm đời như-là một cách trọn vẹn và đối phó với những gì xảy đến. Nó giúp bạn đánh tan mọi ảo tưởng và giải thoát bạn khỏi các dối trá vì lẽ độ mà bạn luôn nói với chính mình. Cái gì có là có. Bạn là bạn. Đối mình về những yếu điểm hay duyên có chỉ xiết chặt bạn vô vòng ảo tưởng. Thiền không chủ trương làm bạn quên bạn hay che dấu các khó khăn của bạn. Nó dạy bạn nhìn mình như chính là mình. Học thấy những gì trong đó và học chấp nhận. Chỉ có bằng cách ấy bạn mới tạo được sự hoán đổi.

---o0o---

Quan niệm sai lầm 08: Thiền là một phương cách làm tâm mình "bay bổng" một cách tuyệt diệu.

Đúng và sai. Thiền có tạo nên cảm giác hạnh phúc đôi khi, nhưng không phải lúc nào cũng được, và nhất là đó không phải mục đích của nó. Vả lại, nếu bạn thiền trong tinh thần đó, hạnh phúc sẽ ít khi tới hơn là bạn thiền vì mục đích chánh của thiền là phát huy tỉnh thức. Sự tự tại là kết quả của sự thư giãn và sự thư giãn là kết quả của sự giảm thiểu áp lực. Đi tìm hạnh phúc trong thiền chẳng khác nào đem áp lực vô tiến trình để nó phá vỡ tiến trình. Đó là vòng lẩn quẩn. Bạn chỉ có thể tự tại khi không chạy tìm nó. Còn cảm giác "bay bổng" đâu phải khó tìm, bạn vô quán nhậu hay ra các gốc đường⁸ là có ngay. Sự phồn phở⁹ không phải là mục tiêu của thiền. Nó có đến nhưng chỉ được xem như một sản phẩm phụ. Nó rất tuyệt và đến thường xuyên hơn nếu bạn có nhiều kinh nghiệm thiền hơn. Thiền giả lâu năm chắc sẽ đồng tình với chúng tôi về ý này.

---o0o---

Quan niệm sai lầm 09: Thiền là ích kỷ.

Mới thấy thì như vậy. Đây là một thiền giả đang ngồi im lìm trên gối mền nhỏ. Nào ông có cho ai máu đâu? Không có. Nào ông có bận rộn cứu giúp ai đâu? Cũng không có. Nhưng hãy thử xem động cơ nào thúc đẩy ông? Tại sao ông ngồi đó? Ý định của ông là tịnh hóa tâm ông khỏi sân hận, thành kiến và tà tâm. Ông đang đi vào tiến trình tạo trạng thái thư giãn, loại bỏ sự vô tình và tìm cách diệt tham. Những ô nhiễm ấy ngăn che từ bi đối với người khác. Những gì ông đang làm thấy như chỉ là có lợi cho ông chứ không giúp ích ai cả. Giúp ích? Nên coi chừng! Không thiếu gì trường hợp nói là vì danh nghĩa giúp ích

nhưng kỳ thật là để gây hại; trò này cổ không thua gì trái đất. Một vài ví dụ điển hình: quan tòa của Tòa Án Dị Giáo Tây Ban Nha oan oan buộc tội tài trời và phiên tòa yêu thuật Salem được dựng lên nói là vì nhân dân.

Hãy nhìn vào đời sống cá nhân của thiền giả có nhiều năm kinh nghiệm, bạn sẽ thấy họ có tham gia tích cực vào công tác nhân đạo. Nhưng bạn sẽ không thấy họ đi thập tự chinh vì lý tưởng mộ đạo, để phải hy sinh nhân mạng. Thật sự chúng ta còn ích kỷ hơn họ nhiều mà không hề hay biết. Bản ngã có cách biến các sinh hoạt cao thượng thành rác rến nếu không bị kèm chế. Nhờ thiền chúng ta biết chúng ta thật sự là ai bằng cách đi xuyên các con đường vi tế của tự kỷ. Rồi chúng ta sẽ thật sự bắt đầu hiểu thế nào là ích kỷ. Tịnh hóa tâm khỏi bị ích kỷ không phải là hành động ích kỷ vậy.

---o0o---

Quan niệm sai lầm 10: Trong lúc thiền, người ta ngồi đó để nghĩ đến các tư duy cao xa.

Sai nữa. Có vài pháp làm như vậy, nhưng Thiền Minh Sát thì không. Thiền Minh Sát là hành trì tỉnh thức để biết rõ ràng những gì có đó và phân biệt tỉ mỉ chân lý tối thắng với rác vụn. Gì ở đó là có đó. Dĩ nhiên, ý niệm cao thượng có thể xuất hiện trong lúc thiền nhưng chỉ là những phụ phẩm hỷ lạc mà thiền giả không chối bỏ, cũng không cầu tìm. Thiền Minh Sát là một pháp rất đơn giản, nhắm mục đích giúp bạn chứng nghiệm đời mình một cách trực tiếp chớ không qua sự lựa chọn hay ký ức. Thiền Minh Sát giúp thiền giả nhìn các mảnh đời chiếu lại một cách sống thực chớ không qua ống kính thiên kiến. Những gì xảy ra là xảy ra. Chỉ có vậy.

---o0o---

Quan niệm sai lầm 11: Sau vài tuần thiền mọi khó khăn sẽ được giải quyết hết.

Rất tiếc, thiền không phải là thần dược. Bạn sẽ bắt đầu thấy một số thay đổi, nhưng kết quả đúng nghĩa thì còn lâu. Đó cũng là cách mà vũ trụ hình thành và điều đáng giá không thể thành tựu trong nháy mắt. Trái lại, thiền rất khó, đòi hỏi kỷ luật chặt chẽ và sự luyện tập công phu. Sau mỗi thời thiền bạn sẽ gặt hái thêm được chút ít lợi lạc, nhưng những lợi lạc này rất vi tế, xảy ra trong các tầng tâm thâm sâu và chỉ biết được về sau. Nếu bạn ngồi thiền để mưu cầu thay đổi lớn lao tức thì, bạn sẽ thất vọng. Nản, bạn sẽ bỏ cuộc và cho rằng thiền không đem lại lợi ích nào cả. Nhẫn là chìa khóa của thiền. Nhẫn nhục. Nếu bạn không học được gì lúc thiền, bạn cũng học được chữ nhẫn. Và đó là bài học rất đáng giá.

---o0o---

CHƯƠNG 03 - THIỀN LÀ ...

Thiền là một từ, và từ Thiền được dùng theo nhiều cách và bởi nhiều người khác nhau. Rắc rối? Không hẳn. Điểm quan trọng là phải biết từ Thiền được dùng trong ngữ cảnh nào. Mỗi nền văn minh đều có một hình thức tu luyện tâm linh gọi là Thiền, và chúng ta phải hiểu hình thức ấy là gì. Thiền có thiên hình vạn trạng nên không sao kể xiết. Trong sách này, chúng tôi chỉ đề cập đến một số ít pháp Thiền quen thuộc với người phương Tây.

Truyền thống Do Thái-Cơ Đốc giáo có cầu nguyện và tưởng niệm được xem như hai hình thức thiền. Cầu nguyện hướng thẳng đến các đấng tâm linh. Còn tưởng niệm là suy

tư một thời gian về một đề tài, thường là một lý tưởng tôn giáo hay một đoạn thánh kinh. Trên phương diện tu tập tâm linh hai hình thức vừa nói đều là những pháp chú ý. Lúc bấy giờ, tâm thức giới hạn hoạt động mình trong một lãnh vực nào đó chớ không bung ra chú ý đến hằng hà sa số ý niệm chất chứa trong tâm. Kết quả là hành giả sẽ đạt sự tĩnh lặng sâu, giảm sự chuyển hóa chất (metabolism) trong thân thể và được cảm giác thanh thản tự tại.

Truyền thống Ấn giáo có yoga, cũng là một hình thức chú tâm. Trong pháp này, tâm được cột vào một đối tượng, như hòn đá, ngọn đèn cây, một âm thanh hay bất kỳ sự vật gì, để không cho nó đi rong. Sau giai đoạn sơ khởi nhà yoga tiến lên bậc cao hơn, tức thiền với đề tài như kinh kệ, linh ảnh, luân xa, vân vân. Dầu cao đến đâu, thiền yoga cũng chỉ là một sự chú tâm thuần túy.

Trong truyền thống Phật giáo, pháp chú tâm cũng rất được quan tâm, nhưng tỉnh thức mới thật sự quan trọng. Thiền Phật giáo đặt nặng việc phát huy tỉnh thức bằng cách dùng sự chú ý. Cũng nên biết truyền thống Phật giáo mệnh mông nên có rất nhiều lối dẫn đến mục tiêu ấy. Thiền Zen dùng hai pháp riêng biệt. Trong pháp thứ nhất thiền giả đi thẳng vào tỉnh thức bằng ý chí đơn thuần. Ví như bạn ngồi xuống, bạn chỉ có việc ngồi chớ không cần biết gì khác hơn là ngồi xuống. Nghe qua có vẻ đơn giản, nhưng thật sự thì không. Hãy làm thử rồi bạn sẽ thấy cái khó. Pháp thứ nhì, thông dụng trong hệ phái Rinzai, nhằm đưa tâm ra khỏi ý thức để an trú trong tỉnh thức bằng cách giải đáp công án. Thiền sinh công án bị đặt trong tình huống gay go liên tục. Không thể thoát khỏi tình huống này, họ phải quay vào thực tại.

Zen đem kết quả giải thoát đến nhiều thiền giả nhưng rất khó tu.

Một pháp khác, của Mật giáo, được xem như đối ngược. Ý thức, hiểu theo nghĩa thông thường, là biểu hiện của bản ngã, tức "cái tôi" mà chúng ta thường nghĩ là chúng ta. Nói cách khác, ý thức nương theo tự ngã. Tự ngã hay bản ngã không gì khác hơn là một tập hợp gồm các phản ứng và tâm ảnh được dán một cách giả tạo liền với tiến trình dung thông của tỉnh thức. Mật giáo tìm cách đạt sự tỉnh thức thuần túy bằng cách dùng tiến trình tưởng tượng để đoạn diệt bản ngã. Thiền sinh được giao cho một hình ảnh (như ảnh của một vị thánh Mật thừa) để chiêm nghiệm. Chú tâm chiêm nghiệm, thiền sinh đạt đến ấn tượng mình và vị thánh đó là một, tức từ bỏ cái của mình để lấy cái của người khác làm cái của mình. Thời gian có vẻ lâu, nhưng như chúng ta đã biết, kết quả có đạt được. Trong thời gian thiền, thiền giả nhìn thấy được sự hình thành của bản ngã mình và biết ra rằng mọi bản ngã kể cả bản ngã mình đều có bản chất tùy tiện, nên thoát ra khỏi vòng kèm tỏa của bản ngã. Bấy giờ thiền giả ở trong tình trạng muốn có bản ngã nào cũng được, không có cũng không sao. Kết quả là sự tỉnh thức thuần túy. Thiền Mật giáo cũng không phải dễ trì hành.

Thiền Minh Sát là chi thiền cổ nhất của Phật giáo, xuất phát từ Kinh Satipatthana do Đức Phật thuyết giảng. Nó là pháp nuôi dưỡng tỉnh thức một cách trực tiếp và từ từ qua nhiều năm. Thiền sinh được dạy quán chiếu sâu sắc và tỉ mỉ một số khía cạnh của đời sống mình. Họ được dạy để nhận thức ngày càng tinh tế hơn các kinh nghiệm đang tiếp diễn trong cuộc sống. Thiền Minh Sát là một thuật nhẹ nhàng

nhưng rất là thấu đáo. Nó được xem như một hệ thống tu học cốt nhằm luyện sự nhạy cảm (sensitivity), một hệ thống mà cuộc sống có thể chấp nhận từng bước một. Nó là cái nghe chăm chú, cái nhìn toàn diện, và sự thử nghiệm thận trọng. Chúng ta học ngửi tinh tế, xúc chạm rõ ràng, và cảm nhận với sự chú ý đặc biệt. Chúng ta học lắng nghe tư duy của mình nhưng không bị dính mắc.

Mục tiêu của sự hành Thiền Minh Sát là học pháp chú ý. Chúng ta nghĩ rằng mình đã có chú ý rồi nhưng thật ra là chưa đúng mức vì chúng ta để ý rất ít đến diễn tiến của các kinh nghiệm hằng ngày của mình, ít đến đối tượng chừng chúng ta còn đang ngáy ngủ. Chúng ta chưa để ý đủ để biết chúng ta chưa để ý. Một vòng lần quần khác.

Trong tiến trình quán nội, chúng ta sẽ dần dần hiểu chúng ta là ai sau lớp hình ảnh của bản ngã. Chúng ta sẽ thức tỉnh và nhận biết rõ đời sống là thế nào. Nó không phải chỉ là một chuỗi thịnh suy, đường mật, và ma túy dưới tay áo. Những thứ đó chỉ là ảo tưởng. Thật sự, đời sống có nhiều ý nghĩa hơn nếu chúng ta bỏ công nhìn kỹ và nhìn đúng.

Thiền Minh Sát là một pháp tu tâm, dạy chúng ta kinh nghiệm đời bằng cách hoàn toàn mới lạ. Lần đầu tiên bạn sẽ học thấy những gì đến với, quanh và trong bạn. Nó là một tiến trình khám phá và tra cứu giúp bạn vừa tham gia vừa quán sát các kinh nghiệm của mình khi chúng diễn ra. Bạn sẽ tu học với thái độ đó.

"Đừng quan tâm đến những gì tôi được dạy. Quên hết các lý thuyết và thiền kiến cũng như các tư tưởng cố định. Tôi muốn hiểu bản chất thật của đời sống. Tôi muốn biết kinh nghiệm được sống thật sự là gì. Tôi muốn hiểu rõ các đặc tính sâu thẳm và thực sự của cuộc sống và không muốn tin

lời dẫn giải của ai hết. Tôi muốn tự mình nghe thấy để tự mình biết”. Nếu bạn thiền với thái độ vừa nói, bạn sẽ thành công. Bạn sẽ thấy mình nhìn sự vật một cách khách quan, đúng như-là chúng vậy--thay đổi và trôi chảy liên tục. Đời sống sẽ súc tích khôn tả. Đời sống phải được chứng nghiệm.

Vipassana Bhavana là thuật ngữ Pali chỉ Thiền Minh Sát. Bhavana (căn *Bhu* là lớn lên hay trở thành) có nghĩa là trưởng dưỡng và dùng trong ngữ cảnh của tâm nên được định nghĩa là tu dưỡng tâm. Vipassana gồm có căn *Passana* là thấy hay nhận thức và tiếp đầu ngữ *Vi* với nhiều ngữ nghĩa khác nhau; nghĩa chánh là một cách đặc biệt; và một nghĩa khác là vô trong hay xuyên thấu. Vipassana là nhìn vô trong đối tượng một cách rõ ràng và chính xác, nhìn mỗi thành phần riêng biệt rõ ràng, và nhìn xuyên thấu để thấy bản chất thật. Pháp Vipassana là pháp quán nội, tức quán vô trong bản tánh thật sự của đối tượng. Và Vipassana Bhavana có nghĩa là tu tập tâm nhằm mục đích nhìn một cách đặc biệt để vào trong và để biết trọn vẹn.

Trong tiến trình Thiền Minh Sát chúng ta phát huy cách nhìn đời đặc biệt đó. Chúng ta tập cho mình ***nhìn thấy sự thật đúng như-là*** và chúng ta gọi cái nhìn đó là "tỉnh thức". Tiến trình tỉnh thức khác biệt với cái nhìn thông thường. Thường chúng ta không nhìn thẳng vô sự vật trước mắt của chúng ta mà nhìn qua một màn quan niệm và ý tưởng, rồi làm đối tượng tạo nên trong tâm là sự thật. Chúng ta bị vướng vô dòng tư tưởng vô tận đang chảy trong thầm lặng (không được nhận biết). Chúng ta bận rộn với công việc, đua theo dục lạc, và chạy trốn khổ đau phiền

não. Chúng ta dành hết sức lực để làm mình vui sướng và quên sợ hãi. Chúng ta mưu tìm an lành thường hằng. Trong lúc đó, thế giới của kinh nghiệm thực sự cứ vùn xoay không ai trong chúng ta nắm bắt hay chứng nghiệm được. Thiền Minh Sát dạy chúng ta quay lưng lại với mọi ao ước an lành để đi thẳng vô thực tại. An lành thật sự chỉ đến nếu không bị rượt đuổi. Một vòng lần quần nữa.

Khi bạn không có ý định mưu cầu an nhàn, sự an nhàn thật sự sẽ đến với bạn. Khi bạn không chạy theo hạnh phúc, cuộc đời của bạn sẽ thật sự tươi đẹp ra. Khi bạn muốn biết thực tại thật sự với tất cả khía cạnh đau khổ và hiểm nguy, bạn đã được tự do và an toàn. Đó không phải là chủ thuyết của chúng tôi mà là một thực tế có thể nhận thức được, và bạn nên thực nghiệm cho riêng mình.

Với 2500 năm lịch sử, Phật giáo có đủ thời giờ để phát triển vô số chủ thuyết và nghi thức. Tuy nhiên, Phật giáo chủ trương thái độ thực nghiệm và bất độc đoán. Đức Phật Cồ Đàm là một người không ước lệ và không lệ thuộc truyền thống. Ngài không dạy giáo điều mà chỉ đề nghị mỗi người chúng ta nên chiêm nghiệm cho chính mình. Lời khuyên riêng cũng như chung của Ngài là "Hãy đến xem". Một trong những lời Ngài nói với đệ tử là "*Đừng nên tin ai cả*". Ngài muốn nói đừng chấp nhận lời của ai là thật. Phải tự mình xác chứng bằng kinh nghiệm.

Chúng tôi muốn bạn áp dụng thái độ đó khi đọc mỗi dòng trong sách này. Chúng tôi không muốn bạn tin những gì tôi viết bởi cho chúng tôi là người am tường vấn đề. Tin tưởng mù quáng không giúp ích gì vì đây là những thực tại cần được chứng nghiệm. Hãy thích nghi thái độ nhận thức của mình với những chỉ dẫn của sách, rồi anh chỉ sẽ thấy. Chỉ

có làm vậy mới thật sự là tin tưởng. *Quán nội đại để là hình thức khám phá tâm linh bằng quan sát nội tại.*

Hiểu vậy rồi, chúng tôi xin trình bày sơ lược một số điểm căn bản của triết lý Phật giáo. Chúng tôi không có ý định đi sâu vì đã có nhiều sách khảo cứu vấn đề này. Chúng tôi chỉ chú trọng đến Thiền Minh Sát.

Theo nhãn quan Phật giáo, con người chúng ta có lối sống rất đặc thù. Chúng ta nhìn sự vật vô thường là thường còn, dầu biết mọi sự vật đều thay đổi và sự thay đổi là liên tục. Trong lúc bạn đọc các dòng này bạn đang già đi một chút nhưng bạn đâu có để ý tới. Quyển sách trên tay bạn đang nát thêm một chút; chữ mờ đi và giấy dòn ra hơn. Tường chung quanh bạn cũng cỗi theo; các phân tử vôi, cát, gạch, xi măng đang rung chuyển mạnh và tất cả chuyển đổi vị trí liên tục. Bạn cũng đâu có để ý đến những thay đổi này. Rồi ngày nào đó nhìn lại thấy da mình nhăn, gỏi mình mề, sách vàng, tường đỏ, bạn luống tiếc tuổi xuân và than khóc vì mất mát. Đau khổ từ đâu đến? Nó đến từ sự không chú ý của bạn. Bạn không quan sát đời mình, không quan tâm đến sự xoay vần liên tục của trời đất. Bạn tạo cho mình một số dữ kiện tâm linh như "ta", "sách", "nhà", vân vân, và tin rằng chúng tồn tại miên viễn. Nhưng chúng đâu có tồn tại. Bạn có thể theo dõi sự thay đổi đang xảy ra. Bạn có thể học nhận thức đời mình như một dòng chuyển động, một cảnh rất đẹp như một màn vũ hay một màn hòa tấu. Bạn có thể tìm nguồn vui trong sự qua đi của mọi hiện tượng. Bạn có thể học sống tùy duyên hơn là lợi ngược dòng. Bạn có thể học tất cả. Chỉ là vấn đề thời gian và tu tập.

Nhận thức của con người nhiều lúc rất ngốc nghếch. Chúng ta loại bỏ 99 phần trăm các kích cảm (sensory stimuli) nhận

được và cô đọng một phần trăm còn lại thành đối tượng tâm linh riêng biệt. Rồi chúng ta phản ứng lại với các đối tượng ấy bằng tập quán lập trình sẵn có. Một ví dụ: Đây, bạn ngồi một mình dưới bầu trời đầy trăng sao tĩnh mịch. Có tiếng chó sủa đằng xa. Nếu chịu khó quan sát, bạn sẽ thấy cảm thọ tự nó là một cái gì rất đẹp. Trong không khí tĩnh lặng bỗng nhiên có nhiều đợt sóng âm thanh lan tỏa. Bạn bắt đầu nhận các tín hiệu âm ba, rồi chuyển chúng vô hệ thần kinh. Tiến trình tự nó rất đẹp và lý thú. Nhưng bạn có khuynh hướng quên tất cả. Bạn chỉ cô đọng cái nhận thức thành đối tượng tâm linh, dán lên đó một hình ảnh tâm linh, rồi tạo ra một số phản ứng dựa trên khái niệm và cảm thọ sẵn có. "Lại cũng con chó đó. Nó cứ sủa đêm hoài. Thiệt là bức mình. Ai đó phải có biện pháp gì chứ. Chắc tôi phải gọi cảnh sát. Không, phải có xe bắt chó mới được. Vậy gọi sở bắt chó. Không cần, tôi sẽ viết thư cho chủ của con chó đó. Nhưng rắc rối quá. Thôi, tôi sẽ mua đồ nhét tai". Những điều vừa nói chỉ toàn là tập quán nhận thức và tâm sở. Bạn học phản ứng như vậy từ hồi nhỏ, chó thật sự chúng không vốn có sẵn trong não của bạn. Cũng nên biết cái gì học được thì bỏ được. Bước đầu tiên là phải biết bạn đang làm gì, rồi lui lại để quan sát.

Theo nhà Phật, chúng ta có cái nhìn ngược ngạo về đời. Chúng ta lấy nguyên nhân của khổ làm hạnh phúc. Nguyên nhân của khổ là hội chứng tham-sân nói trước đây. Thành linh một niệm thức dấy lên. Có thể là một cô gái đẹp, một chàng trai khôi ngô, một ca nô siêu tốc, một tên sát nhân có súng, một xe tải đang xông tới bạn, vân vân. Dầu là đối tượng nào, việc đầu tiên bạn làm là phản ứng bằng cảm thọ.

Lấy một ví dụ về lo âu. Chúng ta lo âu rất nhiều. Và chính sự lo âu là một vấn đề. Lo âu là một quy trình. Nó có nhiều bước. Nó không phải là một trạng thái mà là một thủ tục. Những gì bạn cần làm là nhìn kỹ bước đầu của thủ tục ấy, những giai đoạn tiên khởi trước khi loạt hành động xảy ra. Khoen đầu tiên của sự lo âu là phản ứng chấp vô/thấy ra. Khi có một hiện tượng đến trong tâm, chúng ta hoặc nhận vô hoặc thấy ra. Cái đó đưa lo âu vào chỗ bắt đầu. Rất may, Thiền Minh Sát có thể bức phá dây chuyền lo âu ấy.

Thiền Minh Sát dạy chúng ta cách xem xét tỉ mỉ tiến trình nhận thức của chúng ta. Chúng ta học cách theo dõi sự dấy niệm và nhận thức với cảm thọ tách rời rõ ràng. Chúng ta học cách nhìn những phản ứng của chúng ta đối với kích thích tố một cách bình tĩnh và trong sáng. Chúng ta bắt đầu thấy mình phản ứng mà không bị dính mắc trong các phản ứng. Bản tánh ám ảnh của ý tưởng sẽ tiêu tan dần.

Sự thoát khỏi bản tánh ám ảnh của ý tưởng tạo nên cái nhìn hoàn toàn mới về thực tại. Nó là một sự di dời hệ biến hóa (paradigm shift) một cách toàn diện, một sự thay đổi hoàn toàn trong cơ chế nhận thức. Nó đem theo niềm an lành và sự đích thực, một sự thích thú mới cho cuộc sống và sự toàn diện cho mỗi hoạt động. Vì những lợi lạc ấy, Phật giáo xem pháp nhận thức sự vật như một cái nhìn đứng đắn về đời và kinh sách Phật giáo gọi đó là thấy như-là.

Thiền Minh Sát là một hệ tu tập khai mở chúng ta dần dần, cho chúng ta thấy thực tại như-là. Cùng với thực tại mới mẻ đó, chúng ta có cái nhìn mới về khía cạnh cốt lõi của thực tại: "cái ta". Nhìn thật kỹ, chúng ta thấy rằng chúng ta ung đúc "cái ta" cũng bằng tiến trình cô đọng tâm linh nói trên. Chúng ta lấy các tư duy, cảm thọ, và xúc cảm của mình để

cô đọng lại thành một công trình tâm linh, dán lên đó nhãn hiệu "cái ta", rồi cho đó là một thực thể thường hằng và bất biến. Chúng ta xem nó như cái gì hoàn toàn khác biệt với tất cả những cái chung quanh. Chúng ta tách rời nó ra khỏi vòng thay đổi miên viễn của vũ trụ. Và chúng ta than tại sao chúng ta cảm thấy đơn độc. Chúng ta quên những liên hệ ràng buộc chúng ta với các chúng sanh khác. Chúng ta luôn luôn muốn "cái ta" phải có nhiều hơn và chúng ta ngạc nhiên sao con người tham lam và ích kỷ. Cứ vậy mà theo và bị sai lầm. Mọi hành động hung ác, mọi thí dụ vô tâm trên thế gian đều bắt nguồn từ sự hiểu sai "cái ta" đó như là một thực thể khác biệt với mọi thực thể chung quanh.

Đập tan ảo ảnh nói trên, vũ trụ của bạn sẽ thay đổi. Tuy nhiên bạn đừng nghĩ mình có thể làm trong một sớm một chiều. Bạn đã dùng trọn đời mình để tạo cái ảo ảnh đó, tăng cường nó bằng mọi ý tưởng, ngôn ngữ và hành động qua bao nhiêu năm dài, nên nó không thể biến đi trong chốc lát. Nhưng nó sẽ tiêu tan nếu bạn có đủ quyết tâm chú ý và thì giờ. Thiền Minh Sát sẽ giúp bạn. Từng chút một bạn sẽ làm tan nó bằng cách quán chiếu nó.

Quan niệm về "cái ta" là một tiến trình. Nó là gì chúng ta đang làm. Thiền Minh Sát dạy chúng ta thấy chúng ta làm gì, làm lúc nào và làm thế nào. Rồi "cái ta" sẽ thay đổi và tan biến, như khóm mây bay ngang qua vòm trời trong. Chúng ta sẽ vào trạng huống làm hay không làm tùy ý. Sự bắt buộc không còn nữa. Chúng ta có quyền chọn lựa.

Những điều nói trên là những nội thức (insights) chính. Mỗi nội thức là một sự hiểu biết sâu sắc về một vấn đề căn bản của đời sống. Chúng đến chậm và cần nhiều nghị lực, nhưng mang theo kết quả rất lớn. Chúng đem lại nhiều thay

đổi trong cuộc sống của bạn, và những thay đổi này có thể xảy ra từng giây từng phút. Thiền giả có công tu tập sẽ được tâm linh trong lành, đạt hạnh từ bi, và chấm dứt khổ đau. Mục tiêu ấy không phải nhỏ. Ngoài ra, bạn không cần phải đi hết đoạn đường mới được lợi lạc. Lợi lạc đến ngay từ phút bắt đầu và tích tụ theo thời gian. Ngồi thiền càng lâu bạn càng hiểu bản tánh thực của đời bạn. Thiền càng nhiều, bạn càng có khả năng quan sát với tâm tịnh; bạn sẽ thấy rõ mọi khuynh hướng và ý định, mọi tư duy và xúc cảm khi chúng phát khởi trong tâm. Lộ trình giải thoát được đo bằng số giờ ngồi trên gối thiền. Và bạn có thể ngưng nghỉ bất cứ lúc nào bạn thấy đủ. Không có roi, chỉ có ước muốn; bạn muốn nhìn thấy bản chất thật của đời sống, bạn muốn thêm duyên cho đời mình cũng như cho cuộc sống của nhiều người khác.

Thiền Minh Sát vốn là một pháp thực nghiệm, chứ không phải là một lý thuyết. Hành thiền, bạn sẽ hiểu biết hơn về cuộc sống, chứ không phải để phát triển tư duy vi tế về cuộc sống. Bạn thật sự sống. Thiền Minh Sát chung quy là pháp học sống.

---o0o---

CHƯƠNG 04 - THÁI ĐỘ

Có một khám phá mà khoa học Âu Mỹ trong thế kỷ qua làm nhiều người ngạc nhiên: quan sát viên là một phần của thế giới được quan sát. Nói cách khác, kết quả thấy được tùy thuộc vào quan sát viên. Hãy lấy một ví dụ: điện tử là một vật cực kỳ nhỏ mà mắt trần không thể thấy được. Muốn thấy nó phải dùng dụng cụ thí nghiệm và tùy theo góc độ nhìn người quan sát có kết quả khác nhau. Một mặt, điện tử được thấy như một cầu nhỏ đang nhảy quanh bằng

những bước thẳng. Mặt khác nó được thấy như thể sóng (wave form) và không có gì có thể gọi là rắn (solid) trong đó hết; nó dạt quang và nhìn thấy ở mọi nơi. Điện tử là một sự kiện (event) hơn là một vật thể. Và qua tiến trình của sự quan sát, quan sát viên tham gia vào sự kiện đó. Có sự tương tác (interaction) không sao tránh được.

Khoa học phương Đông công nhận nguyên tắc tương tác căn bản ấy từ lâu. Tâm là một chuỗi sự kiện và quan sát viên tham gia vào các sự kiện đó mỗi khi nhìn vào bên trong tâm. Thiền là pháp quan sát có tham gia vừa nói đó. *Cái gì bạn quan sát phản ứng với tiến trình quan sát. Cái gì bạn quan sát chính là bạn, và cái gì bạn thấy tùy thuộc vào cách bạn quan sát. Do đó, tiến trình thiền vô cùng vi tế, và kết quả tùy thuộc hoàn toàn vào trạng thái tâm của thiền giả.*

Tham thiền, hành giả cần có các thái độ sau đây mới có thể thành công. Hầu hết các thái độ này đã được trình bày ở những chương trước rồi, ở đây chúng tôi muốn xếp chúng chung thành một loạt quy tắc để bạn dễ áp dụng.

1. *Đừng mong cầu bất cứ điều gì.* Chỉ cần ngồi xuống rồi quan sát những gì xảy ra. Xem tất cả như một thử nghiệm. Thật sự quan tâm đến thử nghiệm, nhưng không bị xao lãng vì mong cầu kết quả, và không quan tâm đến kết quả. Để pháp hành thiền di chuyển theo tốc độ và chiều hướng của nó. Để thiền dạy bạn những gì nó muốn bạn học. *Tỉnh thức của bạn tìm cách nhìn thấy sự vật như-là.* Dầu có phù hợp với mong ước của bạn hay không, cần ngưng tạm thời mọi tiên kiến và tư duy. Bạn phải cắt các hình ảnh, ý kiến và mọi luận bàn vô kho một thời gian; nếu không bạn sẽ vấp phải chúng.

2. *Đừng rán sức.* Đừng tự ép buộc hay ra nhiều công sức quá độ. Thiền không là một pháp quá khích. Không nên năng nổ đến hung hăng. Nên cố gắng một cách thư thả và đều đặn.

3. *Đừng bon chen.* Nên khoan thai. Mỗi khi ngồi xuống gôi, bạn tưởng tượng mình có trọn cả ngày để thiền. Những gì có giá trị đều cần có thì giờ để phát triển. Kiên nhẫn, nhẫn, và nhẫn.

4. *Đừng bám víu mà cũng đừng xua đuổi.* Quan sát và thích nghi với bất kỳ những gì xảy ra. Thiện tâm sở đến, tốt; bất thiện tâm sở đến, cũng tốt. Nhìn chúng như nhau và tạo trạng thái thoải mái đối với mọi sự việc xảy đến. Đừng chống lại những gì bạn chứng nghiệm, chỉ tỉnh thức quan sát chúng.

5. *Buông xả. Tùy duyên;* học xuôi theo dòng thay đổi. Thư giãn.

6. *Tiếp nhận tất cả những gì xảy ra.* Nhận tất cả cảm thọ, kể cả các cảm thọ mà bạn không muốn thấy. Nhận tất cả kinh nghiệm, kể cả các kinh nghiệm bạn ghét bỏ. Đừng tự kết tội mình có khuyết điểm hay thất bại trên trường đời. Học nhìn tất cả các hiện tượng tâm linh như là tuyệt hảo và có thể hiểu được. Tập có thái độ tiếp nhận không vì lợi lạc.

7. *Nên hòa nhã với chính mình. Nên tử tế với chính mình.* Bạn có thể không toàn mỹ nhưng bạn là tất cả mà bạn đang làm việc với. Tiến trình trở thành bạn bắt đầu trước tiên với sự chấp nhận trọn vẹn bạn là ai.

8. *Tự khám phá: Đặt câu hỏi.* Không bao giờ cho sự việc gì là đương nhiên. Đừng tin vì nghe nói có lý, vì mộ đạo, hay vì là lời của thánh nhân. Hãy tự mình thấy biết. Đó không

có nghĩa là bạn phải yếm thế, vô lễ, hay không thích nghi mà là phải thực nghiệm. Bạn phải xác chứng bằng kinh nghiệm mọi sự việc và để kết quả chứng nghiệm làm đuốc soi đường đến chân lý. Nội quán phát huy từ pháp tâm muốn nhìn thấy sự thật và khám phá bản tánh thật của đời sống. Trọn pháp tu luyện dựa trên sự ước muốn nhìn thấy chân lý. Không thấy được như vậy, pháp tu bị xem như chưa đúng mức.

9. *Xem mọi vấn đề như là những thách thức*: Nhìn khuyết điểm như cơ hội để học hỏi và tăng trưởng. Đừng trốn chạy, buộc tội mình, hay âm thầm chịu đựng. Có vấn đề? Tốt. Thêm lúa cho cối xay. Vui vẻ bước vô vàn quan sát.

10. *Đừng suy tư*: Bạn không cần tìm hiểu tất cả. Suy tư lan man không thể gỡ rối. Trong thiền, tâm được tịnh hóa tự nhiên bằng tỉnh thức, bằng sự chú ý đơn thuần. Bàn bạc suông không thể tháo gỡ những mối dây đang buộc chặt bạn. Chỉ cần nhận thức rõ ràng, không thiên kiến để xem vấn đề là gì và diễn tiến như thế nào. Có vậy mới giải quyết được. Quan niệm và lý luận chỉ gây thêm vướng bận. *Đừng nghĩ. Chỉ thấy mà thôi.*

11. *Đừng dựa vào đối chiếu*: Có rất nhiều khác biệt giữa người với người, nhưng dựa vào chúng rất nguy hiểm, vì không khéo sẽ bị rơi vào vòng ích kỷ. Tư duy của con người thường bị ô nhiễm bởi tham lam, ganh tị, và kiêu căng. Thấy một người nào đó ngoài đường anh nghĩ rằng "Anh ấy đẹp trai hơn tôi". Rồi anh tủi thân và muốn được như anh ấy. Thấy một cô gái, chị nghĩ: "Tôi đẹp hơn cô ta". Kết quả là chị hãnh diện. Những so sánh ấy nảy sinh do tập quán và thường dẫn đến tật xấu như tham, ganh, kiêu, tị hiềm, ghét bỏ. Đó là những trạng thái tâm không đẹp,

nhưng chúng ta cứ bị vướng vô. Chúng ta hay so sánh sắc diện, thành công, gia tài, sự nghiệp, và cả chỉ số thông minh¹⁰. Kết quả là bất hòa, ngăn cách, và hiềm khích xảy ra.

Nhiệm vụ của thiền giả là loại trừ tập quán vô bổ đó bằng cách quan sát nó tỉ mỉ rồi thay thế nó bằng tập quán khác tốt hơn. Thay vì để ý đến các khác biệt, nên học nhận biết các tương đồng. Nên để ý đến các yếu tố chung của đời sống, các yếu tố giúp người xích lại với nhau gần hơn. Nếu có so sánh, thì nên so sánh để đến với nhau thay vì xa nhau.

Thở là một tiến trình phổ thông nhất. Tất cả động vật có xương sống đều thở như nhau. Tất cả sinh vật trao đổi không khí với môi trường như nhau. Đó là lý do pháp thở được chọn làm tiêu điểm của thiền. Thiền giả được dạy khám phá pháp thở của mình để hiểu sự nối kết với cuộc sống. Nói vậy không phải rồi chúng ta nhắm mắt không nhìn dị biệt chung quanh, mà là coi nhẹ dị biệt và coi nặng tương đồng.

Khi cảm thọ đến, thiền giả không nhận nó một cách ích kỷ thông thường mà nên để ý quan sát tiến trình của chính sự cảm thọ. Người cần ghi nhận cảm thọ nảy sanh và các hoạt động của tâm cùng đi theo. Người cần ghi nhận các thay đổi nảy sanh trong tâm như là một kết quả. Khi quán chiếu các hiện tượng ấy, thiền giả cần nhận biết tánh phổ quát của những gì được quán sát. Cần biết cảm thọ tiên khởi đó là cảm xúc tốt, xấu, hay không tốt không xấu. Cần nhìn xem cảm thọ đó có xảy ra trong tâm của người khác giống như trong tâm của mình, tức là có phổ quát không. Nhiều phản ứng xảy ra tiếp theo cảm thọ tiên khởi, có thể là tham lam, dục vọng, ty hiềm, sợ hãi, lo âu, khó chịu, hay buồn chán.

Những phản ứng ấy có tánh phổ quát, cần được biết là rất thường thấy nơi người đời.

Hành pháp không so sánh, chúng ta thoát tiên có cảm tưởng như mình bị bắt buộc và không tự nhiên, nhưng kỳ thật không có gì khác với những điều chúng ta làm hằng ngày. Chúng ta chỉ không thấy mấy quen thuộc mà thôi. Được thực hành lâu dài, nó sẽ thay thế tập quán so sánh ích kỷ và trở thành tự nhiên. Kết quả là chúng ta sẽ thành người hiểu biết hơn. Chúng ta không còn thấy khó chịu với những khiếm khuyết của người khác. Chúng ta tiến dần đến sự hài hòa với mọi người.

