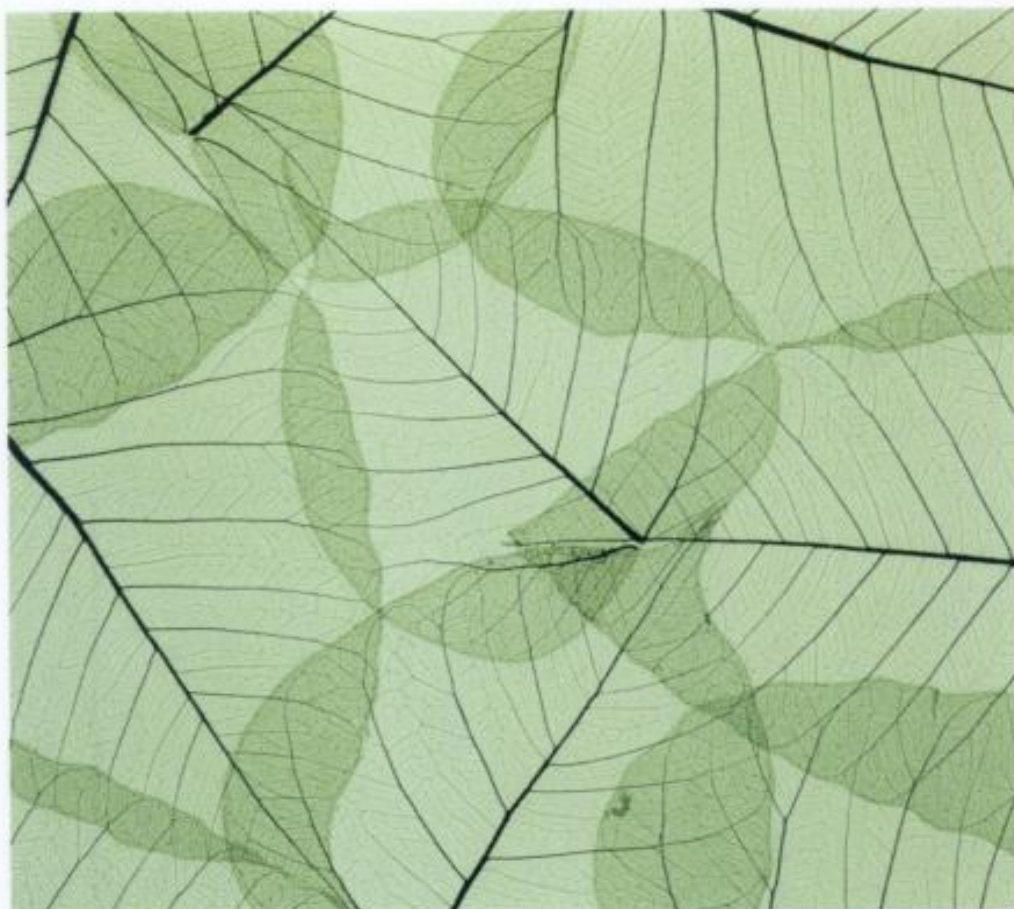


Mindfulness

IN PLAIN ENGLISH

UPDATED AND EXPANDED EDITION



Bhante Henepola Gunaratana

Bhante Henepola Gunaratana

Chánh Niệm

Mindfulness in Plain English

Lương Thanh Bình

Mục Lục

Mục Lục	1
Vài lời về Tác giả	5
Lời nói đầu	6
Phần giới thiệu của Phật Giáo Hoa Kỳ	7
Chương 1: Thiên định: Tại sao phải bận tâm?	12
Chương 2: Tu thiên không phải là	23
Quan niệm sai lầm #1: Thiên định chỉ là một phương pháp thư giãn.....	24
Quan niệm sai lầm #2: Thiên định có nghĩa là đi vào trạng thái hôn mê...25	
Quan niệm sai lầm #3: Thiên định là một pháp tu huyền bí không thể nào hiểu được.....	25
Quan niệm sai lầm #4: Thiên định để thành người có công năng đặc dị.26	
Quan niệm sai lầm #5: Thiên định thì nguy hiểm, người thận trọng nên tránh xa.....	27
Quan niệm sai lầm #6: Thiên định chỉ dành cho tu sĩ, không phải cho người thế gian.....	27
Quan niệm sai lầm #7: Thiên định là trốn tránh sự thật.....	30
Quan niệm sai lầm #8: Thiên định là phương thức tốt để đi lên.....	31
Quan niệm sai lầm #9: Thiên định là ích kỷ.....	31
Quan niệm sai lầm #10: Khi bạn tu thiên, bạn ngồi đó để suy nghĩ những tư tưởng cao thượng.....	32
Quan niệm sai lầm #11: Chỉ vài tuần lễ tu thiên thì tất cả vấn đề của tôi sẽ biến mất.....	33
Chương 3: Tu thiên là gì?	34
Chương 4: Thái độ và Quan điểm	43

Chương 5: Sự Tu Tập	48
Mục tiêu.....	52
Phương pháp Tu tập.....	52
Những phương pháp đối trị tâm xao lãng.....	54
1. Đếm.....	55
2. Liên tục.....	56
3. Bám chặt.....	56
4. Chú tâm giống như người thợ mộc.....	56
5. Xem tâm như người gác cửa	56
Dụ ngôn về người nông phu.....	57
Chương 6: Làm gì đây với thân của bạn?	61
Những qui luật chung	61
Trang phục.....	62
Tu thế truyền thống.....	62
Chiếc ghế.....	64
Chương 7: Làm gì đây với Tâm của bạn?	65
Chương 8 : Cấu trúc của sự tu tập	74
Nơi ngồi.....	75
Khi ngồi	77
Ngồi bao lâu.....	78
Chương 9: Tổ chức sự Tu tập	81
Tam bảo	82
Thiền tâm Từ.....	83
Chương 10: Đối diện với khó khăn	89
Vấn đề 1: Con đau sinh lý.....	91
Vấn đề 2: Chân bị tê dại đi.....	94
Vấn đề 3: Cảm xúc lạ	95

Vấn đề 4: Trạng thái mơ màng – Hôn trầm	95
Vấn đề 5: Không thể tập trung	96
Vấn đề 6: Sự nhàm chán.....	97
Vấn đề 7: Sợ hãi	98
Vấn đề 8: Sự dao động – Trạo cử.....	99
Vấn đề 9: Dụng công quá sức.....	99
Vấn đề 10: Sự ngã lòng.....	100
Vấn đề 11: Trở lực đối với thiền.....	101
Vấn đề 12: Tình trạng u mê hay tối tăm	102
Chương 11: Đối diện với Vọng tâm – I.....	104
Động tác 1: Ước lượng thời gian.....	104
Động tác 2: Hơi thở sâu.....	104
Động tác 3: Đếm	105
Động tác 4: Niệm ra-vào	105
Động tác 5: Vô hiệu hóa một tư tưởng bằng tư tưởng khác.....	105
Động tác 6: Nhớ lại mục tiêu của bạn	107
Chương 12: Đối diện với Vọng tâm – II.....	109
Chương 13: Chánh Niệm (Sati)	122
Những đặc tính của Chánh Niệm	123
Ba hoạt động căn bản	126
Chương 14: Chánh niệm so với sự tập trung.....	132

Chương 15: Tu Thiền Trong Đời Sống Hàng Ngày	139
1. Thiên hành (Kinh hành).....	141
2. Tư thế.....	144
3. Sinh hoạt chậm lại.....	145
4. Điều hợp hơi thở	146
5. Thời gian đã đánh mất	146
6. Tập trung vào mọi sinh hoạt	147
Chương 16: Những gì cho bạn.....	150
Phân Phối.....	156

Vài lời về Tác giả

Thượng tọa Henepola Gunaratana thọ cụ túc giới vào năm 12 tuổi, trong một ngôi chùa nhỏ ở làng Maladeniya, quận Kurunegala thuộc quốc gia Miến Điện. Thầy bốn sư của ngài là thượng tọa Kiribatkumbure Sonuttara Mahathera. Vào tuổi 20, ngài được thụ phong đại đức ở Kandy, năm 1947. Ngài hoàn tất chương trình giáo dục tại đại học Vidyalankara và đại học Phật học ở Colombo. Ngài sang Ấn độ trong 5 năm để làm việc thiện nguyện cho hội từ thiện Mahabodhi, giúp đỡ người Harijana ở những thành phố Sanchi, Delhi, và Bombay. Mười năm sau đó, ngài sang Mã lai, làm cố vấn tôn giáo cho hội Sasana Abhivurdhiwardhana, hội từ thiện Phật giáo, và Liên đoàn thanh niên Phật tử Mã Lai. Ngài cũng là giáo sư dạy các trường Kishon Dial, Temple Road Girls, và Trụ sở Nguyên tắc Phật học hội ở thủ đô Kuala Lumpur.

Với sự thỉnh mời của hội Sasana Sevaka, thượng tọa Gunaratana đã đến Hoa kỳ vào năm 1968 với chức vụ Tổng thư ký danh dự cho hội Phật giáo Vihara ở thủ đô Hoa Thịnh Đốn. Năm 1980 ngài được bổ nhiệm làm Chủ tịch của hội. Trong những năm ở Vihara, ngài dạy những lớp học về giáo lý Phật đà, hướng dẫn những khóa tu thiền, và thuyết giảng một cách rộng rãi khắp nơi Hoa kỳ, Canada, Âu châu, Úc châu và New Zealand.

Ngài tiếp tục sự học và hoàn tất các bằng cấp Cử nhân, Cao học, và Tiến sĩ triết học ở viện đại học American. Ngài dạy Phật học tại những trường đại học American, Georgetown, và Maryland. Những quyển sách và bài báo do ngài viết đã được phát hành ở Mã lai Á, Ấn độ, Miến điện, và Hoa kỳ.

Từ năm 1973 ngài làm cố vấn ở trường đại học American, khuyến khích giúp đỡ những học sinh có ý muốn tìm hiểu giáo lý Phật giáo và Thiền. Hiện nay, ngài là chủ tịch hội Bhavana ở West Virginia tại thung lũng Shenandoah, chừng 100 dặm cách thủ đô Hoa Thịnh Đốn, hướng dẫn thiền tập và điều khiển những khóa tu học.

Lời nói đầu

Theo kinh nghiệm riêng thì tôi thấy ra rằng, phương pháp hữu hiệu nhất dùng để diễn đạt một vấn đề gì cho người khác hiểu, là dùng các từ ngữ bình dân nhất, đơn giản nhất. Hơn thế nữa, tôi đã học được từ phương pháp mô phạm là, ngôn ngữ càng cứng ngắt khô khan bao nhiêu thì có tác dụng càng ít đi bấy nhiêu. Người ta thường không có phản ứng đối với những ngôn từ nghiêm khắc và khuôn khổ; nhất là khi chúng ta đang cố gắng giảng dạy những gì mà người nghe cho là không dính dáng gì với đời sống hàng ngày của họ. Đối với nhiều người, thiền tập là những gì mà họ không thể làm được một cách thường xuyên hay liên tục. Hiện nay, càng có nhiều người đang xoay qua và đặt kỳ vọng vào Thiền. Cho nên, họ rất cần thiết những phương thức hướng dẫn đơn giản nhất, để cho họ có thể tự tu tập mà không có một vị thầy bên cạnh. Quyển sách này là theo sự đáp ứng của rất nhiều thiên sinh yêu cầu; những người này rất cần một phương pháp hướng dẫn đơn giản bằng ngôn ngữ thông thường bình dân.

Để chuẩn bị cho quyển sách này, tôi đã được sự giúp đỡ của rất nhiều bạn đạo. Tôi rất lấy làm biết ơn tất cả. Đặc biệt là đối với John Patticord, Daniel J. Olmsted, Matthew Flickstein, Carol Flickstein, Patrick Hamilton, Genny Hamilton, Bill Mayne, tì kheo Dang Pham Jotika, và tì kheo Sona. Những quý thân hữu này đã cống hiến những đề nghị, lời dẫn giải quý giá, cũng như vô số lời phê bình trong khi soạn thảo quyển sách này. Tôi cũng không quên lời tạ ơn đối với sự giúp đỡ của Sister Sama và Chris O'Keefe trong vấn đề ấn tống.

H. Gunaratana Mahathera

Bhavana Society

Rt. 1 Box 218-3

High View, WV 26808

December 7, 1990

Phần giới thiệu của Phật Giáo Hoa Kỳ

Đề tài trong quyển sách này là phương pháp tu tập Thiên Minh Sát Tuệ. Xin lập lại ở đây “Tu Tập”. Đây là một cẩm nang hướng dẫn tu Thiên Tuệ, là quyển sách chỉ dẫn từng bước công phu để đạt đến Tuệ giác. Điều này cũng có nghĩa là thực hành, là thực dụng. Đã có nhiều quyển sách bao hàm về Phật giáo, trên lãnh vực Triết học và lý thuyết về tu Thiên Phật giáo. Nếu vị nào có hứng thú về phạm trù này, chúng tôi khuyến khích bạn nên đọc những cuốn sách đó. Phần nhiều những quyển sách này được viết rất xuất sắc. Còn quyển sách mà bạn đang cầm trên tay, diễn giải cách thức “làm như thế nào”. Nó được viết cho những ai thật sự muốn tu tập thiền, và đặc biệt nhất là những người muốn bắt đầu ngay bây giờ. Thật ra ở Hoa kỳ hiện nay có rất nhiều giáo thọ tốt, đang tu và dạy tu thiền Phật giáo theo truyền thống. Ý định của chúng tôi là cung cấp cho bạn những gì cần thiết để bắt đầu. Những ai thực hành theo sự hướng dẫn trong quyển sách này, mới có thể biết được là có kết quả hay không. Khi thật sự tu tập một cách liên tục và siêng năng, người ấy mới nhận ra cái kết quả mình đạt được. Không một quyển sách nào khả dĩ có thể bao gồm hết tất cả mọi vấn đề mà một người tu thiền gặp phải. Bạn rồi đây sẽ cần phải gặp một người thầy có đủ năng lực để hướng dẫn triệt để hơn. Tuy nhiên, trong giai đoạn hiện tại, những điều cơ bản và sự hiểu biết rõ ràng những gì diễn tả trong quyển sách này, cũng đủ giúp bạn đi một đoạn đường rất xa.

