

# **Tìm Hiểu Pháp Môn Niệm Thọ – Tầm Quan Trọng Của Việc Hành Thiền Hằng Ngày**

Tầm Quan Trọng Của Việc Hành Thiền Hằng Ngày

Các con của Dhamma thân mến,

Tôi rất sung sướng khi thấy rằng chúng ta cùng ngồi với nhau và thực hành Pháp thuần khiết (pure dhamma). Hành thiền cùng nhau là điều rất quan trọng. Như đức Phật đã nói:

*Vui thay, Phật ra đời*

*Vui thay, Pháp được giảng*

*Vui thay, Tăng hoà hợp,*

*Hoà hợp tu, vui thay!*

Hai ngàn sáu trăm năm trước, đức Phật Gotama đã xuất hiện trong xứ sở này và giảng dạy Pháp thuần khiết đem lại hạnh phúc to lớn cho thế gian. Con người bắt đầu sống thuận theo lời dạy này. Họ bắt đầu hành thiền cùng nhau như chúng ta hôm nay đang làm, thực không có hạnh phúc nào to lớn hơn hạnh phúc này. Nếu một người hành thiền một mình, họ cũng giải thoát khỏi những phiền não trong tâm và trở nên thực sự hạnh phúc.

Nhưng khi các pháp huynh, pháp đệ ngồi lại với nhau và hành thiền với số lượng lớn như thế này, nếu thiền của người nào có hơi yếu, nó sẽ được tăng cường vì thiền của những người khác mạnh hơn và toàn bộ bầu khí quyển đã nạp đầy những rung động của Pháp. Cho nên, bất cứ khi nào có thể, các hành giả nên có những thời tọa thiền chung, ít nhất mỗi tuần một lần. Nếu trong tuần rồi, thiền của người nào đó bị yếu, nó sẽ được tăng cường bởi việc thiền nhóm và người ấy có thể đương đầu với thăng trầm của cuộc đời trọn cả tuần với sức mạnh đã phục hồi đó.

Mỗi hành giả phải phát triển sức mạnh để đương đầu với những thăng trầm của cuộc đời. Muốn vậy, điều cần thiết là phải hành thiền một giờ buổi sáng và một giờ buổi chiều mỗi ngày, phải hành thiền chung với nhau mỗi tuần một lần, và phải tham gia một khoá thiền mười ngày ít nhất mỗi năm một lần. Có vậy chúng ta mới duy trì được sự tiến bộ trên đạo lộ của Pháp. Các gia chủ phải đương đầu với nhiều khó khăn, nhiều chướng ngại. Nói gì đến những gia chủ, ngay cả những người đã từ bỏ cuộc sống gia đình (xuất gia) cũng nói với tôi rằng họ không thể hành thiền đều đặn được. Nhưng, cho dù muôn vàn khó khăn như vậy, chúng ta cũng không đầu hàng, chúng ta phải hành thiền hằng ngày, sáng và chiều tối.

Chúng ta tập thể dục, yoga, chạy bộ hay đi bộ để giữ cho thân thể, khoẻ mạnh và cường tráng. Nếu không cơ thể sẽ trở nên ươn yếu, bệnh hoạn. Cũng vậy, việc giữ cho tâm lành mạnh thậm chí còn cần thiết hơn nhiều. Tâm quan trọng hơn cả; bạn không nên để cho nó ươn yếu hoặc bệnh hoạn. Vipassanā (Minh Sát) là sự luyện tập về tâm. Hành thiền mỗi sáng và chiều tối làm cho tâm khoẻ khoắn và lành mạnh chứ không phí thời gian. Chúng ta sống trong một thế giới đầy căng thẳng và phức tạp. Nếu tâm không mạnh mẽ, chúng ta sẽ mất quân bình tâm và trở nên đau khổ. Những người không biết Pháp thuần khiết, những người không học thiền này, thật là bất hạnh. Những người đã tiếp nhận được lời dạy hữu ích này mà không ứng dụng nó lại còn bất hạnh hơn. Họ đã tìm được một viên ngọc vô giá như vậy nhưng lại vứt đi, xem nó như một viên sỏi vô dụng. Còn gì có thể bất hạnh hơn thế nữa?