---o0o---

CHƯƠNG 05 - THỰC HÀNH

Có nhiều đề tài để thiền, tuy nhiên chúng tôi tha thiết đề nghị bạn chọn hơi thở trong lúc mới khởi sự và chú ý thuần nhứt vào hơi thở để có sự tập trung ban đầu. Cần nhớ rằng bạn thở không phải vì tập hít thở chuyên sâu hay luyện cách tập trung chú ý, mà bạn thở với mục đích phát huy sự tỉnh thức để đạt nội quán và trí tuệ hiểu biết thế nào là sự thật như-là. Bạn muốn biết sự vận hành của thân tâm đúng như-là. Bạn muốn loại bỏ mọi phiền não để tạo cho cuộc sống của bạn thêm an tĩnh và hạnh phúc.

Tâm không thể được gọi là tịnh hóa nếu không thấy được sự vật như-là. "Thấy được sự vật như-là" là một câu văn chứa và khó hiểu. Nhiều thiền giả mới bước vào thiền không hiểu nổi ý nghĩa của câu này, vì nghĩ rằng ai có mắt sáng thì dĩ nhiên nhìn thấy sự vật như là sự vật, chớ còn thấy sao nữa mới gọi là thấy .

Trong thuật ngữ thiền nội quán, "thấy thật sự như là**11**" có nghĩa là dùng trí tuệ thấy bản tánh thật sự của sự vật, chứ không phải thấy hình tướng bên ngoài của vật thể bằng mắt thường của người đời. Nhìn bằng trí tuệ là nhìn với phức hợp thân và tâm không có thành kiến xuất phát từ tham, sân, si. Quan sát sự vận hành của phức hợp thân tâm, chúng ta có khuynh hướng che dấu hay lờ đi những điều mình không ưa và chiếu cố tới những điều mình thích. Sở dĩ vậy là vì chúng ta bị ảnh hưởng bởi dục vọng, sân hận và si mê. Bản ngã và tư kiến xen vào làm thay đổi màu sắc của sự phán xét của chúng ta.

Khi quan sát các cảm thọ của thân, người tỉnh thức không làm lẫn chúng với tâm sở (mental formations)**12**, bởi cảm thọ của thân có thể xảy ra mà tâm không biết trước. Ví như ngồi một thời gian, cảm giác đau mới xảy đến với thân như đau lưng hay mỏi chân. Tình trạng bất an này xảy ra trước khi tâm nhận ra. Nhận ra rồi, tâm sở thọ**13** nương theo tâm sanh lên. Có thọ tâm sở rồi, nhiều tâm sở khác nảy sanh quanh tâm sở thọ đó**14**. Lúc bấy giờ, để không làm lẫn tâm sở thọ với các tâm sở khác, chúng ta tách rời tâm sở thọ, và quan sát nó với sự tỉnh thức. Tâm sở thọ là một trong bảy loại tâm sở phổ thông**15**. Sáu loại tâm sở kia là xúc, tưởng, tư, định, mạng quyền, và tác ý**16**.

Một lúc khác chúng ta có cảm thọ như sân hận, sợ hãi, hay si mê. Chúng ta phải xem xét cảm thọ đó đúng như là nó chứ không làm lẫn với cái gì khác. Khi chúng ta gom sắc, thọ, tưởng, hành và thức lại rồi xem như là tâm sở tư**17**, chúng ta dễ làm lẫn vì không thể thấy được nguồn gốc của nó. Tuy nhiên, nếu chúng ta chỉ đề cập đến tâm sở tư không mà thôi, không quan tâm đến các tâm sở khác, chúng ta rất

khó nhận thức ra sự thật. Chúng ta muốn soi rọi vào kinh nghiệm của vô thường để khắc phục sân hận; vào tình trạng không hạnh phúc để khắc phục tánh tham lam là nguyên nhân của sự không hạnh phúc; vào tánh ích kỷ để khắc phục sự si mê bắt nguồn từ quan niệm tự ngã. Chúng ta cần nhìn thân riêng với tâm trước. Nhưng sau khi phân biệt ra hai rồi, chúng ta phải nhìn chúng lại như một, tức là biết có sự liên kết chủ yếu giữa chúng. Khi trí tuệ của chúng ta sáng ra, chúng ta biết rằng các uẩn¹⁸ phối hợp với nhau chặt chẽ. Ấn dụ sau đây cho ta ý nghĩa của sự hợp tác chặt chẽ đó. Nhờ có thân thể tráng kiện người mù cũng người què có mắt sáng nên cả hai đều đến được đích như ý muốn. Cũng vậy, thân một mình chỉ như khúc củi chẳng thể di chuyển đi đâu được hay làm được việc gì, ngoài việc làm đối tượng của sự vô thường, chết và tan hoại. Tâm một mình cũng không thể làm gì được nếu không có thân để thực hiện ý của mình. Khi thân tâm phối hợp vận hành, chúng cùng làm được nhiều điều tuyệt diệu.

Ngồi yên một chỗ một thời gian, chúng ta có thể lắng trong tình trạng tỉnh thức như một thời. Dự một khóa tu học và dành nhiều thì giờ (nhiều tuần hay tháng) để quan sát cảm xúc, nhận thức, tư duy, và các tâm sở khác, chúng ta có thể được sự an tịnh lâu bền hơn. Thường chúng ta không có nhiều thì giờ ở một chỗ như vậy để ngồi xuống thiền liên tục. Cho nên, chúng ta phải tìm cách áp dụng sự tỉnh thức vào đời sống hằng ngày để có đủ thì giờ để đối phó với mọi tình huống. Những gì chúng ta gặp phải mỗi ngày không thể đoán trước được vì chúng tùy thuộc vào nhiều nguyên nhân và trạng huống khác nhau; chúng ta đang sống trong thế giới tùy duyên và vô thường. Tỉnh thức là phương tiện khẩn cấp mà chúng ta có thể dùng bất cứ lúc nào. Khi gặp phải

trường hợp mà chúng ta bất mãn, nếu chúng ta tỉnh thức quán xét tâm mình, chúng ta sẽ khám phá nhiều sự thật chua chát chính nơi mình. Đó là: chúng ta rất ích kỷ; chúng ta coi mình là cái rún của vũ trụ; chúng ta coi trọng bản ngã mình; chúng ta khư khư giữ lấy ý kiến mình; chúng ta luôn nghĩ rằng mình đúng và mọi người đều sai; chúng ta có tiền kiến; chúng ta có thành kiến; và chung quy là chúng ta không thương mình. Khám phá, tuy chua cay, nhưng đáng giá. Về lâu về dài, khám phá này sẽ giúp chúng ta tránh các khổ đau tâm lý và tinh thần từng ăn sâu trong chúng ta.

Pháp hành tỉnh thức là sự thành thật một trăm phần trăm với chính mình. Khi nhìn tâm và thân của chúng ta, chúng ta ghi nhận một số điều mà chúng ta thấy không vui thú thực hiện. Vì không thích nên chúng ta bác bỏ. Điều gì mà chúng ta không thích? Chúng ta không muốn xa người mình thương yêu hoặc chung đụng với người mình không ưa. Không chỉ người, mà nơi chốn, vật thể, và cả tư duy, ý kiến, đức tin, và quyết định cũng bị liệt kê trong bảng thương/ghét của chúng ta. Chúng ta không ưa những gì đến tự nhiên với chúng ta. Ví như chúng ta không thích già, đau ốm, suy yếu, vì chúng ta có tham vọng lớn là muốn giữ tình trạng cũ. Chúng ta không muốn ai chỉ lỗi lầm của mình vì chúng ta luôn luôn hãnh diện về mình. Chúng ta không muốn có người sáng suốt hơn mình vì chúng ta tự dối mình. Đó chỉ là một ít ví dụ cho thấy chúng ta tham, sân và si như thế nào.

Khi tham, sân, si dấy lên trong cuộc sống thường ngày, chúng ta phải dùng tỉnh thức để nhận diện chúng và tìm hiểu nguyên nhân sanh ra chúng, các nguyên nhân nội tại trong chúng ta. Nếu nguyên nhân sân không có trong chúng

ta thì thử hỏi ai có thể làm chúng ta giận được? Nếu chúng ta tỉnh thức, chúng ta sẽ dùng trí tuệ để xem xét tâm mình. Nếu chúng ta không có sân, chúng ta sẽ không quan tâm khi ai đó vạch ra những khuyết điểm của mình. Ngược lại, chúng ta còn phải thành tâm cảm ơn người ấy vì nhờ họ chúng ta mới có cơ hội tu thân; tu thân là con đường dẫn đến hoàn thiện, tức đến mục đích của đời. Chỉ khi nào khắc phục được khuyết điểm, chúng ta mới có thể tìm được thiện tánh bị vùi sâu trong tiềm thức. Trước khi khắc phục khuyết điểm chúng ta phải hiểu chúng là gì.

Nếu bị bệnh, chúng ta phải tìm nguyên nhân của căn bệnh. Chỉ làm vậy, chúng ta mới có thể trị bệnh được. Nếu chúng ta cho rằng mình không bệnh thì làm sao chữa? Cũng thế, nếu nghĩ rằng mình không tham, sân, si, thì không bao giờ chúng ta có thể quét sạch được con đường tâm linh của mình. Nếu không tự thấy được khuyết điểm thì nên nhờ người khác chỉ dùm. Khi có người chỉ, chúng ta phải cảm ơn người đó, như Ngài Xá Lợi Phất từng nói: "Dầu cho người chỉ lỗi lầm của tôi là một sa di bảy tuổi, tôi vẫn chấp nhận lỗi lầm của tôi và kính trọng sa di đó". Ngài Xá Lợi Phất là bậc A La Hán hoàn toàn tỉnh giác và không có lỗi lầm trong đời. Và vì Ngài không kiêu hãnh nên Ngài là vị A La Hán. Chúng ta không phải là A la Hán, nên phải luôn luôn ngưỡng nhìn Ngài làm gương, vì mục tiêu của chúng ta trong đời cũng là mục tiêu của Ngài vậy.

Dĩ nhiên người chỉ dùm khuyết điểm của chúng ta không khỏi không lỗi lầm, nên chúng ta cần chỉ dùm họ.

Hai bên nên chỉ cho nhau bằng cách tỉnh thức. Nếu không tỉnh thức và có lời lẽ thiếu nhã nhặn, sự chỉ vẽ chẳng những không ích lợi mà còn gây thêm phiền não cho đôi bên.

Người nói lời sân hận không thể nào tỉnh giác và có thể nói năng rõ ràng. Người nghe lời thô tục có thể không còn đủ tỉnh thức để có thể nghe lời người chỉ dùm. Chúng ta cần nói và nghe với tỉnh thức để sự nói và nghe đều có kết quả lợi lạc. Khi chúng ta nói và nghe bằng tỉnh thức, tâm chúng ta sẽ không còn bị chế ngự bởi tham lam, ích kỷ, sân hận, và si mê.

---o0o---

Mục Đích

Là người hành thiền, chúng ta phải có mục tiêu, bởi nếu không, chúng ta sẽ như người mù mò theo sự chỉ dẫn của người khác. Phải có một mục tiêu cho việc chúng ta muốn làm và làm một cách tỉnh thức. Tuy nhiên, mục tiêu của người hành thiền minh sát không phải là để giác ngộ trước người khác, hay có thần lực, hay để trục lợi, bởi người hành thiền minh sát không tranh hơn thua với ai cả.

Mục đích của chúng ta là đạt sự toàn hảo cho tất cả các đức tính tiềm ẩn trong tiềm thức. Mục đích ấy có năm yếu tố:

- (1) Tịnh hóa tâm,
- (2) Chế ngự phiền não,
- (3) Diệt đau khổ,
- (4) Đi đúng đường dẫn đến an lành vĩnh cửu, và
- (5) Đạt hạnh phúc bằng cách theo con đường ấy.

Hãy giữ mục tiêu 5-điểm vừa nói luôn luôn trong tâm, chúng ta sẽ tiến lên với niềm hy vọng và tin tưởng thành đạt.

---o0o---

Thực Hành

Ngồi xuống rồi, không nên đổi thế cho đến khi xả thiền. Nếu vì không thoải mái bạn đổi thế ngồi đầu tiên, thế tiếp theo sẽ làm bạn thoải mái một chập rồi bạn sẽ trở lại tình trạng trước, tức là phải đổi thế nữa mới thoải mái. Như vậy bạn sẽ phải đổi thế hoài và kết quả là bạn không thể tập trung chú ý được. Do đó, không nên đổi thế đầu có bị đau nhức thế mấy cũng kệ.

Để tránh đổi thế, trước khi vào thiền bạn nên chọn cho mình một thời gian nhứt định. Nếu là lần đầu tiên, đừng nên ngồi lâu hơn hai mươi phút. Về sau bạn mới cần thêm. Thời lượng tùy vào việc bạn có thể dành bao nhiêu phút cho suất thiền sắp vào và bạn có thể ngồi bao lâu mà không bị tê mỏi.

Chúng ta không nên định lúc nào phải đạt được kết quả gì vì sự chứng đạt tùy thuộc vào sự tiến triển của chúng ta trong lúc hành thiền, và sự tiến triển này được đặt căn bản trên sự hiểu biết và trau dồi các năng lực tinh thần của chúng ta. Chúng ta cần cố gắng và kiên trì nhưng không lập thời khóa biểu cho sự chứng đạt. Khi nào sẵn sàng rồi chúng ta sẽ đến đích. Còn bây giờ chúng ta chỉ chuẩn bị cho đích đó mà thôi.

Sau khi ngồi yên, nhắm mắt lại. Tâm chúng ta không khác chi ly nước đục; để ly yên một chỗ nào đó, cặn sẽ lắng xuống theo thời gian, và để yên càng lâu nước được lắng càng trong. Nếu chúng ta giữ yên lặng và bất động, rồi tập trung chú ý trọn vẹn đến một đối tượng nào đó, tâm chúng ta sẽ lắng đọng và bắt đầu chứng nghiệm niềm hân hoan từ thiền.

Để được vậy, chúng ta phải giữ tâm trong khoảnh khắc hiện tại. Khoảnh khắc hiện tại qua đi quá nhanh nên người không để ý không thể biết có hiện tại. Mỗi khoảnh khắc là một khoảnh khắc của một sự kiện, và không có khoảnh khắc nào là không có sự kiện xảy ra. Do đó, khoảnh khắc mà chúng ta cố gắng tập trung sự chú ý vào là khoảnh khắc hiện tại. Tâm chúng ta lướt qua một dây biến cố như một khúc phim đi ngang qua máy chiếu phim. Một số các hình ảnh này đến từ những kinh nghiệm quá khứ, một số khác từ những tưởng tượng về những gì chúng ta định làm trong tương lai.

Tâm không thể nào tập trung (định) nếu không có đối tượng. Chúng ta phải tìm cho tâm một đối tượng, và đối tượng sẵn có ở mỗi khoảnh khắc hiện tại không gì khác hơn là hơi thở. Tâm không phải cố gắng mới tìm thấy hơi thở, vì hơi thở ra vô qua lỗ mũi thường xuyên. Hơi thở, bất biến và dễ nhận diện, là đối tượng thích hợp nhất cho pháp thiền quán nội.

Sau khi ngồi xuống và rải lòng từ bi đến mọi người, thở ba hơi sâu. Sau đó, thở trở lại bình thường, và bắt đầu chú ý vào hơi thở. Ghi nhận sự ra vô tự nhiên và đều đặn của không khí qua vành của hai lỗ mũi. Lúc hít vô đầy phổi xong, ngưng lại một chút trước khi thở ra. Ghi nhận ba giai đoạn hít vô, ngưng và thở ra. Thở ra xong, ngưng một chút trước khi hít vô; ghi nhận tất cả các giai đoạn. Hai giai đoạn ngưng trước khi hít vô và thở ra rất ngắn nên khó nhận diện. Nhưng nhờ tỉnh thức chúng ta nhận biết không khó.

Đừng bàn luận hay khái niệm hóa gì cả. Chỉ ghi nhận hơi thở vô và ra mà không cần nói "Tôi hít vô" hay "Tôi thở

ra”. Khi bạn đưa sự chú ý vào hơi thở, hãy quên hết mọi ý nghĩ, ký ức, âm thanh, mùi, vị, vân vân, và chỉ chú ý một đối tượng duy nhất là hơi thở mà thôi.

1. Thở vào một hơi dài, người ấy biết: Ta đang thở vào một hơi dài. Thở ra một hơi dài, người ấy biết ta đang thở ra một hơi dài.

2. Thở vào một hơi ngắn, người ấy biết: Ta đang thở vào một hơi ngắn. Thở ra một hơi ngắn, người ấy biết ta đang thở ra một hơi ngắn.

3. Ta đang thở vào và có ý thức về toàn thân thể ta. Ta đang thở ra và có ý thức về toàn thân thể ta. Người ấy thực tập như thế.

4. Ta đang thở vào và làm cho toàn thân an tịnh. Ta đang thở ra và làm cho toàn thân an tịnh. Người ấy thực tập như thế.

(Theo Trung Bộ Kinh 118--Majjhima Nikaya 118, bản tiếng Việt của Thiền sư Nhất Hạnh).

Vào lúc đầu, cả hai hơi thở vô ra đều ngắn vì thân tâm chưa ổn định và thư giãn. Ghi nhận các hơi thở ngắn ấy mà không cần nói "hít vô ngắn" hay "thở ra ngắn". Khi bạn ghi nhận như vậy, thân tâm bạn sẽ từ từ ổn định. Chừng ấy hơi thở sẽ dài ra. Ghi nhận các hơi thở dài này và không cần nói "thở dài". Sau đó ghi nhận toàn thể tiến trình từ đầu đến cuối. Rồi hơi thở sẽ trở nên vi tế, và tâm cũng như thân tĩnh lặng hơn. Ghi nhận cảm giác tĩnh lặng ấy.

---o0o---

Phải Làm Gì Để Tâm Không Đi Rong?

Dầu đã nỗ lực cột tâm vô hơi thở, tâm vẫn có thể đi rong. Nó có thể trở về với các kinh nghiệm cũ, và bạn bất chợt nhớ lại cảnh cũ, người cũ, quyển sách bạn đã đọc, người quen mà lâu nay bạn không có gặp lại, hương vị món ăn bạn vừa thưởng thức hôm qua, vân vân. Khi bạn vừa nhớ đến các sự việc ấy, tâm bạn không còn đi với hơi thở nữa. Hãy bắt nó đem về cột vô hơi thở. Một chập sau, bạn lại nghĩ tới chuyện trả tiền nợ, điện thoại cho người bạn, viết thư, giặt đồ, đi chợ, dự tiệc, tính chuyện nghỉ phép, vân vân. Vừa nghĩ là tâm không còn gắn liền với đối tượng nữa. Hãy tỉnh giác và đưa tâm trở về với hơi thở. Sau đây là một số đề nghị giúp bạn tập trung, sự tập trung rất cần cho pháp hành tỉnh thức.

1. Đếm. Mục đích của đếm là cột tâm vô hơi thở. Khi nào tâm đi đôi với hơi thở rồi, bạn có thể ngưng đếm. Đếm để tập trung chú ý. Chỉ cần đếm trong trí chớ không đếm ra tiếng. Có nhiều cách đếm:

a. Khi hít vô đếm "một, một, một, một,..". cho đến khi phổi đầy không khí. Lúc thở ra đếm "hai, hai, hai, hai,..". cho đến lúc phổi hết không khí. Khi hít vô lại, đếm "ba, ba, ba, ba, ..". và thở ra lại, đếm "bốn, bốn, bốn, bốn,..". Đếm tới "mười" rồi trở đếm lại "một" cho một chu kỳ thở khác. Lập đi lập lại như vậy trong lúc thiền để giữ tâm.

b. Cách thứ nhì là đếm nhanh "một, hai, ba. ..., mười" khi hít vô, rồi đếm lại "một, hai, ba, bốn, ..., mười" lúc thở ra. Nói cách khác cứ mỗi cái hít vô hay thở ra đều đếm nhanh từ "một" đến "mười". Lập đi lập lại nhiều lần để cột tâm.

c. Cách thứ ba đếm như sau: "một, hai, ba, bốn, năm (tới năm thôi)" khi hít vô, và đếm "một, hai, ba, bốn, năm, sáu (tới sáu thôi)" lúc thở ra. Tiếp theo, đếm "một, hai, ba, bốn,

năm, sáu, bảy (tới bảy thôi)" khi hít vô, và "một, hai, ba, bốn, năm, sáu, bảy, tám (tới tám thôi)" lúc thở ra. Rồi đếm đến "chín" khi hít vô và đến "mười" lúc thở ra. Lập đi lập lại nhiều lần để cho tâm tập trung chú ý.

d. Cách thứ tư là thở hơi dài. Hít vô đến lúc phổi đầy, đếm "một". Thở ra đến lúc phổi hết không khí, đếm "hai". Thở hơi dài tiếp theo và đếm "ba" khi hít vô, "bốn" lúc thở ra, vân vân. Đếm lên "mười", rồi đếm ngược xuống từ "mười" xuống "một". Trở lại, đếm "một lên mười" và "mười xuống một", vân vân.

e. Cách thứ năm là đếm gom. Thoạt tiên, thở ra đếm "một"; tiếp theo, hít vô rồi thở ra, đếm "hai". Kế, hít vô và thở ra đếm "ba". Sau khi đếm lên đến "năm", đếm ngược lại từ "năm" xuống "một". Lập đi lập lại cho đến lúc hơi thở trở nên an định và tế nhị.

Nên nhớ rằng không cần đếm suốt thời thiền. Chỉ đếm cho tới lúc bạn cảm thấy tâm đã định nơi vị trí bạn chọn trước (như chót mũi hay vành mũi) mà hơi thở va chạm khi hít vô và thở ra. Lúc bấy giờ hơi thở sẽ nhẹ nhàng và thoải mái đến độ bạn không còn nhận ra hơi hít vô hay thở ra nữa. Mục đích của đếm là để giúp tâm tập trung chú ý vào một đối tượng (điểm hơi thở va chạm trên mũi).

2. Nói kết. Sau khi hít vô xong, đừng chờ để nhận biết khoảnh khắc ngưng trước khi thở ra. Hãy nói kết để có một hơi thở liên tục.

3. Định vị trí. Sau khi nói kết xong, an trú tâm nơi điểm mà không khí ra vô chạm phải. Chú ý vào sự xúc chạm của hơi thở liên tục.

4. Định tâm như bác thợ mộc. Bác thợ mộc kéo một đường chỉ trên tấm ván bác sẽ rọc bằng tay. Khi cưa, bác không ngó vào các răng cưa đưa lên đưa xuống, mà bác chỉ tập trung chú ý vào đường chỉ mới cắt được đường thẳng. Cũng vậy, bạn nên giữ tâm ngay trên điểm của mũi, nơi hơi thở ra vô chạm phải.

5. Biến tâm thành người gác cửa. Người gác cửa không cần biết đầy đủ chi tiết của người ra vô nhà làm gì. Anh chỉ cần biết có người ra vô nhà đi qua cửa anh gác. Cũng vậy, khi tập trung chú ý, bạn không cần biết hết chi tiết của kinh nghiệm bạn thâm thập. Chỉ cần ghi nhận cảm xúc do hơi thở vô ra tạo nên trên mũi (chỗ hơi thở va chạm phải).

Thiền một thời gian, dài ngắn tùy cá nhân, bạn có thể chứng ngộ việc thân và tâm trở nên nhẹ nhàng tưởng chừng như bạn nổi trong nước hay không khí. Bạn cũng có thể có cảm giác như mình vươn lên không trung. Khi cái thở thô của bạn chấm dứt, cái thở vi tế sẽ đến tự nhiên. Cái thở vi tế ấy là tiêu điểm của tâm. Đó là dấu hiệu của định. Dấu hiệu-vật (sign-object) đầu tiên sẽ được thay thế bởi dấu hiệu-vật càng ngày càng vi tế hơn. Tính vi tế của dấu hiệu-vật được ví như tiếng chuông ngân. Lúc dùi chạm vào chuông, tiếng vang rền nghe to và thô; về sau tiếng ngân mới thanh thoát. Cũng vậy, thoát tiên hơi thở ra vô là dấu hiệu thô, lần hồi nó mới thành vi tế, trong lúc tâm thức tiếp tục tập trung trọn vẹn nơi chỗ va chạm của hơi thở trên mũi. Cùng lúc dấu hiệu phát triển, đối tượng của thiền càng lúc càng trong sáng, nhưng hơi thở càng lúc càng nhẹ nhàng thêm. Vì sự nhẹ nhàng đó, bạn có thể không còn nhận ra sự hiện diện của hơi thở mình nữa. Đừng thất vọng và đừng nghĩ rằng mình đã làm mất hơi thở hay đã không

thấy có gì xảy ra trong lúc thiền. Cũng đừng lo. Hãy tỉnh thức và quyết tâm đem cảm giác xúc chạm của hơi thở trở lại. Đó là lúc bạn chú tâm nhiều hơn, để cân bằng sinh lực, niềm tin, định, tỉnh giác, và trí tuệ.

---o0o---

Nụ Cười Của Bác Nông Dân

Có bác nông dân dùng trâu cày ruộng. Trưa nắng, bác mệt. Bác cỡi ách, thả trâu đi ăn, rồi ngã lưng dưới gốc cây nghỉ. Bác ngủ quên. Thức dậy, bác không thấy trâu đâu. Bác không lo sợ gì cả. Bác chỉ xuống mé nước là tìm ra trâu, vì biết rằng trâu thường hay xuống đó uống nước hay dầm mình lúc giữa trưa nắng gắt. Bác thông dong dẫn trâu lên, tra ách vào, và tiếp tục ngày cày.

Cũng vậy, sau một thời gian thiền, nếu bạn không còn nhận ra hơi thở mình, cứ bình tĩnh vì nó vẫn còn đó, ngay trên mũi của bạn. Chỉ cần thở mạnh vài hơi là nhận ra nó ngay. Và, tiếp tục tập trung sự chú ý vô điểm xúc chạm của hơi thở trên mũi.

Khi tập trung sự chú ý nơi điểm xúc chạm của hơi thở, bạn có thể nhận thấy dấu hiệu của sự phát triển của thiền và có cảm giác thích thú của dấu hiệu. Cảm giác này thay đổi tùy cá nhân, có thể là một vì sao, một móc áo bằng gỗ, một sợi dây dài, một tràng hoa, một ngum khói, một màn nhện, một áng mây, một hoa sen, một khuôn trăng, hay một vàng mặt trời.

Lúc mới vào thiền, bạn dùng hơi thở vô và ra làm đối tượng của thiền. Bây giờ bạn có thêm dấu hiệu, đối tượng thứ ba của thiền. Khi bạn an trú tâm vô đối tượng thứ ba này, tâm bạn được xem như đạt đến cấp độ chú ý đủ để thực hành

thiền nội quán. Đối tượng dấu hiệu bảy giờ hiện diện rõ ràng trên mũi bạn. Làm chủ nó và kiểm soát nó để mỗi khi cần đến bạn có nó ngay. Kết hợp tâm với dấu hiệu đang có trong khoảnh khắc hiện tại và để tâm chảy theo dòng của các khoảnh khắc ấy. Lúc bạn tập trung chú ý vào nó, bạn sẽ thấy dấu hiệu tự thay đổi mỗi khoảnh khắc. Giữ tâm với các khoảnh khắc thay đổi. Đồng thời nên ghi nhớ rằng tâm bạn chỉ có thể định vào khoảnh khắc hiện tại. Sự kết hợp tâm với khoảnh khắc hiện tại được gọi là định tâm nhứt thời (momentary concentration). Trong lúc khoảnh khắc tiếp nối đi qua, tâm vẫn tiến theo chúng. Thay đổi với chúng, xuất hiện và biến mất với chúng nhưng không bám víu vào chúng. Nếu bạn thử dừng tâm một khoảnh khắc, bạn sẽ bị thất bại ngay vì tâm không thể dừng. Tâm phải đi theo những gì xảy ra trong mỗi khoảnh khắc nảy sinh mới. Vì khoảnh khắc hiện tại lúc nào cũng hiện diện, mỗi khoảnh khắc ý thức được (waking moment) có thể làm một khoảnh khắc định tâm (concentrated moment).

Để kết hợp tâm với khoảnh khắc hiện tại, chúng ta phải tìm một sự kiện nào đó xảy ra trong khoảnh khắc đó. Tuy nhiên bạn không thể nào an trú tâm vô mỗi khoảnh khắc luôn thay đổi nếu không có một cấp độ định nào đó khả dĩ cùng trôi theo với khoảnh khắc. Khi bạn đạt cấp độ định đó rồi, bạn có thể dùng nó để tập trung sự chú ý của bạn vô bất kỳ sự việc gì bạn kinh nghiệm--sự phòng xệp của bụng, sự phòng xệp của lồng ngực, sự lên xuống của hơi thở, hay sự sanh diệt của cảm thọ của ý tưởng, vân vân.

Trong thiền nội quán, bạn cần thứ định tâm nhứt thời nói trên để có thể tiến triển. Đó là tất cả những gì bạn phải có cho thiền nội quán, vì sự việc bạn chứng nghiệm chỉ sống

được có một khoảnh khắc. Khi bạn chú tâm vào những thay đổi xảy ra trong thân tâm bạn, bạn sẽ thấy hơi thở là yếu tố vật lý còn cảm xúc về hơi thở, ý thức được sự cảm xúc và ý thức được dấu hiệu là yếu tố tâm linh. Khi quan sát chúng, bạn thấy chúng thay đổi liên tục. Ngoài chúng, bạn có thể còn có nhiều thứ cảm xúc khác. Hãy theo dõi tất cả các cảm giác trên toàn thân thể. Chỉ theo dõi các cảm giác xảy ra tự nhiên và đừng bao giờ tạo ra cảm giác mới (cảm giác nhân tạo). Cùng với cảm thọ vật lý, nếu có niệm nào dấy lên, ghi nhận nó luôn. Trong các kinh nghiệm vật lý hay tâm lý xảy ra đó, phải ghi nhận tánh vô thường, khổ và vô ngã của chúng.

Trong lúc tỉnh giác của bạn phát triển, ý không muốn thay đổi, không thích điều bất thiện, và ham muốn điều thiện, cùng quan niệm tự ngã được thay thế bởi sự hiểu thấu sâu sắc về tánh vô thường, khổ và vô ngã. Sự thấu hiểu các chân lý đó giúp bạn phát huy thái độ an lành, tịnh bình và chín chắn đối với đời. Bạn sẽ thấy những gì mình nghĩ lúc trước là thường còn thay đổi nhanh chóng đến nỗi tâm mình theo dõi cũng không kịp. Bằng cách này hay bằng cách khác bạn sẽ chứng nghiệm được rất nhiều thay đổi. Bạn sẽ thấy tánh vi tế của vô thường và vô ngã. Sự hiểu biết đó đưa bạn tới an bình, hạnh phúc và tạo cho bạn trí tuệ khả dĩ giúp bạn giải quyết nhiều vấn đề thường nhật.

Khi tâm liên kết với hơi thở, bạn có thể định tâm vô khoảnh khắc hiện tại một cách tự nhiên. Bạn có thể ghi nhận cảm xúc phát sanh từ sự xúc chạm của hơi thở với mũi. Khi yếu tố đất¹⁹ của hơi thở ra vô chạm với yếu tố đất của mũi, tâm bạn cảm xúc sự ra vô của hơi thở. Cảm xúc ấm cúng phát sanh từ mũi hay trong thân do sự xúc chạm của yếu tố nhiệt

tạo nên bởi hơi thở. Cảm giác vô thường của hơi thở phát sanh khi yếu tố đất của hơi thở chạm mũi. Yếu tố nước cũng có trong hơi thở nhưng bạn không cảm nhận được.

Khi hít vô và thở ra, phổi, bụng trên và bụng dưới giãn nở. Sự giãn nở này là thành phần của nhịp điệu vũ trụ. Mọi sự vật trong vũ trụ có chung một nhịp điệu giãn nở giống như sự giãn nở của thân và hơi thở. Tất cả đều lên xuống, trôi sụt, đầy vơi. Tuy nhiên, điều quan tâm tiên khởi là sự đầy vơi của hơi thở và sự lên xuống của các chi phần vi tế của tâm và thân.

Trong tiến trình hô hấp, khi hít vô, chúng ta cảm thấy một chút dễ chịu. Chút cảm giác dễ chịu đó sẽ trở thành một căng thẳng khó chịu nếu chúng ta không thở ra; khi thở ra rồi, sự căng thẳng mới chấm dứt. Cũng vậy, sau khi thở ra, chúng ta sẽ khó chịu nếu phải đợi lâu mới hít vô lại. Đó có nghĩa là mỗi khi phổi đầy ta phải thở ra và mỗi khi phổi xẹp ta phải hít vô. Mỗi lần hít vô, chúng ta có chút an tịnh và mỗi lần thở ra, chúng ta có chút an tịnh. Nói cách khác, chúng ta luôn luôn muốn được an tịnh và không muốn bị căng thẳng vì cảm giác thiếu hơi thở. Chúng ta muốn sự an tịnh kéo dài và sự khó chịu biến nhanh. Nhưng sự an tịnh không ở lại lâu và sự căng thẳng không tan biến nhanh như chúng ta muốn. Rồi, chúng ta bị giao động bởi ước muốn sự an tịnh trở về và ở lại lâu hơn còn sự căng thẳng biến nhanh và không trở lại. Đó, chúng ta thấy rằng chỉ một ý muốn nhỏ nhoi về sự thường còn trong trường hợp không thường còn cũng đã gây đau khổ hay sự mất hạnh phúc rồi. Vì không có một tự thể (self-entity) nào kiểm soát được tình trạng này nên chúng ta bị thất vọng nhiều hơn.

Tuy nhiên, nếu chúng ta nhìn hơi thở mà không mong cầu an tịnh và không xua đuổi sự căng thẳng xuất phát từ sự thở ra vô, mà chỉ chứng nghiệm vô thường, sự bất toại nguyện và tánh vô ngã của hơi thở, tâm chúng ta sẽ an tịnh và hạnh phúc.

Ngoài ra, cũng nên nhớ rằng tâm không an trú thường xuyên nơi cảm thọ của hơi thở. Nó đi rong với âm thanh, ký ức, cảm xúc, suy tưởng, tỉnh thức, và nhiều tâm sở khác nhau. Khi gặp tình trạng này, chúng ta phải quên cảm thọ của hơi thở và chú ý ngay tới các niệm đang dấy lên, và diệt mỗi lần một niệm chớ không phải tất cả cùng một lúc. Khi diệt xong tất cả, chúng ta mới đưa tâm trở về hơi thở, tức là đưa tâm quay về bản doanh sau khi đi viếng vòng vo tam quốc; dĩ nhiên những chuyến viếng thăm vòng vo này được thực hiện ngay trong tâm.

Mỗi khi tâm trở về với hơi thở, nó trở lại với sự hiểu biết thấu đáo về vô thường, khổ và vô ngã. Tâm trở nên sâu sắc hơn nhờ đã nhìn thấy những niệm xảy ra đó bằng cái nhìn vô tư và không thiên kiến. Tâm thấu hiểu rằng thân này, những cảm thọ này, những trạng thái khác nhau của tâm và tâm sở chỉ được dùng để hiểu thâm sâu hơn thực tại của hợp phức thân tâm.

---o0o---

CHƯƠNG 06 - THÂN SẼ LÀM GÌ ?

Pháp hành thiền đã có từ nhiều ngàn năm nay. Thời gian ấy khá dài để pháp này được tinh luyện thấu đáo. Truyền thống Phật giáo luôn luôn công nhận sự tương quan và tùy thuộc chặt chẽ giữa thân và tâm. Do đó, thân thể có một số thể được xem như rất hữu dụng cho kỹ năng thiền.

Nhưng, cần lưu ý ngay rằng, có hữu ích thế mấy đi nữa, thế vẫn chỉ là phương tiện dùng để hỗ trợ. Chớ nên lầm lẫn. Thiền không phải là thế ngồi hoa sen²⁰. Thiền là một kỹ năng tâm linh mà bạn có thể hành trì bất cứ nơi đâu bạn muốn. Thiền dùng các thế để giúp bạn luyện tập tâm thức cho có hiệu quả và tiến triển nhanh chóng. Vì vậy, nên chọn dùng các thế hữu ích.

---o0o---

Nguyên Tắc Căn Bản

Thế được sử dụng với ba mục đích chính. Thứ nhất là giữ thân thể ổn định để bạn không còn phải quan tâm đến những vấn đề như thăng bằng và mệt mỏi và giúp bạn tập trung vào đối tượng của thiền. Thứ nhì là tạo thân bất động để tâm tĩnh lặng hầu định được vững vàng và sâu sắc. Thứ ba là giúp bạn có thể ngồi lâu mà không bị quấy rối bởi ba đạo tặc--đau nhức, mệt mỏi và buồn ngủ.

Điều quan trọng nhất là bạn phải ngồi thẳng lưng. Cột sống bạn phải đứng để các đốt xương sống xếp lên nhau như một chồng tiền kim loại. Đầu phải thẳng đường với cột sống. Ngồi một cách thư giãn; không được ngồi cứng đờ vì bạn đâu phải là một người gỗ hay là chú lính tò te ngồi trước thầy đội quân trường. Ngồi thẳng lưng nhưng không cảm thấy sự căng thẳng của các cơ giữ cột sống. Trái lại, ngồi thoải mái và thư thả với cột sống xem như một cây non vượt vững vàng trên nền đất mềm và phần còn lại của thân thể như được treo vào đó một cách buông lơi. Cách ngồi này cần phải được bạn thử nghiệm chớ nghe nói suông bạn khó thể hình dung. Chúng ta thường giữ thế gồng lúc đi hay nói, và chọn thế nằm/ngồi với tay giang rộng (sprwaling)

lúc muốn thư giãn. Hai thế đó không thể dùng trong thiền. Chúng ta phải học lại mới được.

Mục đích của bạn là chọn một thế để bạn có thể ngồi suốt thời thiền mà không phải dời đổi. Lúc mới bắt đầu, bạn có thể có cảm giác kỳ kỳ khi phải ngồi thẳng lưng. Nhưng rồi bạn sẽ quen. Cần phải thực tập vì thế ngồi thẳng lưng rất quan trọng. Trên phương diện sinh lý, đó là thế đánh thức (arousal) đi đôi với tâm tỉnh thức. Ngồi gục, bạn rất dễ ngủ gục.

Phương tiện (tọa cụ) bạn dùng để ngồi lên cũng quan trọng không kém. Bạn có thể dùng chiếc ghế hay cái gối tùy theo thế ngồi. Ghế/gối êm hay cứng tùy bạn chọn, và nên chọn kỹ càng; quá mềm làm bạn dễ buồn ngủ, còn quá cứng làm bạn dễ bị đau nhức.

---o0o---

Áo Quần

Y phục thiền cần phải mềm mại và rộng rãi. Nếu áo quần làm máu lưu thông khó khăn hay ép dây thần kinh, bạn sẽ bị đau nhức hay tê mỏi. Nếu mang dây nịt, nên nới nịt ra. Không nên mặc quần dày hay chật. Váy dài là trang phục thích nghi cho giới nữ. Quần bằng vải mỏng hay thun rất tốt cho mọi người. Áo dài mềm mại là thứ y phục cổ truyền của châu Á, mà sà rong và kimono là hai đại diện tiêu biểu. Cởi giày và tháo luôn vớ nếu vớ dày hay chật.