Có rất nhiều phương pháp tu thiền. Mỗi truyền thống tôn giáo lớn đều có một vài phương pháp tu tập mà họ gọi là sự trầm tư hay thiền định, và từ ngữ này thường hay bị dùng một cách rất lỏng lẻo. Xin vui lòng hiểu rằng, trong quyển sách này đề cập đến Thiên Minh Sát là phương pháp tu tập theo truyền thống của Phật giáo ở miền Nam và Đông Nam Á châu. Pháp tu này thường hay được gọi là Thiên Tuệ, vì bởi mục đích của đường lối tu thiền này là, giúp cho hành giả có được Tuệ giác về bản chất của sự thật và sự hiểu biết xác thực về sự vận hành của mọi hiện tượng.

Đạo Phật trong cách nhìn tổng quát, thì rất ư là khác biệt so với các tôn giáo thần học khác, mà người phương Tây đã từng biết qua. Phật Giáo thì giống như là một cánh cửa trực tiếp mở tới lãnh vực tâm linh hay thiêng liêng mà

không có sự liên đới hay trợ giúp của một vị thần linh nào cả. Cái phong cách của đạo Phật thì rất là giản dị, rõ ràng: chỉ là một quá trình xem xét liên tục không ngừng về hiện thực; một sự khảo sát tỉ mỉ về tiến trình nhận thức ngay trong hiện tại. Với mục đích là chỉ rõ ra tính nguy tạo và sự thiếu hiểu biết trong cách nhìn thế gian của chúng ta, để rồi lột trần ra bộ mặt thật của sự thật rất ráo. Thiên Minh Sát là một phương pháp cổ xưa và hoàn hảo nhất cho mục đích này.

Trường phái Phật giáo nguyên thủy trình bày cho chúng ta một đường lối hữu hiệu dùng để khám phá đến tầng lớp sâu kín của tâm, tận nơi gốc rễ cái bản chất của Ý thức. Nó cũng cung cấp một hệ thống nghiêm chỉnh đúng mức về nghi lễ. Truyền thống tốt đẹp này được nung kết theo lối hòa nhập vào tập quán của từng địa phương trong suốt 2,500 năm ở miền Nam và Đông nam Á châu.

Trong quyển sách này, chúng tôi sẽ cố gắng tách biệt phần cơ bản chủ yếu và phần phụ thuộc, để hầu mong diễn đạt thực chất của vấn đề một cách rõ ràng mà vẫn không đánh mất đi tính trung thực của nó. Những đọc giả nào có khuynh hướng về lễ nghi thì nên nghiên cứu phương pháp tu tập Phật giáo nguyên thủy trong những quyển sách khác, và họ sẽ tìm thấy ra một hệ thống nghi thức to lớn với đầy nét phong tục tính, mà vẫn bảo tồn rõ nét truyền thống bản xứ trong phong cách nghi lễ. Còn ở đây, với khuynh hướng đơn giản để áp dụng những phương cách vào những hoàn cảnh thay đổi của tư tưởng và cảm giác khi hành giả cần. Thực hành là cứu cánh. Sự khác biệt giữa Thiên Minh Sát và những pháp môn thiên khác thì rất ư là quan trọng và cần phải được thấu hiểu rành rẽ. Đạo Phật chỉ ra rõ hai hệ phái lớn của Thiên. Chúng có sự khác biệt về khả năng tinh thần, sự vận hành hay tác động của Tư tưởng. Theo Kinh Tạng Pali, chúng được gọi là “Thiền quán” hay “Thiên Minh Sát Tuệ” và “Thiền Chỉ”.

“Thiên Minh Sát” có thể phiên dịch là “Trí tuệ”, một sự tỉnh giác rõ ràng và xác thực về những gì đang xảy ra trong lúc này. “Thiền Chỉ” có thể chuyển dịch là “Tập trung” hay “Tịch tĩnh”. Đó là một trạng thái mà tâm đã được đưa vào cảnh giới Định, chỉ tập trung vào một đề mục và không còn trôi dạt lang thang trong lúc đó. Khi đạt được lãnh vực này, một sự tĩnh lặng xuyên suốt thấm nhập khắp thân và tâm, một trạng thái tịch tĩnh cần phải được kinh nghiệm và thông suốt rõ ràng. Phần lớn các dòng thiền đều nhấn mạnh

về bộ phận “Định” này. Hành giả nhiếp tâm vào đề mục, chẳng hạn như lời cầu nguyện, một vật thể nào đó, tụng một thời kinh, ngọn lửa của một cây nến, một hình tượng của tôn giáo, và loại trừ tất cả tư tưởng cùng khái niệm ra khỏi Ý thức. Kết quả của buổi tọa thiền là một trạng thái hạnh phúc tuyệt vời cho đến khi xuất thiền. Đây là một trạng thái rất tốt đẹp, thú vị và quyến rũ, nhưng nó chỉ có tính cách tạm thời thôi. Thiền quán thì đặt phần quan trọng vào bộ phận khác, “Trí Tuệ.”

Hành giả tu Thiền Minh Sát dùng sự tập trung của mình như là loại dụng cụ, để cho sự chú tâm có thể đục bể từng mảnh cái bức tường ảo tưởng; bức tường này đã từ bấy lâu nay vẫn luôn che lấp ánh sáng sự thật về đời sống. Quá trình này sẽ dần dần làm sự chú tâm mạnh dần lên và đến gần thêm hơn với bản chất của sự thật. Đây là một tiến trình cần rất nhiều thời gian, nhưng nếu duy trì bền bỉ và liên tục thì một ngày nào đó, hành giả có thể xuyên thấu cái bức tường kia và làm cho nó sụp đổ dưới ánh sáng của phút giây hiện tại. Cái quá trình biến đổi đến đây coi như là hoàn tất. Lãnh vực này còn được gọi là “giải thoát”, và nó thì vĩnh hằng. Sự giải thoát là mục đích tối hậu của mọi pháp tu trong bất cứ pháp thừa nào của đạo Phật. Nhưng đường lối để đạt đến cứu cánh thì thật là đa dạng.

Có nhiều sự khác biệt to lớn giữa các tông phái trong Phật giáo. Nhưng tựu trung được xếp loại vào hai Tông phái chính – Đại thừa và Nguyên thủy. Đại thừa Phật pháp thì phổ biến lan tràn qua các vùng Đông Á, tạo nên nền văn hóa của Trung hoa, Hàn quốc, Nhật bản, Trung Á Nepal, Tây tạng và Việt Nam. Nhánh được biết rộng rãi nhất trong Đại thừa là Thiên Tông, dòng này được thực hành rộng rãi ở Nhật bản, Hàn quốc, Việt nam và Hoa kỳ. Phật giáo Nguyên thủy tồn tại về phía Nam và Đông Nam Á, lan tràn và phổ biến ở những quốc gia như Miến điện, Thái lan, Lào, Miên. Trong quyển sách này, chúng tôi phổ cập theo đường lối tu tập của Phật giáo Nguyên thủy.

Tài liệu về truyền thống Nguyên thủy đều diễn đạt cả hai phương pháp về Thiền Chỉ (tập trung và tâm tĩnh lặng) và Thiền Quán (Tuệ giác và Tỉnh giác). Có 40 đề mục được dẫn giải trong tài liệu Pali. Chúng được đề nghị như là những đối tượng tập trung và là đề tài cho sự xem xét để dẫn đến Tuệ giác (kinh nghiệm trực giác). Nhưng đây chỉ là sổ tay căn bản, và chúng tôi chỉ hạn chế sự bàn luận về tầm mức quan trọng của những đề mục này

— Hoi thờ. Quyển sách này là phân giới thiệu về sự đạt được khả năng Chánh niệm qua sự chú ý vừa phải, và hiểu biết rõ ràng về cả tiến trình của sự thờ. Dùng hoi thờ như là điểm chú ý chính, thiền giả áp dụng sự quan sát vào toàn bộ những gì đang vận hành trong Tri giác. Hành giả học nhìn sự thay đổi đang xảy ra trong tất cả kinh nghiệm sinh lý, cảm giác và quan niệm. Người ấy học hoạt động của sự kiện tâm lý và lễ lối biến chuyển trong bản chất của Tri thức. Tất cả những thay đổi này luôn luôn xảy ra liên tục không ngừng và hiện hữu trong mỗi phút giây kinh nghiệm trong đời sống của chính mình.

Tu thiền là một phương thức sống, một phương thức kinh nghiệm tự nhiên (vốn có). Phương pháp này không thể nào được dạy như là một môn học trong học đường. Cái tâm điểm của phương pháp dạy phải xuất phát từ kinh nghiệm tự thân của người thầy. Tuy nhiên, vẫn còn có cả một khối giáo lý khổng lồ về đề tài này, nó vốn là sản phẩm đã được để lại của bậc trí tuệ, toàn giác trong lịch sử nhân loại. Những tài liệu này rất đáng giá cho mọi người nghiên cứu. Điểm quan trọng nhất trong cuốn sách này được trích dẫn ra từ Tam Tạng kinh điển (Tipitaka), đây là ba Tạng kinh bao gồm những gì đức Phật đã dạy khi ngài còn hoàng pháp độ sinh. Tam Tạng luận gồm có Luật Tạng (Vinaya), nói lên những điều luật dành cho những tu sĩ Phật giáo và phật tử; Kinh Tạng (Suttas), ghi lại những bài giáo pháp của chính đức Phật dạy; và Luận Tạng, là toàn bộ Vi Diệu Pháp (Abhidhamma) bao gồm tất cả những Triết lý và Tâm lý học Phật giáo.

Vào thế kỷ thứ nhất, có một học giả Phật giáo nổi danh là Ưu-bà-đế-tu (Upatissa) đã viết quyển “Con đường giải thoát” (Vimuttimaggā), mà trong đó tác giả đã tóm lược lời dạy của đức Phật về pháp tu Thiền. Cho đến thế kỷ thứ 5th, một học giả Phật giáo uyên thâm khác, ngài Phật Âm (Buddhaghosa), cũng đã viết một luận thuyết về lãnh vực này — Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga) là quyển sách có tiêu chuẩn cao về thiền định, giá trị cho mãi đến ngày nay. Những vị thầy dạy tu thiền thời hiện đại, tùy thuộc vào Tam Tạng kinh điển và vào những kinh nghiệm của chính mình. Mục đích của chúng tôi ở đây là trình bày cho bạn một đường lối rõ ràng, xúc tích về Thiền quán qua Anh ngữ. Nhưng quyển sách này chỉ mời gọi bạn bước vào ngưỡng cửa mà thôi. Phần còn lại là tùy thuộc vào bạn có chịu cất những bước đầu tiên hay không, trên con đường khám phá ra “bạn là ai”

và tất cả những thứ đó có ý nghĩa là gì. Đây là một cuộc hành trình xứng đáng cho chúng ta vắn thân vào. Chúng tôi chúc bạn được thành công.

Chương 1: Thiên định: Tại sao phải bận tâm?

Tu thiên vốn không phải là việc dễ dàng. Nó mất rất nhiều thời gian và năng lượng. Nó cũng đòi hỏi tính chịu đựng, sự quyết tâm và tinh thần thi hành kỷ luật. Quá trình này cần phải có tính chủ động đối đầu với phẩm cách cá nhân (của tự thân). Những điều này lại chính là những sự việc mà chúng ta thường hay không ưa thích làm và lúc nào cũng muốn tránh càng xa càng tốt. Tình trạng này, theo người Mỹ, thì được gọi là “sự phán đoán.” hay “tính sáng tạo.” Thiên định thì cần phải có “tính sáng tạo.” Có như thế, nó sẽ có vị thế tích cực hơn khi so sánh tu thiên với việc ngồi dựa lưng để xem truyền hình cho qua thời gian. Vậy thì, tại sao lại phải bận tâm? Tại sao lại phải hao tổn bao thời gian và năng lực trong khi bạn có thể tự mình hưởng thụ? Sao lại bận tâm? Rất đơn giản. Bởi vì bạn là con người. Và chỉ vì bạn đơn giản là con người, và có thể nhận ra rằng mình đang phải hứng chịu những điều bất toại nguyện vốn có của cuộc đời mà không thể nào tránh khỏi. Bạn có thể làm ngơ hay đè nén nó ra khỏi sự nhận biết của mình trong một thời gian. Bạn có thể đánh lạc hướng bản thân trong vài giờ đồng hồ, nhưng rồi nó cũng trở lại với bạn — thông thường thì nó trở lại vào những lúc bạn không thể nào ngờ nhất. Một cách rất thành linh, ra vẻ như khơi khơi, bạn ngồi dậy, có sẵn đó, và nhận diện ra hoàn cảnh thật sự của mình trong đời sống.