Sanh ra làm người là một điều may mắn nhất. Chỉ có con người mới có thể hướng nội và quét sạch những phiền não ra khỏi phần sâu thẳm của tâm. Công việc này các loài cầm thú, chim muông, các loài bò sát, sâu bọ, hoặc các chúng sinh thấp hơn khác không

thể làm được. Ngay cả một người, nếu không biết kỹ thuật này, cũng không thể làm công việc này được. Bạn được sinh làm người, được gặp kỹ thuật kỳ diệu như vậy, đã học cách ứng dụng nó, tìm được lợi ích từ nó, vậy mà vẫn để gián đoạn việc thực hành. Thật là bất hạnh thay! Chẳng khác nào một người khánh tận tìm được kho báu, nhưng anh ta vứt bỏ nó và trở thành khánh tận lại. Hay như một người đói kém được đồ ăn ngon lành, nhưng anh ta lại quăng đi để bị đói trở lại. Hay như một người bệnh tìm được thuốc hay, nhưng anh ta quăng nó đi để bị bệnh trở lại. Quả thực là bất hạnh thay! Bạn không nên để phạm phải sai lầm này.

Đôi khi có những người hành thiền đến gặp tôi và nói, “Con đã ngưng hành thiền rồi. Biết làm sao bây giờ, con rất bận”. Thật là một lời bào chữa tội nghiệp. Không phải chúng ta đã nhồi thức ăn vào thân này ba, bốn lần một ngày ư? Sao chúng ta không bảo, “Tôi là người rất bận, tôi không có thì giờ ăn hôm nay”. Thiền mà chúng ta hành mỗi buổi sáng và mỗi buổi chiều này làm cho tâm lành mạnh. Và một cái tâm lành mạnh quan trọng hơn một cái thân khoẻ mạnh. Nếu chúng ta đừng bao giờ phạm phải lỗi lầm này.

Cho dù có quá nhiều công việc, chúng ta cũng phải thực hành bài tập này. Có khi chúng ta không thể thiền trong cùng một nơi và vào một giờ cố định được. Mặc dù đáng làm, điều đó vẫn không phải là một sự cần thiết bắt buộc. Điều quan trọng là phải thiền hai lần trong hai mươi bốn giờ (hai lần trong ngày). Trong những trường hợp hiếm hoi khi bạn không thể ngồi nhắm mắt được, bạn có thể thiền với mắt mở; nghĩa là ngồi cùng với những người khác nhưng với tâm hướng vào bên trong. Chúng ta không nên phô trương việc hành thiền; những người khác không cần biết rằng bạn đang hành thiền đâu. Có khả năng chúng ta không thể thiền được như lúc ngồi một mình với mắt

nhắm, nhưng ít ra chúng ta cũng đã an tịnh và củng cố tâm được một chút. Không thực hành đều đặn, tâm sẽ trở nên yếu ớt. Một cái tâm yếu đuối làm cho chúng ta đau khổ vì nó thích quay lại với lẽ thói cư xử của nó, nghĩa là phát ra tham ái và sân hận.

Chúng ta đã được sinh làm người. Chúng ta đã được tiếp xúc với Pháp vi diệu. Chúng ta đã phát triển được niềm tin nơi kỹ thuật này vì chúng ta đã tìm được lợi ích từ nó, ấy vậy mà chúng ta lại ngưng hành thiền. Chúng ta chớ nên dễ dãi. Bằng việc hành thiền hai lần mỗi ngày này, chúng ta không làm ơn cho ai cả. “Thầy tôi bảo tôi như vậy, vì thế tôi phải hành thiền”. Bạn không phải đang làm ơn cho thầy bạn, bạn đang làm ơn cho chính bản thân bạn đó vậy. Đây là một lời dạy lớn lao vô cùng. Khi bạn bắt đầu cảm giác được các cảm thọ trên thân, bạn hiểu: cách cửa giải thoát đã mở. Một người không thể cảm giác được các cảm thọ trên thân là điều bất hạnh; cánh cửa giải thoát đã không mở ra cho họ. Và khi bạn học được cách trú xả đối với các cảm thọ, thời không chỉ cánh cửa giải thoát đã mở mà bạn còn bước vào đó và bắt đầu bước đi trên đạo lộ giải thoát nữa vậy.