---o0o---

Thế Cổ Truyền

Nếu ngồi xuống sàn theo lối Á đông, bạn cần gối để nâng cột sống. Chọn gối hơi cứng và dày chừng một tấc khi

bẹp xuống. Ngồi lên bìa gối và để hai chân khoanh trên sàn. Nếu sàn có lót thảm thì thôi, còn không thì nên dùng nệm mỏng kê cho hai mắt cá và hai bắp chuối khỏi bị đau; cái mền gấp đôi là tốt lắm rồi. Đừng ngồi lên giữa gối kê để vành gối khỏi cán lên đùi bạn gây sức ép vào các dây thần kinh làm bạn bị tê nhức.

Có nhiều cách khoanh chân mà bốn cách sau đây được xem như thông dụng nhất (từ dễ đến khó):

1. Xếp bằng **21**. Bàn chân trái để dưới gối mặt và bàn chân mặt dưới gối trái.
2. Xếp bằng kiểu Miến Điện. Hai chân khoanh với ống quyển nằm sát sàn, cái trước cái sau và song song nhau.
3. Bán già **22**. Hai đầu gối tựa xuống sàn. Một chân và bàn chân nằm sát sàn dọc theo ống quyển của chân kia.
4. Kiết già. Hai đầu gối tựa xuống sàn. Hai chân khoanh để bàn chân mặt lên đùi trái và bàn chân trái lên đùi mặt. Hai lòng bàn chân hướng lên trên.

Hai bàn tay xếp chồng lên nhau và đặt trên đùi với lòng bàn tay hướng lên trên. Hai bàn tay nằm ngay dưới rún để hai cổ tay tựa trên đùi. Hai tay tạo nên cái khung giữ cho thân trên thẳng bằng. Buông lỏng hai tay và cơ cổ. Cơ hoành cũng phải được thả ra tối đa. Thư giãn phần bụng trên. Cằm đưa ra. Mắt nhắm hay mở tùy ý. Nếu mở mắt, bạn nên chú ý ngó chót mũi hay ngó về phía trước một khoảng cách ngắn **23**. Hướng mắt nhìn nhưng không tìm cách thấy bất cứ vật gì để quên hẳn khả năng của sự nhìn. Đừng rắng sức, đừng gồng mình. Thư giãn. Để thân tự nhiên và mềm mại. Để thân treo lên cột sống như một búp bê vải.

Thế bán già và kiết già là hai thế cổ truyền ở châu Á. Thế kiết già được xem như tốt nhất vì vững vàng nhất; một khi bạn ngồi vào thế này rồi, bạn không thể xô dịch trong một thời gian dài. Thế kiết già đòi hỏi sự mềm dẻo của đôi chân nên khó ngồi và ít người ngồi được. Bạn nên để ý: bạn chọn thế cho mình chứ không phải cho ai khác, nên đừng nghe lời khen chê của người khác. Đây là vấn đề phải được thoải mái. Bạn hãy chọn thế nào mà bạn có thể ngồi lâu không cần thay đổi và không bị tê nhức. Nên thử các thế trước khi chọn. Cũng nên biết rằng gân cốt sẽ giãn ra với thời gian luyện tập, và lúc bấy giờ bạn có thể ngồi kiết già, nếu muốn.

---o0o---

Ngồi Trên Ghế

Không thể ngồi dưới sàn! Không sao cả. Bạn ngồi trên ghế vậy. Nên chọn ghế có mặt bằng, dựa lưng thẳng, và không có tay. Cách ngồi tốt nhất là ngồi thẳng, không dựa lưng; đừng để cạnh ghế cản vô phía dưới đùi; và xếp hai chân song song với bàn chân nằm sát xuống sàn. Cũng như trong thế cổ điển, hai bàn tay chồng lên nhau và đặt lên đùi. Đừng gồng vai hay cổ và buông lỏng hai tay. Mắt có thể nhắm hay mở.

Dẫu ngồi trong thế nào, bạn cũng phải luôn luôn lưu tâm đến mục đích thiền. Bạn muốn đạt trạng thái an tịnh thân thể tuyệt đối, nhưng không ngủ gà ngủ gật. Hãy nhớ lại minh họa của ly nước đục: bạn muốn đi đến tình trạng thân hoàn toàn yên tĩnh để được tâm tĩnh lặng. Bạn cũng cần phải có sự tỉnh táo trên bình diện thân thể để được sự sáng suốt tâm linh. Do đó, hãy luôn luôn thử nghiệm. Thân thể

là phương thiện để tạo nên tình trạng tâm linh mong muốn. Sử dụng nó với sự suy xét đứng đắn và sáng suốt.

---o0o---

CHƯƠNG 07 - TÂM SẼ LÀM GÌ ?

Thiền dạy trong sách này là Thiền Minh Sát (Vipassana). Như đã nói trước đây, đối tượng của thiền gần như vô tận, và qua bao thế kỷ nay người ta đã dùng một số khá nhiều rồi. Ngay trong pháp thiền minh sát, đối tượng được sử dụng cũng thuộc nhiều loại. Có thầy dạy cách dùng hơi thở và chú ý đến sự phòng xệp của bụng. Thầy khác dạy nên chú ý vào sự va chạm với tọa cụ, tay với tay, hay chân với chân. Pháp mà chúng tôi dạy đây là pháp cổ truyền nhất và cũng là pháp mà có lẽ Đức Phật Cồ Đàm đã từng dạy cho các đệ tử của Ngài. Kinh Niệm Xứ (Satipatthana Sutta), bài pháp nguyên bản về tỉnh thức của Đức Thế Tôn, đặc biệt nói rằng ta phải bắt đầu bằng cách tập trung sự chú ý vào hơi thở rồi mới tiếp tục ghi nhận tất cả các hiện tượng vật lý và tâm linh xảy ra.

Ngồi xuống, đoạn quan sát hơi thở ra vô đẳng mũi. Pháp hành này mới xem qua thấy thật lạ kỳ. Vậy, chúng ta hãy thử tìm hiểu trước khi đi sâu hơn.

Câu hỏi đầu tiên có lẽ là *"Tại sao phải có đối tượng cho sự chú ý?"* Mục đích tối hậu của chúng ta là phát huy sự tỉnh thức. Vậy, tại sao chúng ta không ngồi xuống rồi nhận thức tất cả những gì xảy ra trong tâm? Thật sự có pháp thiền dạy như vậy và được gọi là thiền vô cấu trúc (unstructured), rất khó tri hành. Tâm rất ma mãnh, và tư duy là một tiến trình vốn rất phức tạp. Nói cách khác, tâm bầy chúng ta vô, giữ chúng ta lại và cột chúng ta vào dòng tư tưởng miên viễn.

Dòng tư tưởng trôi chảy liên tục, tư tưởng này dẫn tới tư tưởng khác, rồi tưởng khác nữa, vân vân và vân vân. Một chặp sau tỉnh ra, chúng ta mới biết rằng mình bỏ trọn số thời gian vừa qua lay hoay trong giấc mộng ngày, hay trong ảo mộng ái ân, hay trong vòng lo âu thanh toán trả nợ nần.

Có sự khác biệt giữa cái biết đơn điệu (being aware of) một ý tưởng và cái suy tư (thinking) về một ý tưởng. Sự khác biệt rất tế nhị; nó thuộc vấn đề cảm nhận hay kết cấu (feeling or texture). Một ý tưởng mà bạn biết bằng sự chú ý đơn thuần có kết cấu hơi hợt; giữa cái ý tưởng đối tượng và cái biết chủ thể dường như có một khoảng cách biệt. Ý tưởng này nổi lên như bong bóng và mất đi dễ dàng, không tạo thêm ý tưởng nối tiếp trong chuỗi tư tưởng trong đó nó vừa có mặt. Tư tưởng tỉnh thức có kết cấu chặt chẽ hơn. Nó có chiều sâu, có uy lực điều khiển và cưỡng chế. Nó kéo bạn vô dòng; nó điều động sự tỉnh giác; nó bắt bạn nghĩ liên tục; nó dắt bạn tới ý tưởng khác trong chuỗi tư tưởng một cách tức khắc (không có gián đoạn giữa các tư tưởng).

Tư tưởng tỉnh thức tạo nên một sự căng thẳng tương ứng nơi bạn, ví như sự co rút của cơ hay nhịp đập nhanh của tim. Tuy nhiên bạn không cảm thấy sự căng thẳng đó cho đến lúc bạn thật sự bị đau, vì tư tưởng tỉnh thức rất tham lam, nó chiếm lấy tất cả sự chú ý và không cho bạn chú ý tới cái gì khác hết, kể cả tác động của chính nó.

Sự khác biệt giữa cái biết đơn điệu và cái suy tư tỉnh thức có thật, dầu nó rất vi tế và khó nhận diện. Định (concentration) là một phương tiện rất cần để nhìn thấy sự khác biệt đó.

Sự tập trung sâu sắc có tác dụng làm chậm lại tiến trình của tư duy và làm tăng tánh nhạy bén của sự tỉnh thức. Kết quả

là khả năng quan sát tiến trình của tư tưởng được nâng cao. Tập trung là chiếc kiến hiển vi giúp bạn nhìn thấu các trạng thái bên trong. Bạn dùng điểm hội tụ của sự chú ý để đạt sự-nhứt-điểm (one-pointed-ness) của tâm. Không có một điểm chuẩn, bạn dễ bị lạc hướng và dễ bị xô đẩy bởi các đợt sóng của sự đổi thay cứ đua nhau lừa vào tâm thức bạn một cách liên tu bất tận.

Chúng ta dùng hơi thở làm điểm hội tụ ấy. Nó làm bản doanh của tâm; tâm có đi rong rồi cũng phải quay về đó. Có được một điểm chuẩn rồi, bạn mới biết sự xao lãng (không tập trung chú ý) là gì. Bạn dùng điểm chuẩn đó như là cái khung tham khảo để nhận thức các đổi thay liên tục và các gián đoạn xảy ra liên miên, đổi thay và gián đoạn vốn được xem như thành phần thông thường của tiến trình tư duy.

Kinh tạng Pali xưa ví sự hành thiền như là cách thuần hóa một con voi rừng. Cách thức của thời bấy giờ là xiềng voi mới săn được vô cột bằng một sợi xích to. Dĩ nhiên là voi không vừa lòng; nó rống, đập phá cột và trì kéo xiềng một thời gian liên tục. Lần hồi, biết không thể chống lại, nó dịu xuống dần. Bấy giờ người ta có thể bắt đầu tới gần và thả cho nó thức ăn, với chút dè dặt dĩ nhiên. Sau cùng, người ta không còn cần xiềng và cột nữa mà có thể tập nó làm việc, và chủ voi có con vật đã thuần để sai khiến. Trong ẩn dụ này, con voi hoang là cái tâm hoang động của bạn, dây xiềng là sự tỉnh thức, trụ cột là đối tượng của thiền (tức hơi thở). Con voi đã thuần là tâm đã tu tập bằng định để được sử dụng về sau trong công việc vô cùng gay go là xuyên thấu các lớp ảo tưởng đang che lấp sự thật. Thiền quán thuần hóa tâm.

Câu hỏi thứ nhì cần được trả lời là: *Tại sao chọn hơi thở làm đối tượng chánh của thiền?* Sao không chọn đối tượng nào khác hay ho hơn? Có nhiều lý do. Đối tượng được xem là hữu ích trong thiền quán là đối tượng khả dĩ phát huy sự tỉnh thức. Nó phải uyển chuyển, sẵn có và dễ tìm. Nó không thể là cái gì có thể làm ta vướng mắc vô trong các tâm trạng mà chúng ta đang muốn thoát ra, như là tham, sân và si. Hơi thở đáp ứng tất cả các tiêu chuẩn vừa nói. Hơi thở, chúng ta ai cũng có. Nó đi theo chúng ta như bóng với hình. Nó có mặt từ lúc chúng ta sanh đến lúc chúng ta chết. Nó không tốn tiền mua.

Hơi thở là một động thái biết được không phải bằng khái niệm, mà bằng sự chứng nghiệm trực tiếp. Hơn thế nữa, nó là một tiến trình sống, một khía cạnh của đời sống biến động. Hơi thở hoạt động theo chu kỳ--hít vô và thở ra. Nó là một mô hình rút gọn của sự sống.

Cảm giác hơi thở rất tế nhị, nhưng rất rõ ràng nếu được theo dõi đúng cách. Chỉ cần một chút cố gắng là nắm bắt được nó ngay. Ai cũng có thể học được cả. Không khó. Vì các lý lẽ đó, hơi thở là một đối tượng thiền định lý tưởng. Thở là một tiến trình tự nhiên, diễn tiến theo nhịp điệu cá nhân và không cần có ý thức. Tuy nhiên, có thể thở nhanh hay chậm tùy ý muốn. Cũng có thể cố ý thở dài hay ngắn, thở nhẹ nhàng hay dồn dập. Sự quân bình giữa cách thở tự nhiên và thở cố ý khá tinh tế; nhưng có thể học được. Điểm va chạm của hơi thở trên mũi được xem như là cửa ra vào giữa hai thế giới nội tâm và ngoại cảnh. Đó là điểm nối kết và cũng là giao điểm chuyển đổi năng lượng để một phần của ngoại cảnh đi vào nội tại trở thành một chút của "cái tôi" và một phần của "cái tôi" thoát ra chan hòa với ngoại

cảnh. Cũng là một điều cần học nữa về quan niệm tự ngã và về sự hình thành của nó bắt nguồn từ nơi chúng ta.

Thở là tiến trình tự nhiên của mọi sinh vật. Có chứng nghiệm tiến trình này rồi, chúng ta hiểu các sinh vật khác dễ dàng hơn. Hơi thở giúp chúng ta cảm thông với các sự sống khác.

Sau cùng, thở là một động thái xảy ra trong khoảnh khắc hiện tiền, tức là ngay trong lúc này. Thông thường chúng ta không sống trong hiện tại mà sống với kỷ niệm của quá khứ và lo âu của tương lai. Hơi thở không có cái tánh "ngoài hiện tại đó". Mỗi khi chúng ta quan sát hơi thở là chúng ta đương nhiên ở trong hiện tại. Chúng ta rút mình ra khỏi cái khung của bức ảnh tâm linh để bước vô cái hiện tại. Trong yếu nghĩa này, hơi thở là một lát mỏng của thực tại. Quan sát mô hình thu nhỏ của đời sống (hơi thở) bằng sự tỉnh thức giúp chúng ta có cái nhìn nội quán rộng rãi khả dĩ áp dụng cho những gì còn lại trong đời sống của chúng ta.

Đã chọn hơi thở làm đối tượng thiền quán rồi, bước đầu tiên của bạn là phải tìm nó. Cái gọi là hơi thở mà bạn đi tìm là xúc giác vật lý mà bạn cảm nhận được do hơi thở ra vô chạm vào mũi bạn, ngay bên trong mũi bạn. Để định được vị trí chính xác của cái điểm xúc chạm đó (thay đổi tùy theo cá nhân), bạn hãy hít mạnh và nhanh vô và bạn sẽ nhận thấy ngay. Rồi thở mạnh và nhanh ra để xác định lại vị trí đó. Từ vị trí này bạn sẽ theo dõi hơi thở ra và vô. Khi bạn đã có điểm đối tượng rõ ràng rồi, đừng thay đổi hay đi lệch ra khỏi đối tượng đó. Hãy giữ điểm đối tượng đó để an định sự chú tâm. Điểm đối tượng ấy rất quan trọng, vì nếu không có nó, bạn sẽ theo hơi thở bằng cách đi ra đi vô cửa

mũi, đi lên đi xuống ống khí quản, rượt theo nó mà không bao giờ nắm bắt được nó vì bản chất của nó là động, tức thay đổi liên miên.

Từng có dịp cưa gỗ, bạn hẳn đã biết cái mẹo cưa như thế nào rồi. Bạn không bao giờ nhìn vào răng cưa lên xuống để bị chổng mặt, mà bạn chú ý vào mối cưa tức là chỗ răng cưa ăn gỗ; chỉ có cách đó bạn mới cưa thẳng đường được. Là thiền giả, bạn tập trung chú ý vào điểm xúc chạm duy nhất đó trên mũi. Rồi từ điểm chánh này bạn quan sát toàn chuyển động của hơi thở một cách miệt mài. *Đừng tìm cách kiểm soát hơi thở.* Đây không phải là một bài tập thở theo kiểu yoga. *Tập trung vào chuyển động tự nhiên và tự phát của hơi thở.* Đừng tìm cách điều chỉnh hay quan trọng hóa nó chút nào hết. Người mới vào thiền quán thường gặp trở ngại trong vấn đề này. Vì muốn tập trung vô điểm đối tượng, họ vô tình điều chỉnh hơi thở mình cho mạnh lên. Kết quả là họ cố gắng một cách không tự nhiên và sự cố gắng này có tác dụng ngăn cản hơn là trợ giúp sự tập trung. Đừng thở sâu hay thở ra tiếng. Thở ra tiếng làm người chung quanh khó chịu, nhất là trong lúc hành thiền tập thể. Hãy để hơi thở ra vô tự nhiên như đang khi ngủ. Thư giãn và để cho hơi thở theo nhịp độ của nó.

Mới nghe qua thấy rất dễ, nhưng hành thiền quán hơi thở phức tạp hơn nhiều. Tuy nhiên bạn chớ nên thôi chí khi đã cố tâm bước vô vườn thiền. Hãy dùng thiền như một cơ hội để quan sát bản chất của sự chủ định (ý định có chủ ý). Quan sát sự tương quan tinh tế giữa hơi thở, sự thôi thúc kiểm soát nó và ý muốn thôi kiểm soát nó. Bạn sẽ thấy việc làm này không phải dễ thực hiện, nhưng là một kinh nghiệm đáng học và rồi mọi khó khăn sẽ qua đi với thời

gian. Tự chung, tiến trình thở sẽ trở nên tự nhiên mình ên, và bạn sẽ không còn phải làm gì với nó nữa. Tới lúc này chắc bạn đã học được một bài học quan trọng về cái thời thúc kiểm soát vũ trụ của bạn rồi chứ?

Thở, mới xem qua, là một động tác vô vị và không có gì hay ho. Nhưng, nhìn kỹ, thở là một pháp rất phức tạp và hấp dẫn với nhiều biến thiên tế nhị. Có thở ra, hít vô, thở sâu, thở cạn, thở nhanh, thở chậm, thở nhẹ nhàng, thở hỗn hển, vân vân. Những lối thở này phối hợp với nhau thành thiên hình vạn trạng. Quan sát kỹ lưỡng hơi thở, bạn sẽ thấy không biết bao nhiêu biến thể dầu rằng nó là khuôn mẫu lập đi lập lại của một chu kỳ. Nó giống như một bản nhạc giao hưởng. Đừng nhìn nó qua tướng trạng, tức là hơi thở ra và hơi thở vô, mà hãy miệt mài nhìn xuyên nó thấu vô trong. Mỗi hơi thở có điểm khởi đầu, điểm giữa và điểm cuối. Mỗi hít vô hay thở ra đều có sự sanh, sự dưỡng, sự hoại. Độ sâu và nhịp điệu của hơi thở tùy thuộc vào tình trạng cảm xúc của bạn, ý tưởng đi qua đầu bạn, và âm thanh bạn nghe được. Khảo sát các hiện tượng ấy, bạn sẽ thấy rất thích thú.

Nói vậy không có nghĩa là bạn sẽ ngồi thiền với mẫu chuyện trong đầu rằng: "Đang có hơi thở hỗn hển và ngắn. Không biết hơi thở tới sẽ như thế nào?" Đừng, đó không phải là *Vipassana*. Đó là suy tưởng. Bạn có thể sẽ gặp nhiều trường hợp suy tưởng tương tự lúc ban đầu, nhưng rồi chúng sẽ bớt dần. Nếu có gặp, bạn chỉ cần ghi nhận rồi trở về với sự quan sát cảm giác do hơi thở tạo ra. Nếu gặp lại, bạn ghi nhận rồi trở lại, trở lại, và trở lại cho đến khi không còn gặp nữa.

Lúc bắt đầu quan sát hơi thở, thế nào bạn cũng gặp khó khăn. Tâm bạn đi rong liên tục, chạy lung tung như người say, chỉ tới được vòng ngoài chứ không vô được vòng trong. Đừng lo. Ai lại không biết cái "tâm viên²⁴" ấy. Thiền giả có cách đối trị nó. Khi nào thấy nó xảy ra, chỉ ghi nhận sự việc là bạn có đang suy tư, mộng ngày, lo âu, hay bất kỳ cái gì khác. Rồi, không cần than vãn hay kết tội mình đã đi rong, mà chỉ nhẹ nhàng nhưng quyết tâm trở về với điểm xúc chạm của hơi thở. Lần sau, cũng làm vậy, làm vậy, và làm y như vậy.

Lần bước theo thiền, có một lúc bạn kinh ngạc nhận thấy tâm mình như đang lên cơn. Nó chói chói, la hét, điên loạn, không còn kiểm soát được, và bạn vô vọng. Không sao cả. Bạn không điên loạn hơn ngày hôm qua đâu. Điên loạn đến với mọi người hằng ngày hằng giờ nhưng nào có ai biết. Bạn cũng không điên loạn hơn người chung quanh đâu. Chỉ có chút khác biệt là bạn đang đương đầu với điên loạn của bạn, còn họ thì không nên có ảo giác an lành thoải mái; nhưng họ không hơn bạn chút nào hết. Vô minh ngăn che và tạo ảo tưởng hân hoan, nhưng cái hân hoan đó không đi đến đâu cả, dĩ nhiên là không thể dẫn đến giải thoát. Vì vậy, bạn đừng để cho mình bị ảo tưởng đó phỉnh gạt; bạn hãy xem nó như một dấu hiệu của sự tán phát. Bạn đã dám nhìn thẳng vào vấn đề, bạn đang đi ra khỏi vấn đề và đang trên đường đi lên đó.

Trong khi quan sát hơi thở, có hai tình trạng mà bạn cần tránh: suy tưởng và hôn trầm. Tâm suy tưởng được biểu thị rõ ràng bởi hiện tượng "tâm viên" nói trên. Còn tâm hôn trầm là tâm có sự tỉnh thức lu mờ, nói theo nghĩa chung. Tâm ấy không dung chứa ý tưởng, thiếu sự quan sát hơi

thở, và vắng bóng của tỉnh thức. Nó là một cái hố, một vùng tâm linh xám xịt không hình tướng, giống như một giấc ngủ không mộng寐. Tâm hôn trầm là cái rỗng không. Hãy tránh nó. Nếu gặp phải nó, chỉ cần ghi nhận rồi trở về với điểm xúc chạm của hơi thở.

Thiền minh sát là một chức năng linh hoạt. Định²⁵ là một hình thức chú ý miệt mài và năng nổ vào một đối tượng duy nhất. Tỉnh thức²⁶ là sự chú tâm sáng tỏ và minh triết. Samadhi và Sati là hai chức năng chúng ta cần trao đổi. Nhưng như đã đoán biết, chúng không có mặt trong tâm hôn trầm, cái tâm chỉ khổ làm bạn buồn ngủ và mất thì giờ.

Quan sát cảm nhận xúc chạm khi hít vô. Cảm nhận xúc chạm khi thở ra. Hít vô, thở ra và quan sát những gì xảy ra. Thực tập một thời gian (nhiều tuần hay tháng), bạn sẽ bắt đầu cảm nhận sự xúc chạm như một đối tượng vật lý. Tiếp tục, hít vô và thở ra. Quan sát những gì xảy ra. Khi tâm Định của bạn trở nên thâm sâu, bạn sẽ bớt bị quấy rối bởi "tâm viên". Hơi thở của bạn chậm lại và bạn có thể theo dõi nó dễ dàng, không bị gián đoạn thường xuyên. Bạn bắt đầu chứng đạt trạng thái an tĩnh, tự do, và không còn bị vướng mắc bởi các uế nhiễm như lúc trước. Không còn tham, sân, si. Không còn bị động tâm. Không còn lo sợ. Cũng nên nói ngay rằng tình trạng an tĩnh chứng đạt được này có tính cách nhứt thời; nó chấm dứt khi bạn xả thiền. Tuy nhiên, nó vẫn có tác dụng làm thay đổi đời bạn: nó là bước đầu dẫn đến giải thoát. *Đừng bao giờ mong được hỷ lạc ngay tức khắc.* Đường đi còn dài, cần nhiều thời gian và nỗ lực.

Thiền định không phải là một cuộc so tài; nó có mục đích riêng của nó. Thiền định không có thời khóa biểu; nó phải diễn tiến tự nhiên. Điều bạn cần làm trong thiền định là đào

càng lúc càng sâu xuống qua các lớp ảo tưởng để đạt tới chân lý tối thượng của đời sống. Một tiến trình rất hấp dẫn và thỏa đáng mà bạn có thể vui với, phải không? Nhưng chớ nên hồi hải tìm cầu.

Sau một thời thiền nghiêm túc, bạn sẽ cảm thấy tâm mình vui tươi và sinh khởi. Bạn sẽ trở nên bình tĩnh, phần chấn và giàu nghị lực khả dĩ giúp bạn giải quyết công việc hằng ngày một cách dễ dàng và có hiệu quả. Bấy nhiêu đó cũng có thể gọi là một phần thưởng xứng đáng lắm rồi. Nhưng cần nói ngay rằng mục đích của thiền không phải chỉ có vậy. Do đó, nếu bạn đặt nặng vấn đề giải quyết công việc hằng ngày, bạn sẽ bị "gậy ông đập lưng ông," tức là sự chú ý sẽ hướng về sự giải quyết đó và làm bạn xao lãng việc thiền quán. Đừng nghĩ tới vấn đề hằng ngày trong lúc thiền. Hãy khéo léo dẹp chúng qua một bên.

Đừng quan tâm đến bất kỳ mối lo âu nào hay công việc gì. Xem thời thiền như là một lúc đi nghỉ hè đúng nghĩa của hai chữ nghỉ hè. Rồi dùng nguồn năng lực mới sản sinh và tâm sáng khoái phát sanh từ thiền, để làm bạn tin nơi bạn, tin nơi khả năng giải quyết vấn đề của bạn hơn. Tin bạn như vậy, mọi việc sẽ tốt đẹp.

Không nên đặt cho bạn một mục tiêu thiền quá tầm. Nên uyển chuyển với chính bạn. Lúc đầu, vì nghe nói phải theo dõi hơi thở liên tục không ngừng nghỉ, người học thiền nào cũng có xu hướng cố gắng làm một cách tỉ mỉ và hoàn chỉnh đến độ thái quá. Nên thực tế hơn và học từ từ bằng cách quan sát từng đơn vị nhỏ, hết cái này tới cái khác. Lúc bắt đầu hít vô, hãy tự nói với mình là chỉ theo dõi hơi thở trong khoảnh khắc hít vô mà thôi. Rồi, trước khi thở ra, cũng tự nói rằng chỉ theo dõi hơi thở trong khoảnh khắc thở ra mà

thôi. Chưa quen nên dễ quên. Nếu quên, bạn làm lại. Chỉ quan sát một hơi thở mỗi lúc. Đó là mức độ của trò chơi mà bạn chắc chắn sẽ thắng. Bám vào nó và xúc tiến từng bước một--áp dụng ý chí mới nảy sinh vào mỗi chu kỳ thở. Quan sát mỗi hơi thở một cách tỉ mỉ và thận trọng, mỗi lần một hơi, và với ý chí mới nảy sinh chồng cái này lên cái kia. Bằng cách đó, bạn sẽ đạt sự tỉnh giác liên tục không gián đoạn.

Thở với tỉnh giác là tỉnh thức trong hiện tại. Khi thở với tỉnh giác, bạn chỉ biết có những gì xảy ra trong hiện tại. Bạn không nhìn về quá khứ hay nghĩ tới tương lai. Bạn quên hơi thở vừa qua và không mong hơi thở sắp đến. Khi bắt đầu hít vô, bạn không để ý tới lúc cuối của sự hít vô. Bạn cũng không nghĩ tới hơi thở ra sắp tới ngay sau đó. Bạn chỉ ở ngay trong khoảnh khắc (sát na) hiện tại với những gì đang xảy ra. Bắt đầu hít vô, bạn chỉ chú tâm vào đó và chỉ vào đó mà thôi.

Pháp hành thiền minh sát nhằm mục đích huấn luyện lại bạn. Tình trạng mà bạn hướng tâm đến là tình trạng trong ấy bạn có sự tỉnh giác hoàn toàn với những gì đang xảy ra, đúng lúc chúng xảy ra; tỉnh thức toàn diện và không bị gián đoạn mãi mãi nào cả trong hiện tại. Mục tiêu này rất cao nên khó thể đạt được tức thời. Cần phải tập luyện, và tập luyện từng chút một. Và, bạn bắt đầu bằng cách, với sự tỉnh giác hoàn toàn, quan sát một cái hít vô duy nhất trong khoảnh khắc ngắn. Khi thành công với cái bắt đầu này rồi, bạn sẽ bước lên con đường thực nghiệm mới.

---o0o---

CHƯƠNG 08 - TỔ CHỨC PHÁP HÀNH THIỀN CỦA BẠN

Những gì trình bày tới đây đều là lý thuyết. Bây giờ, hãy bắt tay vào thực hành. Lúc còn là một bé tí teo, bạn chưa biết đi, phải có người đỡ dành khuyến khích bạn, xách tay dìu bạn đi, tập bạn bỏ chân bước lên, vâng vâng, cho đến khi bạn tự đi một mình. Những dẫn dắt ấy là việc thực hành chánh thức cho bạn biết đi. Trong thiền, bạn cũng theo thủ tục căn bản như vậy. Đó là thực hành.

Trước tiên, bạn cần lập một thời khóa biểu để biết lúc nào có thể thiền và chỉ hành thiền mà thôi. Tiếp theo, bạn để dành một thời lượng nào đó, đặc biệt cho việc trau dồi kỹ năng tâm linh gọi là tỉnh thức; bạn chỉ định khoảng thời gian riêng ấy cho sinh hoạt đó, gọi là thiền. Sau cùng, bạn tổ chức môi trường thiền của bạn sao cho tâm thiền của bạn khỏi bị nhiễu loạn.

Tập phát triển tỉnh thức không phải dễ thực hiện, bởi từ lúc chào đời tới nay bạn đã quen sống với tập quán tâm linh, một quá trình rất đối nghịch với tiến trình phát triển tỉnh thức liên tục. Muốn tách rời bạn ra khỏi các tập quán ấy, phải cần một ít chiến thuật. Như nói trước đây, tâm bạn như ly nước đục. Nước đục cần được lắng trong để nhìn thấy rõ ràng bên trong. Cách lắng hay nhứt là để nước đục đứng yên; dành cho nước đục một thời gian, nó sẽ lắng trong. Trong thiền, bạn cũng dành thời gian cho tâm lắng đọng. Nhìn bên ngoài thấy ngồi yên lặng như phỗng đá²⁷, bạn tưởng như không ích lợi. Nhưng nhìn vào bên trong, bạn sẽ thấy có nhiều thay đổi đang xảy ra. Chén súp tâm linh đang lắng đọng, và tâm bạn sẽ có sự sáng suốt cần thiết để chuẩn bị cho bạn thấy rõ và biết rõ các sự việc xảy ra trong đời.

Nói vậy không có nghĩa là bạn phải thúc ép tâm lắng đọng mà hãy để nó lắng đọng tự nhiên. Việc ngồi yên trong tỉnh

thức làm tâm lắng đọng. Còn ép buộc trái lại không hiệu quả. Tìm cách bứng gốc tâm sở ra khỏi tâm (có thể thành công trong lúc đầu) chỉ giúp thêm sinh lực cho chúng và tạo cơ hội cho chúng hùng mạnh. Chúng núp trong tiềm thức, đợi lúc bạn không để ý, sẽ nhảy sổ ra và bấy giờ bạn sẽ phải chiến đấu với chúng một cách khó khăn thập bội.

Cách lắng tâm tốt nhất là để nó yên cho nó tự lắng. Đừng thêm sinh lực cho nó. Chỉ quan sát tâm vận hành mà không tham gia vào sự vận hành của nó. Rồi khi nó lắng đọng, nó sẽ tự giữ tình trạng lắng đọng đó. Bạn chỉ dùng sinh lực trong thiền chứ không thúc ép²⁸. Nỗ lực duy nhất của bạn là sự tỉnh thức nhẹ nhàng và kiên nhẫn.

Thời thiền được ví như là một thiết diện của trọn một ngày của bạn. Chuyện gì xảy ra trong ngày được tàn trữ trong tâm dưới hình thức hoặc cảm xúc hoặc cảm giác. Trong sinh hoạt hằng ngày, bạn thường bị áp lực của sự việc xảy ra, khiến cho các vấn đề căn bản cần được giải quyết ít khi được giải quyết rốt ráo. Chúng vùi trong tiềm thức, tại đây chúng sôi sục và trở nên mối nguy hại. Vậy mà bạn nào đâu có hay và cứ bảo tại sao mình bị căng thẳng. Thiền là cơ hội cho bạn thấy rõ và biết rõ chúng là gì, và cho chúng nổi lên rồi đi qua. Như vậy, bạn thiền hằng ngày là bạn gieo duyên cho chúng giải thoát; bạn tỉnh giác theo chu kỳ; và thỉnh thoảng bạn vút ra ngoài các sự việc đang nung nấu tâm bạn. Bạn đến một nơi yên tĩnh và ngồi tĩnh lặng, tất cả sẽ nổi lên và thoát ra. Kết quả là tâm bạn trở nên rỗng rang và trong sáng lại.

---o0o---

Ngôi Ở Đâu?

Tìm một chỗ riêng biệt, ít tiếng động, một chỗ mà bạn có thể ngồi một mình. Không cần phải là một chỗ lý tưởng trong rừng sâu. Chỗ lý tưởng như vậy khó tìm ra trong thời buổi này lắm. Nhưng bạn có thể tìm một chỗ làm bạn cảm thấy thoải mái và không bị quấy rầy. Cũng nên có một chỗ kín đáo để bạn không có cảm tưởng mình bị dòm ngó. Bạn dành trọn sự chú của mình cho thiền và không quan tâm đến việc mình như thế nào dưới mắt người khác. Chỗ thiền của bạn không cần phải cách âm, nhưng bạn nên tránh nơi có tiếng động, nhất là những tiếng động khó chịu. Nhạc và nói chuyện là một vài thứ tiếng động khó chịu bởi tâm bị thu hút vô đó không kiểm soát được.

Có một số trợ cụ giúp bạn tạo nên tâm trạng thiền thích hợp. Phòng tối với ngọn đèn cây, chẳng hạn. Nhang cũng rất tốt. Cái chuông nhỏ để thỉnh lúc bắt đầu và chấm dứt cũng thường được dùng. Đó là những linh tinh cá nhân dùng để giúp chứ không phải cần thiết cho thiền, như bạn đã biết.

Nhiều người thích có chỗ ngồi cố định đặc biệt dành cho thiền, bởi khi ngồi xuống đó là họ biết mình có sự an tĩnh, và sự an tĩnh giúp họ đạt trạng thái thiền sâu nhanh chóng. Đối với bạn, chỗ nào bạn thấy thích hợp là quan trọng nhất. Bạn có thể thử nghiệm, nghĩa là bạn ngồi nhiều chỗ rồi chọn chỗ bạn thích nhất làm chỗ cố định của bạn. Chỗ ấy phải là chỗ mà bạn cảm thấy không bị e dè hay bị phân tâm.

Nhiều người thích ngồi chung trong nhóm. Tinh thần nhóm giúp họ giữ thời khóa thiền dễ dàng hơn vì sự khuyến khích của nhiều người. Tinh thần trách nhiệm của đoàn viên cũng là một yếu tố thúc đẩy tốt; bạn đã hứa, bạn phải giữ lời. Và,

câu nói thông thường "Tôi bận" khó thể thốt ra. Bạn có thể tìm nhóm thiền chỗ bạn ở để gia nhập. Bạn đừng quan tâm đến lối hành thiền của họ, miễn sao họ giữ yên lặng lúc hành thiền là đủ. Ngoài ra, bạn cũng nên tin nơi mình hơn chớ đừng trông cậy nơi nhóm nhiều quá. Làm đúng cách, ngồi xuống là một thú vui rồi. Do đó, nhóm nên được xem như một hỗ trợ hơn là một cái nạn chống đỡ bạn.

---o0o---

Ngồi Lúc Nào ?

Áp dụng pháp Trung Đạo của Phật giáo: đừng ngồi nhiều quá hay ít quá. Đó có nghĩa là không nên ngồi theo cảm hứng mà hãy ngồi theo thời khóa và kiên trì giữ lấy thời khóa đã lập. Tự nguyện theo thời khóa chớ không phải bị ai ép buộc. Hễ bạn mà thấy bức bối khi theo thời khóa là bạn có vấn đề rồi đó. Thiền không phải là một bồn phạt hay một thúc ép.

Thiền là một sinh hoạt tâm lý. Bạn muốn làm việc với cảm giác và cảm xúc. Vì vậy, thiền là một sinh hoạt rất nhạy cảm với thái độ theo đó bạn vào thiền. Bạn mong gì thì bạn sẽ đạt được cái đó. Suất hành thiền của bạn sẽ tốt đẹp nếu bạn hăm hở lúc ngồi xuống. Nếu bạn ngồi với những chán ngán, bạn sẽ chán chường. Nên tập có thói quen thiền và sống với thói quen thiền đó suốt đời bạn.

Sáng sớm là lúc tốt nhất để thiền; bạn còn tỉnh minh trước khi bị ngập tràn bởi công việc. Thiền lúc sáng sớm là một cách tốt đẹp để bắt đầu một ngày mới. Nó thích nghi bạn và giúp bạn giải quyết vấn đề một cách có hiệu quả. Bạn sẽ lướt qua ngày một cách nhẹ nhàng hơn. Cần lưu ý rằng bạn phải luôn luôn tỉnh thức, chớ ngồi đó mà gật gà gật gù thì

chẳng ích gì. Nên rửa mặt hay tắm trước khi thiền. Cũng nên tập vài cử động thể dục cho máu lưu thông trước khi ngồi xuống. Làm gì mà bạn thấy cần làm để tỉnh thức hoàn toàn trước khi thiền thì nên làm. Đừng để tâm trí bạn rộn bởi những lo toan hằng ngày. Quên hết rồi ngồi xuống và chú tâm vào thiền.

Chiều tối là một thời điểm khác cũng rất tốt cho thiền. Tâm bạn lúc bảy giờ đầy áp rác rến tâm linh mà bạn đã gom góp suốt ngày; bạn cần tổng khứ chúng trước khi nằm xuống dỗ giấc. Thiền sẽ giúp bạn làm việc đó để tâm bạn được rộng không và bạn có giấc ngủ sâu.