Đó là bạn, tự mình bất chợt nhận ra là, chính ta đã và đang hoang phí cả đời mình để chỉ có thể vượt qua con lốc xoáy cuộc đời một cách vất vả. Bạn gắng sức bằng mọi phương cách để giữ sao cho bên ngoài được ra vẻ như hoàn toàn không có vấn đề gì. Rồi trong tình trạng khẩn cấp, chính ngay lúc đó, bạn thấy ra mọi sự việc đã và đang luôn luôn bào mòn bên trong con người của bạn, nhưng bạn vẫn cố gắng giấu diếm cho riêng mình biết mà thôi. Thật ra, cuộc đời của bạn không gọn gàng chút nào cả, và bạn cũng tự biết như thế. Nhưng bạn đã che đậy điều đó một cách thật tài tình. Thật ra bạn cũng có biết là, ở bên dưới tất cả những vấn đề không ổn kia, phải có một phương thức khác để sống, một cách tốt đẹp hơn để nhìn vào cuộc đời, một đường lối để có thể cảm nhận cuộc đời một cách trọn vẹn hơn. Thỉnh thoảng bạn cũng có lúc làm được điều đó. Bạn có được một việc làm tốt, đang và

được yêu đương, thắng một cuộc chơi. Rồi trong một lúc, sự thể trở nên khác đi. Cuộc sống thì rất là dồi dào và trong sáng, có thể làm phai mờ đi những buồn bã và tẻ nhạt trong một lúc. Cấu trúc kinh nghiệm của bạn thì không ngừng thay đổi và bạn tự nhủ là, “Được rồi! Bây giờ thì xong chuyện và mình sẽ có được hạnh phúc.” Nhưng cảm giác toại nguyện đó rồi cũng mờ phai tựa như khói bay theo gió. Những gì còn lại với bạn là sự tưởng nhớ mà thôi. Những thứ đó và sự nhận biết mơ hồ đã nói lên một điều gì đó không ổn vậy!

Nhưng thật sự là có một lãnh vực khác, sâu xa và nhạy cảm, vẫn luôn luôn tồn tại trong cuộc sống. Không hiểu vì lý do nào đó, bạn lại không thể thấy được nó. Cảm giác của bạn luôn bị giới hạn. Sự êm ái của cảm xúc giác quan luôn phân cách những hương vị ngọt ngào với cái kinh nghiệm bạn đang có. Cho nên, bạn không thể cảm giác được đời sống một cách thật sự. Bạn đánh mất nó hết lần này sang lần khác. Để rồi sau đó, ngay cả sự nhận biết mơ hồ còn lại kia cũng phai mờ mất, và bạn sẽ phải quay về với cái vỏ cũ rích ngày nào. Cuộc sống chừng như là nơi dành riêng cho những hành động xấu, cho nên đôi lúc làm cho chúng ta cảm thấy thật là chán ngán, ê chề. Nó thật là điên cuồng, và bạn đã bỏ ra không biết bao thời gian lặn ngụp ở tận cùng hố thẳm, lúc nào cũng không ngừng khao khát được leo lên chỗ cao hơn.

Vậy thì, cái gì không đúng đang xảy ra đây? Bạn có phải là một người lập dị không? Không phải! Bạn chỉ là một con người mà thôi. Và bạn đang chịu đựng cùng một chứng bệnh của kiếp con người, bất cứ ai cũng phải chịu mang. Chứng bệnh ấy như là có con quái vật hiện hữu bên trong mỗi người, và nó có nhiều tay: thói quen căng thẳng mãn tính, thiếu lòng thương cảm chân thật đối với người khác — ngay cả những người thân cận với chúng ta, luôn cảm thấy bị bế tắc, và căn bệnh vô cảm. Nhiều, rất u là nhiều cánh tay. Không một ai trong chúng ta hoàn toàn thoát khỏi sự kiềm chế của nó. Chúng ta có thể phủ nhận con quái vật này, hay luôn luôn cố gắng đàn áp, đè bẹp nó. Chúng ta sắp đặt ra cả một hệ thống giáo dục để tránh né nó, giả bộ như là nó không có ở đó, và đánh trống lảng với bản thân ta bằng cách đừng nghĩ tới nó; mà thay vào với những mục tiêu, kế hoạch và địa vị mà mình sẽ đến. Nhưng con quái vật kia không bao giờ tự bỏ đi. Nó là một dòng tiềm lưu không dứt ẩn hiện trong mỗi tư tưởng và nhận thức của chúng ta; một giọng nói không lời ở trong đầu luôn văng vẳng vang lên, “Chưa đủ tốt. Phải có thêm. Cần phải hơn thế. Phải có nhiều hơn thế nữa.”

Nó là một con quái vật. Nó biểu hiện mọi nơi, qua mọi hình thức vi tế khác nhau.

Đến dự một buổi tiệc; nghe những giọng cười. Giọng giòn tan nói lên những điều vui vẻ bề ngoài nhưng vẫn không che dấu được nỗi lo sợ nằm bên dưới nét ưu tư trên mặt kia. Chúng ta có thể cảm ra được sự căng thẳng và những áp lực nặng nề. Không có ai thư giãn thật sự. Mọi người đều làm ra vẻ như không có gì. Họ đi xem ném banh, cổ võ những vận động viên từ các hàng ghế khán giả, chứng kiến những con bọc phát phần nộ một cách phi lý. Họ chứng kiến hoặc dự phần vào những con chán nản không thể kiểm chế, đang sôi sục bởi những kẻ đang giả vờ hăng hái dưới cái chiêu bài là đang phấn khởi, hay có tính đoàn thể cao. La ó, phản đối và buông lung tính ích kỷ trong danh nghĩa trung thành với tổ chức của mình. Khán giả say sưa, đâm đá lẫn nhau. Những người này đang cố gắng một cách tuyệt vọng để làm cho voi bớt những căng thẳng bên trong tâm tư của chính mình. Họ là những người không có được sự bình yên trong tâm hồn. Họ xem tin tức trên màn ảnh cho qua thời gian, nghe những bài nhạc được nghe nhiều nhất, cho đúng phong trào. Bạn bao giờ cũng thấy những âm giai cũ rích được lặp lại nhiều lần, qua nhiều cung bậc khác nhau: Ganh tỵ, khổ sở, bất mãn, và căng thẳng.

Cuộc sống như là một trận chiến dai dẳng chừng như vô tận, những cố gắng to lớn để chống chọi lại những sự kiện không bình thường luôn làm cho chúng ta phân vân. Và giải pháp của chúng ta đối với những điều không vừa lòng này là gì? Chúng ta bị kẹt cứng trong căn bệnh bất trị, bệnh chứng “Nếu như”. “Nếu như” tôi có nhiều tiền thì tôi sẽ vui vẻ; “Nếu như” tôi tìm gặp người thật sự yêu tôi; “Nếu như” tôi có thể giảm đi 20 cân; “Nếu như” tôi có TV màu, bồn tắm sủi bọt nước nóng, mái tóc rợn sóng, và ... Vậy chứ tất cả những ý tưởng vụn vặt này từ đâu phát sinh ra, và quan trọng hơn nữa là, chúng ta đối xử ra sao đối với chúng? Nó phát sinh ra từ quan niệm giới hạn đã bị điều kiện hóa trong tâm thức của chính chúng ta. Nó nằm sâu thẳm thẳm, tiềm ẩn và thấm nhập vào trong thói quen, tập quán, và vấn đề cực kỳ hắc búa là, chúng ta đã không ngừng củng cố nó từng chút một trong quá khứ. Nếu muốn tháo gỡ nó ra, chúng ta phải dùng theo cùng một phương cách và chiều hướng, mở từng chút một ra. Điều chỉnh sự chú tâm của mình, nạo gờ ra từng mảnh một và đưa nó ra ánh sáng. Chúng ta có thể tạo ra sự nhận biết vô ý thức, một cách từ từ, mỗi lần cho một tư tưởng.

Thực chất của kinh nghiệm thì luôn luôn biến đổi. Đã gọi là biến đổi thì có tính liên tục, không ngừng. Từng phút giây đời sống trôi qua và không có chặp thời gian nào giống với bất cứ chặp thời gian nào khác cả. Sự biến đổi liên tục cũng chính là thực chất của thế giới tri giác. Một tư tưởng nảy sinh ra trong đầu của bạn và chỉ trong nửa giây thời gian sau thì nó cũng đã hoại diệt đi. Rồi tư tưởng khác phát sinh và cũng hoại diệt đi... Một tiếng động đập vào tai của bạn rồi tắt đi. Bạn mở mắt ra và cả bầu không gian tràn vào, nháy mắt đóng lại, tất cả điều biến mất. Con người đi vào cuộc đời bạn và họ rời xa bạn. Bạn bè xa đi, người thân lìa trần. Sự may mắn cũng lúc lên, lúc xuống. Đôi khi bạn có được mà thường thì bị mất mát nhiều hơn. Dòng sống cuộc đời luôn luôn xảy ra: thay đổi.. Không có hai khoảng thời gian nào giống nhau cả, dù cho thật ngắn.

Không có gì là sai trái cho vấn đề này cả. Đó là bản chất vốn có của thế gian. Nhưng tập quán lại huân tập cho chúng ta những đáp ứng không thích hợp đối với sự vận hành không ngừng này. Chúng ta phân loại kinh nghiệm. Chúng ta cố gắng bám lấy và nhận nhét từng sự nhận thức, từng sự thay đổi tâm lý ở trong dòng tiến triển này; đưa nó vào một trong ba khuôn khổ tâm thức: Tốt, xấu, và trung tính. Sau đó, tùy theo nó được phân định vào thể loại nào, chúng ta có một thái độ hành xử tương ứng theo trạng thái tâm lý quen thuộc của mình. Nếu một nhận thức nào đó được cho là “tốt”, thì chúng ta cố gắng nắm giữ thời gian dừng lại. Chúng ta bám chặt vào tư tưởng đó, nâng niu nó, ôm giữ nó, cố gắng giữ nó lại càng lâu càng tốt, không cho nó thoát đi. Khi những hành động kia không mang lại kết quả, chúng ta đưa ra tất cả năng lực, mong sao tái tạo lại cái kinh nghiệm mà do cái cảm giác kia gây ra. Hãy gọi cái thói quen tâm lý ấy là “chấp thủ.”

Về khía cạnh trái ngược của tâm, cái mà đã được phân định là “xấu”. Khi cảm thấy một điều gì “xấu” là chúng ta cố gắng đẩy nó ra xa. Chúng ta phủ nhận nó, khước từ nó, tống khứ nó bằng bất cứ phương cách nào mà chúng ta có thể làm hay nghĩ ra. Con người thường hay đâm đá với cảm giác của chính mình. Chúng ta trốn tránh từng phần tử nhỏ của tự thân. Hãy gọi cái thói quen tâm lý ấy là “phản kháng.” Ở giữa của hai trạng thái “Chấp thủ” và “Phản kháng” là trạng thái vô ký. Nơi đây chúng ta có một loại kinh nghiệm trung tính — không tốt mà cũng không xấu. Đây là một trạng thái mà chúng ta cho là nhạt nhẽo, vô vị, không hứng thú, hay buồn tẻ. Những kinh nghiệm loại này được sắp đặt, để rồi chúng ta có thể lãng quên nó và

quay sang những thứ náo động hơn mà chúng ta đặt tên là “vòng sanh diệt vô tận” của Tham muốn và Ghét bỏ. Thế loại kinh nghiệm này đã xâm chiếm gần như toàn diện sự suy nghĩ của chúng ta. Hãy gọi trạng thái tâm lý này là “lo đãng”. Cái kết quả trực hệ cho tất cả hành động kém hiểu biết này là một lối mòn vô tận, đưa chúng ta vào tình trạng không lối thoát, không ngừng tìm cầu dục lạc, không ngừng trốn lánh khổ đau, liên tục lo đãng hơn 90% đối với những kinh nghiệm của mình. Để rồi sau đó, chúng ta lấy làm ngạc nhiên tại sao cuộc sống quá tẻ nhạt. Nói cho cùng, cái hệ thống tư duy mà chúng ta đang sử dụng thật không mang lại kết quả tốt.

Không cần biết bạn cố gắng vất vả ra sao, hầu mong tìm cầu những hạnh phúc và thành công, nhưng vẫn có lúc bạn sẽ phải bị thất bại. Không cần biết bạn thoát chạy nhanh nhẹn như thế nào, vẫn có lúc khổ đau bắt kịp được bạn như thường. Và trong khoảng thời gian chạy và đuổi kia, cuộc sống sao quá buồn tẻ đến nỗi bạn có thể bị bức xúc đến muốn quát tháo âm ỉ lên. Tâm trí của chúng ta đầy rẫy những quan niệm và phán đoán. Chúng ta đã dựng lên những bức tường vây quanh mình như là một ngục tù của đời sống bằng những yếu tố yêu và ghét của chính mình. Để rồi, chúng ta bị đau khổ. “Đau khổ” là một từ lớn trong tư tưởng Phật giáo. Nó là một thuật ngữ quan trọng cần nên được thấu hiểu rõ ràng. Trong Phạm ngữ, “Khổ đau” không phải chỉ có nghĩa là đau đớn nơi thân thể. Mà nó còn có nghĩa là sự bất toại nguyện từ trong sâu thẳm của tiềm thức, là một phần tạo ra Sinh Tử luân hồi. Đức Phật từng có nói, thực chất của đời sống là khổ đau. Thoạt đầu nghe qua có vẻ thụ động một cách quá mức và bi quan gần như là phi lý. Dù sao đi nữa, chúng ta cũng có những khoảng thời gian vui vẻ và hạnh phúc, phải không? Không! Không hoàn toàn đúng như thế. Nhưng trên bình diện thế gian thì có vẻ là như vậy. Hãy chọn bất cứ khoảng thời gian nào đó, khi bạn thật sự cảm thấy thỏa ý, để nghiệm xét xem một cách kĩ càng ra sao. Phía dưới của niềm vui kia, bạn sẽ thấy sự căng thẳng ngủ ngâm tỏa khắp, không cần biết phút giây đó kỳ diệu ra sao, nó cũng phải có lúc chấm dứt. Không cần biết bạn có được bao nhiêu, nó sẽ bị phân hóa đi một phần lớn, và rồi sẽ biến mất hoàn toàn vào cuối ngày, dù cho bạn có gìn giữ hay kế hoạch để có thêm nhiều hơn. Cuối cùng thì bạn cũng sẽ chết đi, và sẽ mất tất cả. Tất cả chỉ hiện hữu trong nhất thời mà thôi.