Trong thiền Minh sát, chúng ta kinh nghiệm các loại thọ khác nhau trên những phần khác nhau của thân và duy trì thái độ xả đối với chúng. Một người hành thiền có trí sẽ hiểu được, từ kinh nghiệm của mình, việc thực hành đem lại lợi ích cho họ trong đời sống hàng ngày như thế nào. Mỗi bước đi trên đạo lộ này sẽ đưa bạn càng lúc càng gần đến mục tiêu cuối cùng hơn; không một nỗ lực nào bị phí phạm, mỗi nỗ lực đều cho quả của nó. Thiếu tỉnh giác về các cảm thọ sẽ đưa chúng ta vào con đường khổ đau. Phản ứng mù quáng với các cảm thọ do vô minh sẽ đưa đến khổ đau – dukkha – samudaya – gāminī – patipadā (khổ tập đạo thánh đế). Tỉnh giác về các cảm thọ và duy trì xả với các cảm thọ ấy đưa chúng ta vào đạo lộ dẫn đến giải thoát khỏi khổ

– dukkha – nirodha – gāminī – patipadā (khổ diệt đạo thánh đế). Nếu chúng ta kinh nghiệm các cảm thọ và phản ứng lại chúng – tham ái với các cảm thọ lạc, và sân với các cảm thọ khổ – chúng ta đã rơi vào con đường triền phược (trói buộc). Đây là lời dạy của đức Phật, đây là sự giác ngộ của đức Phật.

Vào lúc chết, một cảm thọ nào đó sẽ phát sinh, nếu chúng ta không tỉnh giác và phản ứng lại với sân, chúng ta sẽ đi vào những cảnh giới thấp hèn. Nhưng một người hành thiền thiện xảo, duy trì được thái độ xả với các cảm thọ ấy, vào lúc chết sẽ đi đến một cảnh giới thuận lợi. Đây là ý nghĩa của việc chúng ta tạo tương lai cho chính chúng ta như thế nào. Cái chết có thể đến bất cứ lúc nào. Chúng ta không có một thoả hiệp nào với thần chết rằng nó chỉ đến khi chúng ta đã sẵn sàng cả. Mà chúng ta phải sẵn sàng bất cứ khi nào nó đến. Đây không phải là một kỹ thuật bình thường. Minh sát là một viên ngọc vô giá có thể giải thoát chúng ta khỏi vòng tử sanh luân hồi và có thể cải thiện chẳng những trong kiếp sống này mà cả các kiếp tương lai nữa, để cuối cùng dẫn đến sự giải thoát hoàn toàn.

“Nhưng chúng ta không có thời gian. Chúng ta có quá nhiều công việc”. – Chúng ta đã phí hoài một viên ngọc vô giá khi đưa ra những lời biện bạch này. Bất cứ khi nào và do bất kỳ do gì trong đời sống hàng ngày của chúng ta phát sinh phiền muộn, tuyệt vọng hay u ám, kỹ thuật này sẽ giúp chúng ta. Chỉ cần hiểu, “Ngay lúc này, trong tâm ta có sầu muộn tuyệt vọng hay u ám” và bắt đầu quan sát hơi thở hay quan sát các cảm thọ. Lý do bên ngoài không quan trọng. Đức Phật dạy:

*Sabbe dhammā vedanā – samosaranā*

***Bất cứ pháp nào phát sinh trong tâm đều được đi kèm bởi cảm thọ.***

Những gì khởi lên trong tâm được gọi là Pháp (dhammā). Một cảm thọ sẽ phát sinh nơi thân cùng với bất cứ Pháp nào khởi lên

ở tâm: đây là quy luật tự nhiên. Tâm và thân tác động qua lại lẫn nhau. Khi một phiền não phát sinh trong tâm, một cảm thọ sẽ phát sinh ở thân. Bất cứ cảm thọ nào phát sinh nơi thân lúc đó đều liên quan đến phiền não trong tâm. Đây là những gì đức Phật đã dạy. Bạn hiểu rằng có một phiền não trong tâm và quan sát cảm thọ ở thân, bạn thực tập như vậy một cách tỉ mỉ, không chỉ một hai lần, mà nên làm đi làm lại nhiều lần. Mọi cảm thọ đều vô thường, vì thế phiền não liên quan đến nó cũng vô thường, nó sẽ kéo dài bao lâu?