Lúc mới tập thiền, bạn chỉ thiền một lần trong ngày là đủ. Nếu bạn thấy thích thì thiền thêm, nhưng đừng tham quá để tránh sự kiệt quệ thường thấy nơi người mới tập thiền. Họ thiền mười lăm giờ mỗi ngày trong vài tuần rồi vỡ lẽ, và thấy thiền mất thì giờ quá khiến họ không đủ thì giờ cho một ngày sống. Hãy tránh cái bẫy ấy. Đừng làm bạn kiệt quệ trong tuần lễ đầu. Cố gắng nhưng kiên trì và liên tục. Hãy đưa thiền vào đời sống hằng ngày của bạn và để công phu tập luyện trau dồi từ từ và nhẹ nhàng.

Khi bạn thích thiền rồi, bạn sẽ tìm và đương nhiên sẽ có nhiều thì giờ hơn. Sự thật là như vậy. Không cần ép buộc. Người có kinh nghiệm thiền rồi có thể có ba-bốn giờ mỗi ngày để thiền. Họ xen thiền vô nhưng vẫn sống đời bình thường, sống tự nhiên, sống vui.

---o0o---

Ngôi Bao Lâu?

Bạn cũng áp dụng quy tắc Trung Đạo: ngôi bao lâu bạn có thể, nhưng đừng quá trớn. Hầu hết các người mới

nên ngồi 20-25 phút là đủ. Trong giai đoạn đầu rất khó ngồi lâu và đạt kết quả tốt cùng lúc. Nhiều người không quen với thế ngồi nên cần thì giờ để làm quen. Tâm cũng chưa quen nên cũng cần thích nghi.

Khi bạn đã quen rồi, bạn có thể lần lần ngồi lâu hơn. Chúng tôi nghĩ rằng sau một năm, bạn có thể ngồi thoải mái trong suốt một tiếng.

Sau đây là một điểm quan trọng cần lưu ý: thiền minh sát không phải là một hình thức tu khổ hạnh. Tự hành xác không phải là mục đích. Bạn tìm cách trao dồi sự tỉnh thức chứ không phải sự thúc ép thân xác. Bạn không thể tránh được một ít đau nhức, nhứt là tê chân (mà bạn sẽ học cách đối trị nơi chương 10), nhưng bạn không cố ý hành xác bạn. Có một số kỹ thuật và thái độ đặc biệt mà bạn cần học để tránh sự bất an. Điểm cần nhấn mạnh ở đây là: bạn không phải đang dự thi sức chịu đựng; bạn không cần khoa trương với ai hết. Do đó, bạn không cần ngồi lâu với đau nhức để khoe rằng bạn đã ngồi được một tiếng. Đó là một cách luyện bản ngã vô ích. Đừng ngồi quá lâu lúc ban đầu. Hãy biết sức mình và đừng trách mình sao không thể ngồi lâu như phỗng đá.

Khi thiền bắt đầu là một phần của đời sống bạn, bạn có thể nói suất thiền của mình lên trên một tiếng. Nguyên tắc tổng quát là chọn thời gian sao cho bạn thoải mái thì thôi, rồi ngồi lâu hơn năm phút là tốt nhứt. Không có luật lệ nào cho thời gian ngồi lâu hay mau hết. Dầu bạn đã chọn một thời gian tối thiểu rồi, có lúc bạn cũng không thể ngồi theo thời khóa biểu! Không sao, nhưng đừng nên bỏ cuộc trong ngày đó. Điều cần yếu là phải có ngồi hằng ngày. Dầu mười phút cũng rất tốt.

Bạn phải quyết định thời lượng trước khi ngồi. Nên chọn một thời gian vừa phải và cứ theo đó mà thiền. Đừng so đo trong lúc ngồi vì bạn sẽ dễ thua bởi thiếu kiên nhẫn. Khi gặp phải trường hợp này, nên quan sát tỉ mỉ để biết bản chất của sự thiếu kiên nhẫn.

Bạn có thể dùng đồng hồ nhưng đừng nhìn nó mỗi hai phút để biết bạn tới đâu. Sự tập trung chú ý của bạn sẽ nhường chỗ cho bồn chồn nhảy vô. Và, bạn sẽ mong suýt mau xong để được đứng lên. Đó không phải là thiền--cái sự bồn chồn canh giờ ấy. Đừng nhìn đồng hồ cho đến khi bạn nghĩ suýt thiền của bạn đã xong. Thực tình, bạn không cần canh đồng hồ. Bạn ngồi bao lâu là tùy bạn. Không có thời gian kỳ diệu nào cả. Tốt nhất là bạn chọn một thời gian tối thiểu để tránh khuynh hướng ngồi những suýt quá ngắn.

Bạn sẽ bỏ cuộc mỗi khi có chuyện gì không hay xảy ra hay lúc bạn cảm thấy bồn chồn? Đừng. Những kinh nghiệm đó rất hữu ích cho bạn nhận diện, nếu bạn trì chí ngồi lại. Bạn cần học cách quan sát chúng một cách rõ ràng và tĩnh lặng. Quan sát chúng với tỉnh thức để thấy rõ và biết rõ chúng. Hơn thế nữa, khi bạn có dịp "chào" chúng, chúng sẽ ra đi. Nhìn chúng, bạn sẽ thấy chúng chỉ là những giao động sanh rồi diệt, chúng chỉ là những diễn viên của câu chuyện tàn hoại. Nhờ đó, đời bạn sẽ trở nên êm ả hơn bội phần.

"Kỷ luật" là một từ chắc bạn không ưa. Nó tạo nên hình ảnh có người nào đó cầm roi đứng canh chừng bạn, nói rằng bạn sai. Nhưng "tự xét" thì khác. Nó là kỹ thuật giúp bạn nhìn thấy mình và chỉnh sửa các tùy hứng của bạn. Tùy hứng là những hồi thúc, dụ dỗ, khoát nạt, vân vân. Chúng không có roi trên tay, nhưng bạn thường nhịn thua chúng vì thói quen và không chịu khó quan sát chúng kỹ càng xa

hơn cái mức sợ chúng. Hãy nhìn sâu và quan sát những gì xảy ra--bồn chồn, lo lắng, thiếu kiên nhẫn, bất toại nguyện--chỉ quán xét chớ không nhập cuộc. Bạn sẽ ngạc nhiên thấy chúng đi qua. Chúng sanh rồi diệt. Chúng rỗng không. Rất đơn giản như vậy. Có thêm một từ nữa để chỉ sự "tự xét":
nhẫn.

*

Tiền hành thiền

*Cố gắng đúng mức không phải
là cố gắng tạo nên cái gì đặc biệt.
Đó là cố gắng biết rõ và biết sâu ở mỗi lúc,
là cố gắng vượt qua sự lười biếng và các uế nhiễm,
và là cố gắng làm mỗi sinh hoạt của ngày thiền của chúng
ta.*

-- Ajahn Chah --

---o0o---

CHƯƠNG 09 - THỰC TẬP

Theo truyền thống Theravada, mỗi suất thiền đều bắt đầu bằng nhiều lời cầu nguyện. Bạn có thể xem sự cầu nguyện này như là một nghi thức vô thưởng vô phạt nếu không muốn hành theo. Cũng nên biết những lễ nghi của nghi thức đó được thiết lập và kiện toàn bởi nhiều tôn đức tăng ni với mục đích rất thực tiễn. Bạn nên quán xét cho biết.

Lúc tại thế, Đức Phật bị xem như người không chấp chặt nghi lễ, thứ nghi lễ mà xã hội lúc bấy giờ tôn sùng tuyệt đối. Ngài bị cáo oan. Ngài không nghĩ rằng nghi lễ là điều

vô ích. Nhưng Ngài tin rằng nghi lễ hành trì chỉ vì nghi lễ không giúp ai ra khỏi bẫy²⁹ cả. Nếu bạn nghĩ rằng bạn chỉ cần lập lại các chữ trong kinh thì được cứu rồi, bạn bị dính mắc vào từ và ý niệm rồi. Và bạn đang dang ra hơn là tiến tới "sự thật bất văn tự". Do đó, hành giả phải hiểu rõ lời cầu nguyện là gì và linh nghiệm như thế nào. Chúng không phải là những phù phép có tánh chất ma thuật. Trái lại, chúng là những phương tiện dùng để thanh tịnh hóa tâm, nên chỉ rất cần sự tham gia tích cực của tâm để biến chúng thành linh hiệu. Cầu nguyện với sự thiếu chú tâm là một việc làm vô ích. Thiền minh sát là một sinh hoạt tâm lý vi tế, và tâm thiền của hành giả rất quan trọng cho sự thành công. Thành công lớn nhất thường đến với tâm trạng tĩnh lặng và thiện tín. Kinh chú giúp phát huy tâm trạng ấy. Dùng đúng, kinh chú là phương tiện hữu dụng trên đoạn đường giải thoát.

---o0o---

Hướng Dân Ba Chiều

Thiền là một việc làm khó. Nó vốn là một hoạt động cô độc. Bạn phải đơn phương chiến đấu với biết bao vây cánh hùng mạnh của tâm, cũng chính là cái tâm đang hành thiền đó. Khi vô vọng, bạn sẽ thấy mình đối đầu với một sự thật kinh hoàng. Một hôm, ngồi xuống, nhìn vào trong, bạn thấy và biết rằng cái mà bạn đang chiến đấu muôn vàn khó khăn. Nó là một bức tường thành kiên cố đến nỗi không một tia sáng nào có thể lọt qua. Bạn ngồi đó, chăm chăm nhìn vào bức thành ấy rồi buộc miệng thở than: "Đó là cái mà tôi phải thắng sao? Vô phương! Cả một thế giới. Là tất cả những gì tôi tự phải xác định và tìm hiểu. Và nếu tôi đẹp

chúng đi, thế giới sẽ còn gì? Tôi sẽ mất hết. Tôi không thể nào chiến thắng chúng được. Tôi không thể”.

Cảm giác ấy gieo cho bạn một sự lo sợ khủng khiếp và một sự cô độc kinh hoàng. Bạn nghĩ rằng: "Tôi đây, một mình, sẽ phải xô ngã bức tường thành kiên cố ngoài sức tưởng tượng của tôi sao!" Để hóa giải cảm nghĩ đó, bạn nên tự nhủ rằng bạn không đơn độc. Đã có nhiều người khác đi qua con đường này rồi. Họ đã xuyên thấu bức thành ấy và đến được với nguồn sáng. Họ đã tìm ra một số phương pháp giúp họ thành công và họ từng chung sức trong tinh thần huynh đệ hỗ tương. Người tiên phong là Đức Thế Tôn. Sau Ngài có thêm nhiều tôn giả thành công khác nữa. Ngài đã lưu lại nhiều lời chỉ dẫn được kết tụ trong Kinh điển để hướng dẫn những ai chọn con đường chiến đấu. Ngài đã sáng lập Tăng già, tổ chức tăng ni để giữ gìn con đường chiến đấu và hỗ trợ lẫn nhau trên bước đường ấy. Bạn không phải là người đơn độc, và việc làm của bạn không phải vô vọng.

Thiền cần năng lực. Bạn cần có can đảm để đương đầu với những tình huống khó khăn và chấp nhận các trạng thái tâm linh bất toại nguyện. Không thể lười biếng được. Để thêm sức, bạn nên tự lập lại lời nguyện sau với sự chú tâm và thành khẩn:

"Tôi sắp dần bước trên con đường Đức Phật và các Đại Đệ Tử của Ngài đã đi qua. Kẻ lười biếng không thể đi trên con đường ấy. Nguyện cầu tôi đầy đủ nghị lực. Nguyện cầu tôi thành công như ý”.

---o0o---

Từ bi

Thiền minh sát là một sự luyện tập về tỉnh thức, tức là một "sự hiểu biết trong sự vắng mặt của cái tôi". Đó là một phương cách diệt tự ngã bằng cái nhìn thâm sâu của tâm thức. Hành giả bắt đầu thiền với một cái tôi đầy uy lực. Khi thiền, tỉnh thức sẽ quan sát chức năng của cái tôi, xuyên thấu đến tận gốc rễ của nó, và diệt từng phần một của nó. Có một chút lẫn lộn mâu thuẫn trong tiến trình này. Nếu nói rằng tỉnh thức là "sự hiểu biết không có cái tôi", vậy thì nếu hành giả bắt đầu thiền với cái tôi đầy uy lực, thử hỏi làm sao hành giả có thể có đủ tỉnh thức để bắt đầu? Được biết tỉnh thức hiện diện trong mỗi giây mỗi phút. Vấn đề chánh là phải làm sao huy động cho đủ tỉnh thức hầu công tác được hoàn tất mỹ mãn. Có cách. Hành giả có thể làm suy yếu các vây cánh hung bạo của cái tôi để cho tỉnh thức khỏi phải đối phó quyết liệt hầu sự huy động được dễ dàng.

Tham ái và sân hận là hai vây cánh hung bạo nhứt của cái tôi. Nếu chúng hiện diện với năng lực đầy đủ, tỉnh thức sẽ phải rất vất vả. Bạn có thể kiểm chứng dễ dàng sự việc này. Lúc ngồi xuống thiền, giả sử bạn cứ loay hoay với việc kiếm thêm tiền, chắc bạn sẽ không làm gì hơn là nghĩ đến tiền trong suốt suốt thiền ấy. Hoặc giả nếu bạn đang giận vì một lời chửi mắng nào đó, chắc bạn cũng không thể đi sâu vào thiền. Mỗi ngày chỉ có hai mươi bốn giờ, vậy bạn chớ nên phí giây phút thiền quý báu nào của bạn hết. Truyền thống Theravada có đề xướng phương cách giúp bạn tháo gỡ khỏi tâm bạn các chương ngại như vừa nói, ít ra là trong giai đoạn tạm thời, để bạn có thể diệt chúng về sau.

Bạn có thể dùng ý tưởng này để trung hòa ý tưởng kia. Bạn có thể cân bằng cảm giác tiêu cực bằng cảm giác tích cực. Bỏ thí là đối cực của tham ái. Từ bi hóa giải sân hận. Nên

hiểu rõ rằng đó không phải là cách muốn giải thoát bạn bằng sự tự thôi miên đâu nhé. Bạn không thể điều kiện hóa Giác Ngộ (cannot condition Enlightenment). Niết Bàn là trạng thái không điều kiện hóa được. Người giác ngộ tự nhiên từ bi hỷ xả, chứ không phải người được điều kiện hóa để trở nên như vậy. Người trở nên trong trắng thanh cao vì cái bản chất thực trong trắng thanh cao không còn bị cái tôi chế ngự nữa. Do vậy, không có sự điều kiện hóa nào cả. Chỉ có y học tâm lý (tâm y). Nếu bạn dùng thuốc tâm y ấy đúng cách chỉ dẫn, bạn sẽ khỏi các chứng bệnh đang hoành hành bạn. Rồi bạn có thể trị dứt căn bệnh.

Bạn bắt đầu bằng cách diệt các ý tưởng giận hờn mình và kết tội mình. Bạn để cho cảm nghĩ tốt đẹp và lời chúc tốt đẹp đến với bạn trước tiên. Một việc làm tương đối dễ thôi. Rồi, bạn rải đến những người chung quanh. Từ từ bạn rải rộng ra đến mọi người, kể cả người mà bạn gọi là kẻ thù, và đến mọi chúng sanh. Làm đúng, việc làm rất dễ ấy của bạn sẽ có một linh hiệu vô song.

Trước mỗi suất thiền, bạn hãy chú tâm đọc các lời nguyện sau đây:

1. Nguyện cho tôi có đầy đủ sức khỏe, bình an và hạnh phúc; không gặp khó khăn, phiền toái; hanh thông trong mọi vấn đề; thành công như ý; và có đầy đủ kiên nhẫn, nghị lực, can đảm cũng như hiểu biết để vượt qua mọi trở ngại hay thất bại không thể tránh trong đời.

2. Nguyện cho cha mẹ tôi có đầy đủ sức khỏe, bình an và hạnh phúc; không gặp khó khăn, phiền toái; hanh thông trong mọi vấn đề; thành công như ý; và có đầy đủ kiên nhẫn, nghị lực, can đảm cũng như hiểu biết để vượt qua mọi trở ngại hay thất bại không thể tránh trong đời.

3. Nguyên cho thầy tôi có đầy đủ sức khỏe, bình an và hạnh phúc; không gặp khó khăn, phiền toái; hanh thông trong mọi vấn đề; thành công như ý; và có đầy đủ kiên nhẫn, nghị lực, can đảm cũng như hiểu biết để vượt qua mọi trở ngại hay thất bại không thể tránh trong đời.

4. Nguyên cho thân thuộc tôi có đầy đủ sức khỏe, bình an và hạnh phúc; không gặp khó khăn, phiền toái; hanh thông trong mọi vấn đề; thành công như ý; và có đầy đủ kiên nhẫn, nghị lực, can đảm cũng như hiểu biết để vượt qua mọi trở ngại hay thất bại không thể tránh trong đời.

5. Nguyên cho bạn bè tôi có đầy đủ sức khỏe, bình an và hạnh phúc; không gặp khó khăn, phiền toái; hanh thông trong mọi vấn đề; thành công như ý; và có đầy đủ kiên nhẫn, nghị lực, can đảm cũng như hiểu biết để vượt qua mọi trở ngại hay thất bại không thể tránh trong đời.

6. Nguyên cho mọi người có đầy đủ sức khỏe, bình an và hạnh phúc; không gặp khó khăn, phiền toái; hanh thông trong mọi vấn đề; thành công như ý; và có đầy đủ kiên nhẫn, nghị lực, can đảm cũng như hiểu biết để vượt qua mọi trở ngại hay thất bại không thể tránh trong đời.

7. Nguyên cho người tôi không ưa có đầy đủ sức khỏe, bình an và hạnh phúc; không gặp khó khăn, phiền toái; hanh thông trong mọi vấn đề; thành công như ý; và có đầy đủ kiên nhẫn, nghị lực, can đảm cũng như hiểu biết để vượt qua mọi trở ngại hay thất bại không thể tránh trong đời.

8. Nguyên cho mọi chúng sanh có đầy đủ sức khỏe, bình an và hạnh phúc; không gặp khó khăn, phiền toái; hanh thông trong mọi vấn đề; thành công như ý; và có đầy đủ kiên

nhẫn, nghị lực, can đảm cũng như hiểu biết để vượt qua mọi trở ngại hay thất bại không thể tránh trong đời³⁰.

Sau khi nguyện xong, bạn hãy quên mọi khó khăn cũng như phiền toái và chú tâm vào thiền. Bỏ tất cả. Nếu chúng trở lại, bạn quán xét chúng như là vậy, như là những trò tiêu khiển.

Cũng nên hành hạnh Từ (Metta) trước giờ ngủ và sau giờ thức dậy. Bạn sẽ ngủ không mộng mị và ngon giấc hơn. Bạn sẽ dậy dễ dàng và tươi tỉnh hơn. Bạn cũng sẽ dễ thân thiện hơn với mọi người, bạn như thù, người hay mọi sinh chúng khác.

Sân hận thường gây bức mình lớn nhứt cho tâm, nhứt là tâm tĩnh lặng. Bạn phần uất khi nhớ lại một biến cố từng gây đau đớn cho thân hay tâm bạn. Rồi bạn đâm ra bồn chồn, trầm cảm, khó chịu, và lo âu. Bạn không thể nào tiếp tục ngồi thiền với cái tâm như vậy. Do đó, tôi khuyên bạn nên bắt đầu suất thiền bằng cách rải tâm Từ.

Đôi khi bạn không biết nguyện thế nào. Chẳng lẽ "Nguyện cho kẻ thù tôi có đầy đủ sức khỏe, bình an và hạnh phúc; không gặp khó khăn, phiền toái; hanh thông trong mọi vấn đề; thành công như ý; và có đầy đủ kiên nhẫn, nghị lực, can đảm cũng như hiểu biết để vượt qua mọi trở ngại hay thất bại không thể tránh trong đời" hay sao?

Bạn nên nhớ là bạn hành tâm Từ để thanh tịnh hóa tâm bạn, cũng y như bạn hành thiền để bạn đạt sự an lành và giải thoát cho chính bạn. Khi rải tâm Từ, bạn cần có thái độ thân thiện, không thiên lệch, không thiên kiến, không phân biệt đối xử, và không thù hận. Thái độ cao quý của bạn giúp làm vơi phiền não và khổ đau của người khác. Người

trắc ắc có thể giúp người khác. Tâm trắc ắc là tâm từ đang hành xử, vì người không có lòng trắc ắc không thể giúp người khác được. Thái độ cao quý là thái độ thân thiện, thái độ thông cảm. Thái độ là biểu hiện của ý tưởng, lời nói và hành động. Nếu bộ ba đó không ăn khớp với nhau, thái độ không thể cao quý. Ngoài ra, trên khía cạnh thực tế, nên trao dồi ý tưởng cao thượng "Nguyên mọi chúng sanh được hạnh phúc" hơn ý tưởng "Tôi ghét, tôi hận". Ý tưởng cao thượng của bạn một ngày kia sẽ được hiển thị như một thái độ cao quý của bạn.

Nên nhớ rằng ý tưởng của bạn được "hành" bằng lời nói và việc làm của bạn mới có kết quả cụ thể. Bạn nên luôn luôn nói hay làm với lòng từ tỉnh thức. Khi thành tâm chú ý đến hạnh Từ, bạn đương nhiên sẽ có ý tưởng, lời nói và hành động nhẹ nhàng, vui vẻ, có ý nghĩa, thành thật, và hữu ích đối với bạn và mọi người. Nếu ý tưởng, lời nói hay hành động của bạn gây ưu phiền cho bạn, cho người khác, hay cho cả đôi bên, bạn nên hỏi lại mình chớ mình có thật sự từ tâm chưa?

Trên thực tế, nếu tất cả người thù của bạn đều dồi dào sức khỏe, bình an và hạnh phúc, họ đâu còn để ý đến việc thù hằn bạn nữa. Nếu họ được giải thoát khỏi mọi vấn đề, buồn phiền, đau đớn, khổ sở, loạn tâm, tâm thần, sợ hãi, lo âu, sân hận, vân vân, họ đâu còn sự thù hằn trong tâm họ nữa. Giải pháp thực tiễn đối với kẻ thù của bạn là giúp họ vượt qua vấn đề của họ, để bạn có thể sống bình an và hạnh phúc. Nếu họ có càng nhiều vấn đề, họ sẽ gây càng nhiều phiền phức cho thế giới này. Nếu bạn cải hóa được một người xấu tới lỗi thành người tốt thánh thiện, bạn làm được

một phép màu rồi đó. Hãy trưởng dưỡng lòng Từ để biến tâm ma mãnh thành thánh thiện.

Khi bạn ghét ai, bạn nghĩ bỏ: "Cho họ xấu xa. Cho họ khổ đau. Cho họ nghèo hèn. Cho họ không có bạn. Cho họ tái sanh bất hạnh trong sự thiếu thốn, ở nơi thấp hèn, và chịu nhiều đày đoạ". Tuy nhiên, những gì xảy đến thật sự là đến với bạn. Thân bạn bị nhiều phản ứng hóa học khiến bạn đau đớn, tim đập mạnh, bức bối, đôi sắc, ăn không ngon, ngủ không yên, và làm buồn lòng nhiều người. Bạn trải qua tất cả những gì bạn muốn cho người mình ghét. Và, bạn không nhìn thấy được sự vật như là. Tâm bạn như nước đang sôi. Hoặc là bạn như người bệnh vàng da (hoàng đản) ăn không thấy ngon miệng dầu thức ăn là cao lương mỹ vị. Bạn cũng không thể nhận ra hình dáng, thành tựu, thành công, vân vân của người khác. Khi nào bạn còn trong tình huống đó, bạn không thể thành công trong việc hành thiện.

Do đó, tôi thiết tha khuyến khích bạn tập hành tâm Từ trước khi thật sự vào thiền. Lập lại các lời nguyện trên với tâm thành. Trong lúc nguyện cầu, bạn hãy cảm thấy lòng Từ thật sự rải ra trong tâm bạn trước rồi lan dần đến mọi người; bạn không thể chia sẻ với người khác những gì mà bạn không có.

Bạn nên nhớ rằng những lời nguyện trên không phải là những câu màu nhiệm vì nó là lời nguyện. Nếu nghĩ vậy, bạn chỉ mất thì giờ vô ích khi nguyện cầu. Lời nguyện cầu chỉ linh diệu khi bạn thật sự tham gia và thành tâm cầu nguyện. Thử rồi bạn sẽ thấy.

Chánh kiến

"Nhìn bằng ánh sáng của sự thật" là nhìn Tứ Diệu Đế. Đó là:

A- *Khổ* (Dukkha): đau khổ của thân và tâm.

B- *Nguyên Nhân của Khổ* (Samudaya): nguồn gốc của đau khổ, tức là Vô Minh dưới dạng thức như tham dục. Chánh kiến thấy chúng là nguyên nhân gây ra khổ đau cho thân và tâm.

C- *Diệt Khổ* (Nirodha): tiêu diệt khổ và nguồn gốc của khổ để đem lại trạng thái an tĩnh của Niết Bàn.

D- *Bát Chánh Đạo* (Magga): những pháp thực hành tạo nên con đường dẫn đến sự không còn khổ đau, tức không còn vô minh (avijja)--cái hiểu biết sai, không trọn vẹn và hời hợt; và tham ái--sự tranh dành quá đáng. Chúng ta có thể hóa giải hai độc đó bằng cách theo con Đường (Đạo), tức là chúng ta cần hành trì làm sao để tâm nhìn thấy và biết rõ. Sự nhìn thấy và biết rõ có thể vô vị mà cũng có thể siêu việt. Sự nhìn thấy và biết rõ còn gọi là nội quán chỉ phát sanh khi định phát triển. Nội quán nhìn thấy sâu vô trong chân lý của vạn hữu.

Tóm lại, Chánh Kiến có hai mặt:

- biết rằng các ý tưởng, lời nói và hành động bất thiện gây phiền não và đau khổ cho ta và người khác; và
- biết rằng ý tưởng, lời nói và hành động thiện đem lại sự an lạc cho thân tâm của ta và của người khác.

Nói cách khác, Chánh kiến nhìn thấy rằng không ai ưa tâm bất thiện, kể cả người bất thiện. Đó giải thích thế nào là nhìn đúng chân lý. Vì lý do đó, người có Chánh Kiến là người luôn luôn hành động tốt và đúng.

CHƯƠNG 10 - GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ

Mọi người thiên đều gặp phải vấn đề. Bạn cũng vậy. Vấn đề xuất hiện dưới nhiều hình thức nên bạn khó tránh khỏi. Gặp vấn đề, bạn nên giải quyết và học hỏi hơn là trốn tránh. Mẹo chánh để đối trị với vấn đề xảy ra là chọn thái độ đứng đắn.

Lý do chúng ta bị lún vô vũng bùn đời là vì chúng ta tìm cách chạy theo dục vọng và lẩn tránh khổ đau. Trong đời buồn vui lẫn lộn. Không có niềm vui nào mà không có chút đau khổ đi kèm theo. Bạn có lúc vui, lúc buồn, lúc hân hoan, lúc sợ hãi. Thiền giúp bạn cơ hội thí nghiệm để bạn có thể quan sát hội chứng đó và chọn phép chế ngự nó.

Vì vậy, bạn đừng ngạc nhiên khi gặp phải kinh nghiệm mà bạn có cảm tưởng như một vạn lý trường thành. Cũng đừng nghĩ rằng chỉ có mình bạn mới gặp trường thành đó. Mỗi thiền giả đều có một bức trường thành riêng. Nó có sẵn đó rồi và hiện diện liên tục. Bạn nên sẵn sàng ứng phó thì hơn. Và khả năng ứng phó tùy thuộc nơi thái độ của bạn. Nếu bạn xem các khó khăn là cơ hội để học tập, bạn là người tiến bộ vậy. Đối phó với những vấn đề xảy ra trong lúc hành thiền là một cách rèn luyện để bạn đối phó hữu hiệu với nhiều vấn đề to lớn hơn trong đời. Nếu bạn tìm cách tránh né mỗi lần gặp phải khó khăn là bạn nuôi dưỡng những tập quán gây cho đời bạn thêm khổ não.

Phải tìm cách giải quyết những khía cạnh kém vui của cuộc sống. Rất quan trọng. Nhiệm vụ của bạn là phải nhẫn nhục với mình, phải nhìn mình bằng mắt không có thiên kiến và

nhìn phiền não một cách trọn vẹn. Bạn phải biết tử tế với mình. Trục diện với phiền não, về lâu về dài, là một cách đối xử tử tế với bạn đó. Nghịch lý nhưng là sự thật. Thông thường, khi có vấn đề xảy ra, người ta thường lẩn tránh bằng cách dùng sự tự kỷ ám thị (autosuggestion) và tự nói với mình rằng nó dễ chịu thay vì khó chịu. Đức Phật dạy cách ngược lại. Thay vì dẫu hay bóp méo, quan sát chúng tới cùng. Phật giáo khuyên bạn không nên tạo ra cảm thọ mà bạn thật sự không có hay trốn tránh cảm thọ mà bạn đang có. Nếu bạn khôn khổ, bạn khôn khổ; đó là sự thật, đó là gì đang xảy ra, nên đối đầu với nó. Nhìn thẳng vào nó không nháy mắt. Khi bạn gặp khó khăn, quan sát sự khó khăn bằng tỉnh thức, nghiên cứu nó, và tìm hiểu sự vận hành của nó. Muốn ra khỏi bẫy, phải tìm hiểu bẫy được thiết kế thế nào. Bạn làm vậy bằng cách tháo tung bẫy ra; bẫy bị tháo tung không còn bẫy được nữa. Kết quả là bạn được tự do.

Điểm vừa nói rất quan trọng nhưng rất ít được hiểu rõ. Người có tầm hiểu biết không sâu về Phật giáo thường cho Phật pháp là những lời dạy yếm thế, luôn luôn nói về khổ đau, và khuyên nên suy tư về sanh, lão, bệnh, tử. Phật tử chơn chánh, trái lại, không yếm thế bao giờ. Họ biết khổ xảy ra trên thế gian không thể tránh được, rồi tìm cách đối trị khổ, họ đâu có thái độ yếm thế mà rất thực tế và lạc quan. Bạn phải xử sự thế nào trước cái chết của người thân? Bạn có cảm giác gì nếu bạn bị mất mẹ vào ngày mai? Hoặc chị hay người bạn thân của bạn ra đi? Thử nghĩ, nếu bạn mất việc, mất hết tiền bạc dành dụm, bạn sẽ thế nào? Cùng lúc ấy bạn mất luôn hai bàn tay làm việc của bạn, có thể nào bạn trục diện với ý nghĩ suốt đời ngồi trên xe lăn không? Bạn bị ung thư vào thời kỳ cuối, bạn nghĩ thế nào

về cái chết gần kề? Bạn có thể không gặp những hoàn cảnh đó, nhưng không thể tránh tất cả. Ai trong chúng ta cũng có lúc mất người thân hay bạn; có lúc bệnh; và rốt cuộc ai cũng chết. Bạn muốn sống đau khổ triền miên với các khổ đau ấy hay bạn muốn nhìn thẳng rồi giải quyết--sự chọn lựa do nơi bạn đó.

Đau không thể tránh, nhưng khổ thì có thể. Đau và khổ là hai dã thú riêng biệt. Nếu một trong những tai ương ví dụ trên đến với bạn, bạn sẽ khổ. Tập quán đang chi phối tâm bạn sẽ nhốt bạn trong cái lồng khổ ấy và bạn không có cách nào thoát nổi. Hãy dành một chút thời giờ tìm hiểu một vài lối khác khả dĩ thay thế con đường của tập quán, rồi bạn sẽ thấy. Người ta thường có khuynh hướng tìm cách gia tăng dục lạc và làm giảm khổ đau. Phật giáo không khuyên bạn đừng làm vậy. Được tiền tài và an lành, rất tốt. Tránh đau, rất nên. Tuy nhiên, Phật giáo khuyên bạn nên dành chút ít thì giờ và sinh lực để học cách đối phó với phiền não, vì có nhiều phiền não không thể tránh được.

Khi thấy xe tải (phiền não) đâm sầm tới, bạn phải nhảy bằng mọi cách. Nhưng rồi bạn cũng nên dành thì giờ cho thiền nữa, bởi vì học đối đầu với phiền não (bằng thiền) là cách duy nhất giúp bạn sẵn sàng để tránh chiếc xe tải vô hình trong tâm bạn.

Lúc bạn vào thiền vấn đề thường sanh khởi. Chúng có nguồn gốc từ thân hoặc từ tâm; có một số liên hệ tới thái độ. Mỗi loại có phản ứng riêng biệt nhưng bạn có thể ứng xử với bất kỳ loại nào. Làm việc với chúng là cơ hội để bạn giải thoát mình.

---o0o---

Vấn Đề 01 : Thân Đau

Không ai thích thân mình bị giày vò đau đớn, vậy mà mọi người đều đã biết đau là gì. Nó là một kinh nghiệm rất thông thường của người đời, và có thể xảy ra ngay lúc bạn ngồi thiền. Hãy giải quyết chúng qua hai giai đoạn. Trước tiên, tìm cách giảm thiểu chúng tới đa; nếu còn đau, trong giai đoạn hai, dùng chúng làm đối tượng của thiền.

Giai đoạn một là diệt đau bằng phương pháp vật lý trị liệu. Ví như bạn dùng thuốc để trị nhức đầu, nóng lạnh, trầy tay, vân vân, trước khi ngồi xuống thiền. Trong trường hợp bị khó chịu vì ngồi lâu (có một số đau nhức không thể tránh được khi ngồi lâu), bạn nên tìm nguyên nhân rồi chỉnh sửa. Nếu bị tê chân hay đầu gối, xem lại quần coi có chật quá không? Nếu quần chật hay bằng vải dày, đi thay quần. Cũng cần xem gối kê; chỉ nên ngồi trên gối cao chừng một tấc (lúc gối bị ngồi xẹp xuống còn một tấc). Nếu đau ngang thắt lưng, nới dây nịt hay dây lưng quần. Cũng có thể là thế ngồi của bạn không đúng; phải thẳng lưng (nhưng đừng gồng); ngồi cong lưng thế nào cũng bị đau lưng. Đau cổ hay đau vai có thể do để tay không đúng thế; phải đặt hai tay nằm thoải mái trên đùi; đừng kéo chúng lên khỏi thắt lưng; để thông tay và thư giãn cơ cổ; đừng ngồi chồm ra phía trước mà hãy để đầu thẳng đứng với cột sống.

Sau khi thay đổi thế như chỉ trên mà bạn còn bị đau, hãy sang giai đoạn hai: dùng cái đau làm đối tượng thiền. Nhưng xin đừng quá hơn hờ. Hãy dùng tỉnh thức để biết rõ và thấy rõ bản chất của cái đau là gì. Khi bị đau thật đau, bạn không còn chú ý nơi hơi thở được nữa. Bạn đừng chống lại mà chỉ ghi nhận cảm giác đau, rồi kinh nghiệm cái đau, và quan sát cảm giác đau ấy. Bạn nên đi sâu vô,

qua khỏi phản ứng tránh đau, đến tận cảm giác đau nằm ngay dưới phản ứng tránh đau đó. Bạn sẽ khám phá hai điều: thứ nhất là cảm giác đau đơn thuần, tức cái đau; thứ hai là sự chống lại cảm giác đau đó. Chống đau có tánh cách vừa vật lý vừa tâm lý. Phần vật lý gồm sự làm căng các cơ nơi và chung quanh vùng bị đau. Hãy thư giãn từng cơ một và thư giãn hoàn toàn. Sau bước này bạn có thể bớt đau nhiều lắm rồi đó. Kế tiếp, quay sang khía cạnh tâm lý của sự chống đau. Trong lúc bạn gồng (tức làm cơ nơi chỗ đau căng thẳng) để tránh đau, bạn cũng làm tâm bạn căng thẳng luôn. Tâm bạn giữ chặt cảm giác đau để tìm cách thanh lọc và thấy nó ra khỏi tâm thức. Sự chống lại cái đau không có lời để mô tả chính xác và là thái độ của "Tôi không thích cảm giác đó" hay "Hãy đi đi". Nó rất vi tế. Nhưng nó có đó và bạn sẽ thấy nó nếu tìm nó. Tìm nó và thư giãn nó luôn.

Bước tâm lý vừa nói trên rất tế nhị. Không có lời nào diễn tả nó một cách chính xác cả nên tôi xin thử dùng phép loại suy (analogy) sau đây cho dễ hiểu. Quan sát những gì bạn đã làm cho các cơ bị căng thẳng, rồi áp dụng các động tác đó lên lãnh vực tâm linh; thư giãn tâm bằng cách mà bạn đã dùng để thư giãn thân. Theo tinh thần Phật giáo, thân và tâm là một phức hợp, một sự thật khiến nhiều người không bao giờ coi sự thư giãn thân tâm là hai bước riêng biệt. Đối với họ, thư giãn thân là thư giãn tâm, và ngược lại. Do đó họ kinh nghiệm sự thư giãn hoàn toàn, thân và tâm cùng một lúc. Bất luận thế nào, chỉ cần thư giãn hoàn toàn cho đến khi sự tỉnh giác của bạn vận hành chậm lại và bước qua chướng ngại do bạn dựng lên. Chướng ngại ấy là cái hổ, cái khoảng cách giữa ta và người, giữa "ta" và "cái đau". Triệt tiêu khoảng cách ấy, sự phân biệt sẽ tan biến. Bạn chậm lại

trong biến cảm giác lặn dần kia rồi hòa hợp với cái đau. Bạn trở thành cái đau. Bạn nhìn nó tăng giảm rồi không còn cảm thấy đau nữa. Cái khổ vì đau không còn nữa. Chỉ còn cái đau, một chứng nghiệm, không hơn không kém. Cái "tôi" bị đau không còn nữa. Kết quả là bạn hết đau.

Tiến trình trên cần thời gian mới có kết quả. Lúc đầu, bạn có thể loại trừ một ít đau đón lật vặt, còn với những đau đón to lớn chắc bạn chưa thể vượt qua. Nhưng thành công sẽ đến với sự tập tành. Cũng xin bạn hiểu cho rằng phương pháp tôi vừa chỉ không phải là một sự hành xác. Cũng không phải là sự đi tìm khoái lạc trong đau khổ (masochism).

Đây là một sự thực tập về tỉnh giác chứ không phải về ác đạo (sadism). Nếu cơn đau trở thành nhức nhối, thay đổi thể ngồi; nhưng nên thay đổi chậm chậm và tỉnh thức. Theo dõi mọi hành động khi thay đổi. Xem bạn có cảm giác gì khi thay đổi thế. Quan sát kết quả. Không nên chuyển đổi nhiều quá để giữ yên sự tỉnh thức, bởi càng chuyển đổi nhiều càng dễ bị xao lãng. Người mới thiền nhiều khi không thể kiềm giữ sự chú ý khi đau nhức tới. Khó khăn này phát xuất từ sự hiểu lầm. Họ xem tỉnh thức và cái đau là hai kinh nghiệm riêng biệt. Không đúng vậy. Tỉnh thức không bao giờ tự hiện diện nếu không có một đối tượng, đối tượng gì cũng được. Đau là một trạng thái tâm linh. Bạn có thể tỉnh giác về cái đau cũng như bạn tỉnh giác về hơi thở.