Nghe qua có vẻ buồn thảm quá phải không? May mắn thay! Tình trạng không nhất định là phải như thế! Có vẻ là buồn thảm khi bạn nhìn nó từ góc

độ của tư tưởng khái niệm, ở tầng mức hoạt động của vòng lần quần thể gian. Tiềm ẩn phía dưới là một thế giới quan hoàn toàn khác biệt, một lối nhìn và tư duy khác đối với toàn thể. Đây là mức độ hoạt động mà khi ấy cái tâm không muốn giữ cho thời gian đứng lại, chúng ta không vướng mắc vào kinh nghiệm của mình trong khi nó đang vận hành, không cố gắng ngăn cản và xua đuổi bất cứ điều gì. Đó là mức độ kinh nghiệm siêu thoát cả hai đối cực, tốt và xấu, dễ chịu và đau đớn. Đây là một cách nhìn khoan dung để nhận biết thế gian, và là một kỹ năng để học hỏi. Tuy đó không phải là việc dễ dàng đạt được nhưng khả dĩ có thể tu tập được.

Hạnh phúc và Bình an. Đây chính là những vấn đề cơ bản cho sự tồn tại nhân sinh. Đó cũng là tất cả những gì chúng ta đã và đang luôn đi tìm. Thông thường đây là điều khó nhận thấy, bởi vì chúng ta luôn muốn che dấu những ước muốn cơ bản này bằng những mục tiêu bên ngoài. Con người muốn thực phẩm, tiền tài, nhục dục, tư hữu, và được tôn trọng bởi người khác. Chúng ta thậm chí tự nhủ với mình rằng, quan niệm về 'hạnh phúc' thì quá trừu tượng: "Này nhé! Tôi thì rất thực tế. Chỉ cần tôi có đủ tiền bạc thì tôi sẽ mua được tất cả hạnh phúc tôi cần." Thật là không may, cái quan điểm này không mang đến hiệu quả gì cả. Kiểm nghiệm lại xem những mục đích này và bạn sẽ thấy chúng thật là thiển cận. Bạn muốn thực phẩm à? Tại sao? Bởi vì tôi đang bị đói. Bạn đang đói thì sao? Nếu tôi ăn, tôi sẽ hết bị đói và tôi sẽ cảm thấy thoải mái. À ha! Cảm thấy thoải mái! Đây mới là điểm chính. Những gì chúng ta thật sự đi tìm, thì không phải là những mục tiêu ở bên ngoài mà là một cuối điểm khác. Những gì chúng ta thật sự đeo đuổi là cảm giác của sự thư thả, là động lực đưa ta tới cảm giác thỏa mãn. Thư thả, buông lỏng, chỉ là điểm tận cùng của sự căng thẳng. Còn an bình, hạnh phúc chính là trạng thái không còn có sự khát khao nữa.

Vậy thì hạnh phúc này là cái gì? Phần lớn trong chúng ta, hạnh phúc trọn vẹn có nghĩa là có được tất cả những gì mà ta mong muốn, có được quyền kiểm soát mọi thứ, có quyền hành như một vị vua, làm cho cả thế gian thay đổi theo con húng khởi của mình. Một lần nữa, những điều này cũng không phải là giải pháp công hiệu. Nhìn lại lịch sử nhân loại, những nhân vật có được loại quyền lực tối thượng này, họ không phải là những người có hạnh phúc. Sinh hoạt sống cho ta thấy rằng họ không phải là người có sự bình an trong tự thân. Tại sao vậy? Bởi vì họ nghĩ là họ có quyền lực áp chế toàn thể thế giới một cách tuyệt đối, nhưng rõ ràng là không phải thế. Họ muốn mọi

người phải phục tùng họ, nhưng trên thế gian bao giờ vẫn luôn luôn có những người không thích phục tùng kẻ khác. Họ cũng không thể điều khiển những tinh hà. Họ vẫn bị bệnh và vẫn phải chết.

Bạn không thể nào có được tất cả những gì mình muốn. Đó là điều không thể nào xảy ra. May mắn thay, còn có một sự chọn lựa khác. Bạn có thể học cách kiểm soát tâm của mình, để có thể tách rời cái vòng lẩn quẩn của Tham lam và Si mê. Có thể học cách không tham cầu những gì mình muốn, học cách nhận biết lòng tham lam và không để cho nó điều khiển bạn nữa. Điều này không có nghĩa là, bạn sẽ nằm trên lối đi để mời gọi mọi người chà đạp lên thân xác của mình. Nó có nghĩa là, bạn vẫn tiếp tục sống một đời sống bình thường, nhưng sống với một nhân sinh quan mới và khác hơn. Bạn vẫn làm những gì một con người cần phải làm, nhưng không còn bị ám ảnh, hay có xu hướng bị tác động bởi chính lòng tham lam của mình nữa. Bạn vẫn có thể muốn một điều gì đó, nhưng không cần phải đeo đuổi nó, vẫn có thể còn sợ thứ gì đó, nhưng không cần phải đứng đó mà chịu trận. Những thái độ tâm lý như thế này thì rất khó thực hiện. Nó cần rất nhiều thời gian huấn luyện để đạt đến. Nhưng muốn điều khiển tất cả thế gian thì “không thể nào”. Khó khăn thì khả dĩ có thể thực hiện nếu so sánh với “không thể nào”, phải không?

Xin vui lòng đợi một chút. Nói đến “Bình an” và “Hạnh phúc”, đó không phải là những gì mà nền văn minh nhân loại luôn hướng về hay sao? Chúng ta tạo dựng nên những kiến trúc đồ sộ như là cao ốc, xa lộ cao tốc, có những cuộc nghỉ hè, truyền hình nhiều màu, những phúc lợi như là y thuật trị liệu, ngày nghỉ bệnh, trợ cấp xã hội, trợ cấp lợi tức, v.v... Tất cả những thứ đó đều nhằm mục đích cung cấp một chừng mực nào đó về “Bình an” và “Hạnh phúc” cho con người. Nhưng mức độ về bệnh tinh thần vẫn tăng trưởng đều đặn và tệ nạn xã hội vẫn leo thang vượt bậc. Đường phố vẫn tràn ngập kẻ phạm tội và kẻ quá khích. Khi bạn ra khỏi nhà, chỉ trong một phút giây không cảnh giác, là có thể có kẻ nào đó giật đi chiếc đồng hồ đang đeo trên tay của bạn. Luôn luôn có điều gì đó không ổn đang chờ trực. Một người đang vui vẻ thì không thể nào có động cơ đi giết hại kẻ khác. Chúng ta thích nghĩ là, cái xã hội này đang tận dụng mọi tiềm năng của con người để đạt được hòa bình và hạnh phúc. Chúng ta chỉ mới bắt đầu nhận thức ra là, con người đã phải trả một cái giá quá lớn — bằng mảnh tâm linh và tình cảm của nhân loại — cho sự phát triển vượt bậc trên lãnh vực vật chất. Và

chúng ta vẫn còn đang tiếp tục trả thêm vào cái giá cho sự sai lầm ấy. Tiêu biểu cho điều cần phải nói là tình trạng thoái hóa đạo đức và suy đồi tâm linh của xã hội Hoa kỳ ngày nay, và có nhiều vấn đề cần phải giải quyết trong phạm trù này. Nơi mà có thể bắt đầu tốt nhất là phần tâm linh của chúng ta. Nhìn vào bên trong một cách cẩn trọng, thành thật và khách quan, mỗi người trong chúng ta sẽ thấy có lúc “Tôi là một kẻ côn đồ” hay là “Tôi là một người điên rồ.” Chúng ta sẽ học để thấy những phút giây này, nhìn chúng một cách rõ ràng, trong sáng, mà không có sự kết tội, để rồi chúng ta sẽ trưởng thành hơn và sống tích cực hơn.

Bạn không thể nào tạo ra những đổi thay triệt để về lối sống rập khuôn của mình, cho đến khi nào, bạn bắt đầu thấy được bản thân của mình một cách tường tận như những gì bạn-đang-là. Cho đến bao giờ bạn làm được điều này, sự đổi thay sẽ xảy ra một cách rất tự nhiên. Bạn không cần phải tự cưỡng ép, hay đâm đá, hay tuân thủ theo những luật lệ của một đảng thẩm quyền nào đó đang điều khiển bạn. Sự đổi khác tự động xảy ra, thế thôi! Nó rất là tự nhiên. Nhưng đi đến trạng thái kinh nghiệm trực giác lần đầu tiên là một việc làm rất ư là gian nan. Bạn phải thấy ra là: “bạn là ai?” và “bạn ra sao?” mà không có một ảo tưởng, phê phán hay sức đề kháng nào cả. Bạn phải thấy được vị trí và chức năng thật sự của mình trong guồng máy xã hội trong phút giây hiện tại. Thấy ra được chức nghiệp và bốn phận của mình đối với mọi người chung quanh; và trên hơn cả, trách nhiệm đối với chính mình như là một cá nhân đang sinh tồn chung với những phần tử cá nhân khác. Cho nên, bạn phải thấy tất cả một cách rõ ràng và như là một khối, một cấu trúc đơn giản với đầy những mối tương quan bên trong. Nghe qua có vẻ rất phức tạp, nhưng nó thường xảy ra trong một khoảnh khắc thời gian. Thái độ tâm linh này — để nhận biết ra những điều trên — thì không có bị kinh chống gì với thiên định, trong quá trình giúp cho bạn đạt được sự hiểu biết hay trạng thái tĩnh lặng.

Trong Kinh điển Phật giáo đã lưu truyền nhiều ngàn năm qua có ghi lại: “Chúng ta ngày nay ra sao là cái kết quả của những gì chúng ta đã làm trong quá khứ. Chúng ta sẽ là những gì trong ngày mai chính là kết quả của những gì chúng ta đang làm trong hôm nay. Cái hậu quả của cái tâm bất thiện sẽ theo bạn như cỗ xe theo con bò đang kéo nó. Cái hậu quả của cái tâm thiện sẽ theo bạn như bóng theo hình. Không một ai có thể làm khác hơn cho bạn ngoài cái tâm thiện lành của chính mình — không phải cha mẹ,

người thân, bạn bè, hay bất cứ một ai khác. Cái tâm được huấn luyện tốt sẽ mang lại hạnh phúc.”

Thiền định dùng để thanh lọc tâm. Nó làm sạch cái quá trình tư duy của những gì được gọi là tâm lý khó chịu, những trạng thái như: Tham, Ghét và Ganh tỵ, những thứ làm cho cảm giác của con người bị bế tắc. Thiền định mang đến cho tâm một trạng thái tĩnh lặng và tỉnh giác, một trạng thái Thiền Định và Tuệ giác.

Trong xã hội ngày nay, con người tin tưởng sâu sắc vào nền giáo dục. Ai cũng tin rằng, giáo dục tạo ra những con người có trình độ văn hóa. Tuy thế, nền văn minh cũng đánh bóng con người một cách rất hời hợt. Xét lại có phải hay không, chính những người lãnh đạo có trình độ văn hóa cao đã tạo ra chiến tranh và sự suy sụp kinh tế qua các chiêu bài cao thượng, cải cách, thi hành pháp luật. Có sự khác biệt rất lớn trong lễ lối tuân thủ luật lệ. Một mặt, bởi vì một người biết ra — qua kiến thức, hình tượng hóa — trước được sự bị trừng phạt, cho nên sợ cái hậu quả nếu không tuân theo lễ luật. Còn mặt kia, là vì bởi người đó đã thanh lọc bản thân không để bị ô nhiễm do Tham lam; chính lòng tham đã tác động một cá nhân có hành động trộm cướp, ganh ghét, hay sát sinh. Ném một cục đá vào dòng nước, dòng nước chỉ gợn lên con sóng rồi sẽ phẳng lặng dần, nhưng bên trong viên đá kia thì không có gì thay đổi. Nếu ném viên đá ấy vào trong lò luyện kim, cả viên đá sẽ biến đổi từ trong ra ngoài. Nó bị tan chảy. Văn minh thay đổi con người ở bề mặt bên ngoài, còn thiền định làm mềm con người từ bên trong, xuyên suốt.