Chúng ta đang quan sát các cảm thọ và cũng quan sát luôn phiền não xem nó kéo dài bao lâu. Nó trở nên yếu đi và diệt, giống như một tên trộm lẻn vào nhà, phát hiện chủ nhà còn thức, liền bỏ chạy. Lấy ví dụ của sự nóng giận. Khi nóng giận khởi lên vì bất cứ lý do gì, bạn hiểu, “Lúc này có sự nóng giận trong tâm. à, để ta quan sát xem cảm thọ gì sẽ khởi lên nơi thân”. Nguyên nhân của sự nóng giận này là gì không thành vấn đề. Bạn đang quan sát cảm thọ và hiểu rằng nó là vô thường. Sự nóng giận này cũng vô thường. Lẽ ra nó đã gia tăng cường độ và áp đảo bạn hoàn toàn.

Nhưng bây giờ nó trở nên càng lúc càng yếu hơn và diệt mất. Đó là một lợi ích to lớn vậy. Bất kể phiền não gì khởi lên, có thể đó là tham dục hay ích kỷ, ganh tỵ hay sợ hãi, hoặc bất cứ điều gì khác, bạn không bị nó áp đảo. Bây giờ chúng ta đã học được kỹ thuật này, và học được nghệ thuật sống. Tất cả những gì chúng ta phải làm là chấp nhận, “*Phiền não này đã khởi. Để ta đương đầu với kẻ thù này. Để ta xem xem cái gì đang xảy ra trong thân ta. Nó là vô thường, anicca*“. Kẻ thù trở nên yếu đi và bỏ chạy, Suốt cuộc đời chúng ta, các phiền não cứ tiếp tục đến, khi vì lý do này, khi vì lý do nọ. Một khi bạn hoàn toàn giải thoát khỏi mọi phiền não, bạn sẽ trở thành một người giải thoát viên mãn, một bậc Alahán.

Hiện nay, giai đoạn này còn rất xa. Trong cuộc sống bình thường, chúng ta phải đương đầu với nhiều khó khăn. Chúng ta đã tìm ra một vũ khí rất hiệu quả dưới hình thức của những cảm thọ. Không kẻ thù nào có thể áp đảo được chúng ta trong suốt cuộc đời, huống nữa là vào lúc chết, nó áp đảo chúng ta thế nào được? Nó không thể áp đảo chúng ta. Chúng ta là những ông chủ. Đây là kỹ thuật nhằm giúp chúng ta trở thành chủ nhân thực sự của chính mình.

Chúng ta đã học được nghệ thuật sống. Làm sao có thể có sầu muộn trong cuộc sống được? Sầu muộn do phiền não sinh ra, chứ không do những sự kiện bên ngoài. Một sự kiện bên ngoài xảy ra, chúng ta không phát sinh phiền não, chúng ta không trở nên đau khổ. Một sự kiện bên ngoài xảy ra, chúng ta phát sinh phiền não, thế là chúng ta đau khổ.

Chúng ta có trách nhiệm đối với đau khổ của mình. Những sự kiện bất lợi bên ngoài sẽ vẫn tiếp tục xảy ra và nếu chúng ta mạnh mẽ, không phát sinh những phiền não, cuộc sống của chúng ta sẽ tràn đầy hạnh phúc và bình yên. Mỗi hành giả cần hiểu rằng họ phải hành thiền đều đặn để được hạnh phúc và bình yên trong suốt cuộc đời họ. Tất cả những ai đã đi trên đạo lộ Minh sát phải hiểu rằng họ đã nhận được một viên ngọc vô giá vậy.