Qui tắc trình bày trong chương 4 có thể áp dụng cho bất cứ trạng thái tâm linh nào. Bạn chỉ cần cẩn thận không nên đi xa hơn cảm giác. Đừng thêm gì vào đó và cũng đừng nhìn thiếu phần nào cả. Đừng làm lẫn cái kinh nghiệm thuần túy

với quan niệm hay hình ảnh của sự suy tư. Và phải giữ sự tỉnh thức trong giây phút hiện tại, ngay với cơn đau, để biết rõ lúc bắt đầu cũng như lúc chấm dứt của nó. Không được nhìn rõ ràng bằng sự tỉnh thức, cơn đau sẽ tạo nên nhiều xúc cảm như lo âu, sợ hãi, hay giận dữ. Nếu cơn đau được nhìn thấy rõ ràng bằng tỉnh thức, các xúc cảm kia không thể xảy ra. Cơn đau chỉ là một cảm giác, một hình thức năng lượng thông thường. Khi học được phép đối trị cơn đau thể xác, bạn có thể áp dụng phép đó trong mọi trường hợp, ví như cho cảm giác bất an, lo âu, hay trầm cảm kinh niên, vân vân. Phương pháp này rất hữu dụng trong đời. Đó cũng là sự nhẫn nhục.

---o0o---

Vấn Đề 02: Cặp Giò Đi Ngủ

Người mới thiền hay bị tê chân; cặp giò họ đi ngủ! Chỉ vì họ chưa quen với thể ngồi trên chân. Nhiều người rất bâng khuâng và muốn đứng dậy đi tới đi lui. Một ít lo bị phù chân vì tưởng mạch máu dẫn đến đó bị nghẽn. Tê chân là do dây thần kinh bị ép chớ phong phải do thiếu máu; bạn không có gì phải lo lắng cả. Các cơ chân của bạn không hề hấn gì đâu; bạn yên tâm. Khi bị tê, bạn hãy quan sát hiện tượng tê, xem nó như thế nào. Nó có thể khó chịu, nhưng sẽ không đau nếu bạn không làm nó căng thẳng. Chỉ yên lặng quan sát nó. Tê có thể kéo dài suốt suốt thiền, nhưng chân bạn chẳng sao hết. Sau khi thiền một thời gian, bạn sẽ hết tê chân, bởi cơ thể con người có khả năng thích nghi với sự luyện tập hằng ngày. Sau đó, bạn có thể ngồi lâu thật lâu mà không thấy tê chân tê căng gì ráo.

---o0o---

Vấn Đề 03: Cảm Giác Lạ Thường

Người thiền có thể kinh nghiệm đủ thứ cảm giác. Người nghe ngứa, người nghe nhột, người có cảm giác thư giãn, nhẹ nhàng, hay lâng lâng. Bạn có thể có cảm tưởng mình lớn ra, hay nhỏ lại, hay bay bổng. Người chưa đủ kinh nghiệm thiền thường hay phấn khởi với các cảm giác ấy bởi tưởng mình đã đạt. Nên biết rằng khi thư giãn, hệ thần kinh có cơ hội truyền tín hiệu hữu hiệu hơn. Rồi nhiều dữ kiện bị giam hãm trước đây có dịp tuôn ra, tạo nên nhiều cảm giác khác nhau chớ những cảm giác ấy thật sự không có ý nghĩa gì đặc biệt hết. Chỉ thuần túy là cảm thọ. Do đó, chỉ cần áp dụng phép đã học: nhìn chúng đến rồi đi; không can dự vào.

---o0o---

Vấn Đề 04: Buồn Ngủ

Buồn ngủ là một trạng thái rất thông thường của người thiền. Bạn ngồi yên lặng và thư giãn, tức bạn đang ở trong trạng thái thường tình của giấc ngủ. Dĩ nhiên bạn cảm thấy buồn ngủ, chỉ là vậy thôi. Khi gặp tình trạng này, áp dụng tỉnh thức và chú ý vào sự buồn ngủ. Sự buồn ngủ có một số đặc tính riêng ảnh hưởng tới tiến trình tư duy; hãy tìm xem chúng là gì. Lúc buồn ngủ, thân thể cũng có cảm giác bị ảnh hưởng; cũng quan sát các cảm giác ấy luôn. Bạn tỉnh thức đi lục lợi, thế là bạn hết buồn ngủ, vì tỉnh thức là đối nghịch của buồn ngủ.

Nếu bạn vẫn còn buồn ngủ, nên lưu ý đến lý do vật chất. Vừa ăn no, bạn có thể dễ buồn ngủ. Vừa khiêng xong đóng gạch, bạn mệt mỏi và dễ buồn ngủ. Thiếu ngủ, bạn cũng dễ

ngủ gục trong lúc thiền. Nếu là vậy, bạn phải chăm lo cho thân xác bạn trước khi ngồi xuống thiền.

Trong lúc thiền, đừng chịu thua sự buồn ngủ. Và đừng vừa ngủ vừa thiền vì hai sự việc này không thể đi đôi. Bạn không thể đạt được chút nội quán nào trong giấc ngủ, chỉ trong thiền mà thôi. Nếu bạn buồn ngủ, hãy hít thật sâu và giữ hơi thở càng lâu càng tốt. Xong thở ra chậm chậm. Hít một hơi thở sâu thứ nhì, giữ lại một đôi, rồi thở ra chậm. Lập lại nhiều lần cho đến khi bạn cảm thấy ấm lên, và sự buồn ngủ sẽ biến mất. Xong, trở lại với hơi thở.

---o0o---

Vấn Đề 05: Không Thể Tập Trung

Thỉnh thoảng người thiền có thể kinh nghiệm một số trạng thái phấn khởi đặc biệt. Những trường hợp này sẽ được đề cập nơi chương nói về xao lãng. Cũng nên biết có nhiều yếu tố bên ngoài ảnh hưởng đến hiện tượng đó. Và cách giải quyết tốt nhất là thay đổi thời khóa.

Tưởng tượng là những tâm sở có thể tồn tại rõ rệt trong tâm một khoảng thời gian. Kỹ thuật kể chuyện là một ví dụ điển hình. Người kể khéo léo tạo ra một số nhân vật và hình ảnh gây ấn tượng trong tâm. Nếu bạn có dịp đi xem một phim hay, hình ảnh trong phim sẽ được "nhớ lại" trong lúc bạn thiền. Đọc sách kinh dị, bạn có cơ "thấy lại" hình ảnh yêu quái trong các suất thiền. Do đó, bạn nên thay đổi thứ tự, tức là thiền trước rồi hẵng đi xem phim hay đọc sách.

Một yếu tố có ảnh hưởng quan trọng khác là cảm thọ. Nếu bạn gặp một sự xung đột nào đó trong cuộc sống thường ngày, xung đột ấy sẽ tái xuất hiện (cảm nhận lại) trong lúc bạn thiền. Bạn nên giải quyết các khó khăn hằng ngày

trước, nếu được, rồi hăng ngồi xuống thiền. Làm vậy, đời bạn sẽ trôi chảy dễ dàng hơn và bạn khỏi phải nghĩ ngợi gì trong lúc thiền. Lời khuyên này dĩ nhiên không có nghĩa là bạn nên hoãn thiền chờ giải quyết xong các vấn đề trước, bởi ai cũng biết làm sao giải quyết được hết mọi vấn đề thường nhật! Cứ ngồi xuống rồi dùng thiền xả ly các thái độ tự kỷ đang giam hãm bạn trong cái tôi của bạn. Có nhiều lúc bạn có cảm tưởng như tâm mình không bao giờ ngơi nghỉ mà bạn không biết tại sao. Không có gì lạ hết, thiền có chu kỳ của nó, có ngày tốt cũng có ngày xấu.

Thiền minh sát trên căn bản là một sự thực tập về tỉnh thức. *Trút hết cho tâm trống rỗng không bằng biết rõ tâm đang làm gì.* Nếu bạn lo lắng không biết phải làm sao cho tâm không động, cứ quan sát là đủ rồi. Hãy dùng cái động của tâm làm một đề tài quan sát. Vậy thôi.

---o0o---

Vấn Đề 06: Buồn Chán

Thông thường ai cũng nghĩ rằng không có gì nhàm chán hơn là ngồi im lặng một chỗ hàng giờ để chỉ nghe hơi thở mình ra vô qua mũi. Bạn có thể chán. Nhiều người khác cũng vậy. Buồn chán là một tâm trạng và nên được giải quyết như một trạng thái của tâm bằng một số phương cách như sau:

Phương cách A: Lập lại sự tỉnh giác thực sự

Lúc nào bạn thấy sự theo dõi hơi thở là một việc làm nhàm chán, lúc ấy bạn không còn sự tỉnh thức chân chánh nữa. Vậy hãy quan sát lại hơi thở, đừng nghĩ rằng bạn đã hiểu thấu bản chất của hơi thở và đã biết hết về hơi thở rồi. Nếu bạn có ý nghĩ ấy tức là bạn đã quan niệm tiến trình của hơi

thở chớ không thật sự quan sát cái thực thể sống đó. Khi bạn thật sự quán xét hơi thở (hay bất kỳ đối tượng nào), bạn tỉnh thức và không thể buồn chán được. *Sự tỉnh thức nhìn sự vật bằng con mắt của trẻ thơ và với sự kinh ngạc.* Tỉnh thức nhìn mỗi giây như giây đầu tiên và duy nhất của vũ trụ. Bạn hãy thử nhìn lại xem.

Phương cách B: Quan sát tâm trạng của bạn

Nhìn vào sự buồn chán của bạn bằng chánh niệm. Buồn chán là gì? Buồn chán ở đâu? Buồn chán như thế nào? Nó gồm các thân phần (pháp) danh hay sắc nào? Nó ảnh hưởng tiến trình tư duy của bạn như thế nào? Hãy xem xét sự buồn chán như bạn mới kinh nghiệm nó lần đầu tiên.

---o0o---

Vấn Đề 07: Sự Hãi

Tâm sợ hãi xảy ra trong lúc thiền thường không có lý do rõ ràng. Hiện tượng này thông thường, nhưng nguyên nhân của nó rất khác biệt. Một sự dồn nén lâu ngày cũng có thể là một nguyên nhân. Nên biết rằng trong quá trình hình thành, một niệm (ví như niệm sợ hãi) dấy lên trong tiềm thức trước tiên, nhưng phần cảm xúc của niệm rò rỉ ra tâm thức khá lâu, trước khi niệm thực sự xuất hiện. Nếu bạn ngồi suốt quá trình của niệm sợ hãi, ký ức tự nó có thể ghi nhận ngay lúc mà bạn có thể chịu đựng được cái cảm xúc sợ hãi đó. Ký ức nhớ lại "sự chịu đựng được" sẽ giúp bạn vượt qua sự sợ hãi.

Bạn cũng có thể làm việc trực tiếp với "cái sợ" mà tất cả ai cũng đều sợ là "sự sợ hãi cái không biết". Vào một lúc nào đó của lộ trình thiền, bạn có thể bị vấn rằng bạn đang làm gì đây. Bạn đang đập tan đôi kính ảo tưởng mà bạn thường

dùng để nhìn đời; đôi kính từng ngăn che không cho bạn thấy "sự thật như là". Bây giờ bạn thiền tức là bạn đối diện với sự thật. Bạn sợ là phải. Nhưng trước sau gì cũng phải đối diện, vậy hãy đi thẳng vào vấn đề, đừng sợ.

Trường hợp thứ ba: bạn sợ hãi vì bạn tạo ra cái sợ hãi đó. Cái sợ hãi do bạn tạo ra xuất phát từ sự tập trung chú ý không đúng cách của bạn. Ví như bạn đang có một lập trình trong tiềm thức để "xem xét một cái gì đó sẽ xảy ra". Bây giờ có ảo tưởng sợ hãi chột đến, sự chú ý của bạn bỏ đối tượng dự tính và quay sang dán chặt vào ảo tưởng sợ hãi. Ảo tưởng sợ hãi vô tình được tiếp tế bằng năng lượng của sự chú ý và phát triển. Kết quả là sự sợ hãi xảy ra. Trong lộ trình này, sự tỉnh thức có năng lực yếu, chớ nếu có đủ năng lực, nó sẽ ghi nhận sự đổi hướng của sự chú ý ngay khi bắt đầu, rồi giải quyết theo cách thông thường. Bất luận sợ hãi từ đâu đến, tỉnh thức đều là liều thuốc trị nó. Bằng tỉnh thức, bạn quan sát và hiểu rõ các cảm thọ đi theo đó. Đừng can dự vào mà nên xem mình như một người quan sát bàng quan. Điều quan trọng nhất là đừng đấu với hay xóa bất cứ ký ức, hay cảm thọ, hay ảo tưởng nào. Hãy đứng qua một bên để chúng nổi lên rồi tắt lịm. Bạn không bị hề hấn gì đâu. Chỉ là ký ức, chỉ là ảo tưởng, chỉ là sự sợ hãi đơn thuần.

Khi bạn cho chúng dịp nổi lên trong tâm thức bạn, chúng sẽ không chìm lại trong tiềm thức nữa và sẽ không trở lại ám ảnh bạn về sau. Chúng sẽ lặn mất tiêu luôn.

---o0o---

Vấn Đề 08: Bị Động

Bồn chồn là một biểu hiện của sự che dấu kinh nghiệm hiển thị trong tiềm thức. Con người thường có khuynh hướng hay che dấu. Thay vì đối diện với ý tưởng không vui thích, chúng ta hay tìm cách vùi nó xuống một nơi nào đó. Tưởng rằng sẽ tránh được, nhưng không mấy khi thành công, nhứt là thành công trọn vẹn. Chúng ta dấu nhưng năng lượng dùng để chôn nó có sẵn đó để tiếp sức cho nó. Kết quả là sự bồn chồn xảy ra. Chúng ta không thư giãn được, không cảm thấy thoải mái. Khi gặp phải tình trạng này trong lúc thiền, bạn hãy quan sát nó. Đừng để nó lấn áp bạn. Đừng trốn chạy. Đừng tranh với nó và cũng đừng xua đuổi nó. Để tự nó trôi lên cho bạn thấy biết là cái gì đã làm bạn khó chịu.

Kinh nghiệm khó chịu mà bạn tìm cách xóa bỏ kia có thể là bất cứ cái gì: tội lỗi, tham ái hay khó khăn. Cũng có thể là một chứng bệnh sơ sơ hay cơn bệnh sắp đến. Dầu là gì, cũng nên để chúng nổi lên và dùng chánh niệm quan sát chúng. Nếu bạn chỉ ngồi yên và quan sát, chúng sẽ đi qua. Bạn sẽ thấy sự bồn chồn chỉ là một tình trạng tâm linh hơi hợt, vốn rất phù du, đến rồi đi một cách dễ dàng. Nó không thể tác hại bạn được.

---o0o---

Vấn Đề 09: Căng Thẳng

Người thiền lâu năm thường có tánh tình cởi mở, vui vẻ. Họ hay hài hước, một đặc tính quý báu của con người--không phải cái tính nói năng điều cốt hời hợt của các hoạt náo viên đâu nhá. Họ có thể tự cười với những thất bại của họ. Họ có thể cười mỉm với những tai ương đến với họ. Còn người mới thiền thường có phong thái nghiêm nghị. Họ ít biết cười. Bạn nên thư giãn trong lúc thiền. Bạn nên

đi theo dòng. Bạn không thể trôi theo những gì xảy ra nếu bạn cứng nhắc³¹. Người mới thiền thường hay mong cầu; họ muốn kết quả ngay. Họ tự thúc bách, họ bị căng thẳng. Nên biết sự căng thẳng là đối cực của tỉnh thức. Vì vậy mà họ đạt được ít kết quả. Rồi họ cho rằng thiền không thú vị và muốn dẹp thiền qua một bên. Cần nên nhắc lại rằng chỉ học thiền bằng cách thiền. Thiền dạy bạn hiểu thiền là gì và đi đến đâu, bằng kinh nghiệm trực tiếp. Thiếu kinh nghiệm, người mới thiền không biết họ sẽ đi về đâu vì họ không biết thiền đi về đâu.

Mong cầu của người mới thiền vốn không thực tế và thiếu căn bản hiểu biết. Thiền mãi cán quá sẽ dẫn người mới thiền đến sự cứng nhắc và không thích thú, đến sự cảm thấy tội lỗi và tự kết tội mình. Lúc bấy giờ, cố gắng của bạn trở nên máy móc và làm chết sự tỉnh thức trước khi nó bắt đầu. Bạn nên bỏ tất cả. *Bỏ mong cầu và cố gắng qua sức. Chỉ cần thiền đều đặn. Nên vui khi ngồi xuống thiền. Cần tỉnh thức.* Để cho thiền giải quyết các chuyện tương lai.

---o0o---

Vấn Đề 10: Nản Chí

Hậu quả của cố gắng quá độ là sự nản chí. Bạn bị căng thẳng, bạn không tiến được, bạn đâm ra chán nản, bạn nghĩ mình thất bại. Lẩn quẩn. Nhưng vòng lẩn quẩn này có thể tháo gỡ được, bởi nguyên nhân của nó là mong cầu quá đáng. Bạn đã được khuyên ngay từ lúc đầu không nên mong cầu nhưng mong cầu là một hội chứng thường tình, nên bạn đừng ngạc nhiên khi thấy nó đến với bạn. Đã biết vấn đề rồi, thì sẽ có giải pháp cho vấn đề. Khi cảm thấy chán nản, bạn hãy quan sát tâm trạng bạn một cách rõ ràng. Nên nhớ chỉ quan sát chớ không thêm bớt gì cả. Cảm tưởng

thất bại cũng chỉ là một phản ứng tâm lý nhứt thời. Nếu bạn can dự vào, bạn sẽ thêm sức cho nó, và nó sẽ phát triển. Nếu bạn đứng nhìn, nó sẽ đi qua.

Bạn nản chí vì nghĩ mình thất bại với thiền? Bạn có cảm tưởng bị thất bại trong việc thực hành, hay thất bại trong việc tỉnh giác? Không có gì khó giải quyết hết. Chỉ cần tỉnh thức về cảm tưởng thất bại đó rồi lập lại sự tỉnh thức về bước thất bại đó. Ý nghĩ thất bại đó là một ký ức hơn là một sự thất bại thực sự. Trong thiền không có cái gọi là "sự thất bại". Có khó khăn, có vấn đề, nhưng không có "sự thất bại", ngoại trừ bạn bỏ thiền luôn. Dầu bạn mất hai mươi năm dài không đi đến đâu hết, bạn có thể tỉnh thức bất cứ lúc nào bạn muốn. Không hối hận. Hối hận chỉ là một cách không tỉnh thức khác mà thôi. Khi bạn nhận thức được rằng mình không tỉnh thức chính là lúc bạn tỉnh thức. Do đó, không còn nản chí nữa, và tiếp tục. Đừng bị nhiễu loạn vì một phản ứng tâm lý.

---o0o---

Vấn Đề 11: Không Muốn Thiền

Có lúc bạn không muốn ngồi xuống thiền. Cái ý nghĩ đó chính nó thật không hay chút nào hết. Mất một suất thiền thật sự không có gì quan trọng, nhưng là đầu mối của thói quen. Do đó, gạt bỏ cái ý không muốn, ngồi xuống, và quán sát cái ý không muốn đó. Trong hầu hết trường hợp, đó là một cảm xúc phù du, tan biến trong nháy mắt. Nó biến mất sau khi bạn ngồi xuống. Trong trường hợp khác, như một ngày không đẹp trời chẳng hạn, nó kéo dài lâu hơn. Bạn giải quyết nó cũng bằng cách ngồi xuống, hành thiền 20-30 phút, hơn là cuu mang nó suốt ngày. Rồi nó cũng sẽ tan. Lần khác, bạn không muốn thiền có thể vì một

vài khó khăn gặp phải trong lúc hành thiền. Nếu bạn biết khó khăn đó là gì thì giải quyết theo cách chỉ dẫn trong sách này. Khi khó khăn hết, ý không muốn thiền cũng chấm dứt. Nếu bạn không biết, cũng cứ ngồi xuống thiền (chớ đừng bỏ suất) và quan sát. Có thể nguồn gốc của khó khăn sẽ hiển lộ, và bạn ứng xử với nó. Hết suất thiền, khó khăn kể như đi qua.

Nếu ý không muốn thiền của bạn kéo dài nhiều ngày, bạn nên nghĩ đến những sai trái tế nhị trong thái độ thiền căn bản của bạn. Thiền không phải là một nghi thức, hay một thực tập gây đau đớn, hay một thời khoảng gây nhàm chán mà bạn bị bắt buộc phải thực hành. Thiền là tập tỉnh thức, một cách nhìn mới, một trò chơi. Thiền là bạn. Hãy nghĩ như vậy. Rồi mọi chướng đối sẽ tan biến như khói lam chiều.

Nếu sự chướng đối vẫn còn, có thể bạn có vấn đề thật sự, ví như một trở ngại siêu hình, mà chúng ta không thể giải quyết được ở đây. Trường hợp này rất hiếm đối với người mới thiền, nhưng nếu xảy ra, bạn nên nhờ một thiền sư cao minh chỉ giáo. Quý thiền sư không phải là không có, và họ rất sẵn sàng giúp bạn.

---o0o---

Vấn Đề 12: Sững Sờ Và Tối Tăm

Tập trung chú ý thật thâm sâu đôi khi có phản ứng nghịch: tâm có thể bị vẩn đục bởi một sản phẩm phụ không cần thiết của sự tập trung ấy. Khi bạn thư giãn, cơ và thần kinh bớt căng thẳng, cho bạn cảm giác an tịnh, thanh thoát, nhẹ nhàng như bay bổng lên chín tầng mây (không còn cảm giác về thân xác nữa). Cảm giác đó cho biết bạn đã tập trung chú ý tuyệt diệu vào hơi thở. Được tiếp tục, nó sẽ gia

tăng nhưng lại làm xao lãng sự chú ý vô hơi thở. Sự tập trung chú ý loãng dần và tan biến dần trong đám mây cảm giác thanh thản. Kết quả là sự tỉnh thức bị mờ đục dần khiến bạn rơi vào tình trạng sững sờ. Để chữa trị, hãy dùng tỉnh thức. Dùng tỉnh thức để quan sát, rồi hiện tượng tâm ấy sẽ biến mất. *Khi cảm giác thanh thản đến, nhận chúng. Đừng lẫn tránh chúng. Nhưng đừng quán quít với chúng. Chúng là những cảm thọ vật lý, giải quyết chúng như là hiện tượng vật lý. Quan sát cảm thọ như cảm thọ. Quan sát sự mờ đục như sự mờ đục. Nhìn chúng đến và nhìn chúng ra đi. Đừng can dự vào.*

Bạn có vấn đề trong lúc thiền, như mọi người thiền khác. Bạn có thể xem chúng như những giày vò đau khổ hay những thách thức để vượt qua, tùy bạn. Nếu bạn xem chúng là cực hình, bạn chắc chắn sẽ đau khổ. Nếu bạn xem chúng như cơ hội để học hỏi và tăng trưởng, viễn tượng tâm linh của bạn sẽ vô tận.

---o0o---

CHƯƠNG 11 - GIẢI QUYẾT XAO LÃNG (I)

Xao lãng trong lúc thiền là chuyện rất thường xảy ra. Có một số phép giúp bạn trở lại với định ngay mà không cần phải vận dụng tới ý chí. Định và tỉnh thức luôn luôn đi song đôi và hỗ trợ lẫn nhau. Nếu một bị suy, cái kia cũng sẽ yếu theo. Ví dụ bạn sẽ khó tập trung khi gặp phải ngày không vui; tâm bạn cứ như ở đâu đâu không thể nào chú ý được. Có nhiều phương cách để tái lập sự tập trung và đem sự chú ý trở về. Sau đây là một ít cách thức thông thường có thể giúp bạn như ý.

---o0o---

Cách Thức 01: Đo Thời Gian

Bạn đang ngồi thiền. Có sự nhiễu loạn đến nỗi bạn ra khỏi sự tập trung vào hơi thở. Đột nhiên bạn chiêm bao ngày! Bây giờ bạn phải làm sao? Hãy dùng chiến thuật tự tách mình ra khỏi giấc ngủ ngày ấy để trở về với hơi thở, bằng cách đo thời khoảng bạn bị xao lãng. Cũng cần nói ngay rằng bạn không cần phải thật chính xác, chỉ tính sơ bằng phút hay một thời gian nào đó là đủ rồi. Bạn có thể ghi nhận: "À, tôi xao lãng ba phút" hoặc "Tôi xao lãng từ lúc chó sủa", hoặc "Tôi xao lãng từ lúc nghĩ tới tiền bạc". Khi bắt đầu tập sử dụng cách thức này, bạn tự thầm nói với mình, nhưng đến lúc quen rồi, bạn sẽ thấy nó đến tự nhiên và không còn cần nói thầm nữa. Mục đích chính là để tách bạn ra để bạn trở về với hơi thở. Bạn tách mình ra khỏi sự xao lãng bằng cách lấy sự xao lãng làm đề mục của sự kiểm tra thời gian, đủ lâu để từ đó ước tính thời gian xao lãng. Thời khoảng tự nó không có gì quan trọng hết, nên khi bạn ra khỏi xao lãng rồi, buông bỏ tất cả để trở về với hơi thở. Không nên nghĩ ngợi lại.

---o0o---

Cách Thức 02: Thở Sâu

Khi tâm loạn động, bạn có thể chế ngự nó bằng cách thở vài ba hơi sâu. Thở vô mạnh và nhanh cho đến khi phổi căng phồng, rồi thở ra cũng mạnh và nhanh cho đến khi phổi xẹp. Bạn sẽ thấy nơi xúc chạm trên mũi rõ ràng và dễ tập trung chú ý. Cố tập trung chú ý. Bạn có thể điều khiển sự tập trung, và sự chú ý sẽ trở về với hơi thở tức thì.

---o0o---

Cách Thức 03: Đếm

Đếm hơi thở qua mũi là một phương cách rất cổ điển mà nhiều trường phái thiền không ngần ngại chỉ dạy ngay cho người mới tập hành thiền. Thiền minh sát dùng cách đếm để gia tăng định chú ý và tái lập sự tỉnh thức. Có nhiều cách đếm (xem chương 5). Ở đây, tôi chỉ xin nhắc lại một điểm quan trọng: lúc đếm bạn đừng quên trụ sự chú ý nơi hơi thở. Có lẽ bạn đã thực tập cách đếm và đã ghi nhận được một số thay đổi khi bạn đếm, ví như hơi thở trở nên chậm, tinh tế và nhẹ nhàng hơn. Đó là dấu hiệu tốt cho biết bạn đã chú ý đúng cách. Lúc bấy giờ bạn có thể sẽ không còn phân biệt thở vô và thở ra vì hai hơi tinh tế đến nỗi như quyện vào nhau, và bạn đếm chúng như một chu kỳ thở hơn là hai hơi riêng biệt. Tiếp tục đếm, nhưng chỉ đếm tới con số 5 thôi rồi đếm trở lại. Về sau, bạn có thể bỏ luôn con số và quên luôn quan niệm thở vô thở ra. Bạn chỉ nắm cái cảm giác thuần túy của hơi thở. Hơi thở vô hòa quyện với hơi thở ra, và hơi thở trước hoà quyện với hơi thở sau thành một dòng thở êm dịu bất tận.

---o0o---

Cách Thức 04: "Thở vô, thở ra"

Cũng là một cách đếm nhưng đặc biệt. Bạn tập trung sự chú ý vào hơi thở bằng cách tự nói "thở vô, thở ra" hay "vô, ra" cho đến khi nhuần nhuyễn và không còn cần phải nói nữa.

---o0o---

Cách Thức 05: Dùng Ý Để Khử Ý

Ám ảnh là bệnh của con người. Có một số ý tưởng (tâm sở) cứ khư khư bám chặt vào tâm, như mơ mộng dục lạc, lo âu, tham ái, vân vân. Chúng dính mắc khó gỡ cũng

phải, bởi chúng ta nuôi dưỡng chúng từ năm này sang năm khác và huân tập chúng mỗi khi có dịp. Rồi tới lúc ngồi xuống thiền, chúng ta bảo chúng "đi chỗ khác chơi" và ngạc nhiên sao chúng không vâng lời!

Đối với loại ý tưởng nói trên, bạn phải có giải pháp trực tiếp mới mong thành công. Tâm lý Phật giáo phân loại tâm sở thành nhóm "thiện" và nhóm "bất thiện", thay vì "tốt" và "xấu" như thường tình. Được gọi là thiện vì chúng dẫn đến bờ giác và bất thiện vì chúng đưa tới bến mê. Tâm sở bất thiện thường có căn nguyên là tham, sân và si. Ba độc này rất dễ bị tâm chuyển thành những ám ảnh. Tâm sở thiện, trái lại, làm phát sanh lòng từ, lòng bi và trí tuệ. Tâm sở thiện thường được dùng để đối trị tâm sở bất thiện.

Bạn không thể điều kiện hóa sự giải thoát (Niết Bàn) vì đó không phải là một trạng thái của thế giới ý tưởng. Bạn cũng không thể điều kiện hóa quả (Thánh Quả) của sự giải thoát. Ý tưởng từ bi có thể tạo ra "một cái như" (a semblance of) từ bi, nhưng không phải là sự từ bi thật sự. Ý tưởng hỷ xả chỉ tạo ra một hình thức hỷ xả bề ngoài. Vì vậy, những ý tưởng thiện ấy không thể tự chúng giải thoát bạn được. Nhưng chúng có thể được dùng để đối trị (khử trừ) ý tưởng bất thiện. Ý tưởng bố thí có thể khử ý tưởng tham lam. Ý tưởng thiện có thể che giấu ý tưởng bất thiện một thời gian đủ dài để tâm tỉnh thức của bạn không gặp trở ngại trong lúc thiền. Rồi khi tỉnh thức đi sâu xuống tận gốc rễ của "tiền trình cái tôi" tâm sở tham lam sẽ tan dần và nhường chỗ cho tâm sở quảng đại.

Nguyên tắc nói trên chỉ áp dụng được cho những trường hợp thông thường. Nếu tâm bạn không thể thoát khỏi một ám ảnh đặc biệt nào đó, bạn phải dùng phương cách đặc

biệt mới mong có kết quả. Ví như bạn không thể quên cái bản mặt phát ghét của "thằng răng hô mã tấu", bạn thử tạo nên một dòng ý tưởng thương và thân thiện với nó, rồi có thể hình ảnh phát ghét kia sẽ không đến quấy phá bạn trong lúc thảnh thơi nữa.

Nếu cách vừa nói không hiệu nghiệm, sự ám ảnh kẻ như quá lớn. Phải làm suy yếu nó trước khi đối trị, bằng cách dùng tội lỗi, một xúc cảm không hợp pháp của người đời. Nhìn thật kỹ cái xúc cảm mà bạn muốn gạt bỏ. Đúng ra nên nghiền ngẫm thì hơn. Xem nó làm bạn nghĩ thế nào. Xem nó đã gây ảnh hưởng gì tới cuộc đời, sức khỏe, hạnh phúc, vân vân của bạn. Xem nó đã ngăn che thế nào mà bạn không tiến được tới bờ giải thoát. Bạn phải nghiền ngẫm thâm sâu. Rồi bạn phát triển ý tưởng kinh tởm và nhục nhã mà bạn có như khi bạn đi rêu quanh phố với cái xác của một con vật đã thú rửa quanh cổ bạn. Bạn sẽ ghê tởm tột độ. Bước này có thể sẽ giúp bạn thoát khỏi ám ảnh trước đây. Nếu bạn chưa thoát khỏi hoàn toàn, dùng phép đối trị nói trên để giải quyết phần ám ảnh còn sót lại.

Tâm nào có trạng thái dính mắc vào đối tượng đều được gọi là tâm tham. Tâm tham trải dài từ sự tom góp của cải một cách thô bạo cho riêng mình đến nhu cầu vi tế của người mà đời cho rằng đạo đức³². Ý tưởng sân có lộ trình từ cái kinh lật vạt đến sự giết người. Ý tưởng si bao gồm từ sự chiêm bao ban ngày đến ảo giác thật sự. Quảng đại đối trị tham lam. Từ bi hủy xả đối trị sân. Bạn có thể tìm thấy ngay liều thuốc giải độc cho mọi ý tưởng bất thiện.

---o0o---

Phương Cách 6: Luôn Nhớ Lấy Mục Đích

Niệm dấy lên trong tâm nhiều lúc rất bất thần. Một chữ hay một câu bỗng nhiên xuất phát từ tiềm thức mà không biết lý do. Vật thể xuất hiện không biết từ đâu. Hình ảnh chớp tắt không biết tại sao. Bạn có những kinh nghiệm không an trụ rồi. Tâm bạn giao động như lá cờ bay trong gió hay như những đợt sóng vỗ lên ghềnh. Gặp phải tình huống này, bạn hãy tự nói: "Tôi không phải ngồi đây để mất thời giờ vì các ý tưởng đó. Tôi ngồi đây để chú ý vào hơi thở, một hiện tượng thông thường của mọi sinh vật". Thường tâm bạn sẽ an tĩnh ngay, trước khi lời nói của bạn chất hết. Nhiều lúc khác bạn phải nói đi nói lại nhiều lần trong lúc chú ý vào hơi thở của bạn.

Những phương cách chỉ dẫn trên có thể dùng riêng rẽ hay phối hợp, và nếu được dùng đúng cách, chúng sẽ giúp bạn hữu hiệu trong việc thuần hóa "tâm viên" của bạn.

*

Hãy buông xả.....

*Hành trì với tâm buông xả.
Đừng mong cầu được khen thưởng.
Nếu bạn buông xả một chút,
bạn sẽ được một chút an lành.
Nếu bạn buông xả nhiều,
bạn sẽ được nhiều an lành.
Nếu bạn buông xả tất cả, bạn sẽ tự tại.
Mọi đấu tranh của bạn trên thế gian này sẽ chấm dứt.*

-- Ajahn Chah

---o0o---

CHƯƠNG 12 - GIẢI QUYẾT XAO LÃNG (II)

Bạn đang ngồi thiền với thân tâm an tịnh. Bạn đang nhẹ nhàng theo dõi hơi thở ra, vào, ra, vào... một cách thanh thản và tập trung. Tuyệt! Bỗng nhiên trong tâm bạn dấy lên ý niệm "Tôi thèm một cây cà rem thật thơm ngon". Bạn bị xao lãng rồi. Bạn ghi nhận và trở về với hơi thở ra, vào, ra, vào... Nhưng, bạn tự nghĩ "À, tôi trả tiền đồ xăng chưa cà?" Thêm một nhiễu loạn nữa. Bạn lại ghi nhận và trở về với hơi thở ra, vào, ra, vào... "Có một phim rất hay. Có thể tôi sẽ đi xem vào tối thứ Ba tới. À, mà không, vì thứ Tư tôi có nhiều việc phải làm lắm. Thứ Năm tốt hơn". Thêm một xao lãng nữa. Bạn ghi nhận và trở về với hơi thở. Nhưng lần này bạn không thành công mấy, vì bạn nghe đau đau nơi lưng. Rồi hết cái này đến cái khác, xao lãng và xao lãng tiếp nối dài dài.

Thật phiền toái, các nhiễu loạn này! Vậy là bạn phải tìm cách giải quyết chúng. Cách hay nhất là tập ghi nhận nhưng không bị vướng vào chúng. Chỉ có vậy. "Tâm viên" chắc chắn là không tốt, nhưng tâm vận hành tự nhiên như vậy. Đừng nghĩ đó là một bức bách. Nó là như vậy. Và, nếu bạn muốn thay đổi nó, việc đầu tiên phải làm là hãy nhìn nó như thật là nó.

Lúc mới đầu ngồi xuống để chú ý vào hơi thở, bạn có cảm tưởng tâm mình vô cùng bận rộn. Nó nhảy tới trước, lùi ra sau. Nó quay qua trái, quay qua phải. Nó chạy lòng vòng. Nó nói. Nó nghĩ. Nó tạo ảo mộng, chiêm bao ngày. Vân vân. Đó là xao lãng và xao lãng xảy ra tự nhiên. Không có gì bạn phải bức dọc. Cho nên, khi nào thấy sự chú ý của bạn rời khỏi đối tượng thiền, bạn mới phải giải quyết: dùng tỉnh thức quan sát sự xao lãng.

Trong thiền minh sát, khi nói đến xao lãng là nói tới những bận rộn đang lôi kéo sự chú ý của bạn ra khỏi hơi thở. Hiểu vậy, thiền có thêm cho bạn một quy tắc mới như sau: Khi có một trạng thái tâm đủ mạnh để làm bạn xao lãng khỏi đối tượng thiền, bạn hãy chuyển sự chú ý của bạn sang sự xao lãng, và tạm thời dùng sự xao lãng làm đối tượng thiền. Xin lưu ý hai chữ "tạm thời", vì tôi không muốn khuyên bạn đôi bè lúc đang ở giữa dòng. Tôi chỉ muốn bạn đổi đối tượng thiền trong một thời gian ngắn, đủ để bạn có thể quan sát một số chi tiết đặc biệt của sự xao lãng. Xem nó là gì? Nó mạnh yếu thế nào? Và nó kéo dài bao lâu? Ngay sau khi bạn trả lời không bằng lời hết các câu hỏi đó, bạn đã quan sát xong và trở về liền với hơi thở. Xin nhớ "trả lời không bằng lời", bởi vì bạn không muốn có một cuộc đối thoại dai dẳng để tránh đi lạc hướng đến những ý tưởng khác. Bạn hãy trở về ngay với cái "kinh nghiệm không lời và không quan niệm" của hơi thở. Các câu hỏi đặt ra chỉ nhằm một mục đích duy nhất là để bạn ghi nhận sự xao lãng rồi bỏ mặc nó ra đi.

Nguyên câu chuyện được trình bày trọn vẹn như sau: Khi có sự nhiễu loạn (hay một tâm sở nào đó) dấy lên trong tâm bạn, nó xuất hiện trước tiên trong tiềm thức. Một lát sau nó mới ra mặt nơi tâm thức và bạn mới biết có nó. Giây phút giữa tiềm thức và tâm thức rất nhanh nhưng đủ để cho tâm sở đồng sanh tham ái nổi lên³³. Tham ái cũng xuất hiện trong tiềm thức trước, và khi lộ diện trong tâm thức nó có nhiệm vụ như sợi dây buộc chặt tâm bạn vào với xao lãng. Khi diễn tiến tiếp tục tự nhiên, bạn càng lúc càng bị lún sâu vào sự xao lãng, bởi lúc bấy giờ bạn có khuynh hướng suy nghĩ đến sự xao lãng hơn là thuần túy quan sát nó. Ba câu hỏi trên được đặt ra là ba liều thuốc để chữa trị căn bệnh

đặc biệt đó (diệt xao lãng). Để có thể trả lời ba câu hỏi, bạn phải xác minh phẩm chất của sự xao lãng. Để xác minh, bạn phải tách rời mình khỏi xao lãng, lùi lại một bước, và nhìn nó một cách khác quan. Bạn sẽ ngừng suy nghĩ (về sự xao lãng) hay ngừng cảm xúc (cảm giác do xao lãng gây ra) để nhìn nó như một đối tượng của sự xác minh. Tiến trình này cũng chính là một thực tập về sự tỉnh thức không can dự và tách rời. Sợi dây buộc chặt sự xao lãng bị cắt đứt; và tỉnh thức tự do quay lại với đối tượng ban đầu là hơi thở.