Thiền định còn được gọi là vị thầy vĩ đại. Nó là một ngọn lửa chuyên dùng để tinh lọc những kim loại, tuy chậm nhưng có kết quả rất hữu hiệu. Sự hiểu biết càng thấu đáo bao nhiêu, thì bạn có chừng bấy nhiêu sự linh hoạt và sự chịu đựng. Sự hiểu biết càng sâu rộng bao nhiêu, thì lòng thương cảm nơi người tu thiền càng lan rộng bấy nhiêu. Bạn trở thành bậc cha mẹ hoàn hảo hơn, một người thầy lý tưởng hơn, sẵn sàng tha thứ và khoan dung đối với người khác. Bạn cảm thấy thương yêu và cảm thông người khác nhiều hơn. Bởi vì bạn đã hiểu được chính mình, cho nên cũng hiểu được người khác. Khi đã nhìn thật sâu vào bên trong và đã thấy được lòng tự kỷ ám thị, cũng như những nhược điểm của chính mình, bạn sẽ thấy ra lòng nhân đạo vốn có, để rồi học làm sao thành thật tha thứ và thương yêu. Khi đã học được

lòng thương cảm đối với chính bản thân, thì lòng thương cảm đối với người khác tự nhiên phát sinh. Một thiền giả hoàn hảo thì đã đạt đến sự hiểu biết thâm sâu về cuộc đời và người ấy sống trong thế gian với lòng từ bi bao la, vô biên.

Thiền định cũng giống như canh tác trên một mảnh đất mới. Muốn biến một mảnh rừng hoang thành một thửa đất trồng trọt, thì trước hết bạn phải san bằng hết cây và bứng hết các gốc. Rồi sau đó mới xới đất, bón phân, rãi mầm và chăm sóc cả mùa màng. Để vun trồng tâm, trước tiên bạn phải dọn dẹp hết tất cả những sự bực dọc, cái kinh trên con đường tu tập của mình, nhổ bặt tất cả gốc rễ để chúng không còn đâm chồi ra nữa. Bón phân có nghĩa là bạn cho vào năng lượng và kỷ luật vô mảnh đất tâm. Kế đến bạn rãi mầm và chăm sóc mùa màng bằng niềm tin, giới hạnh, chánh niệm, và trí tuệ.

Xin đặc biệt lưu ý, niềm tin và giới hạnh ở đây có ý nghĩa khác biệt trong hoàn cảnh này. Đạo Phật không tán thành niềm tin theo nghĩa bóng, là tin vào một đấng thần linh nào đó đã được ghi lại trong kinh sách, hay được gán cho bởi các nhà tiên tri, hoặc được truyền đạt đến bạn qua một thẩm quyền nào đó. Ở đây, nó chỉ có nghĩa là tự tin vào khả năng vốn có của chính mình. Nhận xét ra điều gì đó là có thật; bởi vì bạn đã thấy nó khi nhận xét nhiều khía cạnh trong tâm mình. Cùng lý luận đó, giới hạnh không phải là lễ lối tuân thủ lễ nghi bên ngoài, hay những áp đặt trong phong cách xử thế. Mục đích của thiền định là sự biến chuyển cá nhân. Cái “tôi” đi vào kinh nghiệm tĩnh lặng ở đầu này thì không giống cái “tôi” đi ra ở đầu kia. Các tính chất của bạn đã bị thay đổi qua quá trình cảm ứng bén nhạy hơn, bởi vì bạn đã phát triển, nâng cao tầm mức cảnh giác về tư tưởng, lời nói, và hành động của mình. Sự ngạo mạn của bạn sẽ bị bốc hơi và lòng thù nghịch cũng bị đốt cháy. Tâm trở nên lắng đọng và yên tĩnh hơn, và đời sống của bạn sẽ được bình thản hơn trước kia. Do đó, tu tập thiền định đúng đắn sẽ trang bị tốt hơn cho thiền giả, khi đối mặt với những thăng trầm của đời sống. Nó giúp giảm bớt căng thẳng, sợ hãi, và lo âu. Nỗi bất an giảm xuống, niềm thống khổ cũng vui nhẹ đi. Mọi thứ bắt đầu đi vào quỹ đạo và cuộc đời của bạn lướt đi thay vì phải vật vờ. Tất cả những điều này xảy ra không ngoài sự hiểu biết đúng đắn theo chánh pháp.

Tu thiền sẽ phát triển mạnh khả năng tập trung và suy nghĩ. Sau đó, từng phần một, sự vận hành và kết cấu của tiềm thức trở nên ngày càng rõ ràng

hơn đối với bạn. Trực giác sẽ lớn mạnh lên dần. Chất lượng tư duy tăng lên và dần dần bạn có được trí tuệ trực giác về những pháp tạo nên do điều kiện, nhận biết chúng như-nó-là, mà không có sự phán đoán và phân biệt. Cho nên chỉ lý do này cũng đủ để bạn tâm phải không? Đúng thế. Đây chỉ là những hứa hẹn trên lý thuyết mà thôi. Vì vậy, chỉ có một cách duy nhất để chứng minh thiên định có giá trị xứng đáng cho sự phấn đấu là: Học phương pháp đúng để rồi thực hành. Tự mình nhận định lấy.

Chương 2: Tu thiền không phải là

Thiền định chỉ là một từ ngữ. Bạn đã từng nghe qua từ ngữ này, nếu chưa thì bạn đã không nhặt lấy quyển sách này để đọc làm gì. Quá trình hoạt động của tư duy có tính cách liên kết, và không biết được đã có bao nhiêu hệ tư tưởng, trường phái triết học, và tôn giáo đã sử dụng đến từ ngữ “thiền định” này. Một số trong những quan niệm này thì có phần nào đúng và phần còn lại thì không dính dáng chút nào đến “thiền định” cả. Một vài phương pháp của các tôn giáo khác thì không có liên hệ hay đồng dạng gì đến tu tập “thiền quán”. Trước khi đi xa hơn, chúng ta cần phải làm sáng tỏ một vài vấn đề trong phạm vi này, để cho những người còn mới đối với tu thiền có thể hiểu mà không bị trở ngại hay bị lầm lẫn. Hãy bắt đầu với những vấn đề rõ ràng nhất.

Chúng tôi sẽ không dạy bạn xem xét trong bụng mình có những gì hay là tụng những mật ngữ khó hiểu nào cả. Bạn cũng không phải chế ngự những loài yêu quái hay khai thác những năng lượng vô hình nào cả. Không có những đánh màu sẽ trao tặng để biểu dương cho thành tích của bạn, và thiền sinh không cần phải cạo nhẵn đầu mình hay đội những chiếc khăn kiểu Hồi giáo. Bạn cũng không cần phải cho đi tất cả những gì mình đang sở hữu và dọn vào cư trú trong tu viện. Sự thật, ngoại trừ khi cuộc đời của bạn thật là vô đạo đức và là một đống hỗn loạn, thì bạn có thể bắt đầu ngay bây giờ và có được một chút tiến bộ ngay. Nghe qua có vẻ thuyết phục lắm phải không?

Có rất nhiều sách được viết về đề tài Thiền định. Phần lớn những cuốn sách này, đã được viết theo quan điểm của một tôn giáo hay trường phái triết học nào đó; và nhiều tác giả không bận lòng nói rõ ràng lập trường quan điểm của họ trong khi viết. Họ trình bày về thiền định giống như là những quy luật chung, nhưng trên thực sự, người viết đang muốn đưa ra một đường lối tu tập dành riêng cho hệ thống tôn giáo của mình. Kết quả là mọi thứ trở nên xáo trộn. Tệ hại hơn thế nữa, toàn bộ hệ tư tưởng phức tạp và sự diến dịch đang tồn tại, không còn ăn khớp với nhau. Giờ thì tất cả trở nên một mớ hỗn độn to lớn do những ý tưởng mâu thuẫn, cộng thêm vào đó rất nhiều tài liệu rải rác khắp nơi. Quyển sách này thì có tính đặc thù riêng.

Chúng ta đang áp dụng duy nhất pháp môn Thiền quán hay Minh Sát Tuệ. Chúng tôi sẽ dẫn giải tới bạn cách xem xét sự vận hành tâm của mình trong những trạng thái khác nhau, lúc nó yên tĩnh, lúc nó buông xả, để bạn có thể nhận biết xuyên suốt vào đường lối vận hành của cái thực chất hiện thật bên trong.

Có một số quan niệm sai lầm chung về thiền định. Những sai lầm này xuất hiện ra lần này sang lần khác đối với những thiền sinh mới, những câu hỏi giống nhau tiếp tục khởi lên. Tốt nhất là chúng ta đối diện với những vấn đề này lập tức, bởi vì chúng là những thành kiến che lấp sự tiến bộ ngay từ lúc ban đầu. Chúng ta giải quyết từng thành kiến một để phá vỡ chúng.

Quan niệm sai lầm #1:

Thiền định chỉ là một phương pháp thư giãn

Vấn đề ở đây là từ ngữ “chỉ là.” Sự thư giãn là một bộ phận của thiền định. Nhưng Thiền quán nhắm vào mục tiêu cao cả hơn. Dù cho là như thế, mệnh đề ở trên lại rất chính xác cho pháp tu thiền của những tôn giáo khác hơn. Tất cả những phương pháp thiền đặt nặng về tập trung tâm trí, đem tâm áp đặt vào một đề mục hay một lãnh vực tư tưởng. Khi thực hiện được việc này một cách vững chãi và thuần thực, hành giả sẽ đạt đến một trạng thái nói lòng thâm sâu và yên tĩnh được gọi là Thiền Na. Đó là một trạng thái vô cùng tĩnh lặng trong đó có mức hạnh phúc cao độ. Trạng thái hạnh phúc này ở một cấp độ cao, vượt xa hẳn những kinh nghiệm sung sướng trong tầm hoạt động của Ý thức. Phần lớn các phương pháp tu tập này dừng lại ở đây. Đó là mục tiêu tối hậu của pháp tu này. Và khi đã đạt được, thì bạn sẽ tiếp tục tái thiết lập cái kinh nghiệm này nhiều lần cho đến cuối cuộc đời. Thiền quán thì không phải là như thế. Nó có mục tiêu khác hơn — Sự tỉnh giác. Sự tập trung và thư giãn là những yếu tố cần thiết để phát huy sự tỉnh giác. Chúng là những hiện tượng báo trước, một phương tiện tốt, một loại sản phẩm phụ có ích lợi. Nhưng chúng không phải là mục đích cứu cánh. Mục tiêu tối hậu của thiền quán là “kinh nghiệm tự chứng”. Thiền quán là một pháp tu uyên thâm không ngoài mục đích thanh lọc và chuyển biến cuộc đời của người hành thiền. Chúng ta sẽ đi sâu vào chi tiết về sự khác biệt giữa khả năng tập trung và “trí tuệ tự chứng” trong Chương 14.

Quan niệm sai lầm #2:

Thiền định có nghĩa là đi vào trạng thái hôn mê

Một lần nữa, mệnh đề này chỉ đúng cho vài hệ thống tu tập khác, chứ không đúng cho Thiền quán. “Trí tuệ trực quán” thì không tạo nên một dạng thôi miên nào cả. Không phải là bạn đang cố gắng làm cho tâm của mình trống rỗng để rơi vào trạng thái vô thức, hay là cố gắng biến mình thành một loài thực vật vô tri. Nếu theo ý nghĩa này, thì trái ngược lại sẽ đúng cho Thiền quán. Thiền sinh sẽ trở nên thích nghi hơn với những thay đổi cảm xúc của mình. Bạn sẽ học biết bản thân ở tầng mức chính xác và rõ ràng hơn. Trong quá trình tu tập pháp môn này, vài cảnh giới có thể xảy ra gần như hôn trầm cho thiền sinh, nhưng thật ra thì không phải thế; trong những lúc buồn ngủ, đề mục thường dễ bị lạc mất và tâm đi lang thang. Còn trong khi có được sự tập trung cao độ, thiền giả rất ưa là tỉnh táo. Bề ngoài trông qua, hai tình huống thì giống nhau, nhưng bên trong thì hoàn toàn khác hẳn, và những hiện tượng này cũng không phải là điểm quan yếu của Thiền quán. Như chúng tôi đã nhắc qua, trạng thái tập trung cao độ của Thiền Na chỉ là dụng cụ hay là những nấc thang trên con đường tu tập đi đến Tuệ giác. Thiền quán được định nghĩa là vun trồng Chánh niệm hay Tỉnh giác. Nếu bạn thấy ra rằng, mình đang bị lạc vào vô thức trong lúc công phu, thì bạn không phải là đang hành thiền. Đó là dựa theo định nghĩa của từ ngữ được dùng trong thiền quán. Đơn giản thế thôi.

Quan niệm sai lầm #3:

Thiền định là một pháp tu huyền bí không thể nào hiểu được

Điều này chỉ gần đúng mà thôi. Thiền định dùng để đối diện với Ý thức nằm sâu trong Tư tưởng. Do đó, ngôn ngữ không thể nào diễn đạt hết được những gì trong phạm vi này. Tuy nói thế, nó không có nghĩa là chúng ta vĩnh viễn không thể nào hiểu thấu. Có nhiều cách để hiểu biết vấn đề một cách thâm sâu hơn là ngôn ngữ. Chúng ta hiểu cách đi, đứng. Bạn có lẽ không thể nào diễn tả tuần tự chính xác những cảm giác và những cơ bắp co rút trong tiến trình bước đi. Nhưng bạn vẫn có thể làm được tốt. Thiền định cần phải được thông hiểu theo cùng lối này, bằng cách thực dụng nó. Nó không phải là những gì mà bạn có thể học được theo khóa học trừu tượng.

Nó phải được học qua kinh nghiệm. Thiên định không phải là những công thức vô tư duy, có thể cho ra những kết quả theo dự đoán một cách tự động khi cho vào những ẩn số. Bạn không thể nào đoán ra được những gì sẽ xảy ra trong một buổi tọa thiền nào cả. Mỗi buổi tọa thiền là một khoảng thời gian phiêu lưu để khảo cứu, kinh nghiệm. Thật ra, điều này là sự thật, khi bạn đạt được khả năng phán xét và tương quan trong sự tu tập của mình, từ đó bạn có thể dùng nó như là một kim chỉ nam. Điều này chỉ ra rằng, bạn thường hay bị lạc hướng trong khi tu tập sẽ tạo nên những giai đoạn trì trệ. Hãy học nhìn vào mỗi giây phút như là: nó chỉ là một giây phút duy nhất tồn tại trong vũ trụ này, đây chính là điều tối quan yếu trong Thiền quán.

Quan niệm sai lầm #4:

Thiền định để thành người có công năng đặc dị

Không phải thế! Mục đích của thiền định là phát triển Tỉnh giác. Học cách đọc tâm mình không phải là điều tối hậu. Mục tiêu rốt ráo không phải là khả năng bay bổng, đàng vân, mà là “sự giải thoát.” Có mối liên quan giữa hiện tượng tâm linh và thiền định, nhưng sự tương quan này rất ư là phức tạp. Trong giai đoạn đầu của tu thiền, những hiện tượng này có thể phát sinh. Vài thiền giả có thể có được một số kinh nghiệm trực giác hay hiểu biết về ký ức tiền kiếp mà những người khác thì không có thể. Trong trường hợp này, chúng ta không thể xem đó là một tiến bộ tâm linh hay là công năng cảm ứng. Không nên tặng cho những hiện tượng này cái tầm nhìn quan trọng quá mức. Những hiện tượng như thế, thật ra thì có hại đối với những hành giả sơ cơ, bởi vì chúng rất ư là quyến rũ. Đây là những chạm bẫy có thể lôi cuốn hành giả đi lệch hướng. Sự khuyến cáo tốt nhất cho thiền sinh là đừng chấp chặt nhiều vào những hiện tượng này. Nếu chúng khởi sinh, thì ghi nhận từng hiện tượng một, chỉ thế thôi. Còn bằng không thì cũng không sao cả. Thường thì chúng sẽ không xảy ra. Ở vào giai đoạn nào đó trong quá trình tu tập, hành giả có thể thực hành vài đề tài đặc biệt để có năng lực tâm linh. Nhưng điều này chỉ xảy ra ở giai đoạn sau này. Sau khi thiền giả đạt được những lãnh vực sâu sắc của Thiền Na, người ấy mới có thể có khả năng để xử dụng năng lực này mà không bị nó điều khiển và huỷ diệt cuộc đời của mình. Hành giả sẽ phát triển năng lực này chỉ vồn vẹn dùng để phục vụ người khác mà thôi. Giai đoạn này chỉ xảy ra sau rất nhiều năm tu tập, đừng nên quá lo lắng về nó. Chỉ nên tận lực tập trung phát triển khả năng

tỉnh giác mà thôi. Nếu có những giọng nói và hình ảnh phát sinh, chỉ cần ghi nhận chúng rồi để cho chúng tự phân hủy, đừng bận lòng chấp chặt hay theo đuổi chúng.

Quan niệm sai lầm #5:

Thiền định thì nguy hiểm, người thận trọng nên tránh xa

Bất cứ việc gì cũng có nguy hiểm tiềm ẩn trong đó. Băng ngang qua một con đường, bạn có thể bị một xe buýt đụng phải. Khi đang tắm bạn vẫn có thể bị treo cổ. Khi tu thiền, bạn có thể nạo vét đi nhiều ý tưởng xấu xa trong quá khứ. Những biến cố đã bị đè nén, vùi lấp trong tận cùng sâu thẳm của tâm thức trong thời gian thật dài, có thể trở nên rất đáng sợ, hoặc cũng có thể có nhiều lợi ích. Không có một sinh hoạt nào hoàn toàn không có mầm mống hiểm họa. Nhưng điều đó không có nghĩa là, chúng ta nên gói cuộn thân mình trong một cái tổ an toàn nào đó. Đó không phải là đời sống mà là trạng thái chờ chết. Phương thức tốt nhất để đối diện với hiểm họa, là biết được một chừng mức nào đó về nó: bao nhiêu, ở đâu, và xử thế ra sao khi nó phát sinh. Đó cũng là một trong những mục đích của quyển sách này. Thiền quán là công trình xây dựng Tỉnh giác. Thực chất của quá trình thì không có gì là nguy hiểm, mà còn có thể nói còn trái ngược lại nữa. Tăng trưởng Tỉnh giác là biện pháp phòng vệ đối với hiểm họa. Nếu hoàn tất đúng đắn, thì tu thiền là một quá trình rất nhẹ nhàng và chậm rãi. Thực hành thật chậm, từ từ, và phát triển sự tu tập của mình bằng cách để cho nó xảy ra một cách tự nhiên. Không có gì là nên gượng ép cả. Sau này, khi có được sự chỉ dẫn và khảo sát của một vị thầy tốt, bạn có thể đi nhanh hơn để trải qua những khóa thiền thâm sâu. Ở giai đoạn đầu, chỉ nên thông thả. Thực hành một cách bình thản và mọi sự việc sẽ đâu vào đó.

Quan niệm sai lầm #6:

Thiền định chỉ dành cho tu sĩ, không phải cho người thế gian

Bạn sẽ thấy lối suy nghĩ này rất phổ biến ở Á châu, nơi mà những tu sĩ và những người hành đạo rất được mọi người trong xã hội tôn kính. Tình trạng này có tính tương đồng với thái độ của người phương Tây dành cho những tài tử điện ảnh và các nhà chơi thể thao nổi tiếng. Những hạng người như thế đã được tạo dựng lên theo những khuôn mẫu, đã được thổi phồng lên xa

hơn so với giá trị đời sống của chính bản thân họ, và đã được áp đặt với mọi thứ đặc tính mà không có mấy người có thể thực sự có được. Ngay cả trong thế giới Tây phương, chúng ta cũng có lối suy nghĩ như thế đối với thiên định. Chúng ta luôn kỳ vọng người hành thiên phải là những hình tượng đặc biệt tôn kính đến mức độ, khi để miếng bơ vào miệng thì miếng bơ kia cũng không dám tan ra. Chỉ cần gần những vị này thôi là tất cả mọi ảo tưởng sẽ được xua tan đi.

Những thiên giả luôn luôn phải chứng thực nguồn năng lượng to lớn và cảm hứng cao độ; họ sống bằng cuộc đời với lời nói đầy sức mạnh. Dĩ nhiên, điều này thì có thể đúng cho nhiều thiên sư, nhưng họ không phải tu thiên vì bởi họ là tu sĩ. Mà là trái ngược lại, họ là tu sĩ vì bởi họ tu thiên. Thiên định là quá trình đưa họ đến đó (làm tu sĩ.) Và họ bắt đầu tu tập trước khi họ trở nên thánh thiện. Đây là một điểm quan trọng. Một số lớn thiên sinh chừng như nhận ra rằng, một người phải trở nên hoàn toàn đạo đức rồi mới có thể bắt đầu tu thiên. Sự hoạch định này không mang đến kết quả cho sự tu tập được. Nền tảng đạo đức đòi hỏi một mức độ tự chế tâm lý. Đó là một điều kiện tiên quyết. Khi bạn không có sự tự chế nào cả, thì bạn không thể thực hiện bất kỳ lời răn nào, và nếu tâm của bạn luôn bị hỗn loạn quay cuồng như trục quay của máy xoay sinh tố, thì sự tự chế làm sao hiện hữu. Cho nên, thái độ tâm lý bắt buộc phải có trước.

Có ba bộ phận cấu thành phương pháp tu thiên Phật giáo — Giới, Định, và Tuệ. Ba bộ phận này phát triển cùng nhau trong quá trình tu tập của thiên sinh. Mỗi phần ảnh hưởng hai phần kia, cho nên thiên sinh phải vun trồng cả ba cùng một lúc, chớ không phải từng phần. Khi có được Trí tuệ để hiểu một cách chân thật những hoàn cảnh, thì bạn sẽ có lòng thương cảm hướng đến mọi loài một cách tự phát. Lòng thương cảm có nghĩa là, thiên sinh tự động thu thúc mình không để cho phát sinh ý tưởng, hành động và lời nói, vì có thể thương tổn đến bản thân hay người khác. Từ đó, phong cách cư xử của thiên sinh tự nhiên có tính đạo đức cao. Chỉ khi nào không thể hiểu thấu sự việc, thì bạn mới tạo ra vấn đề. Nếu bạn không thể thấy ra cái hậu quả được cấu tạo ra từ hành động của mình, thì bạn sẽ dễ bị lầm lẫn. Những ai muốn đợi mãi cho đến lúc hoàn toàn thánh thiện thì mới tu thiên, thì việc ấy sẽ không bao giờ xảy đến. Giống như câu nói của một nhà thông thái cổ là: người này đang đợi cho mặt nước đại dương phẳng lặng để cho hấn tắm. Để hiểu sự liên hệ này rõ ràng hơn, hãy hình dung một hệ thống đo lường

nguyên tắc đạo đức. Mức thấp nhất là tuân thủ những nguyên tắc và luật lệ đã được đặt ra bởi một số người. Có thể là do những nhà tiên tri mà bạn ưa thích. Hoặc là nhà lãnh đạo, người linh hướng hay là cha mẹ của bạn. Không cần biết ai là người lập ra những qui tắc, ở giai đoạn này, bạn chỉ cần biết chúng và thi hành theo. Một người máy có thể làm được điều này. Thậm chí một con tinh tinh Phi châu cũng có thể làm được nếu những qui tắc kia đủ đơn giản và nó sẽ bị đánh một roi mỗi khi nó phạm qui. Ở tầng mức này không cần phải tu thiền gì cả. Chỉ cần một bảng qui tắc và một người cầm cây roi.

Tầng mức nguyên tắc đạo đức kế tiếp bao gồm: tuân thủ những qui tắc nhưng không có một người cầm cây roi canh chừng. Bạn tuân theo bởi vì đã bị những luật lệ này thấm nhập vào tâm. Bạn sẽ tự khiển trách mình mỗi lần vi phạm. Cấp bậc này thì đòi hỏi một ít tâm tự chủ. Nếu mô hình tư duy của bạn lộn xộn thì phương cách cư xử cũng sẽ lộn xộn theo. Trình độ văn hóa tâm lý sẽ làm giảm bớt tráo trộn tâm lý.

Mức độ thứ ba của nguyên tắc đạo đức thì nên gọi là “nền tảng Đạo đức.” Ở mức độ này là tất cả số lượng cần có trong toàn bộ đo lường nguyên tắc mà chúng ta đang nói, đây là một hệ thống biến từ thật sự để đo lường. Ở tầng mức cao nhất (Đạo đức), cá nhân đó không phải tuân theo những qui tắc do một thẩm quyền nào đặt ra cả. Người ấy chọn lấy phong cách hành xử cho chính mình, tùy thuộc vào điều kiện hoàn cảnh cần thiết. Cấp bậc đạo đức này đòi hỏi sự thông tuệ thật sự và khả năng phán xét về tất cả mọi mặt của vấn đề, để có thể có một giải pháp xử thế năng động, thích nghi cho từng hoàn cảnh. Hơn nữa, mỗi cá nhân tự quyết định lấy những gì cần thiết để thoát khỏi những tư kiến giới hạn của mình. Người ấy phải nhìn thấy toàn bộ hoàn cảnh, từ quan điểm khách quan, nhận xét vô tư đối với nhu cầu cá nhân và người chung quanh. Nói cách khác, người ấy không bị ràng buộc bởi tham lam, hờn ghét, ghen tỵ, và tất cả những ích kỷ mà thường hay che khuất cái tầm nhìn của mình so với quan điểm của người khác. Chỉ khi đó, người đó mới chọn ra những hành động rõ ràng và phù hợp nhất cho hoàn cảnh lúc ấy. Mức độ đạo đức này nhất định đòi hỏi công phu tu thiền, ngoại trừ bạn bẩm sinh ra là một thánh nhân. Không có một phương cách nào khác để có được kỹ năng này. Hơn thế nữa, quá trình huấn luyện như thế này rất ư là gian nan. Nếu bạn cố gắng xào nấu những khía cạnh của vấn đề trong tâm thức, thì bạn chỉ làm cho bản thân mình kiệt quệ mà thôi. Trí

thông minh không thể nào giữ cho nhiều trái banh trên không trung cùng một lúc. Nó sẽ bị quá tải. May mắn là tầng sâu của Ý thức có thể thực hiện quá trình này dễ dàng. Tu thiền có thể hoàn thành giai đoạn này cho bạn. Nó là một cảm giác kỳ bí.