Lần đầu tiên áp dụng phương cách này, có lẽ bạn nên dùng lời để đối thoại. Bạn hỏi bằng lời và trả lời cũng bằng lời. Sau đó (chắc chẳng bao lâu đâu) bạn sẽ không còn cần lời nữa. Với thói quen huân tập, bạn sẽ ghi nhận sự xao lãng, ghi nhận thể chất của nó, rồi trở về với hơi thở. Quan niệm hoàn toàn không có mặt trong tiến trình này, và tiến trình xảy ra rất nhanh. Sự xao lãng có thể bắt nguồn từ bất cứ thứ gì: một tiếng động, một cảm giác, một cảm xúc, một ảo tưởng, hay một cái gì đó. Dầu nó là gì, cũng đừng xa đuổi nó hay triệt tiêu nó khỏi tâm. Chỉ cần quan sát nó một cách đơn thuần. Quan sát nó không lời, rồi nó sẽ ra đi, và bạn sẽ thấy sự tập trung chú ý của bạn sẽ tự nhiên trở lại với hơi thở. Đừng kết tội mình sao đã bị xao lãng. Sự xao lãng xảy ra tự nhiên. Nó đến rồi đi.

Dầu đã được khuyên, nhưng thế nào bạn cũng sẽ kết án bạn như thường. Cũng là chuyện thường thôi. Chỉ cần quan sát diễn tiến kết án như một sự xao lãng khác, và trở về với hơi thở.

Thử hình dung diễn tiến của sự việc xảy ra: Thở. Thở. Xao lãng đến. Phiền toái dấy lên vì ý tưởng xao lãng. Bạn tự kết án mình sao bị xao lãng. Bạn ghi nhận sự kết án. Bạn trở lại

với hơi thở. Thở. Thở. Diễn tiến là một chu kỳ rất tự nhiên và xuôi thuận, nếu bạn hành xử đúng đắn. Chìa khóa của tiến trình xuôi thuận là sự nhẫn nại. Nếu bạn nhẫn nại quan sát tiến trình và không can dự vào, mọi việc sẽ trôi chảy tự nhiên. Bạn chỉ lướt nhẹ trên sự xao lãng và sự chú ý của bạn sẽ trở về với hơi thở dễ dàng. Dĩ nhiên, sự xao lãng có thể xảy ra nữa. Nhưng bạn đừng lo. Cứ mỗi lần nó xuất hiện, bạn tỉnh giác lập lại diễn tiến vừa mô tả. Đừng bao giờ tranh đấu với xao lãng, bởi mỗi chút năng lực bạn dùng trong việc đấu tranh sẽ giúp xao lãng lớn mạnh.

Sự tỉnh thức là một chức năng nhằm phá tan mọi nhiễu loạn, giống như một chuyên gia tháo ngòi nổ. Xao lãng thông thường được tháo gỡ dễ dàng: chỉ rọi ánh sáng tỉnh thức vào là chúng tan ngay. Xao lãng gây nên bởi thói quen huân tập cần sự kiên nhẫn của tỉnh thức (thời gian lâu và lập lại nhiều lần) mới cắt đứt được mối dây tham ái đã buộc chặt chúng vô tâm. Xao lãng chỉ là những cọng giấy. Tự chúng không có sức mạnh; chúng cần được nuôi dưỡng mới tồn tại. Nếu bạn không nuôi dưỡng chúng bằng sự sợ hãi, giận dữ và tham ái, chúng sẽ chết.

Bạn không cần hơn thua với xao lãng vì trong thiền, sự tỉnh thức mới là yếu tố quan trọng. *Chức năng trọng yếu nhất của thiền là trau dồi tỉnh thức chứ không phải kiểm soát những gì xảy ra trong tâm.* Nên nhớ rằng định chỉ là một công cụ. Trên quan điểm của tỉnh thức, không có cái gọi là xao lãng thật sự. Những gì dấy lên trong tâm đều được xem như cơ hội (đối tượng thiền) để trưởng dưỡng sự tỉnh thức. Ví như bạn đã tùy tiện chọn hơi thở làm đối tượng chánh của thiền vậy. Nếu như bạn có thể tỉnh giác về đối tượng là hơi thở thì bạn cũng có thể tỉnh giác về đối tượng là xao

lãng. Bạn đã tỉnh giác được về sự an tĩnh của tâm và về sức mạnh của sự tập trung, thì bạn cũng có thể tỉnh giác về tình trạng yếu ớt của sự tập trung và về sự đổ vỡ của tâm. Tất cả đều là tỉnh thức. Chỉ cần giữ lấy sự tỉnh thức ấy và sự tập trung sẽ đến tự nhiên.

Mục đích của thiền không phải là sự tập trung vào hơi thở liên tục và bất tận. Đó là một việc làm vô bổ. Mục đích của thiền không phải là để đạt một trạng thái hoàn toàn tĩnh lặng và trong sáng bởi tự nó, nó không giải thoát bạn được dầu đó là một trạng thái tốt đẹp. Mục đích của tỉnh thức là đạt được sự tỉnh thức không bị gián đoạn. Tỉnh thức và chỉ có tỉnh thức mới giải thoát bạn.

Xao lãng đến dưới nhiều hình thái và dạng thức khác nhau. Tâm lý Phật giáo chia chúng làm nhiều nhóm. Một nhóm có tên là triền cái³⁴ (niravana) vì chúng có phận sự ngăn che sự phát triển của hai yếu tố thiền là sự tỉnh thức và sự tập trung. Cũng nên hiểu rõ triền cái có tánh tiêu cực nên bạn phải tìm mọi cách diệt trừ chúng. Diệt trừ không có nghĩa là bạn phải thúc ép, xa lánh hay kết tội chúng.

Hãy dùng tham ái làm một ví dụ để khảo sát triền cái. Bạn không muốn tham ái kéo dài bởi tình trạng ấy dẫn đến sự dính mắc và khổ đau. Nói vậy không có nghĩa rằng bạn sẽ vứt nó ra khỏi tâm bạn mà là bạn chỉ "khuyến khích" nó đừng ở lâu. Nó đã tự đến vậy bạn hãy để nó tự đi. Bạn ghi nhận cái tham đến bằng một cách đơn thuần chớ không phán đoán. Rồi bạn đứng lui ra, xem nó dấy lên từ lúc đầu đến lúc cuối. Bạn không giúp mà cũng không can dự vào. Nó ở bao nhiêu lâu tùy kệ nó, và bạn quan sát được bao nhiêu tốt bấy nhiêu. Bạn xem tham ái làm gì? Bạn xem nó gây cho bạn và cho người khác những phiền toái nào? Bạn

ghi nhận việc nó làm sao khiến cho bạn bất toại nguyện thường xuyên và không nguôi? Kinh nghiệm này giúp bạn khẳng định rằng tham ái là một căn bản bất thiện của đời bạn. Sự khản định của bạn là một chứng nghiệm chứ không phải một suy đoán. Đó là sự thật.

Tất cả các triền cái phải được giải quyết như nói trên. Và bây giờ chúng ta hãy quan sát từng triền cái một.

---o0o---

01. Dục³⁵

Bạn đang bị xao lãng do một kinh nghiệm khả ái nào đó gây nên; có thể là một ý nghĩ thương yêu hay một cảm giác hạnh phúc do thiên đem tới. Có là gì, đó cũng là một "mong muốn"--mong muốn nơi đối tượng (người bạn yêu) hay mong muốn kéo dài kinh nghiệm chứng đạt (hạnh phúc). Mọi mong muốn (dục) đều được đối xử như nhau, bằng một cách duy nhất là ghi nhận. Bạn ghi nhận cấp độ ham muốn. Bạn ghi nhận tâm trạng của dục (một tâm sở riêng biệt) đang đi theo (đồng sanh với) dục. Bạn ghi nhận lúc sanh, thời gian trụ và lúc diệt của dục. Sau khi ghi nhận xong, bạn trở về với hơi thở.

---o0o---

02. Sân hận³⁶

Ở đây, bạn bị xao lãng vì một kinh nghiệm tiêu cực như sợ hãi, lo âu, tội lỗi, trầm cảm, hay đau khổ. Bạn bèn có phản ứng chối bỏ hay đàn áp, tức là tránh né hay chống đối. Bạn cũng dùng phương sách trên để đối phó với sân hận. Xem ý tưởng hay cảm giác phát sanh. Ghi nhận tình trạng chối bỏ đi theo nó (đồng sanh với nó). Đo cấp độ của

sự chối bỏ. Xem ý tưởng hay cảm giác (sân) kéo dài bao lâu và chừng nào nó tan biến. Xong, trở lại với hơi thở.

---o0o---

03. Hôn trầm³⁷

Triền cái hôn trầm xuất hiện dưới nhiều dạng thức và nhiều cấp độ, từ sự trầm lắng đến tình trạng mất linh hoạt (lờ đờ). Đây nói về tình trạng của tâm hơn là tình trạng của thân. Sự buồn ngủ hay mệt mỏi thể xác là một hình thức khác mà thuật ngữ Phật giáo gọi là thụy miên³⁸. Hôn trầm gần giống như pháp sân ở chỗ nó cũng tìm cách tránh né những gì không khả ái. Nó làm cho tâm không linh hoạt và muốn ngưng nghỉ. Nó là một trạng thái gần giống như trạng thái bạn thể nghiệm trước khi ngủ. Hôn trầm rất khó giải quyết vì nó là pháp đối nghịch trực tiếp của tỉnh thức. Tuy nhiên, tỉnh thức cũng vẫn là liều thuốc được dùng để trị hôn trầm, và phương sách cũng là phương sách cũ. Ghi nhận hôn trầm khi nó xảy ra. Ghi nhận cấp độ của nó. Ghi nhận lúc nó đến, lúc nó đi và thời khoảng nó hiện bày. Điểm quan trọng là phải sớm nhận ra nó. Bạn phải nhận biết nó ngay khi nó đang hình thành và dùng tỉnh thức trị nó ngay. Nếu bạn chậm trễ, nó sẽ lớn mạnh ngoài khả năng giải quyết của bạn. Và khi nó thắng rồi, bạn chỉ còn cách là phải đi ngủ.

---o0o---

04. Trạo hối³⁹

Đó là trạng thái tâm lo âu, buồn rầu, ray rứt. Tâm bạn chạy quanh không an định vào đối tượng và hối tiếc về việc đã lỡ làm. Cũng dùng phương sách đã mô tả. Nhận diện nó.

Ghi nhận lúc nó phát khởi, lúc nó mất, và thời khoảng nó hiển bày. Xong, trở lại với hơi thở.

---o0o---

05. Hoài nghi⁴⁰

Kính tạc Pali mô tả hoài nghi như tâm trạng của người đi qua vùng sa mạc, đến ngã ba đường, không biết chọn đường nào; người cứ đứng đó phân vân. Mẫu đối thoại thông thường sau đây giúp bạn hiểu rõ thế nào là hoài nghi trong thiền: "Tôi đang làm gì mà ngồi bó gối nơi đây? Tôi có thật sự đạt được gì chăng?Ồ, có chứ. Sách nói làm vậy là rất tốt cho bạn đó. Không, tôi đang là thằng khùng. Tôi mất thì giờ vô ích. Nhưng không, tôi không chịu thua. Tôi nhứt định sẽ đi tới cùng. Phải rằng tôi quá cứng đầu? Tôi thật sự không biết". Đừng bị vướng vô cái bẫy này. Chỉ là một triền cái, một màn khói ngăn án không cho bạn "biết rõ và hiểu rõ những gì đang xảy ra". Để trừ hoài nghi, bạn chỉ cần lấy hoài nghi làm đối tượng cho tỉnh thức. Đừng dính mắc vô nó. Hãy đứng lui ra và nhìn. Nhìn xem nó mạnh thế nào. Nhìn xem nó đến lúc nào, ở lại bao lâu và đi lúc nào. Rồi trở về với hơi thở.

Nói trên là phương sách chung để bạn giải quyết triền cái. Triền cái, như đã định nghĩa, là trạng thái tâm ngăn chặn không cho bạn hành thiền. Một số rất vi tế mà sau đây là ví dụ tiêu biểu: bất an, sợ hãi, sân hận, trầm cảm, và phiền toái.

Dục hơi khó nhận thức vì chúng không luôn luôn là tình trạng của các pháp bất thiện; chúng có thể được thấy cả trong lãnh vực thiện. Ví như bạn có thể mong muốn được hoàn thiện, mong muốn làm lành, hay mong muốn kéo dài

hạnh phúc do thiền đem đến. Trong các trường hợp này, hơi khó cho bạn tách rời mình ra khỏi cảm nhận vị tha. Tuy nhiên, cuối cùng các cái dục ấy cũng không thoát ra khỏi lãnh vực của tham ái vì có sự "mong muốn".

Khó nhứt có lẽ là những tâm sở tích cực thâm nhập tâm bạn trong lúc thiền. Những trạng thái như hạnh phúc, bình an, tịnh bình, từ bi và hỷ xả đối với chúng sanh thật quá tốt đẹp khiến bạn không muốn xa lìa. Xa rời chúng, bạn có cảm tưởng như mình là người bất bình thường. Bạn đừng nghĩ vậy. Tôi không khuyên bạn chối bỏ các tâm trạng vị tha ấy để trở thành người máy. Tôi chỉ muốn bạn xem chúng là những trạng thái của tâm (tâm sở). Chúng đến rồi đi. Bạn đừng dính mắc với chúng.

Tâm sở hiển bày cũng như hơi thở hiển bày. Mỗi hơi thở có sanh, trụ và diệt. Mỗi tâm sở cũng có sanh, trụ và diệt. Bạn nên cố gắng biết và hiểu chúng rõ ràng như vậy. Không dễ nhưng không phải không làm được. Như đã dẫn, mỗi ý tưởng hay cảm thọ (tâm sở) hình thành trước tiên trong tiềm thức, sanh ra trong tâm thức, hiển bày một khoảng thời gian ở đây, và sau cùng ra đi. Theo lộ trình này, khi bạn biết có ý tưởng hay cảm thọ (tâm sở) trong tâm là lúc nó sắp bước vô giai đoạn ra đi. Nói cách khác, khi nhận diện được nó, bạn bị hơi trễ rồi; bạn chỉ kịp "chụp đuôi con sư tử", một việc làm thiếu khôn ngoan. Trước tâm sở như trước thú dữ, bạn phải đối đầu mới mong thắng được. Với kiên nhẫn, bạn sẽ học cách nhận thức chúng khi chúng từ từ hiển lộ từ các lớp của tâm thức.

Vì tâm sở hình thành đầu tiên trong tiềm thức, bạn phải đưa tỉnh thức mình xuống tận tiềm thức để nhận diện nó. Rất khó, bởi bạn không thể thấy rõ những gì xảy ra dưới đó

(không thể thấy rõ như thấy những gì xảy ra trong tâm thức). Không thấy rõ, nhưng nhờ đã có học, bạn có một cảm giác chung chung về sự chuyển động của nó bằng cảm xúc (touch). Tất cả sẽ đến với sự thực hành, và năng lực lại là một trong những tác dụng của sự tập trung sâu lắng. Sự tập trung sẽ làm chậm lại sự hiển bày của tâm sở và giúp bạn có đủ thời giờ để "cảm nhận" mỗi tâm sở nổi lên từ tiềm thức trước khi bạn "thấy rõ" nó trong tâm thức. Định đưa tỉnh thức đến tiềm thức, vùng mà tâm sở đang hình thành.

Khi sự tập trung của bạn xuống sâu dần, bạn sẽ có khả năng thấy tâm sở (ý tưởng hay cảm giác) nổi lên chậm chậm và riêng biệt, như những bong bóng. Chúng nổi lên từ tiềm thức. Chúng ở lại trong tâm thức một thời gian. Rồi chúng ra đi.

Sự "làm việc" của tỉnh thức với tâm sở là một hoạt động chính xác, như là đối với cảm thọ là những tâm sở dễ làm bạn thất bại vì chúng vượt quá tầm tay kiểm giữ của bạn (nhiều người rất dễ xúc động!). Nói vậy, có nghĩa là bạn (người dễ xúc động) đã thêm một chút gì vào cái đã sẵn có đó rồi. Ngược lại, tâm sở cảm thọ cũng rất dễ bị nhận diện thiếu sót, tức là khó thể được nhận diện trọn vẹn (cũng vì chúng vượt quá tầm tay kiểm soát của bạn). *Lý tưởng nhưt là bạn kinh nghiệm tâm sở trọn vẹn, đúng như là thực vậy, không thêm không bớt gì cả.* Hãy dùng đau nhức nơi chân làm một ví dụ để hiểu rõ hoạt động chính xác này. Những gì xảy ra trong cái đau thật ra chỉ là một dòng những cảm giác đơn thuần. Cảm giác thay đổi liên tục, không lúc nào giống lúc nào. Chúng di chuyển từ chỗ này sang chỗ khác; chúng có cấp độ lúc mạnh lúc yếu. Đau nhức không phải là

một vật thể. Nó là một tình huống. Không nên có một quan niệm nào gắn lên nó hay kết hợp với nó. Để sự tỉnh thức thuần túy chứng nghiệm nó và bạn sẽ thấy rằng nó chỉ là một dòng năng lượng không hơn không kém. Không tưởng nghĩ và cũng không chối bỏ. Chỉ là năng lượng.

Lúc mới học hành thiền, một trong những việc đầu tiên bạn cần làm là xét lại những giả định của cái gọi là sự khái niệm hóa. Trong đời (như ở trường học, nơi sở làm, lúc giao tế, vân vân, được xem như "ngon lành" nếu ai đó có được những quan niệm hay, tốt, hoặc hợp thời. Trong việc phát triển tỉnh thức, bạn hãy tạm thời ngưng tiến trình khái niệm hóa, và chú ý vào bản tánh thuần túy của hiện tượng tâm linh. Trong lúc thiền, bạn tìm cách kinh nghiệm tâm ở giai đoạn tiền khái niệm.

Người đời quan niệm cảm giác kia là đau rồi bạn cũng nghĩ theo nó là "cái đau". Thật sự nó chỉ là một quan niệm. Nó là một cái nhãn dán lên cảm giác. Bạn dựng lên một hình ảnh của cái đau, thấy nó như có dáng có tướng. Đi xa hơn, bạn còn nhìn thấy cả một họa đồ của chân mình với chỗ đau được tô đậm màu rõ ràng. Rất sáng tạo và ngoạn mục! Nhưng đó chỉ là một quan niệm gắn liền với một thực thể.

Rồi, bây giờ nếu bạn nghĩ: "Tôi bị đau chân," bạn đã vô tình thêm vô tiến trình một quan niệm nữa, "Tôi". Như "đau", "tôi" chỉ là một quan niệm được thêm cho kinh nghiệm đau đơn thuần. Lúc bạn thêm "tôi" vô, bạn tạo ra một khái niệm cách biệt giữa thực tại và tỉnh thức, cái tỉnh thức quán xét thực tại đó. Quan niệm "tôi", "của tôi" không có chỗ đứng trong tỉnh thức. Chúng là những phụ thuộc bên ngoài được thêm vào một cách ngấm ngầm. Khi bạn thêm "tôi" vào, bạn xem bạn là cái đau và vô tình bạn nâng cao

sự chú ý vào cái đau. Nếu bạn để cái "tôi" ra ngoài, cái đau sẽ không đau. Đau chỉ là một dòng năng lượng đang dâng lên. Nhìn dưới một khía cạnh nào đó, nó còn có thể được xem như ngoạn mục nữa là khác. Vậy, khi nào thấy cái "tôi" ngấm len lõi vô kinh nghiệm đau, bạn chỉ quan sát nó một cách tỉnh thức. Đừng quan tâm đến quan niệm xem mình là cái đau hay cái đau là của mình.

Ý nghĩa chánh yếu thật rất đơn giản. Bạn muốn thật sự thấy mỗi cảm thọ, dầu đó là cái đau, hạnh phúc, hay sự nhàm chán. Bạn muốn kinh nghiệm cảm thọ đó với sự trọn vẹn và bản chất thuần khiết của nó. Có một cách và chỉ có một cách mà thôi: phải đúng lúc. Nói rõ hơn, sự tỉnh thức về mỗi cảm thọ phải đến đúng lúc với sự sanh khởi của cảm thọ ấy. Đôi khi bạn thấy nó, bạn bị trễ rồi; bạn bị thiếu không nắm bắt được lúc đầu; bạn không kinh nghiệm nó trọn vẹn. Nếu bạn giữ một cảm thọ qua khỏi thời điểm nó trở thành ký ức, cảm thọ ấy đã qua đi rồi. Và nếu bạn còn nắm giữ ký ức của nó, bạn sẽ bị trễ cho cảm thọ kế tiếp đang sanh khởi. Để khỏi bị trễ, bạn phải làm một công việc rất tế nhị và chính xác là sẵn sàng trên lộ trình hiện tại để khéo léo buông ngay cái trước và bắt liền cái nối tiếp theo. Bạn phải trực tiếp làm việc với cảm thọ đang hiển lộ trong hiện tại chứ không phải là cái trước hay cái sau.

Con người hay tìm cách quan niệm hóa các hiện tượng, nên thường đề ra vô số cách để thực hiện. Do đó, một tâm trí không bị thu thúc có thể tạo ra không biết bao nhiêu khái niệm từ một cảm thọ nhỏ nhoi thông thường. Sau đây là một ví dụ điển hình. Bạn đang thiền. Có người trong phòng bên cạnh làm rơi cái đĩa. Tiếng động tới tai bạn, bạn liền hình dung ra căn phòng bên cạnh. Bạn cũng có thể "thấy"

cả người làm rớt đĩa. Nếu là nhà bạn, và bạn quen với mọi vật dụng trong nhà, bạn có thể thấy trọn cuốn phim màu về cái gọi là làm rớt đĩa. Ảnh trong phim xuất hiện nhanh đến nỗi tâm bạn bị chúng lấn chiếm trọn vẹn. Bây giờ bạn không còn cái kinh nghiệm thuần túy của lúc ban đầu, tức là "cảm giác nghe". Bạn bị mất cái thực tại và bị lôi cuốn vô "thế giới tưởng tượng".

Một ví dụ khác. Bạn đang thiền. Có một tiếng động đến tai. Tiếng động ấy có thể là một tiếng không rõ ràng, một tiếng nhai thận trọng, hay bất kể tiếng gì. Tâm bạn bèn đặt những câu hỏi như: Tiếng gì vậy? Ai làm đó? Tiếng từ đâu tới? Phải chăng từ chỗ gần đây? Có nguy hiểm không? Và, bạn cứ tiếp tục hỏi không cần được trả lời.

Quan niệm hóa là một tiến trình ngấm lan dần. Nó len lỏi vô kinh nghiệm của bạn và đẩy chúng ra ngoài. Biết vậy, khi nghe tiếng động trong lúc thiền, bạn chỉ ghi nhận kinh nghiệm nghe. Những gì xảy ra rất đơn giản mà bạn không cần ghi nhớ làm gì. Âm ba chạm vào tai, tạo ra luồng điện dẫn lên não, và thính thức được tâm ghi nhận. Chỉ có vậy. Không có hình ảnh. Không có phim chiếu trong tâm. Không có quan niệm. Không có đối thoại. Chỉ là âm thanh. Thực tại đơn giản và không màu mè. Khi nghe tiếng động, biết rõ và hiểu rõ tiến trình của sự nghe. Tất cả những gì khác chỉ là những thêm thắt mà bạn cần bỏ rơi đi. Quy luật này được áp dụng cho mọi cảm xúc, mọi cảm giác, mọi kinh nghiệm bạn có. Bạn sẽ ngạc nhiên thấy tất cả đều đơn giản và tốt đẹp.

Có lúc bạn gặp phải tình huống trong ấy nhiều cảm thọ cùng đến một lượt. Ví như bạn vừa lo sợ, vừa đau bụng, mỗi lưng, ngứa tai, vân vân. Bạn không cần phải quỳnh

quáng không biết phải tiếp cảm thọ nào trước, cảm thọ nào sau. Bạn chỉ cần mở tâm mình và cảm thọ mạnh nhất sẽ ùa vào để được bạn chú ý trước. Chú ý đến với nó, nó sẽ đi qua, rồi bạn sẽ trở về với hơi thở. Nếu một cảm thọ khác đến, bạn hãy để nó vô và xử sự như bạn đã xử sự với cảm thọ trước.

Trong lúc thiền, bạn không nên ngồi đó tìm đối tượng để thiền, vì bạn đã có đối tượng thiền rồi: hơi thở của bạn. Chỉ khi nào sự tỉnh thức của bạn về hơi thở bị xao lãng, bạn mới giải quyết sự xao lãng. Nên nhớ, bạn giải quyết bằng cách không đấu tranh, mà chỉ nhẹ để tỉnh thức lướt qua sự xao lãng, hầu nó có cơ hội nổi lên và ra đi.

Cũng có lúc bạn ngủ gục. Không sao cả. Chỉ cần ghi nhận bạn đã không tỉnh thức bao nhiêu lâu là đủ rồi. Đừng phản ứng tiêu cực. Bạn biết tức là bạn tỉnh thức. Sự tỉnh thức phát triển nhờ phép hành tỉnh thức, cũng như cơ bắp to lên nhờ tập tạ. Vậy là bạn thắng chớ nào có thua mà phản ứng tiêu cực. Cũng đừng hối tiếc vì hối tiếc là một phản xạ có thể trở thành tập quán. Khi nào bạn cảm thấy khó chịu, thôi chí hay lỗi lầm, chỉ cần xử sự các cảm thọ ấy như bạn đã xử sự với xao lãng. Mà thật sự chúng là những xao lãng không hơn không kém.

Quy tắc mà chúng ta mới học qua có thể áp dụng cho mọi tâm sở. Chúng là những luật lệ không có sự phân biệt, và bạn có nhiệm vụ thi hành một cách rốt ráo. Rất khó khăn, nên chỉ trong nhiều trường hợp bạn có thể chỉ thi hành được một phần; phần còn lại, bạn có thể không đủ can đảm để thi hành!

Thiền được ví như axít tâm linh. Nó ăn mòn những gì bạn đưa vô tâm. Con người có cái ngộ là ưa thử độc được rồi

bướng binh tiếp tục dùng chúng đầu biết chúng giết người. Bạn có khuynh hướng đào lật gốc rễ một số tâm sở trong lúc nung niu chịu đựng một số khác.

Thiền minh sát không phải là một trò chơi. Hành pháp tỉnh thức không phải là một lối giải trí. Đó là con đường dẫn bạn ra khỏi vũng lầy của tham ái. Bạn không ngần ngại áp dụng tỉnh thức để tiêu diệt các tâm sở bất thiện, vì chúng gây phiền toái và đau khổ. Ví như bạn vui mừng khi thấy những nỗi lo âu hay sợ hãi tan biến trong lò thiêu của tỉnh thức, rồi bạn muốn lập lại diễn tiến này với các tâm sở xấu xa và kinh tởm khác. Tuy nhiên đối với những tâm sở như tình thương, lòng yêu nước thuộc nhóm thiện mà tâm bạn ao ước thực hành, chắc chắn bạn khó lòng áp dụng quy tắc nghiêm ngặt dành cho các tâm sở bất thiện. Bạn đừng nghĩ như vậy, mà hãy xem các tâm sở thiện và bất thiện trong vũng lầy tâm linh của bạn như nhau, bởi cả hai đều làm xao lãng bạn như nhau. Bạn chỉ vươn lên khỏi vũng lầy đó để có thể thở dễ dàng hơn đôi chút nếu bạn tận tụy hành thiền minh sát. *Vipassana là con đường đưa đến bến ngộ*. Và kinh nghiệm của các bậc tiền bối cho biết công lao hành thiền minh sát đem lại kết quả to tát khôn lường.

---o0o---

CHƯƠNG 13 - TỈNH THỨC (SATI)

Tỉnh Thức được dịch từ chữ *Sati* của Pali. Sati là một sinh hoạt. Rất khó định nghĩa chính xác Sati là gì. Cũng rất khó diễn giải ý nghĩa của Sati bằng lời. Ngôn từ do trí ở cấp độ biểu tượng giả định và được dùng để mô tả những thực tại do tư duy biểu tượng chế định. Tỉnh thức lại tiền biểu tượng. Nó không bị trói buộc vào biện luận (logic).

Tuy nhiên, tỉnh thức có thể được kinh nghiệm--không khó khăn lắm--và cũng có thể được diễn giải theo tinh thần "ngôn từ như là ngón tay chỉ mặt trăng". Ngôn từ (ngón tay) không phải là tỉnh thức (mặt trăng). Sự chứng nghiệm nằm ngoài ngôn từ và trên mọi biểu tượng. Tỉnh thức có thể được mô tả bằng những từ hoàn toàn khác biệt với từ dùng trong sách này, và mỗi mô tả đều không sai một mảy may.

Tỉnh thức là một tiến trình vi tế mà bạn đang sử dụng ngay trong lúc này. Việc mà nó nằm ngoài và trên mọi ngôn từ không có nghĩa rằng nó không thật, trái lại. Tỉnh thức là một thực tại, một thực tại tạo nên nhiều từ, mà các từ định nghĩa dưới đây được xem như hình bóng hơn là chính thực tại ấy. Do đó, xin bạn hiểu cho rằng những gì đề cập đây đều là phép loại suy (analogy). Sẽ không có cái gọi là "đúng nghĩa" vì, như nói trên, tất cả đều ở ngoài và trên ngôn từ biện luận. Tuy nhiên bạn có thể nhận biết qua kinh nghiệm. Pháp thiền minh sát (nội quán) do Đức Phật truyền thừa trong 2500 năm qua là một hệ thống sinh hoạt tâm linh đặc biệt nhằm vào việc kinh nghiệm tình trạng *tỉnh thức liên tục*.

Để biết một sự vật, bạn phải khái niệm hóa sự vật trước, rồi sau đó mới nhận ra sự vật. Trong tiến trình này, tỉnh thức đến trong một thoáng thời gian ngay trước sự khái niệm hóa. Đó là trạng thái *tỉnh thức*. Thông thường trạng thái này rất ngắn, chỉ bằng một cái nháy mắt, tức ngay lúc bạn đưa mắt nhìn một vật, ngay lúc bạn tập trung chú ý vào nó, ngay trước khi tâm bạn đối tượng hóa, nắm bắt, và phân biệt nó. Tỉnh thức xảy ra ngay trước khi bạn bắt đầu nghĩ về một vật--ngay trước khi tâm bạn thốt lên "Ồ, con chó". Cái biết thuần túy, trôi chảy, uyển chuyển, và phát sinh từ

khoảnh khắc tập trung chú ý đó là *tỉnh thức*. (That flowing, soft focused moment of pure awareness is *mindfulness*). Trong sát na tâm ấy bạn kinh nghiệm một vật như là không-vật (un-thing). Bạn kinh nghiệm một khoảnh khắc trôi chảy nhẹ nhàng của một kinh nghiệm thuần túy, cái kinh nghiệm được khóa chặt và bất khả phân với thực tại còn lại. *Tỉnh thức* cũng như là cái gì bạn thấy bằng nhãn thị ngoại vi, đối nghịch với nhãn thị trung tâm hay cái nhìn tập trung. Dầu vậy, cái khoảnh khắc của cái nhìn ngoại vi dịu mềm, không tập trung ấy chứa đựng một cái biết rất thâm sâu, và cái biết này sẽ tan biến khi bạn chú tâm và đối tượng hóa đối tượng thành một vật. Trong tiến trình của sự nhận thức thông thường, *tỉnh thức* chớp qua nhanh đến nỗi không thể quan sát được. Chúng ta có khuynh hướng phạm thì giờ trong việc nhận thức, nhận ra sự nhận thức, đặt tên cho nó, và nhứt là dính mắc vào dòng tư tưởng biểu tượng lê thê về nó. Cái khoảnh khắc đầu tiên của *tỉnh thức* đi qua rất nhanh. Mục đích của Vipassana (Thiền minh sát hay nội quán) là tập cho chúng ta kéo dài thời gian của cái biết ngoại vi nói trên.

Khi bạn có thể kéo dài tình trạng *tỉnh thức* ra lâu hơn (bằng những phương pháp thỏa đáng), bạn sẽ thấy kinh nghiệm ấy (*tỉnh thức*) rất thâm sâu và nó sẽ thay đổi toàn diện vũ trụ quan của bạn. Phải học và thực tập đều đặn kinh nghiệm (*tỉnh thức*) đó.

---o0o---

Đặc tính của *tỉnh thức*

Tỉnh thức là tư duy phản chiếu (mirror-thought). Nó chỉ chiếu lại cái gì đang xảy ra một cách trung thực như đang xảy ra ngay bây giờ. Không thiên kiến.

Tỉnh thức là sự quan sát không xét đoán. Nó là khả năng quan sát của tâm không có sự phán đoán. Với khả năng này, bạn nhìn thấy sự vật thực như là sự vật, tức là đúng thực với thực chất của nó. Không có ức quyết mà cũng không có phê phán. Chỉ quan sát. Khi nói "không có ức quyết, không có phê phán" có nghĩa là bạn quan sát đối tượng như nhà khoa học quan sát một vật thể dưới kính hiển vi; nhà khoa học không có ý niệm trước vật thể đó là gì, mà chỉ nhìn thấy vật thể đúng y như là vật thể đang ở dưới ống kính. Cùng lúc, bạn dùng ánh sáng của tam tướng là vô thường, bất toại nguyện và vô ngã để quan sát đối tượng.

Trên phương diện tâm lý, rất khó cho chúng ta quan sát một cách khách quan những gì xảy ra trong tâm, nếu như trong cùng lúc ấy, chúng ta không chấp nhận sự hiện diện của các tâm trạng đồng sanh. Để có thể quan sát sự sợ hãi, chúng ta phải biết rằng chúng ta đang sợ hãi. Chúng ta không thể quan sát sự trầm cảm nếu chúng ta không thấy rằng mình đang bị trầm cảm. Bạn không thể quan sát trọn vẹn một kinh nghiệm nào nếu bạn chỉ bận rộn với sự chiếu lại nó. Bất kỳ kinh nghiệm nào bạn kinh nghiệm, tỉnh thức đều nhận hết, vì đó chỉ là một trong những sự việc xảy ra trong cuộc sống, là một đối tượng mà tỉnh thức khách quan xem xét. Không có vấn đề cá nhân--cái gì có thì có đó.

Tỉnh thức là sự biết vô tư. Nó không thiên vị bên nào. Nó không dính mắc với cái được biết. Nó chỉ nhận biết suông. Nó không gắn bó với cái tốt, không né tránh cái xấu, không bám víu vào cái vui, không xua đuổi cái buồn. Tỉnh thức nhìn tất cả kinh nghiệm như nhau, các tư tưởng như nhau, và các cảm thọ như nhau. Không có cái gì bị chìm xuống,

không có cái gì được nâng lên. Tỉnh thức không chơi trò "phe đảng".

Tỉnh thức là sự biết đơn thuần⁴¹ (awareness) không dựa trên khái niệm, mà thuật ngữ Anh văn gọi là "bare attention" và được tạm dịch là "sự chú ý rỗng không". Có nghĩa là trong tỉnh thức không có (rỗng không) tư duy hay khái niệm. Nó không có ảnh hưởng của ý tưởng, quan điểm hay ký ức. Nó chỉ nhìn. Tỉnh thức ghi nhận kinh nghiệm nhưng không so sánh, không đặt tên, hay phân loại. Nó chỉ quan sát suông sự vật, tưởng chừng như sự vật này mới có mặt lần đầu tiên trên địa cầu. Nó không phân tích dựa trên nhớ tưởng và ký ức. Nó là sự cảm biết trực tiếp sự việc xảy ra trong cái tâm không có tư duy. Trong tiến trình nhận thức nó đến trước tư duy.

Tỉnh thức là sự biết trong hiện tại, xảy ra tại đây và ngay bây giờ. Nó nhìn cái gì đang xảy ra và ngay trong hiện tại. Nó luôn luôn ở trong hiện tại, trên đầu của các đợt sóng kéo nhau đi qua. Nếu bạn nghĩ tới cô giáo của bạn ở lớp mẫu giáo, bạn rơi vào ký ức. Và khi bạn nhận biết mình đang nghĩ về cô giáo lớp mẫu giáo, bạn tỉnh thức. Nếu bạn khái niệm quá tiến trình và tự nói "Ồ, tôi đang nhớ cô giáo..", bạn suy nghĩ.

Tỉnh thức là sự biết không vị kỷ, xảy ra không có nhắc tới "cái tôi". Người tỉnh thức nhìn vạn hữu với nhãn quan không có "cái tôi", "cái của tôi". Ví như khi chân đau, người thường sẽ nói "Tôi đau chân", còn người tỉnh thức chỉ ghi nhận cảm giác đau chứ không dán vô cảm giác đó cái khái niệm "Tôi". Tỉnh thức không thêm, không bớt, không tăng, không giảm cái được nó nhìn thấy. Nó chỉ quan sát và không thay đổi.

Tỉnh thức là sự biết không có mục đích. Người tỉnh thức không mong cầu kết quả, không tìm cách đạt được bất cứ cái gì. Người chỉ kinh nghiệm thực tại xảy ra tại đây ngay bây giờ và trong trạng thái thực. Chỉ có quan sát chứ không có cầu mong kết quả.

Tỉnh thức là sự biết về đổi thay. Nó quan sát dòng kinh nghiệm đang đi qua. Nó quan sát sự vật lúc chúng thay đổi. Nó thấy sự sanh, trụ, diệt của mọi hiện tượng. Bằng cách liên tục, nó nhìn sự vật từng lúc một. Nó quan sát mọi hiện tượng--tâm lý và vật lý--ngay khi chúng hiển lộ. Tỉnh thức quan sát bản chất của mỗi hiện tượng đi qua. Nó nhìn sự vật nổi lên và ra đi. Nó xem sự vật làm chúng ta cảm nhận và phản ứng như thế nào. Người tỉnh thức được ví như một quan sát viên không thiên vị có nhiệm vụ chính là quan sát dòng kinh nghiệm đang trôi chảy trong tâm. Người quan sát này không quan tâm đến thế giới bên ngoài. Người tỉnh thức còn được ví như một phòng thí nghiệm của chính mình. Mỗi kinh nghiệm, cảm thọ, nhận thức của người chính là một đề tài nghiên cứu của phòng thí nghiệm đó. Được biết vũ trụ bên trong dung chứa không biết bao nhiêu dữ kiện phản ánh vũ trụ bên ngoài. Và, khảo sát vũ trụ bên trong sẽ giúp giải thoát bạn.