Một ngày kia, bạn gặp phải vấn đề — thí dụ như đối diện với vụ ly dị của chú Herman. Rõ là không có một giải pháp nào tốt và mớ lộn xộn to lớn của những “rút mắc” tạo cho bạn những cảm giác bồn chồn. Ngày hôm sau, trong khi bạn rửa chén, đồng thời đang nghĩ về một vấn đề khác, nhưng bất chợt một giải pháp tốt phát sinh. Nó nháy ra từ trong tiềm thức và bạn nói “À há!”, và một vấn đề đã được giải quyết thông suốt. Loại trực giác này chỉ có thể xảy ra khi bạn vượt thoát vòng lẩn quẩn của lý luận ra khỏi vấn đề, và để cho tiềm thức một cơ hội để trù tính một giải pháp. Tâm nhận biết chỉ đứng chần trên lối đi làm sự kiện trở nên trì trệ và khó khăn hơn. Tu thiền dạy bạn cách nào thoát khỏi vòng vận hành của tư tưởng. Nó là một nghệ thuật tâm linh dùng để giải quyết vấn đề, cũng là một kỹ năng hữu ích trong đời sống hàng ngày. Tu thiền không nhất thiết là phải dành riêng cho những người tu khổ hạnh và các ẩn sĩ. Nó là một kỹ năng thực dụng có thể dùng trong những sự kiện mỗi ngày và áp dụng tức thời trong đời sống của mọi người. Thiền định không phải là của thế giới khác.

Thật không may, sự thật này cấu thành vấn đề cho vài loại thiên sinh. Họ tu tập để kỳ vọng nhận thức ra lập tức cái thế giới phạm thiên. Những gì họ thường có được là phương cách quét sạch phiền não và giải quyết khó khăn trong cuộc sống. Họ thất vọng một cách không cần thiết. Những cù cặn thì phải đến trước. Tiếng nói của thiên thần thì phải mất rất nhiều thời gian.

Quan niệm sai lầm #7:

Thiền định là trốn tránh sự thật

Không đúng! Tu thiền là thể nhập vào sự thật. Nó không cách ly bạn ra khỏi khổ đau của đời sống, mà là giúp bạn nghiên cứu sâu vào cuộc đời, cũng như mọi khía cạnh khác, để bạn có thể xuyên thủng bức tường khổ đau, vượt thoát niềm thống khổ. Thiền quán là pháp tu được thực hiện theo lối quyết định rõ ràng để đối diện với sự thật, kinh nghiệm đời sống như-nó-là, và đương đầu với những gì bạn tìm thấy ra. Nó giúp bạn tống khứ đi những ảo tưởng và vượt thoát tất cả sự tự lừa dối phù phiếm đối với chính mình

trong mọi thời. Những gì ở đó thì ở đó. Bạn chính là bạn trong lúc hiện tại. Sự tự dối lừa bản thân về những khuyết điểm, tự khích lệ và bào chữa, chỉ càng tạo thêm bó buộc mình vào vòng ảo tưởng mà thôi. Thiền quán thì không có ý định làm quên đi bản thân hay che dấu những khó khăn của thiền sinh. Nó chỉ dạy cho bạn thế nào để nhìn tự thân như-nó-là của mình. Nhìn ra những gì hiện hữu và chấp nhận chúng một cách toàn diện. Chỉ khi ấy bạn mới có thể thay đổi được chúng.

Quan niệm sai lầm #8:

Thiền định là phương thức tốt để đi lên

A! Đúng mà cũng không đúng. Tu thiền đôi khi có thể thâm nhập vào trạng thái hạnh phúc tuyệt vời. Nhưng đó không phải là mục đích rốt ráo và không luôn luôn xảy ra. Hơn nữa, nếu bạn tu thiền với mục đích ấy trong đầu, thì cơ hội cho những trạng thái này xảy ra lại càng thấp hơn, nếu so với khi bạn tu thiền với mục tiêu đúng đắn, nghĩa là phát triển Tỉnh giác. Trạng thái hạnh phúc là cái quả của sự thư giãn; còn sự thư giãn là cái quả của sự buông bỏ căng thẳng. Tìm hạnh phúc từ tu thiền là đưa sự căng thẳng vào quá trình, sẽ làm cho tất cả mọi điều kiện liên quan đến nó cùng bị ảnh hưởng theo. Đó là một vấn đề tiến thoái lưỡng nan. Bạn có thể có hạnh phúc chỉ khi nào bạn không theo đuổi nó. So sánh với trạng thái lâng lâng và cảm thấy tuyệt vời là những trạng thái mà bạn muốn theo đuổi, thì có nhiều cách dễ dàng hơn để có được. Chúng được cung cấp ở các lữ quán hay những góc nhà nhem tối cuối con đường, khắp nơi trong phố. Trạng thái lâng lâng thì không phải là mục đích của tu thiền. Nó là sản phẩm phụ có thể xảy ra, một loại hiệu ứng phụ mê li và trở nên kéo dài hơn khi bạn tu thiền lâu dài. Bạn sẽ không nghe bất kỳ sự phủ nhận nào về vấn đề này từ những thiền giả tu tập lâu năm.

Quan niệm sai lầm #9:

Thiền định là ích kỷ

Nhìn bề ngoài thì có vẻ là như thế. Hành giả ngồi bất động trên chiếc tọa cụ trong góc phòng kia như một tượng gỗ. Người ấy đâu có đi hiến tặng máu? Không có! Người ấy đang bận rộn để giúp đỡ những nạn nhân bị thiên tai? Cũng không! Nhưng hãy xem xét về động lực của người đó. Tại sao người

ấy làm như thế? Ý định của người ấy là thanh lọc cái tâm sân hận, thành kiến, và tàn ác của chính mình. Người ấy tham gia một cách tích cực trong quá trình loại bỏ tham lam, căng thẳng và lãnh đạm. Những trạng thái tâm lý này đã và đang làm trở ngại lòng thương cảm của bản thân hành giả đối với người khác. Ngoại trừ khi nào những trạng thái này mất đi, bằng không, tất cả những điều tốt gì hành giả đã, đang và sẽ làm, chỉ là hình thức để vun bồi cho cái bản Ngã của mình mà thôi. Vì tư kỷ, với danh nghĩa “giúp đỡ” là một danh phù phổ biến nhất từ xưa cho đến nay. Người có quyền lực tối cao chính là người lớn tiếng nhất về những hành vi cao thượng. Những phiên tòa Hồi giáo đều được điều khiển để mang lại phúc lợi cho đa số quần chúng. Khám xét đời sống cá nhân của những thiền giả chân chính, thì bạn sẽ thấy ra rằng, họ thường tham dự vào những hoạt động từ thiện. Bạn sẽ ít thấy được họ hành động như những người tham gia chiến dịch truyền giáo, sẵn sàng hy sinh bất kỳ cá nhân nào cho mục đích sùng tín tôn giáo. Thật ra, chính chúng ta mới đích thật là những kẻ ích kỷ hơn là chúng ta đang nghĩ. Cái “Ta” có cách biến đổi những hành động cao thượng trở thành bản thiêu nếu chúng ta tạo cơ hội cho nó. Xuyên qua quá trình tu tập thiền, chúng ta trở nên có chú tâm hơn về bản thân mình, đúng như là con người thật của chính mình, bằng cách nhận diện ra mọi khía cạnh tiềm ẩn mà chúng ta biểu lộ tính ích kỷ của mình ra ngoài. Để rồi, chúng ta thật sự bắt đầu trở nên vô ngã một cách thành thật. Thanh lọc sự ích kỷ của bản thân thì không phải là hành động ích kỷ.

Quan niệm sai lầm #10:

Khi bạn tu thiền, bạn ngồi đó để suy nghĩ những tư tưởng cao thượng

Không đúng! Có một vài hệ thống nghiệm xét để làm công việc này, nhưng không phải là thiền quán. Thiền quán là tu tập Tỉnh giác. Tỉnh giác về những gì ở đây, dù cho nó là sự thật cao thượng hay là những cặn bã tồi tệ nhất. Bất cứ những gì đang ở đây trong hiện tại. Dĩ nhiên, những tư tưởng tốt đẹp, cao thượng có thể phát sinh trong khoảng thời gian đang tu tập. Chắc chắn là không thể tránh và không cần phải tìm kiếm chúng. Chúng chỉ là những cảm giác thiện phụ thuộc. Thiền quán là sự tu tập đơn giản; nó bao gồm những kinh nghiệm trực giác về điều kiện của đời sống mình, mà

không có sự thiên vị hay những cảnh giới áp đặt lên chúng. Tu Thiên quán là bạn đang nhìn cuộc đời mình trôi qua trong từng phút giây mà không phê phán. Những gì xuất hiện thì sẽ phơi bày như-nó-là. Nó rất ư là đơn giản.

Quan niệm sai lầm #11:

Chỉ vài tuần lễ tu thiền thì tất cả vấn đề của tôi sẽ biến mất

Thật là đáng tiếc, thiền tập thì không phải là loại thần dược trị bá bệnh. Bạn sẽ thấy thay đổi ngay, nhưng thật sự cái hiệu quả thì phải mất rất nhiều năm mới có thể thấy ra. Đó là lối vận hành của vũ trụ. Không có gì quý giá mà có thể đạt được sau một đêm. Tu thiền thì càng khó hơn trên vài phương diện. Nó đòi hỏi một quá trình kỷ luật dài hạn và đôi khi rất ư là gian khổ. Trong mỗi buổi tọa thiền bạn sẽ có được một chút, nhưng những thành quả này thường là rất vi tế. Chúng xảy ra ở tầng mức sâu thẳm trong tâm, và sẽ biểu lộ ra ở sau này. Nếu bạn tọa thiền bên bi để tìm kiếm những thay đổi cấp tốc, thì bạn sẽ bỏ qua cơ hội để thấy những biến đổi nhỏ này. Bạn sẽ chán nản, bỏ cuộc và kết luận là những thay đổi này sẽ không bao giờ xảy ra. Kiên nhẫn là chìa khóa. Kiên nhẫn. Nếu bạn không học được gì từ tu thiền, thì bạn sẽ học được lòng kiên nhẫn. Và đó là một bài học quý giá nhất luôn luôn hiện hữu.

Chương 3: Tu thiền là gì?

Thiền tập là một từ ngữ, mà từ ngữ thì được dùng bởi nhiều người và bằng nhiều cách khác nhau. Điều này dường như là một điểm rất thông thường, nhưng thật ra thì không phải vậy. Rất ư là quan trọng để xác định người nói đang muốn nói về điều gì. Mỗi phong tục đều có phương pháp tu tập tâm linh mà người bản xứ đều dùng từ ngữ “thiền định” để gọi. Đó là tùy thuộc vào sự hời hợt của cái định nghĩa mà con người gán cho cái từ ngữ đó. Mọi người trên thế gian đều làm việc đó, từ Phi châu cho đến người Bắc cực. Phương pháp thì khác biệt rất to lớn, và chúng tôi không có ý định mổ xẻ vấn đề này vì có nhiều quyển sách đã làm việc đó. Ở đây, chúng tôi chỉ giới hạn sự thảo luận của chúng ta trong phạm trù của những người Tây phương về từ ngữ này.

Theo truyền thống Cơ đốc giáo, chúng tôi thấy hai cách tu tập trùng lặp lên nhau được gọi là “Lời yêu cầu khẩn thiết” và “Sự trầm ngâm.” “Lời yêu cầu khẩn thiết” là hướng thẳng đến một vị thần thánh nào đó. “Sự trầm ngâm” là kéo dài ý nghĩ về điều gì đó cho nó dài ra trong một khoảng thời gian, thường thì là một quan niệm hay một đoạn kinh nào đó. Từ quan điểm tâm linh của từng tập quán, cả hai hành động trên đều là sự huấn luyện cho khả năng tập trung tâm ý. Những tư tưởng có ý thức thông thường khi lan tràn thì sẽ bị câu thúc, hạn chế, và được đưa vào một vùng hoạt động có kiểm soát. Kết quả của cấp pháp này là: sự bình tĩnh sâu lắng, sự chuyển hóa sinh lý thật chậm, và trạng thái bình an, thoải mái.

Thiền Yoga phát sinh từ truyền thống Ấn độ giáo, chỉ chuyên nhất cho tính tập trung. Sự huấn luyện cơ bản theo truyền thống này bao gồm tập trung tâm vào một đối tượng: một viên đá, ngọn lửa của một cây nến, một âm giai hay bất cứ gì, và giữ không cho tâm đi lung tung. Có được kỹ năng căn bản, hành giả Yogi sẽ phát triển sự huấn luyện tới nhiều đối tượng phức tạp hơn: tụng kinh, hình tượng tôn giáo có nhiều màu sắc, những nguồn năng lượng trong thân thể vv... Mặc dù vậy, không cần biết đối tượng có phức tạp ra sao, phương pháp vẫn đơn thuần là huấn luyện tập trung.

Trong truyền thống Phật giáo, sự tập trung cũng có giá trị rất cao. Nhưng cộng thêm vào đó, còn quan trọng hơn nữa là “sự Tỉnh giác.” Tất cả pháp

môn tu thiền trong Phật giáo đều hướng về phát triển Tỉnh giác, chỉ dùng sự tập trung tâm ý như là một phương tiện. Truyền thống Phật giáo thì rất rộng rãi, bằng bất cứ cách nào, chỉ có vài cách thuận tiện để đi tới mục đích. Thiền tông có hai hướng đi khác nhau. Cách thứ nhất là “lao thẳng vào sự chú tâm bằng tất cả mọi năng lực (khán thoại đầu).” Bạn ngồi xuống đó, quăng bỏ tất cả ra khỏi tâm, chỉ đơn thuần ngồi đó với sự chú tâm. Nghe qua thì rất đơn giản, nhưng thật không đơn giản chút nào cả. Một cuộc trải nghiệm ngắn ngủi sẽ chứng minh sự khó khăn ra sao. Cách thứ hai, thì được dùng theo phái Lâm tế là, “lừa dối tâm ra ngoài tư tưởng ý thức để đi vào sự tỉnh giác đơn thuần.” Để làm được điều này, thiền sinh sẽ được cho một Công án để giải, nó sẽ đưa thiền sinh vào một tình trạng huấn luyện rất u là khủng khiếp. Bởi vì, thiền sinh không thể nào thoát ra khỏi con thống khổ của điều kiện, người ấy phải vượt thoát vào trong kinh nghiệm đơn thuần của phút giây hiện tại. Không có nơi nào khác để đi. Thiền tông thì rất là khó khăn. Nó thì rất hiệu nghiệm cho một số người, nhưng nó rất u là khó.