Tỉnh thức là cái biết với sự tham gia. Người tỉnh thức vừa làm người quan sát vừa làm người tham dự. Người vừa nhìn xem cảm giác của mình vừa cảm nhận. Tỉnh thức không phải là tri thức (intellectual knowledge). Nó chỉ là sự biết thuần túy. Pháp ẩn dụ về ý tưởng phản chiếu (mirror-thought) dẫn trên không thể áp dụng tại đây. Khách quan, nhưng tỉnh thức không lạnh lùng và không phải không có

cảm giác. Trong tỉnh thức, thành tố tham gia luôn luôn linh hoạt.

Tỉnh thức là một khái niệm rất khó định nghĩa bằng lời, không phải vì nó phức tạp mà vì nó quá đơn giản và mông lung. Thông thường, một khái niệm càng căn bản chừng nào thì càng khó nhận định chừng nấy. Hãy lật tự điển ra bạn sẽ thấy ngay. Từ dài thường có định nghĩa chính xác, còn từ ngắn như "cái", "là" có định nghĩa dài thườn thượt. Và trong vật lý, chức năng khó định nghĩa nhất là những chức năng căn bản nhất. Tỉnh thức là một chức năng tiền biểu tượng. Chúng ta có thể mất cả ngày với ngôn từ nhưng không thể nào diễn tả được hết ý nghĩa của nó. Tuy nhiên, chúng ta có thể biết nó làm gì.

---o0o---

Ba sinh hoạt căn bản

Tỉnh thức có ba hoạt động căn bản. Chúng ta có thể dùng ba sinh hoạt này để hiểu thêm yếu nghĩa của "tỉnh thức" qua chức năng.

1. Tỉnh thức nhắc lại những gì bạn phải làm.

Lúc thiền, bạn chỉ chú ý vào một đối tượng. Khi bạn phóng tâm và rời khỏi đối tượng, tỉnh thức sẽ nhắc bạn sự đi rong của tâm bạn và những gì bạn cần phải làm. Rồi chính tỉnh thức đem tâm bạn trở về với đối tượng. chức năng này có tánh cách tự nhiên và chớp nhoáng vì tỉnh thức không có suy nghĩ hay lý luận. Sự hành thiền huân tập tạo nên chức năng ấy như một thói quen mà tâm có thể giữ lại trọn đời. Người có thiền tuệ cao luôn luôn có cái biết thuần túy (bare awareness) trong lúc hành cũng như xả thiền, ngày cũng như đêm. Thói quen quý báu ấy đòi hỏi rất nhiều thời gian

tu tập, phải nhiều năm hay nhiều thập niên. Chúng ta quá quen với suy tư rồi, và tập quán này không thể lột bỏ trong một sớm một chiều. Do đó, tâm nhãn rất cần cho sự hành thiền tinh tấn. Lúc nào tỉnh thức có mặt, bạn mới biết mình đang sống với tâm đầy tư duy. Bây giờ, bạn mới có dịp lui lại, ra khỏi dòng tư duy, và tự do quan sát. Nếu bạn đang thiền, cái biết ấy của bạn sẽ làm đối tượng cho thiền. Nếu bạn không trong thiền, cái biết ấy sẽ là một sự chú ý thuần túy (bare attention) ghi nhận những gì xảy ra mà không dính mắc vào chúng--"À, nó tới... và bây giờ cái này tới..., và bây giờ cái này...". Chỉ khách quan nhận biết mà thôi.

Tỉnh thức vừa là sự để ý thuần túy vừa là chức năng nhắc nhở chúng ta để ý thuần túy nếu chúng ta quên để ý. Để ý thuần túy là nhận biết một cách đơn thuần. Nó được tái lập bằng sự nhận biết nó không có mặt lúc bấy giờ. Ngay khi bạn nhận ra rằng bạn không có nhận biết, tức là, theo định nghĩa, bạn đã nhận biết rồi, và bạn đương nhiên sẽ trở lại với sự chú ý thuần túy.

Tỉnh thức tạo ra một sự cảm thọ riêng biệt của chính nó trong tâm thức. Nó có hương vị riêng--một hương vị nhẹ nhàng, trong sáng và nhạy bén. Nếu so với nó, ý thức (conscious thought) rất nặng nề, chậm chạp và cầu kỳ. Chúng ta lại vướng vô vấn đề ngôn từ rồi! Hãy dừng lại đây và thực hành, bạn sẽ thấy sự khác biệt. Có thể bạn sẽ biết bằng ngôn từ riêng của mình và những dòng viết ra đây sẽ bằng thừa. Thực hành luôn luôn là chiếc chìa khóa huyền diệu.

2. Tỉnh thức nhìn thấy sự việc thực như là**42.**

Nó không thêm mà cũng không bớt. Nó cũng không uốn nắn. Nó chỉ là sự biết thuần túy và khách quan nhìn xem

những gì xảy ra. Trái lại, ý thức dán nhãn các kinh nghiệm của bạn, chồng chất lên bạn quan niệm và tư tưởng, nhận chìm bạn trong vòng xoáy của lo âu, sợ hãi, và ảo tưởng. Tỉnh thức, bạn không còn trong mê hồn trận đó. Bạn chỉ ghi nhận những gì xảy ra trong tâm, từng cái một. "À, cái..., cái... và cái..". Rất đơn giản.

3. Tỉnh thức nhìn bản chất thực của mọi hiện tượng.

Chỉ có tỉnh thức mới có thể nhìn thấy ba tướng của vạn hữu: vô thường (anicca), bất toại nguyện (dukkha) và vô ngã (anatta). Ba chân lý này không phải là giáo điều đòi hỏi lòng tin mù quáng mà trái lại có thể chứng nghiệm được bằng pháp tỉnh thức. Tỉnh thức có phương cách giúp bạn đạt sở nguyện. Chỉ tỉnh thức mới có khả năng phát lộ các tầng sâu của thực tại để con người có thể quan sát. Ở đó chúng ta sẽ thấy (a) tất cả các pháp hữu vi vốn tạm bợ (có sanh có diệt), (b) vạn hữu rốt cuộc đều bất toại nguyện, và (c) thật sự không có thực thể tồn tại mà chỉ có tiến trình.

Tỉnh thức vận hành như chiếc kính hiển vi điện tử. Nó trực tiếp nhìn thấy thực tại vi tế mà ý thức, nếu hiểu được, chỉ có thể hiểu bằng lý thuyết. Nó thấy đặc tính không thường còn của mỗi tướng (perception). Nó thấy trạng thái chuyển tiếp và hoại diệt của tất cả những gì nó nhận biết. Nó cũng thấy bản chất vốn bất toại nguyện của vạn hữu. Nó thấy sự không cần thiết phải dính mắc vào các cảnh của những cái đến rồi ra đi, vì an lành và hạnh phúc không thể tìm được trong đó. Và sau cùng, nó thấy các hiện tượng vốn không có tự ngã. Nó thấy chỉ có chúng ta độc đoán chọn một số nhận thức, tách chúng khỏi dòng kinh nghiệm, rồi quan niệm chúng như những thực thể riêng biệt và tồn tại. Tỉnh

thức thấy hết những chuyện đó. Nó nhìn thấy trực tiếp chứ không phải thấy qua sự suy luận.

Khi được trao dồi đúng mức, tỉnh thức thấy ba tướng vô thường, bất toại nguyện và vô ngã của vạn hữu một cách tự nhiên, không bằng ánh sáng của tư duy. Ba tướng ấy vốn tùy thuộc và liên quan lẫn nhau và không bao giờ hiện diện riêng rẽ. Tỉnh thức cũng vậy. Chúng ta tốn rất nhiều thì giờ và công lao để diễn tả tỉnh thức bằng nhiều lời rườm rà nhưng không bao giờ đầy đủ ý nghĩa. Nó là một tiến trình nhưng không diễn tiến từng bước. Trái lại, nó vận hành như một đơn vị toàn diện và trọn vẹn: bạn nhận biết lúc nào không có tỉnh thức, và sự nhận biết đó là sự tỉnh thức. Tỉnh thức là sự nhận biết sự vật đúng thực như là (tri kiến như thực). Và "tri kiến như thực" là vô thường (anicca), bất toại nguyện (dukkha), và vô ngã (anatta). Tất cả chỉ xảy ra chớp nhoáng, trong một ít sát na tâm. Nói vậy không có nghĩa rằng bạn sẽ đạt được ngay sự giải thoát (khỏi các tạp nhiễm của thế gian) như là quả của sự tỉnh thức nhứt thời. Quả của tỉnh thức chỉ chín muồi sau một thời gian thực tập dài để trước tiên đưa tỉnh thức vào đời sống ý thức, và sau đó kéo dài tình trạng tỉnh thức trong cuộc sống hằng ngày.

---o0o---

Tỉnh thức (SATI) và thiền minh sát (VIPASSANA)

Tỉnh thức là tâm điểm của thiền minh sát và là chìa khóa của toàn tiến trình. Nó vừa là mục tiêu vừa là công cụ của thiền minh sát. Bạn đạt tỉnh thức bằng cách tỉnh thức. Một từ Pali nữa để chỉ sự tỉnh thức là *Appamada* có nghĩa. Người mà biết rõ và hiểu rõ một cách liên tục những gì xảy ra trong tâm không ai khác hơn là người ở trong trạng thái tỉnh thức.

Từ Pali *Sati* còn ám chỉ sự nhớ lại. Nó không phải là ký ức khi nói về tư tưởng hay hình ảnh trong quá khứ, mà là sự biết trực tiếp, rõ ràng và không ngôn từ về một cái gì có hoặc không có, một cái gì đúng hoặc không đúng, hay một cái gì mà chúng ta đang làm và làm thế nào. Tỉnh thức nhắc nhở thiền giả đặt sự chú ý vào đúng đối tượng, đúng lúc và đúng với số năng lượng cần thiết để hoàn tất nhiệm vụ. Khi năng lượng được cung cấp đúng mức, thiền giả sẽ được an tĩnh và bén nhạy. Và các ngăn che (triền cái) sẽ không thể nổi lên--sẽ không có tham, sân, dục ái, hay trầm cảm.

Làm người, chúng ta cũng có nhiều lúc lằm lạc. Mặc dầu đã thật tâm cố gắng, người thiền vẫn không sao không phóng tâm. Tỉnh thức ghi nhận sự phóng tâm đó, và nhắc nhở người thiền quay trở về. Tỉnh thức gạt ra ngoài các xao lãng để lấy chỗ cho các trạng thái tịnh hảo xuất hiện. Sân nhường chỗ cho từ bi, quảng đại thế chỗ của tham. Cũng chính tỉnh thức ghi nhận sự thay ngôi này và nhắc nhở người thiền mình sát gìn giữ tâm bén nhạy hầu trưởng dưỡng hữu hiệu các trạng thái tâm tịnh hảo. Nhờ có tỉnh thức, thiền tuệ và từ bi trưởng thành; không có tỉnh thức, chúng không thể nảy nở.

Thâm tâm có khuynh hướng thâm nhận những kinh nghiệm tốt đẹp và ưa thích và loại bỏ những kinh nghiệm xấu xa và không ưa thích. Khuynh hướng ấy gây ra những tình trạng như tham, sân, si, ganh tị, vân vân mà người thiền luôn luôn muốn xả ly. Họ muốn buông bỏ các ô trược đó không phải chỉ vì chúng bất thiện (theo nghĩa thông thường của người đời) mà vì chúng có hấp lực mạnh; vì chúng chế ngự tâm và thu hút trọn sự chú ý; vì chúng lẫn lộn trong suy tư; và vì chúng ngăn cản không cho thấy thực tại.

Triền cái không thể xuất hiện nếu tỉnh thức hiện diện. Tỉnh thức là sự chú ý vào thực tại xảy ra tại đây và ngay bây giờ, nên được xem là đối nghịch của các chương ngại gây rối loạn trong tâm. Nếu tỉnh thức không có mặt, các cơ chế nằm sâu trong tâm (như tâm trạng thù và tâm trạng khước từ) sẽ xuất hiện và áp đảo. Tâm trạng chống đối sẽ xuất hiện và làm lu mờ tâm hiểu biết. Tuy nhiên, chúng ta không hay biết có sự đối ngòi đó, vì tâm bận rộn với ý tưởng tham, hay trả thù, hay bất cứ kiết sử nào. Người thiền chưa đủ kinh nghiệm sẽ tiếp tục với tình trạng này vô hạn định; còn người có kinh nghiệm sẽ nhận biết ngay những gì đang xảy ra nhờ có tỉnh thức nhạy bén. Chính tỉnh thức nhạy bén ấy ghi nhận sự đối ngòi và nhớ sự huân tập (sự lập đi lập lại sự hành thiền trước đây) và định (tập trung sự chú ý vào đối tượng) nên chỉ mọi rối loạn trong tâm phải tan biến. Và cũng chính tỉnh thức bén nhạy ấy cố gắng lưu lại trong tâm vô hạn định nên tâm sở chống đối không thể trở lại. Do đó, tỉnh thức là đối kháng của kiết sử. Nó vừa là phương pháp phòng ngừa vừa là liều thuốc điều trị.

Được phát triển đúng mức, tỉnh thức là trạng thái hoàn toàn không có chấp trước bất kỳ cái gì trên thế gian. Nếu chúng ta tỉnh thức, chúng ta không cần phải lo âu về các ngăn che và được xem như thoát khỏi mọi lậu hoặc⁴³ (ô nhiễm, căn bã) của con người. Tỉnh thức là sự chú ý thâm sâu. Nó nhìn thấy sâu vô trong nội tâm, đến các tầng mà quan niệm và tư duy không với tới. Cái nhìn sâu sắc ấy giúp thấy sự thực trọn vẹn và loại bỏ tất cả lầm lẫn. Nó là sự chú ý không bao giờ chùn chân và không bao giờ thôi lui.

Cái "tri kiến như thực" có đặc tính khám phá ấy không những cản ngăn mà còn loại bỏ các lậu hoặc. Tỉnh thức tiêu

diệt mọi căn bã của tâm, làm tâm trong sáng, an tịnh, và hoàn toàn không bị ảnh hưởng bởi những trầm luân của cuộc đời.

---o0o---

CHƯƠNG 14 - TỈNH THỨC VS. ĐỊNH

Thiền minh sát cân bằng hai đặc tính của tâm là tỉnh thức (sati) và định (samadhi). Hai đặc tính này hoạt động trong tinh thần đồng đội, nên cần được trau dồi cùng lúc và như nhau. Nếu không, cán cân sẽ bị lệch và thiền không thể đạt kết quả mong muốn.

Tuy là hai chức năng riêng biệt, nhưng định và tỉnh thức tùy thuộc và liên quan lẫn nhau một cách rất mật thiết và tinh tế. Định, thường được gọi là "nhất tâm điểm", buộc chặt tâm vào một điểm bất động (đối tượng). Nói rằng "buộc" vì định có nhiệm vụ gắn, buộc và được trau dồi bằng sự ép buộc với một ý chí sắt đá. Vì vậy, khi được phát triển rồi, nó vẫn luôn giữ lại âm hưởng của cái lực ép buộc nó lúc trước. Dầu gắn sự chú ý vào đối tượng nhưng định không có khả năng nhận biết đối tượng. Tỉnh thức, trái lại, là một chức năng tạo sự nhạy cảm tinh tế, là tình trạng cảm nhận; nó ghi nhận và hiểu biết sự việc. Nó chọn đối tượng và nhận biết tình trạng của định (đang chú ý hay bị xao lãng) đối với đối tượng đó. Nếu vì lý do gì một trong hai, định hay tỉnh thức, bị suy yếu, sự hành thiền sẽ không thể phát triển đúng hướng.

Định được định nghĩa như là chức năng của tâm có nhiệm vụ tập trung sự chú ý vào một đối tượng duy nhất một cách liên tục (không ngừng nghỉ). Cũng nên nhấn mạnh rằng chọn định (định theo hướng thiện) là "nhứt tâm điểm" chọn

chánh; tâm không còn tham, sân, si. Cũng có loại "nhứt tâm điểm" không chơn chánh, khi định theo hướng bất thiện (tà định). Bạn rất có thể nhứt tâm trong dục lạc. Dĩ nhiên, "sự nhứt tâm điểm" này không đưa bạn tới bờ giải thoát được; sự kiện bạn khăng khăng ghét một người nào đó đâu có giúp bạn được gì. Ngoài ra "cái nhứt tâm điểm" bất thiện này, nhứt là dễ ám hại người, không bền vững dầu nó có đạt được. Chơn định không bị ảnh hưởng bởi các ô nhiễm của tâm. Nó là trạng thái tâm quy tập mà kết quả là làm cho năng lực của nó sung mãn và có cường độ cao. Chiếc kính lồi là một ẩn dụ điển hình: tia sáng song song đi qua kính, quy tụ tại một điểm, và có thể đốt cháy mảnh giấy đặt tại điểm hội tụ đó. Sự sung mãn và cường độ cao của năng lượng giúp định chiếu sáng các tầng sâu của tâm. Nhờ đó, tỉnh thức nhận thấy rõ đối tượng nằm sâu trong tâm.

Định được xem như một công cụ, và như một công cụ, nó có thể dùng trong tà đạo hay chánh đạo. Một con dao bén có thể dùng để khắc một bức tượng mỹ thuật hay giết người, tùy người sử dụng. Cũng vậy, định có thể giúp giải thoát bạn mà cũng có thể làm bạn lún sâu trong cái ta và trở thành ích kỷ hại nhân.

Định có thể làm phát sanh lòng ích kỷ nơi bạn, nhưng nó không hay biết. Chỉ có tỉnh thức mới nhận biết. Tỉnh thức nhìn thấy qua cái kính định, chớ kính định tự nó không thể thấy gì cả. Biết rõ và hiểu rõ, tỉnh thức làm khai nở tuệ.

Định thật thâm sâu chỉ có thể thực hiện trong môi trường thông thoáng. Môi trường thông thoáng nói đây trước tiên ám chỉ các trung tâm thiền hay tu viện mà Phật tử dày công xây dựng trong những nơi tĩnh mịch, không bị ô nhiễm bởi căn bã ngoài đời. Môi trường tu viện luôn luôn được kiểm

soát để phòng hộ sáu căn môn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý); những gì gây ô nhiễm cho sáu giác quan đều bị triệt tiêu tối đa. Ví như tu sĩ nam nữ không sống chung nên tham dục không có cơ hội phát khởi; tu sĩ không giữ tài sản nên tranh giành không xảy ra và tham lam không sanh. Chướng ngại cho việc định tâm được giải tỏa hy vọng tu sĩ có tâm định sâu hầu quên mọi phiền toái thế gian. Ngoài ra, tu sĩ trong tu viện không phải bận lo cho cuộc sống hằng ngày nên dễ định tâm. Quan trọng hơn là tâm thông thoáng, tức không bị ngăn che bởi những chướng ngại mà thuật ngữ Phật giáo gọi là triền cái. Xin xem năm loại triền cái: dục, sân hận, hôn trầm, trạo hối và hoài nghi trong chương 12.

Tỉnh thức không bị giới hạn bởi các chướng ngại ấy. Nó không tùy thuộc vào bất cứ tình huống nào, vật lý hay tâm lý. Nó là yếu tố ghi nhận thuần túy. Do đó, nó tự do ghi nhận những gì xảy ra--thâm, sân, hay âm thanh. Nó không bị giới hạn bởi điều kiện nào. Nó hiện diện trong mọi hoàn cảnh, mọi lúc. Nó không tập trung vào một đối tượng duy nhất nên rộng đường quan sát. Nó chỉ quan sát nhưng không xếp loại bất kỳ những gì xảy ra; đối với nó, xao lãng hay đối tượng mà thiền giả chọn để thiền cũng đều như nhau. Nó di chuyển theo những thay đổi nào xảy ra trong tâm. "Đổi, đổi, đổi. Bây giờ là..., bây giờ là..., bây giờ là..".

Tỉnh thức không thể phát triển bằng sự ép buộc; sự ép buộc, trái lại, làm nó ngưng trệ. Tỉnh thức không thể phát triển bằng tranh đấu; nó chỉ phát triển bằng nhận thức, tùy duyên, và cách đi theo dòng chảy của tâm thức. Nói vậy không có nghĩa rằng nó tự động đến. Không phải vậy. Cần phải có năng lượng và nghị lực. Nghị lực nói đây không phải là sự ép buộc, mà là sự cố gắng thư thả hay sự cố gắng

không cố gắng. Thiền giả trưởng dưỡng tỉnh thức bằng cách linh động lưu ý thường xuyên đến những gì đang xảy ra. Ở đây, sự kham nhẫn và sự tế nhị là hai bí quyết quan trọng. Tỉnh thức được trau dồi bằng cách trở về với trạng thái hiểu biết thường xuyên và tự nhiên.

Tỉnh thức không thể là ích kỷ. Không có "cái tôi" hay "cái của tôi" trong tình trạng tỉnh thức. Hơn thế nữa, chính tỉnh thức giúp bạn có cái nhìn trung thực của chính bạn. Nó giúp bạn bước ra khỏi tham ái và dục vọng riêng tư để bạn có thể nhìn thấy và thốt lên rằng: "À há, đó mới thật sự là ta". Trong trạng thái tỉnh thức, bạn thấy bạn như thật sự là bạn. Bạn thấy cách ứng xử của chính bạn. Bạn thấy phiền não của chính bạn, và thấy cả cách bạn tạo ra các phiền não đó. Bạn thấy bạn làm khổ người khác thế nào. Bạn thấy bạn từng nói láo với mình làm sao, và đâu là sự thật. Tỉnh thức dẫn đến trí tuệ.

Tỉnh thức không tìm cách thực hiện gì cả. Nó chỉ nhìn. Vì vậy, tham ái và sân hận không can dự vào. Tranh đua và tranh đấu cũng không có mặt. Tỉnh thức không nhắm vào đâu cả. Nó chỉ thấy những gì xảy ra.

So với định, tỉnh thức to lớn và rộng rãi hơn; nó là một chức năng toàn diện. Trong lúc định chuyên nhứt, tức chỉ nhắm vào một đối tượng duy nhứt và lơ những gì xảy ra chung quanh, tỉnh thức lại bao gồm; nó đứng sau định và ghi nhận tất cả những thay đổi chung quanh. Nếu bạn định tâm vào hòn đá, định sẽ thấy hòn đá, và chỉ hòn đá mà thôi. Còn tỉnh thức sẽ biết hòn đá, biết định đang gắn sự chú ý lên hòn đá, và biết cả cường độ của sự chú ý. Lúc định di chuyển sự chú ý khỏi hòn đá, tỉnh thức biết ngay sự di chuyển này và biết nhắc nhở định đưa sự chú ý trở về hòn

đá. Tỉnh thức khó trưởng dưỡng hơn định vì nó là một chức năng vừa đi xa vừa đi sâu. Định chỉ là sự chú ý của tâm, như một tia laser. Nó có khả năng đốt cháy các ngăn che để thâm nhập các vùng sâu của tâm và soi rọi (chớ không thấy) để tỉnh thức nhìn xem những gì dưới đó. Tỉnh thức thấy cơ chế của ích kỷ và biết những gì nó thấy. Tỉnh thức có thể xuyên thủng màn bí mật của khổ đau và cơ chế của phiền não để giải thoát bạn khỏi các lậu hoặc thế tục.

Tuy nhiên có một vòng lẩn quẩn. Tỉnh thức không phản ứng với những gì nó thấy. Nó chỉ nhìn thấy và hiểu biết. Nó là cốt lõi của kham nhẫn. Do đó, những gì bạn thấy chỉ được quan sát, biết có và chấp nhận một cách坦然 nhiên. Tỉnh thức biết chúng ta ngu muội, ích kỷ, tham lam, khoe khoang, kiêu hãnh, thèm khát, láo khoét, vân vân, và kham nhẫn chấp nhận những sự thật đó để chấp nhận chúng ta như là chúng ta. Nhưng, chúng ta nào có ai nhẫn nhục chịu nhận như vậy; chúng ta cứ chối bỏ hay ít ra là tự bào chữa. Thật trái ngược. Nếu chúng ta muốn trưởng thành trong tỉnh thức, chúng ta phải chấp nhận những gì tỉnh thức nhìn thấy. Nói cách khác, chúng ta phải tập kham nhẫn và tỉnh giác. Không ép buộc mà cũng không dễ dãi, chỉ theo tiến trình tự nhiên.

Định và tỉnh thức luôn luôn song hành. Tỉnh thức hướng dẫn, định cung cấp năng lực. Nhờ vào định, tỉnh thức nhìn sâu vô tâm. Sự hợp tác giữa đôi bên làm nảy nở nội quán và tuệ tri. Trong sự hợp tác này, nhiệm vụ của tỉnh thức có phần rộng rãi hơn, vì tỉnh thức được xem như phối hợp viên của thiền minh sát. Tuy nhiên, không vì vậy mà chuyên tâm phát triển tỉnh thức để sự quân bình trong thiền phải bị đổ vỡ. *Tỉnh thức năng động sẽ gây tình trạng nhay*

cảm thái quá giống như tình trạng phê của thuốc LSD⁴⁴. Định vượt trội sẽ có kết quả là hội chứng "Phật Đá", tức là thiền giả vào trạng thái không còn biết gì như ông Phật bằng đá. Cần tránh hai trạng thái này.

Trong hành trình tu tập thiền minh sát, giai đoạn đầu rất khó khăn vì không biết đâu là điểm cân bằng giữa tỉnh thức và định. Ngoài ra, lúc mới tu thiền, bạn không thể nào tránh khỏi tình trạng tâm đi lung tung mà thuật ngữ Phật giáo chung chung gọi là "tâm viên" và thuật ngữ Lạt Ma giáo gọi là "thác ý thức". Nếu bạn thiền về tỉnh thức, bạn sẽ có đủ thứ để nhận biết khiến tâm bạn không định được. Có lẽ bạn sẽ hỏi vậy phải làm sao? Trong trường hợp này, bạn nên cố gắng phát triển tâm nhưất điểm trước (xem chương 7 và 8). Sau vài tháng bạn sẽ đạt được định lực, rồi bạn mới chuyển sang phát triển tỉnh thức. Nhớ đừng thiền về định thái quá để tránh hội chứng Phật đá.

Cũng nên nhớ rằng tỉnh thức là tâm điểm của thiền nên bạn cần phát triển nó để có được một căn bản vững chắc cho sự phát triển thâm sâu hơn của định. Nếu tỉnh thức mạnh, định sẽ đương nhiên mạnh theo. Tỉnh thức càng được phát triển, tâm sẽ nhận biết và thoát ra khỏi xao lãng càng nhanh và trở về với đối tượng càng dễ dàng. Kết quả đương nhiên là định được gia tăng. Và khi được phát triển, định sẽ soi sáng sâu rộng và giúp lại tỉnh thức nhìn thấy sâu rộng hơn.

Do đó, tỉnh thức và định có khuynh hướng quân bình nhau và hỗ trợ cho nhau để phát triển tự nhiên. Ở đây, bạn chỉ cần nhớ là nên phát triển định trước để chế ngự tâm viên. Sau đó bạn dồn nỗ lực phát triển tỉnh thức. Nếu bạn thấy mình còn bị giao động, nghiêng về sự phát triển định. Nếu bạn thấy mình thành Phật đá, nghiêng về sự phát triển tỉnh

thức. Chung chung, nên lưu ý tới tỉnh thức, vì nó là tâm điểm của thiền minh sát.

Tỉnh thức hướng dẫn sự phát triển thiền vì nó có khả năng tự hiểu biết mình. Chính tỉnh thức giúp bạn có cái nhìn về sự hành thiền của bạn. Tỉnh thức giúp bạn biết bạn làm thế nào. Nhưng đừng quan tâm nhiều đến vấn đề này vì đây không phải là cuộc tranh hơn thua. Bạn không chạy đua với ai hết.

Tỉnh thức không tùy thuộc vào trạng thái tâm linh nào cả. Chúng ta thường nghĩ rằng thiền là sinh hoạt của người trầm tĩnh và chỉ tu tập trong hang động vắng vẻ. Có phần đúng bởi đó là môi trường lý tưởng để tập hành thiền, để trau dồi định và tỉnh thức. Nhưng khi bạn đã học được kỹ năng ấy rồi, bạn không nhứt thiết cần môi trường tu tập lý tưởng đó nữa. Bạn không cần phải đi như rùa bò để được tỉnh thức. Bạn cũng không cần tĩnh lặng mới tỉnh thức. Bạn có thể tỉnh thức trong lúc giải toán vi tích phân. Bạn có thể tỉnh thức trong sân banh náo nhiệt. Bạn cũng có thể tỉnh thức trong lúc bạn đang giận dữ. Sinh hoạt vật lý và tâm linh không ảnh hưởng được tâm tỉnh thức của bạn. Nếu bạn thấy tâm mình năng động thái quá, chỉ cần quan sát bản chất và cường độ của sinh hoạt đó. Chỉ là một phần của "cái cảnh ra đi" trong tâm mà thôi.

---o0o---

CHƯƠNG 15 - THIỀN Ở MỌI NƠI TRONG MỌI LÚC

Chơi nhạc phải học thang âm. Chơi dĩa cầu phải học cách dùng chày. Đó là những kỹ thuật căn bản cần phải đạt mới mong chơi giỏi được. Và, dẫu đã điều luyện thế mấy đi

nữa, đệ nhứt nhạc sĩ dương cầm hay vận động viên đã cầu trong các trận tranh tài thể giới đều chơi với các kỹ thuật căn bản mà họ học được lúc trước và bây giờ đang không ngừng dồi mài.

Cũng vậy, người thiền cũng phải học cách thiền căn bản rồi hành trì thường xuyên và tinh tấn mới mong đạt được lợi lạc. Người thiền dùng sáu giác quan hay sáu căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, và ý) để biết rõ và hiểu rõ kinh nghiệm sống của mình. Và họ chuyên cần hành thiền ngày này qua ngày khác để đưa sự tịnh hóa tâm mình lên các tầng cao thâm.

Mục đích của thiền minh sát không gì hơn là sự chuyển hóa toàn diện và vĩnh cửu các kinh nghiệm đi vào tâm qua sáu căn. Nói cách khác, thiền giúp "cách mạng hóa" toàn bộ kinh nghiệm sống của người thiền. Và, thời thiền là lúc mà người thiền thể nhận tập quán tâm linh mới; người phát triển phương pháp mới để ứng xử với ý thức cũng như cảm giác và cảm xúc trôi chảy trong dòng tâm thức. Thời thiền còn là lúc để trau dồi các tập quán tâm linh mới đạt được hầu chúng hiện diện miên viễn. Nếu không được vậy, thiền sẽ trở nên khô khan và vô hiệu; nó chỉ còn là một khoảng lý thuyết trống rỗng không liên hệ gì với cuộc sống.

Trong quá trình thiền, chắc chắn có lúc bạn hân hoan nhận biết mình đang thiền trong khi sinh hoạt thường lệ, như khi đang lái xe trên xa lộ hay kéo rác ra lề đường; những lúc "thiền không có trong thời biểu" này đến bất chợt và tự nhiên. Được vậy là nhờ bạn đã dày công hành thiền trước đây. Bây giờ bạn có thể nói mình được kinh nghiệm một khắc kỷ diệu: bạn đứng ngoài các ám ảnh, không phải bận tâm với nhu cầu của tham ái.

Suất thiền vừa xong, bạn xả và rời gối ngồi; đó là lúc quan trọng nhất. Bạn có thể reo vui đã làm xong phận sự hoặc tỉnh giác mang các tập quán tâm linh mới đạt được theo vào sinh hoạt hằng ngày.

Hiếu thiền là gì là một sự hiểu biết rất thiết yếu. Thiền không phải chỉ là một thế ngồi hay một chuỗi thực tập tâm linh. Thiền là sự trưởng dưỡng tỉnh thức và sự áp dụng tỉnh thức ấy. Bạn không cần ngồi mới gọi là thiền. Bạn có thể thiền trong lúc rửa chén. Bạn có thể thiền trong lúc tắm giặt hay viết thư. Thiền là tỉnh thức nên bạn phải tỉnh giác mỗi sinh hoạt trong đời bạn.

Chúng ta thường được thấy *ngôi* thiền tại một nơi yên tĩnh vì làm vậy là dễ dàng nhất. *Đi* thiền có vẻ hơi khó hơn. Thiền ở nơi ồn ào còn khó hơn nữa. Và thiền trong lúc đang sánh vai với người yêu hay âu đả chắc là không thể được. Tuy nhiên, trong bất kỳ hoàn cảnh nào, cần nhớ rằng mục đích tối hậu của thiền vẫn là phát huy định và tỉnh thức đến độ vững vàng.

Mang thiền theo vào các sinh hoạt thường ngày không phải dễ làm vì điểm chuyển tiếp giữa lúc xả thiền và lúc nối tiếp lại sinh hoạt là một cái nhảy dài, rất dài đối với hầu hết chúng ta. Bây giờ, tâm định đạt được trong giờ thiền như liền tan theo mây khói và không còn gì mấy so với lúc trước khi vào thiền. Để tránh tình trạng mất mát này, thiền Phật giáo có đặt ra một số bài bản thực tập mà căn bản là chia cái nhảy dài ra thành từng bước rồi thực tập từng bước một.

---o0o---

01. Đi Thiền (Thiền Hành)

Cuộc sống hằng ngày rất động. Ngồi bất động hằng giờ là một kinh nghiệm đối nghịch. Hơn thế nữa, những trạng thái chúng ta đạt được trong tĩnh lặng thường có khuynh hướng tan nhanh khi chúng ta bắt đầu cử động. Chúng ta cần phải thực tập để thích nghi với sự chuyển tiếp từ tâm bất động sang tâm động. Đi thiền là một cách. Đi quân bình với ngồi. Và đi thiền có thể thay thế ngồi thiền. Đi rất tốt, nhất là trong lúc lúc tâm bạn giao động mạnh. Một giờ đi thiền có thể giúp bạn lắng đọng và, đồng thời, phát triển tỉnh giác. Sau đó, nếu bạn muốn ngồi thiền, bạn sẽ thấy dễ dàng và hiệu quả hơn.

Khóa tu thiền là một cách khác mà thiền Phật giáo thường khuyến khích. Một hoặc hai ngày dành cho tu học thiền là khoảng thời gian rất tốt đối với cư sĩ. Nhiều thiền giả lâu năm sống trong thiền viện đi còn xa hơn; họ dành mỗi lần cả tháng để chỉ thiền không mà thôi. Dĩ nhiên, thiền như vậy đòi hỏi rất nhiều nơi thân và tâm. Thông thường bạn nên xem khả năng chịu đựng của mình trước khi định thời lượng cho xuất thiền. Xuất thiền kéo dài mười tiếng cho người mới thiền chẳng những không đem lại lợi lộc gì mà còn gây thêm thống khổ vô ích. Ngoài ra, trong khóa thiền nên thay đổi cách: ngồi xen kẽ với đi. Chừng một giờ cho mỗi xuất với sự nghỉ ngơi thư giãn là tốt nhất.

Đi thiền, bạn cần có một khoảng trống cho từ năm đến mười bước trên một đường thẳng. Bạn cần đi chậm rãi như là đang tách mình ra khỏi cuộc sống hằng ngày. Và để tránh sự hiếu kỳ của khách qua đường, bạn nên chọn một nơi tương đối kín đáo.

Về cách đi, nên đi từ đầu này qua đầu kia. Trước khi bắt đầu đi, cần đứng tại đầu này đôi phút trong thế định. Hai

tay có thể buông thõng hai bên hông hoặc đan vào nhau và để ở phía trước bụng hay phía sau lưng. Thở vô, nhón gót trái. Thở ra, ngón chân trái còn chấm đất. Thở vô, dõ chân trái đưa tới trước. Thở ra, đặt chân trái xuống đất. Lập lại các động tác này cho chân mặt. Đi rất chậm đến đầu kia. Dừng lại đôi phút trước khi đi trở lại. Tiếp tục đi tới và đi lui tự nhiên, chậm chậm, dùng các động tác mô tả trên. Giữ đầu thẳng đứng. Thư giãn cơ cổ. Mở mắt để giữ quân bình nhưng đừng nhìn đối tượng nào cả. Đi tự nhiên. Đi theo nhịp độ chậm có thể đi được. Xem chỗ nào trên thân bị gồng cứng, và thư giãn chỗ ấy ngay. Đừng cố tạo tướng đi đẹp hay dáng đi uyển chuyển. Nhớ rằng đi đây không phải là một động tác thể dục hay một điệu vũ. Đây là bài thực tập về tỉnh thức. *Mục đích của bạn là đạt sự tỉnh thức toàn diện, sự nhạy cảm trọn vẹn và cao độ, kinh nghiệm không bị ngăn che về tánh động của oai nghi đi.* Đặt hết sự chú ý vào những cảm giác xảy ra trên chân, kể cả bàn chân. Cố gắng ghi nhận càng nhiều thông tin càng tốt về mỗi chân đang cử động. Thở nhập vào cảm giác đi thuần túy, và ghi nhận các sắc thái vi tế của chuyển động. Cảm giác mỗi cơ chân lúc nó cử động. Kinh nghiệm mỗi cảm xúc và sự thay đổi của cảm xúc mỗi khi bàn chân ấn xuống đất và dõ lên.

Động tác đi tưởng chừng như rất liên tục nhưng thật sự gồm nhiều cử động phối hợp. Cố gắng ghi nhận tất cả các cử động này và đừng để thiếu sót cử động nào. Muốn được vậy, bạn phải phân nhỏ động tác đi. Mỗi chân lập đi lập lại sự dõ lên, đưa tới và đặt xuống. Mỗi cử động này có lúc bắt đầu, lúc giữa và lúc sau. Để có thể thở nhập vào dây chuyển cử động đó, bạn có thể bắt đầu bằng cách ghi nhận rõ ràng mỗi giai đoạn.

Ghi nhận sự "dở (chân), (đưa) tới, (đặt chân) xuống, đất, đạp," và vân vân. Đây là cách thực tập để bạn quen với chu kỳ cử động nên cố gắng đừng bỏ sót cử động nào. Khi bạn bận rộn với vô số sự việc đang diễn tiến, bạn không còn thì giờ cho ý và lời nữa; bạn sẽ cảm thấy mình chìm trong sự tỉnh thức về di động và chân bạn bây giờ là cả một vũ trụ. Nếu bạn bị phóng tâm, dùng phương pháp đã dẫn để đưa sự chú ý trở về động tác đi. Khi đi, đừng nhìn đôi chân hay nhìn vào hình ảnh của đôi chân. Cũng đừng nghĩ, chỉ cảm nhận. Bạn không cần ý niệm về đôi chân; bạn cũng không cần hình ảnh của đôi chân. Chỉ ghi nhận cảm giác hiện diện. Lúc ban đầu, có thể bạn sẽ gặp chút ít khó khăn trong việc giữ thẳng bằng, bởi bạn dùng cơ chân theo cách mới. Ghi nhận khó khăn để cho chúng qua đi.

Thiền hành của thiền minh sát nhằm mục đích làm tràn ngập tâm với những cảm giác đơn giản hầu đẩy những thứ khác qua một bên. Ý thức và cảm xúc không có chỗ đứng. Tâm tham không có thì giờ hoạt hóa hay phát khởi. Không có tâm tưởng về "cái tôi". Chỉ có những xúc cảm và động lực cảm, một chuỗi cảm giác thô tế bất tận. Bạn đang học cách vượt vô chớ không phải vượt ra khỏi thực tại. Nội tại nào bạn thu đạt được đều có thể áp dụng trực tiếp vào cuộc sống không có ý niệm của bạn.

---o0o---

02. Thế của Thân

Mục đích của sự thực tập là để tỉnh giác trọn vẹn mọi kinh nghiệm xảy ra trong hiện tại và ngay bây giờ trong dòng tâm thức đang trôi chảy liên tục. Trong cuộc sống hàng ngày, chúng ta rất ít chú ý đến những gì chúng ta làm. Nói cách khác, chúng ta làm một đành và tâm đi một ngả.

Chúng ta được lái bằng bộ máy điều khiển tự động và lạc lối trong giấc mộng ngày.

Chúng ta rất ít chú ý tới thân thể mình, như là phần xúc cảm và động lực cảm. Những cảm giác này đến tâm chúng ta hằng loạt và liên tục, nhưng bị chúng ta lại tìm cách ngăn tâm thức mình không cho tiếp xúc. Thiền Phật giáo giúp mở rộng công để mọi tiếp xúc giữa chúng và tâm thức được dễ dàng và, do đó, để biến vô thức thành ý thức.

Mỗi ngày thân thể chúng ta trải qua không biết bao nhiêu sự thay đổi thể: chúng ta đi, đứng, nằm, ngồi, bò, lết, chạy, vân vân. Thiền khuyên chúng ta nên tỉnh giác những thay đổi bất tận đó. Sau một ngày, chúng ta nên dành vài phút để nhìn lại các thể mình đã trải qua trong ngày. Sự nhìn lại nói đây không nhằm để sửa đổi hay thay thế dáng điệu của chúng ta. Chúng ta chỉ ghi nhận các sự "đi", "đứng", "nằm", "ngồi". Công việc có vẻ dễ dàng quá nhưng rất quan trọng. Nếu chúng ta tỉnh thức ghi nhận và làm cho tập quán thâm nhập sâu vô tâm, chúng ta đã cách mạng kinh nghiệm của chúng ta rồi đó. Nó nhẹ đưa chúng ta vào chiều kích mới của cảm giác và chúng ta như người mù vừa được sáng mắt.

---o0o---

03. Cử Động Chậm

Mỗi hành động được xây dựng bằng nhiều cử động riêng biệt. Hành động cột giày của bạn là một chuỗi cử động nhỏ mà chắc ít khi bạn để ý đến. Để phát huy tập quán tổng quát của tỉnh thức, bạn có thể hành động chậm lại--cố gắng chú ý tới mọi chi tiết của cử động.

Bạn có thể xác chứng bằng cách thử ngồi vào bàn và uống tách nước trà. Bạn hãy quan sát thể ngồi; cảm giác cầm cái quay tách giữa hai ngón tay; thưởng thức hương trà; ghi nhận vị trí của cái tách, nước trà, tay bạn, và cái bàn. Bạn tiếp tục quan sát cái ý muốn đưa tay lên khỏi phát trong tâm; cảm giác cánh tay đang đưa lên, môi kề vào miệng tách, và nước hớp vô miệng. Bạn quan sát sự việc bạn đang thưởng thức trà. Và sau cùng bạn quan sát cái ý muốn để tách xuống và các cử động của diễn tiến để tách xuống. Nếu bạn thật sự chú ý từng cảm giác, từng ý tưởng, từng cảm xúc, bạn sẽ kinh ngạc thấy quá trình "ngồi vào bàn uống tách nước trà" thật ngộ nghĩnh và lý thú.

Bạn có thể áp dụng những điều dẫn trên vào bất cứ hoạt động hàng ngày nào. Cố ý làm chậm lại tư duy, ngôn từ và hành động, bạn sẽ kinh ngạc thấy mình thấu hiểu chúng hơn. Lúc đầu, bạn thấy rất khó, nhưng từ từ rồi quen. Nhận thức không chỉ phát triển thâm sâu trong lúc bạn ngồi thiền, mà còn thâm sâu hơn trong những lúc bạn quan sát sự vận hành nội tại đang khi sinh hoạt hàng ngày, bởi đó là một môi trường thí nghiệm mà bạn có thể thấy cơ chế của cảm giác và sự vận hành của dục vọng. Ở đó bạn có thể đo lường thực chất của tư duy và thấy sự khác biệt giữa chất thực và lớp vỏ bên ngoài mà bạn tra vào để lừa mình và lừa người.

Bạn sẽ ngạc nhiên nhận thấy nhiều thông tin vô cùng hữu ích, kể cả những thông tin gây ngạc nhiên khó chịu. Sự chú ý đơn thuần giúp bạn sắp xếp lại những hóc kẹt bừa bãi trong tâm thức bạn. Trong đời sống hàng ngày, khi ánh sáng tỉnh thức soi rọi đến mọi ngóc ngách u tối của tâm, bạn đạt được sự hiểu biết rõ ràng và kết quả là bạn có thể

giữ tâm mình trong sáng và an tĩnh. Bạn bắt đầu thấy mình trách nhiệm thế nào đối với sự khổ đau. Bạn thấy tại sao mình khốn khổ, sợ hãi, căng thẳng. Bạn thấy bạn làm thế nào để tạo cho mình cái khổ, cái đau. Và, càng hiểu sâu các tâm trạng ấy, bạn càng ít bị chúng chế ngự.

---o0o---

04. Sự Phối Hợp Hơi Thở

Lúc ngồi thiền bạn tập trung chú ý hoàn toàn vào đối tượng chính là hơi thở để giúp bạn nhận thức hiện tại. Bạn cũng áp dụng nguyên tắc này vào lúc đi thiền. Bạn phối hợp các cử động đi của bạn với nhịp điệu của hơi thở trước để mọi điều trôi chảy suông sẻ và sau để tỉnh thức của bạn dễ nhận diện hiện tại. Lý tưởng của người thiền là làm sao tỉnh giác trong suốt 24 tiếng mỗi ngày.

Tỉnh thức là trạng thái tâm sẵn sàng, không bị vướng bận hay lo lắng. Những gì xảy ra đều được ứng xử tức thì. Trong lúc tỉnh giác, hệ thần kinh của bạn trong sáng và kiên cường khả dĩ giúp bạn phát huy nội tâm cao. Nếu gặp phải vấn đề, bạn có thể giải quyết ngay và rất hiệu quả; bạn khỏi cần tìm chỗ yên tĩnh để "thiền" về nó. Và, trong trường hợp (rất ít khi gặp) bạn chưa có giải pháp, bạn cũng không lo lắng; bạn chỉ bước tới vấn đề khác đang cần sự chú ý của bạn. Trực giác của bạn lúc bấy giờ có năng lực rất thực dụng.

---o0o---

05. Không phung phí một giây phút nào

Người thiền không bao giờ phung phí thì giờ. Mỗi lúc đều có thể dùng để thiền và gặt hái lợi lạc. Đang ăn khoản ngồi đợi nha sĩ, bạn có thể thiền về sự ăn khoản của mình.

Bồn chồn trong hàng đợi tới phiên, bạn thiền về sự bồn chồn đó. Tẻ nhạt nơi bên đợi xe buýt, bạn thiền về sự buồn tẻ. Tập tỉnh giác liên tục, tỉnh giác ngay trong hiện tại, và tỉnh giác mọi chuyện nhỏ nhất nhứt. Cố gắng không bỏ lỡ cơ hội hay giây phút nào.

---o0o---

06. Tập Trung vào Mọi Hoạt Động

Bạn nên cố gắng tỉnh giác mọi vấn đề và mọi cảm thọ, bắt đầu từ cảm thọ đầu tiên lúc bạn vừa ngủ dậy cho đến cảm thọ chót lúc bạn vào giấc ngủ. Đối với người mới thiền như bạn, việc làm này rất khó; bạn cần nhiều thời gian và cách thức tu tập. Một trong những cách tốt nhứt là chia ngày của bạn ra làm nhiều thời khoảng nhỏ. Dành một lúc nhỏ đó quan sát cái thể (đi đứng, nằm ngồi, vân vân) của thân bạn. Rồi mở rộng sự quan sát ra các sinh hoạt khác như: ăn, tắm, mặc, vân vân. Rồi một lúc nào đó, bạn dành chừng 15 phút để quan sát các tâm trạng đặc biệt như vui, buồn, không vui không buồn; hoặc những khó khăn hay tư duy xảy đến với tâm bạn mà bạn tự chọn để quan sát. Mục đích là tập thẩm xét một số vấn đề và giữ sự tỉnh thức sống động suốt ngày.

Cố gắng tạo ra một tập quán không khác biệt giữa lúc bạn ngồi thiền và không ngồi thiền; tập cho tập quán ấy chuyển đổi nhẹ nhàng và mau lẹ giữa hai tình huống. Thân bạn không có lúc nào được gọi là không động. Trong lúc bạn tưởng nó không động (như ngủ hay ngồi thiền), thật sự nó đang động--động vì hơi thở. Tâm bạn không bao giờ yên, ngoại trừ những lúc định sâu. Bạn luôn luôn có cái gì đó để quan sát, và nếu bạn luôn luôn tỉnh giác, bạn sẽ không bị mất gì cả.

Bạn nên tỉnh thức trong mọi sinh hoạt hàng ngày vì đó là phòng thí nghiệm hữu dụng của bạn. Nó cung cấp mọi thứ thử nghiệm và thách thức cần cho sự thực tập đích thực và thâm sâu của bạn. Nó còn giúp bạn biết đâu là sự thực, đâu là sai lầm, đâu là thử thách, đâu là nơi bạn đến, và đâu là lúc bạn lãng phí thời gian. Nếu thiền mà bạn không ứng xử được những trở ngại thường ngày, bạn đang hành loại thiền nông cạn. Hơn thế nữa, nếu thiền mà bạn không nhìn thấy rõ ràng và có thể giải quyết những cảm xúc thường tình, bạn đang lãng phí thời giờ thiền một cách vô ích. Gặp phải những tình trạng ấy, bạn phải xét lại.

Người thiền không chỉ tỉnh giác trong lúc thiền mà tỉnh giác liên tục. Người thiền không chỉ tỉnh giác trong tháp ngà mà ở mọi nơi trong mọi tình huống. Người thiền ghi nhận tất cả các pháp (mọi sự mọi việc), từ hiện tượng của tâm đến diễn tiến sanh-trụ-diệt của chúng. Người không quay lưng lại bất kỳ điều gì và không để bất cứ điều gì qua đi mà không ghi nhận. Người biết rõ và hiểu rõ các ý tưởng, cảm xúc, sinh hoạt, ham muốn, và tất cả. Người không cần biết chúng đẹp hay xấu, thiện hay ác, chỉ nhìn biết chúng thật như là và chúng đang thay đổi. Người thiền rất ráo.

Nếu trong cuộc sống hàng ngày, bạn cảm thấy buồn chán, hãy thiền về sự buồn chán ấy: tìm hiểu nó là gì, gồm yếu tố nào, và vận hành làm sao. Nếu bạn tức giận, thiền về sự tức giận bằng cách tìm hiểu cơ chế của nó. Nếu bạn bị xuống tinh thần, thiền về đề tài đó bằng cái tâm tra cứu; đừng trốn chạy; khảo sát mê cung của nó và đánh dấu bước đi của nó. Làm vậy, bạn sẽ đối trị dễ dàng hơn khi tinh thần của bạn xuống dốc lần thứ hai.

Thiền không ngưng nghỉ trong cuộc sống hàng ngày là mục đích của mình sát. Rất khó, nhưng nếu làm được, bạn sẽ có một tâm linh siêu việt. Tâm bạn sẽ rộng mở. Bạn khám phá đời, xem xét các kinh nghiệm, nhìn cuộc sống một cách riêng rẽ và tò mò. Do đó, bạn tiếp nhận chân lý dưới mọi hình thức, từ mọi nguồn, và bất cứ lúc nào. Đó là trạng thái Tâm Giải Thoát.

Được biết người ta đạt giác ngộ trong mọi tình huống nếu tâm trong tư thế sẵn sàng thiền. Một cảm xúc thông thường như nhìn thấy trăng, nghe tiếng chim kêu hoặc tiếng lá xào xạc cũng có thể làm người ngộ. Ở đây, đối tượng không quan trọng bằng sự cảm nhận đối tượng. Nếu tâm trạng bạn đã mở và sẵn sàng, xúc chạm với quyển sách này hay tiếng vang của những chữ trong đầu bạn là đủ rồi. Bạn có thể đạt giác ngộ ngay tại đây và bây giờ nếu bạn sẵn sàng.

---o0o---

CHƯƠNG 16 - CÓ GÌ CHO BẠN?

Thiền có thể đem lại một số lợi lạc mong ước. Trong giai đoạn tiên khởi, những lợi lạc thường chỉ có tánh cách thế tục tầm thường; chỉ về sau mới có được những lợi lạc siêu thế. Sau đây là một ít lợi lạc được mô tả, nhưng kinh nghiệm của riêng bạn mới thật sự quý báu.

Những gì chúng ta gọi là trở ngại hay tạp nhiễm chỉ là những thói quen tâm linh không được đáp ứng toại nguyện. Chúng là những biểu thị đầu tiên của cái bản ngã nhìn thấy mình và người riêng biệt. Sở dĩ có sự nhìn thấy riêng biệt ấy vì nó được huân tập, và sự huân tập này do các trở ngại tạo nên.

Tham ái và dục vọng luôn luôn chực chờ để "lấy cái gì đó cho ta"; sân hận luôn luôn tìm cách phân biệt "ta và người". Tất cả các tạp nhiễm đều tùy thuộc vào cái nhìn phân biệt ta với người, và chúng trưởng dưỡng cái nhìn ấy mỗi khi hiện khởi. Tỉnh thức biết rõ và hiểu rõ mọi sự việc. Nó giúp ta biết cội nguồn và cơ chế vận hành của các tạp nhiễm. Nó thấy ảnh hưởng và hậu quả của chúng nơi chúng ta. Một khi bạn biết rõ tham là gì và gây tai hại nào cho bạn cũng như cho người khác, bạn sẽ tự động cắt đứt sự hỗ trợ dành cho nó. Như đứa bé bị phỏng một lần rồi sẽ tự động rút tay ra khỏi lò lửa, không cần phải suy tư hay quyết định gì cả. Đó là do phản xạ và phản xạ nhanh hơn suy tư nhiều. Khi đứa bé cảm nhận hơi nóng và bắt đầu khóc, tay nó đã rút ra khỏi ngọn lửa rồi. Tỉnh thức vận hành cũng như vậy: nó không có ngôn từ, nó tự động và vô cùng hữu hiệu. Nó ngăn chặn sự phát triển của tạp nhiễm và tìm mọi cách tiêu diệt chúng. Do đó, khi tỉnh thức được trưởng dưỡng, bức thành bản ngã sẽ bị xói mòn, tham ái sẽ bớt dần, sự tự biện hộ và cứng nhắc sẽ giảm thiểu; bạn sẽ trở nên cởi mở, uyển chuyển và hiểu biết hơn. Bạn biết rải tâm từ mình ra rộng hơn.

Theo truyền thống, người học Phật ít khi muốn đề cập đến bản chất rất ráo của con người. Nhưng khi cần nói đến, họ gọi đó là Phật tánh, một bản tánh chơn thật, tốt lành và đẹp đẽ. Lý do duy nhất mà con người trở nên khác đi là vì chơn tánh ấy bị ngăn che như nước bị che chắn bởi đập. Và tạp nhiễm là những viên gạch xây nên cái đập che chắn ấy. Khi tỉnh thức xói mòn gạch, che chắn bị phá thủng, tâm từ bị hỷ xả sẽ có dịp tuôn trào. Do đó, càng thiền, bạn thấy tâm mình càng đổi thay. Kinh nghiệm sống thực và tỉnh giác trở

nên rõ ràng, chính xác, và thường hằng chứ không còn mờ mờ ảo ảo sau hậu trường nữa.

Mỗi giây phút đi qua được thấy rõ và biết rõ; nó không còn là một cái gì mờ ảo khó nhận diện như trước đây. Không còn cái gì gọi là "được nhìn phớt qua" hay "tâm thường"; tất cả đều sáng tỏ và đặc biệt. Tâm thức không xếp kinh nghiệm vô xó mà quan sát chúng một cách tỉ mỉ khiến bạn thấy chúng tường tận và hấp dẫn tưởng chừng như chúng mới xuất hiện lần đầu. Khi thiền tuệ của bạn tiến triển mạnh, nó trở thành bất di bất dịch. Bây giờ bạn có thể vừa theo dõi hơi thở vừa quán xét mỗi hiện tượng tâm linh. Bạn cảm thấy thanh thản và sống với kinh nghiệm đơn thuần của mỗi lúc trong hiện tại.

Khi không còn bận rộn với tư duy, tâm trở nên trong sáng và chỉ an định nơi sự tỉnh thức đơn thuần. Không thể mô tả sự tỉnh thức này một cách trung thực bởi ngôn từ không đủ khả năng. Vì vậy, nó chỉ có thể được chứng nghiệm. Hơi thở sẽ không còn là cái hơi thở tĩnh tại quan niệm theo lối thông thường; nó không phải là cái hít vô thở ra đều đều và nhàm chán. Trái lại, nó là quy trình sinh động rất ngoạn mục. Nó là một hiện thực trong hiện tại chứ không phải là một chức năng xảy ra trong thời gian; thời gian vật lý chỉ là một khái niệm chứ không phải là một hiện thực chứng nghiệm được.

Sự tỉnh thức đơn thuần là tỉnh thức được tước hết những ngoại vi vô bổ. Nó gắn liền với hiện tại sinh động và được đánh dấu bởi sự hiện thực đậm nét. Bạn chắc chắn biết rằng nó thật, thật hơn bất cứ cái gì bạn chứng nghiệm được. Khi nào bạn thật sự đạt đến trạng thái này, bạn có được một lợi thế tốt để đánh giá các kinh nghiệm khác của bạn. Bạn sẽ

biết thế nào là một hiện tượng đơn thuần và thế nào là một hiện tượng nhìn với thái độ. Bạn sẽ thấy mình uốn nắn sự thật bằng cái tâm hay phê phán, so sánh và tư kiến. Bạn sẽ biết mình làm gì và làm lúc nào. Bạn sẽ nhạy cảm hơn khi thấy mình tách rời hiện thực cũng như khi biết mình trở lại với chiều kích khách quan không thêm và không bớt. Bạn trở thành một người rất mẫn cảm, biết rõ hiểu rõ mọi sự việc, và nhìn thấy sinh hoạt của thân và tâm với đầy đủ chi tiết. Bạn tỉnh giác theo dõi sự sanh diệt của hơi thở; bạn quan sát dòng cảm thọ luân lưu vô tận; bạn thẩm tra các tư duy và cảm xúc tuôn chảy không ngừng; và bạn cảm nhận nhịp điệu thời gian diễn tiến đều đặn. *Giữa các sinh hoạt liên tục ấy, không có người quan sát mà chỉ có sự quan sát.*

Trong giai đoạn nhận thức nói trên, không có cái gì bất biến trong hai khoảnh khắc khác nhau. Tất cả đều đang trở thành. Tất cả đều sanh, trụ và diệt. Một định luật không có ngoại lệ. Bạn sẽ tỉnh giác những thay đổi liên tục của đời bạn. Nhìn quanh, bạn thấy tất cả và tất cả đều chảy theo dòng: xuất hiện, phát triển, tàn dần, rồi mất đi. Trên đời, từ vật vi tế đến đại dương đều ở trong thế động liên tục. Và vũ trụ được xem như một đại hà của kinh nghiệm. Cuộc sống cũng như mọi sở hữu quý giá nhứt của bạn đều tan hoại vào một lúc nào đó; chúng vô thường. Tuy nhiên, bạn đừng nên buồn vì sự vô thường ấy. Bạn nên nhìn sâu vô đại giang vô thường để thấy tất cả đều biến đổi theo vũ điệu đầy sự sống và hoan lạc.

Trong lúc nhìn các biến đổi tuần tự đi qua và duyên vào nhau, bạn hiểu rằng có sự liên kết mật thiết giữa các hiện tượng tâm lý, cảm thọ và cảm giác. Bạn thấy ý tưởng này dẫn đến ý tưởng khác, ý tưởng diệt tạo ra cảm xúc, cảm thọ

tạo ra ý tưởng, vân vân. Ý tưởng, hành động, cảm thọ, vân vân được nhìn thấy như liên kết vào nhau trong mạng lưới nguyên nhân và kết quả. Bạn thấy dục ái sanh rồi diệt chứ không bao giờ tồn tại lâu bền. Bạn thấy đau khổ không được mời mà đến và thấy mình thất bại ê chề khi không thể xua đuổi chúng đi. Tất cả đến đi và đi đến. Tuy nhiên bạn nên bình tâm và nhìn chúng vận hành.

Từ những quan sát trên bạn có thể kết luận rằng đời bạn có nhiều bất toại nguyện và bạn có thể nhìn thấy cội nguồn của chúng. Chúng phát xuất từ sự không thể đạt được những gì bạn mong muốn, sự sợ phải mất đi những gì bạn tưởng đã nắm trong tay, và thói quen không bao giờ thỏa mãn với những gì bạn có. Những gì vừa trình bày không phải là lý thuyết suôn, bởi bạn có thể xác chứng được chúng là thật. Bạn từng sợ hãi hay bất an trước sự sống và chết. Bạn thấy mình ưu tư tìm quanh, nắm bắt bất kỳ cái gì với tay đến được, nhưng rồi bạn thất vọng thấy mình không tóm thâu gì được vì không có cái gì là không thay đổi.

Bạn cảm cái đau vì mất mát và ưu buồn; bạn nhìn mình chịu đựng những khổ đau chồng chất từng ngày. Bạn chứng kiến những va chạm và căng thẳng vốn có trong mọi diễn biến của cuộc sống thường tình. Và bạn thấy các mối quan tâm của bạn thật nông cạn, không có chiều sâu. Bạn nhìn sự khổ đau, bệnh tật, già nua và chết chóc; bạn học để không sợ hãi; bạn biết chúng là sự thật hiển nhiên.

Qua sự quan sát các khía cạnh tiêu cực của đời sống, bạn biết thế nào là khổ (dukkha), bản chất bất toại nguyện của cuộc sống. Bạn bắt đầu nhận thức dukkha trong mọi tầng lớp của đời, từ lớp hiển nhiên đến lớp tinh tế. Bạn thấy khổ đau đến ở nơi nào có tham ái; khi bạn bám víu vào một cái

gì đó, chắc chắn bạn sẽ chuốt khổ. Khi bạn quen với sự vận hành của tham ái, bạn sẽ thấy nó phát khởi như thế nào, lúc nào và nơi nào. Bạn sẽ thấy nó ở mọi nơi và mọi lúc, chế ngự tâm, và biến tâm thức thành nô lệ của nó.

Bạn thấy tham ái và chấp trước xuất hiện trong hoàn cảnh hân hoan; còn trong hoàn cảnh bất toại bạn thấy có sự chống trả quyết liệt. Bạn đừng chế ngự chúng, mà chỉ nên nhìn chúng như "cái gì đó" của tư duy con người. Bạn tìm cái gọi là "ta" nhưng chỉ thấy tám thân vật lý và thấy cách bạn xác định "cái tôi" của bạn với cái túi da bọc xương ấy. Bạn tiếp tục tìm và thấy mọi thứ hiện tượng tâm linh như cảm xúc, ý tưởng, quan điểm, vân vân, và thấy bạn xác định "cái tôi" của bạn với mỗi thứ ấy. Bạn thấy mình trở thành ích kỷ, tự vệ và tự phòng đối với các thứ linh kinh đó, và bạn thấy thật điên rồ biết bao. Bạn xông xáo lục lạo trong các thứ đó để tìm cho mình--vật chất, cảm xúc, và cảm giác-- và cho ra "cái ta".

Tiếc thay, bạn không tìm được gì cả. Trong dòng kinh nghiệm tuôn chảy liên tu ấy, bạn chỉ thấy vô số tiến trình khách quan duyên vào nhau, tức cái trước làm nhân cho cái sau hay cái sau là quả của cái trước. Không có cái gọi là "ta bất biến"; chỉ có tiến trình. Bạn chỉ thấy ý tưởng chớ không có người tư tưởng. Bạn thấy cảm giác và ham muốn, nhưng không có người cảm giác hay ham muốn. Nhà bạn hoàn toàn trống vắng, không có chủ nhân.

Tầm nhìn của bạn về "cái tôi" thay đổi từ đây. Bạn bắt đầu nhìn mình như một tấm hình trong báo. Khi nhìn với mắt trần, hình bạn thấy đích thị là một ảnh. Nhưng khi nhìn với kính phóng đại, hình chỉ còn là một lô chấm đen. Cũng vậy, dưới sự quán xét của tỉnh thức "cái tôi" hay "cái trở thành

gì đó" không còn ý nghĩa nữa. Chỉ còn lại *ba tướng của cuộc sống là vô thường (anicca), khổ (dukkha) và vô ngã (anatta)*. Bạn thật sự chứng nghiệm sự không thường còn của mọi kinh nghiệm, sự bất toại nguyện của cuộc sống, và sự thiếu vắng của cái tôi. Bạn chứng nghiệm rõ ràng ba tướng ấy của đời và kết quả là bạn tỉnh giác sự vô nghĩa của tham ái, chấp thủ và kháng cự. Trong giây phút tỉnh giác ấy, tâm thức biến đổi. Cái tôi tan biến. Chỉ còn lại hằng hà sa số những hiện tượng khách quan hình thành do duyên khởi và biến đổi liên tục. Tham ái tan biến, vậy là gánh nặng được đề xuống. Dòng tâm trôi chảy nhẹ nhàng không còn bị sức ép nào cả. An tĩnh và Niết Bàn được chứng ngộ.

---o0o---

Đọc thêm: ĐỐI TƯỢNG CỦA THIỀN ĐỊNH⁴⁵

Những gì giúp tâm trở nên an tĩnh được gọi là đối tượng của Thiền Định. Đó cũng là những phương pháp làm tâm an lạc. Những ai muốn hành Thiền Định đều phải hiểu rõ đối tượng của pháp thiền này mới mong đạt được kết quả như ý. Như người lính xông pha trận mạc, trước tiên anh phải được huấn luyện quân sự mới mong chiến thắng. Tuy nhiên có chút khác biệt là lính chỉ chiến đấu với kẻ thù bên ngoài, còn người thiền phải chiến đấu với kẻ thù bên trong.

Vi Diệu Pháp (Abhidhammatthasangaha) và Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga) có ghi bốn mươi đối tượng của Thiền Định, chia làm bảy nhóm như sau:

1. 10 đề mục Kasina (đối tượng để định tâm)
2. 10 đề mục tử thi bất tịnh (Asubha)
3. 10 đề mục Tùy niệm (Anussati)

4. 4 đề mục Vô lượng tâm (Brahmavihara)
5. 1 đề mục Quán Vật thực (Aharepatikulasanna)
6. 1 đề mục Quán Tứ đại (Catudhatuvavatthana)
7. 4 đề mục Quán Vô sắc (Arupadamma)

Mười Kasina

Kasina chủ yếu:

1. Đề mục Đất lấy đất làm đối tượng
2. Đề mục Nước lấy nước làm đối tượng
3. Đề mục Lửa lấy lửa làm đối tượng
4. Đề mục Gió lấy gió làm đối tượng

Sắc kasina:

5. Đề mục Xanh lục lấy màu xanh lục làm đối tượng
6. Đề mục Vàng lấy màu vàng làm đối tượng
7. Đề mục Đỏ lấy màu đỏ làm đối tượng
8. Đề mục Trắng lấy màu trắng làm đối tượng
9. Đề mục Ánh sáng lấy ánh sáng làm đối tượng
10. Đề mục Hư không lấy hư không làm đối tượng.

Mười Đề Mục Tử Thi Bất Tịnh (Asubha)

Có mười trạng thái phân hóa của tử thi như sau (dùng làm đề mục Thiền Định):

1. Tử thi sinh trương (chết 2-3 ngày) (Uddhumataka)
2. Tử thi ngả sang màu tím thâm (Nilaka)
3. Tử thi chảy máu mủ (Vipubbaka)
4. Tử thi chặt lìa thành đoạn (Vicchiddaka)

5. Tử thi bị thú vật cấu xé bỏ rải rác (Vikkhayitaka)
6. Tử thi bị chặt chân, tay, đầu, mình bỏ rải rác (Vikkhittaka)
7. Tử thi bị đâm lủng nhiều lỗ (Hatavikkhittaka)
8. Tử thi bị chảy máu lai láng (Lohitaka)
9. Tử thi có giòi (Puluvaka)
10. Tử thi còn bộ xương trắng (Atthika)

Mười Đề Mục Tùy Niệm (Anussati)

Có mười đề mục Tùy niệm dùng làm đề mục Thiền Định:

1. Niệm 9 ân đức Phật (Buddhanussati)
2. Niệm 6 ân đức Pháp (Dhammanussati)
3. Niệm 9 ân đức Tăng (Sanghanussati)
4. Niệm về giới trong sạch của mình (Silanussati)
5. Niệm về sự bố thí của mình (Caganussati)
6. Niệm về 5 pháp của Chư Thiên nơi mình (Devatanussati)
7. Niệm về sự chết (Maranasati)
8. Niệm về 32 thể trược (Kayagatasati)
9. Niệm hơi thở vô hơi thở ra (Anapanasati)
10. Niệm về trạng thái tịch tịnh Niết Bàn (Upasamanussati)

Tứ Vô Lượng Tâm (Bramavihara)

Bốn đề mục Tứ Vô Lượng Tâm là:

1. Niệm rải tâm Từ (Metta)
2. Niệm rải tâm Bi (Karuna)

3. Niệm rải tâm Hỷ (Mudita)

4. Niệm rải tâm Xả (Upekkha)

Quán Vật Thực Bất Tịnh (Aharepatikulasanna)

Mục đích là để gây cảm giác kinh tởm.

Quán Tứ Đại (Catudhatuvavatthana)

Mục đích để phân tích bốn yếu tố của thân cho thấy thân chỉ do đất, nước, gió, lửa tạo nên. Do đó, thân không có gì hấp dẫn.

Bốn Bậc Thiền Vô Sắc (Arupadhamma)

Đó là 4 bậc thiền không có hình thể:

1. Không vô biến xứ thiền có hư không (Akasanancayatana) làm đối tượng. Chứng đắc đệ nhất thiền vô sắc.

2. Thức vô biến xứ thiền có tâm không vô biến xứ (Vinnanancayatana) làm đối tượng. Chứng đắc đệ nhị thiền vô sắc.

3. Vô sở hữu xứ thiền có vô sở hữu (Akincannayatana; không có gì) làm đối tượng. Không còn mãi mai tư duy nào về vô sắc và chứng đắc đệ tam thiền vô sắc.

4. Phi tướng phi phi tướng xứ thiền. Sau khi chứng ngộ đệ tam thiền vô sắc, tiếp tục tiến hành thiền định và thấy "có tâm vô sở hữu xứ thiền rất vắng lặng, rất vi tế" đến đời không thể xác định rằng "đó là có tướng hay không có tướng". Chứng đắc đệ tứ thiền vô sắc.

Người hành pháp Thiền Định phải quán xét các đề tài nêu trên cho đến khi hiểu rõ phương pháp hầu đạt sự an tịnh do bốn mươi đối tượng ấy đem lại. Sau khi thử nghiệm một

thời gian, hành giả sẽ chọn trong số bốn mươi đề mục trên một đề tài thích hợp với bản tánh⁴⁶ của mình nhứt để làm đối tượng thiền. Ở Thái Lan và nhiều quốc gia khác, đối tượng Quán Hơi Thở (Anapanasati) được ưa chuộng nhứt bởi lẽ hơi thở sẵn có nơi mọi người và dễ nhận diện. Được biết hơi thở còn là đối tượng của Thiền Quán nữa.

(Trích từ "A Buddhist Meditation Way -- Một Lối Thiền Phật Giáo" của Sư Phra Tepvisuddhikavi).

---oOo---

HẾT

1 Xin tạm đổi tựa sách để phù hợp với thực tại. Nguyên văn của tựa sách là *Mindfulness in Plain English*. (nd).

2 Còn gọi là bức màn vô minh, theo thuật ngữ Phật giáo (nd).

3 Từ *chỉ* trong Thiền Chỉ (*Samatha*) là tiếng Hán Việt có nghĩa ngưng lại (nd).

4 Pali: *Samadhi* (nd).

5 Zen được biết nhiều ở Nhật, Đại Hàn và Hoa Kỳ hơn ở Việt Nam (nd).

6 Sigmund Freud (1856-1939), nhà tâm thần học Áo (nd).

7 Thường dùng trong võ thuật như judo, vovin (nd).

8 Ý nói đi với gái giang hồ đứng nhan nhản nơi nhiều góc đường phố (nd)

9 Cảm giác sung sướng và phấn khích mạnh mẽ (theo Tự Điển Anh-Việt, Viện Ngôn Ngữ Học Việt Nam).

10 I.Q. Intelligence Quotient (tg).

11 "Tri kiến như thực" (ghi thêm của người dịch).

12 Tâm sở (Pali: *cetasika*) là "những thành phần phụ thuộc vào tâm, nương vào tâm để sanh khởi lên," hay "pháp tùy thuộc tâm" (theo Tâm Sở Vấn Đáp, Tỷ Khưu Chánh Minh, NXB Tôn Giáo, 2005, tr 15).

13 Thọ là nhận lãnh, thích nghi hơn cảm giác (theo sđdt).

14 Do đó, tâm được gọi là một pháp uẩn (nd).

15 Còn gọi là biến hành (sabbacittasadharaṇa), "biến là khắp nơi, hành là đi. Tâm sở biến hành là loại tâm sở có mặt trong tất cả các loại tâm". Theo Tâm Sở Vấn Đáp, Tỳ Khưu Chánh Minh, NXB Tôn Giáo, 2005.

16 Xúc (Phassa: sensorial/mental impresssion, or contact), Thọ (Vedana: feeling), Tưởng (Sanna: perception), Tư (Cetana: volition), Định (Samadhi: concentration), Mạng quyền (Vijjita: vitality), và Tác ý (Manasikara: advertence or awareness) (tg).

17 Tâm sở tư là cetana; cetana có căn cội là "suy gẫm" (theo sđdt).

18 Pali: skandha. Có năm uẩn là sắc, thọ, tưởng, hành, và thức (nd).

19 Đất biểu thị yếu tố giãn nở (Địa Đại), nước cho yếu tố kết dính (thủy Đại), gió cho yếu tố chuyển động (Phong Đại), và lửa cho yếu tố nhiệt (Hỏa Đại) (nd).

20 Còn gọi là thể kiết già (nd).

21 American Indian style (tg).

22 Half lotus (tg).

23 Chùng 1,50 m (nd).

24 Có nghĩa tâm lao chao như vượn (nd).

25 Dịch từ chữ Concentration của tác giả; Định (*Samadhi*) (nd).

26 Dịch từ chữ Alertness của tác giả; Niệm (*Sati*) (nd).

27 Có nghĩa như tượng đá, không biết gì (nd).

28 We exert energy in meditation, but not force (tg).

29 Ý muốn nói sự khổ đau (nd).

30 Bạn có thể viết lời cầu nguyện thích hợp với hoàn cảnh mình và rải đến ai, ở đâu tùy ý (nd)

31 "Tâm vô trụ là tâm bất động," Thiền sư Soko Morinaga từng nói vậy. (nd).

32 Mong muốn đạt được quả La Hán là cái tham vi tế hướng tới điều thiện (nd).

33 Vì đồng sanh hai tâm sở này hiển lộ cùng lúc (nd).

34 Hán Việt: triền (xoay); cái (che) (nd).

35 Pali: Chanda với ngữ căn "chad" là "ao ước, mong cầu." Tâm Sở Vấn Đáp, Tỳ Kheo Chánh Minh, NXB Tôn Giáo, 2005, tr 196.

36 Pali: Dosa với ngữ căn "du" là "khó chịu, buồn rầu". Tâm Sở Vấn Đáp, Tỳ Kheo Chánh Minh, NXB Tôn Giáo, 2005, tr 373.

37 Pali: Thina có ngữ căn "the" là "co rúm lại". Tâm Sở Vấn Đáp, Tỳ Kheo Chánh Minh, NXB Tôn Giáo, 2005, tr 422.

38 Pali: Middha có ngữ căn "middh" là "không có khả năng hoạt động". Tâm Sở Vấn Đáp, Tỳ Kheo Chánh Minh, NXB Tôn Giáo, 2005, tr 424.

39 Pali: Kukkucca gồm ngữ "ku" (xấu, sai quấy) và "kata" (đã làm xong). Tâm Sở Vấn Đáp, Tỳ Kheo Chánh Minh, NXB Tôn Giáo, 2005, tr 414.

40 Pali: vicikiccha có ngữ căn "khakhi" là "ngghi ngờ". Tâm Sở Vấn Đáp, Tỳ Kheo Chánh Minh, NXB Tôn Giáo, 2005, tr 438.

41 Sự biết đơn thuần (awareness) là nhận biết qua giác quan; khác với ý thức (consciousness) là sự nhận biết nhờ trí (nd).

42 "Tri kiến như thực" (nd).

43 Hán Việt: lậu (rỉ ra); hoặc (lừa dối, nghi ngờ, mê loạn) Hán Việt Tự Điển, Đào Duy Anh, NXB Trường Thi, 1957.

44 Lysergic Acid Diethylamide, C₂₀H₂₅N₃O, hợp chất hữu cơ gây ảo giác (nd).

45 Biên dịch phần Đọc Thêm này, người dịch có dựa theo "Tìm Hiểu Pháp Hành Thiền Tuệ" của Tỳ Khưu Hộ Pháp, NXB Tôn Giáo, 2000, tr. 135-166.

46 Có sáu loại tánh của hành giả hành thiền định: tánh Tham Dục (Ragacarita), tánh Sân Hận (Dosacarita), tánh Si Mê (Mohacarita), tánh Tà Tư Duy (Vitakkacarita), tánh Tín (Saddhacarita), và tánh Giác (Buddhacarita). Xin tham khảo thêm "Tìm Hiểu Pháp Hành Thiền Tuệ" của Tỳ Khưu Hộ Pháp, NXB Tôn Giáo, 2000, tr. 140-146 để biết đề mục thiền định thích hợp và không thích hợp với từng mỗi tánh của hành giả (nd) .