Một phương pháp khác trong Phật giáo thì gần như trái ngược, đó là Mật tông. Tư tưởng ý thức, ít nhất cũng là phương cách chúng ta thường hay làm, là sự biểu lộ của cái Ngã, cái “Ta” mà bạn thường nghĩ bạn là. Tư tưởng ý thức thì liên đới chặt chẽ với quan niệm Bản ngã. Quan niệm bản ngã hay Ngã thì không gì hơn là một chuỗi phản ứng và hình tượng tâm linh đã được trù lên dòng vận hành của sự chú tâm thuần khiết. Mật tông tìm kiếm để đạt được sự chú tâm thuần khiết bằng cách hủy hoại đi cái hình tượng “Ta” này. Đây là sự huấn luyện qua quá trình hình dung. Thiền sinh nhận được một hình tượng tôn giáo nào đó để chú tâm vào, ví dụ như, một trong những vị thần trong đền thờ Mật tông. Thiền sinh sẽ thâm nhập cho đến khi nào mình trở thành vị thần ấy. Thiền giả lấy ra cái định danh riêng của mình và thay thế cái khác vào. Bạn có thể tưởng tượng ra là cần bao lâu thời gian để làm trọn vẹn việc này, nhưng nó lại có kết quả. Trong suốt quá trình, thiền giả có thể xem xét cái đường lối mà cái Ngã được tạo nên và tồn tại. Thiền giả rồi sẽ nhận ra bản chất tùy tiện của các Ngã, ngay cả “cái Ngã” của chính mình, để rồi thiền giả không còn chấp chặt vào cái Ngã đó nữa. Thiền giả sẽ rơi vào trạng thái mà người đó có thể chọn cái Ngã của chính mình, hay cái Ngã của bất cứ ai mà mình muốn, hay là không chọn cái Ngã nào cả. Kết quả là: Sự chú tâm thuần khiết. Mật tông thì không phải là một đường lối tu tập dễ dàng gì.

Thiền quán là phương pháp tu tập xưa cũ nhất trong Phật giáo. Phương pháp này được ghi lại trong Kinh Đại niệm Xứ đã được dạy bởi chính đức Phật. Thiền quán là trực tiếp và vun trồng từ từ Chánh niệm hay Tỉnh giác. Nó phát triển từng bước một theo thời gian. Sự quan tâm của thiền sinh là trực diện với sự xem xét cao độ về mọi mặt trong đời sống của mình một cách cẩn thận. Thiền sinh tập sự nhận ra càng nhiều hơn dòng kinh nghiệm về cuộc đời mình. Thiền quán là một phương pháp rất tinh vi, và cũng rất u thâm sâu. Nó tuy là một hệ thống rất xưa cũ và có qui chế trong lối tu tập sự bén nhạy, là một bộ môn tập tành cho thiền giả trở nên nhạy bén hơn đối với những kinh nghiệm cuộc đời. Có chú tâm lắng nghe, thấy toàn diện, và cẩn thận tra vấn. Chúng ta học cách ngừng chính xác, chạm hoàn toàn, thật sự để ý tới những gì chúng ta đang cảm giác. Chúng ta học nghe tư tưởng của mình mà không dính mắc vào chúng.

Đối tượng tu tập thiền quán là học cách chú ý. Chúng ta hay nghĩ rằng đó là những gì chúng ta đang luôn luôn làm, nhưng đó chỉ là ảo tưởng. Nó đến từ sự thật là, chúng ta chỉ chú ý rất ít đối với mọi kinh nghiệm đời sống của mình đang xảy ra, giống gần như chúng ta đang ngủ. Chúng ta chỉ đơn giản không chú ý đủ để nhận ra rằng chính mình không có chú tâm. Đó là một tình trạng tiến thoái lưỡng nan khác.

Xuyên qua quá trình tu tập Chánh niệm, chúng ta dần dần trở nên nhận biết ra về những gì mình thật-sự-là ở phía dưới cái hình tượng “Ngã” của mình. Rồi chúng ta tỉnh mộng ra, thật sự cuộc đời là ra sao. Nó không chỉ là một cuộc diễn hành đi lên đi xuống, một que kẹo đập mạnh vào cổ tay. Đó chỉ là một ảo tưởng. Cuộc sống có sự cấu tạo rất sâu xa, thâm thúy hơn nhiều nếu chúng ta chịu bận tâm nhìn và nhìn một cách đúng đắn.

Thiền quán là một dạng thể huấn luyện cho tâm, nó dạy bạn biết thế nào để kinh nghiệm thế gian theo một chiều hướng mới. Bạn sẽ học lần đầu trong đời mình về những gì thật sự xảy ra cho thân-tâm của mình, đối với chung quanh và bên trong. Nó là một tiến trình của sự khám phá tự thân, một phương pháp mang tính cách điều tra mà thiền sinh phải quan sát những kinh nghiệm riêng của mình, trong khi tham dự và cùng chúng diễn tiến. Sự tu tập phải luôn được thực hiện với thái độ tích cực.

“Hãy quên đi những gì tôi đã dạy. Quên hết những học thuyết, sự phán xét, và khuôn mẫu. Tôi muốn hiểu bản chất thật sự của đời sống. Tôi muốn biết

những gì mà cái kinh nghiệm của sự sống thật sự ra sao. Tôi muốn hiểu rõ sự thật và những chất lượng sâu sắc của đời sống, mà tôi không muốn chỉ chấp nhận sự giải thích của người khác. Tôi muốn tự mình thấy nó.” Nếu bạn theo đuổi sự tu tập của mình với thái độ này, bạn sẽ thành công. Tự bạn sẽ thấy mình quan sát sự vật một cách khách quan, đúng như-nó-là — vận hành và thay đổi trong mỗi sát na thời gian. Cuộc sống rồi sẽ trở nên phong phú không thể ngờ và không thể nào diễn tả hết được. Nó chỉ có thể kinh nghiệm mà thôi.

Theo ngôn ngữ Pali thì Thiền Tuệ là Vipassana Bhavana. Bhavana bắt nguồn từ chữ gốc “Bhu”, có nghĩa là lớn lên hay trở thành. Do đó, Bhavana có nghĩa là vun trồng, và từ ngữ này luôn luôn dùng để chỉ cái Tâm. Bhavana có nghĩa là “vun trồng tâm.” 'Vipassana' thì được chuyển hóa từ hai chữ gốc. 'Passana' nghĩa là thấy hay nhận thấy. 'Vi' là tiếp đầu ngữ với nghĩa bao hàm ý chính. Nghĩa căn bản là “theo một cách thật đặc biệt”, nhưng cũng bao hàm của cả hai ý “đi vào” và “xuyên qua”. Toàn nghĩa của chữ là “nhìn vào một việc gì với sự trong sáng và chính xác”, thấy mỗi một bộ phận theo từng phần, phân biệt, và xuyên thủng qua tất cả, để nhận thấy những sự thật cơ bản nhất của vật ấy. Quá trình này dẫn đến sự thấu hiểu sâu sắc cái bản chất thật của bất cứ sự vật gì đang được xem xét. Rốt cuộc, ‘Vipassana Bhavana’ có nghĩa là sự vun trồng tâm, với mục đích thấy theo một cách đặc biệt để đưa đến sự thấu hiểu và nhận thức một cách đầy đủ.

Trong thiền Minh Sát, chúng ta vun trồng phương pháp nhìn mới về cuộc đời. Chúng ta tự huấn luyện mình lối nhìn sự vật một cách chính xác như-nó-là, và trạng thái nhìn đặc biệt này theo thiền ngữ được gọi là “Chánh niệm.” Tiến trình Chánh niệm này rất khác biệt với những lễ lối mà con người thế gian thường hay làm hàng ngày. Thông thường ta không nhìn vào những gì thật sự đang diễn ra trước mặt, mà nhìn cuộc đời qua lăng kính của tư tưởng và khái niệm. Do đó, chúng ta luôn lầm lẫn những “tâm ảnh” này rồi cho nó là sự thật. Từ đó, chúng ta bị trói buộc bởi dòng tư duy vô tận trong khi sự thật thì cứ lững lờ đi qua mà không nhận biết ra. Chúng ta hoang phí phần lớn thời gian vào những công việc bận rộn, bấn loạn đeo đuổi theo dục lạc, thỏa mãn, và sự trốn tránh đau đớn, khó chịu. Tất cả bao nhiêu năng lượng đã bị tiêu hao để mong làm cho chúng ta cảm giác tốt hơn, để che dấu sự sợ hãi của mình. Chúng ta không ngừng tìm cầu sự an toàn. Trong thời gian đó, cả một trời kinh nghiệm thật sự luôn xảy ra mà ta

không hề hay biết tí nào cả. Tu tập thiền Minh Sát là ta học biết làm ngoa đối với những cảm hứng bất chợt nổi lên mong muốn thoải mái, mà là lao thẳng vào sự thật. Điều mỉa mai là, sự an bình thật sự chỉ xuất hiện khi nào bạn không còn đeo đuổi theo nó nữa. Đây cũng là một điều tiến thoái lưỡng nan khác nữa.

Khi không bị căng thẳng, lòng ham muốn rất dễ tác động để phát sinh sự đòi hỏi. Còn khi buông xả đi những dính mắc khát vọng thì nét đẹp chân chính của cuộc đời lại xuất hiện. Khi bạn tìm biết sự thật mà không còn vướng mắc vào ảo tưởng, ôm trọn tất cả niềm đau và hiểm họa của nó (sự thật), thì đó chính là lúc sự giải thoát chân chính hiện hữu với bạn. Đây không phải là một chủ thuyết mà chúng tôi muốn nhồi sọ bạn. Đây là một sự thật có thể quan sát, một sự kiện mà bạn có thể và nên tự mình kiểm chứng.

Hơn 2,500 năm tồn tại, hệ thống tư tưởng Phật giáo có đủ nhân duyên và thời gian để phát triển nhiều tầng lớp trên phương diện chủ thuyết và nghi thức tôn giáo. Tuy thế, quan điểm cơ bản của Phật giáo vẫn khuyến khích về lãnh vực thực nghiệm và phản đối lại chủ thuyết độc đoán. Đức Phật Thích Ca là người không chủ xướng truyền thống nào cả và không chấp nhận chủ nghĩa lập khuôn. Ngài không đề ra pháp tu như là một hệ thống giáo điều; mà là đề cương ra một phương pháp để cho mỗi cá nhân có thể tự mình thẩm xét. Cũng như lời của ngài đã nói, mời bạn đến để “thấy”. Một điều mà ngài có nói với các môn đệ rằng “đừng đặt thêm chiếc đầu khác trên đầu của mình.” Ở đây, ngài muốn nhắc nhở mọi người là, đừng bao giờ chấp nhận tin lời của bất cứ một ai. Hãy tự mình thấy.

Chúng tôi muốn bạn hãy trang bị cho mình cái tác phong trên khi đọc từng chữ trong quyển sách này. Chúng tôi không hứa hẹn rằng bạn sẽ chấp nhận tất cả những gì trong đây, vì nghĩ rằng chúng tôi là những kẻ có thẩm quyền trong lĩnh vực này. Tin mù quáng không có dính dáng gì ở đây cả. Đây chỉ là những kinh nghiệm thực tại. Học để điều chỉnh quan niệm của mình cho phù hợp với cái tinh thần đã được dẫn giải trong đây, rồi bạn sẽ tự mình thấy ra. Duy nhất điều đó mới tạo cho bạn những căn bản gây dựng niềm tin chân chính. Trí tuệ trực quán là quá trình tu tập quán sát cho sự khám phá cá nhân một cách rất thuần khiết.

Đã từng có nói qua, chúng tôi sẽ trình bày một bản tóm tắt những điểm quan yếu trong triết học Phật giáo. Chúng tôi không có ý đi sâu vào chi tiết vì có nhiều sách khác đã làm việc này. Ở đây, chúng tôi chỉ muốn diễn giải về sự hiểu biết đúng đắn về Thiên quán mà thôi.

Từ quan điểm Phật giáo, con người sống theo một lối rất là lạ lùng. Chúng ta cho những thứ không bền là những gì thường hằng, dù cho tất cả mọi hiện tượng và sự vật luôn luôn thay đổi chung quanh ta. Tiến trình thay đổi thì liên tục và bất tận. Đang khi đọc những dòng chữ này, thân thể của bạn thì đang già đi, nhưng bạn nào có quan tâm gì về vấn đề này. Cuốn sách trên tay của bạn đang bị phân hóa, mực chữ thì mờ phai dần và giấy thì trở nên giòn hơn. Những bức tường chung quanh chúng ta cũng đang cũ đi; những phân tử bên trong nó đang rung chuyển ở tốc độ to lớn và từng bộ phận đang xô dịch, rã rời và tan ra một cách từ từ, thế mà bạn cũng đâu có để ý đến điều này. Rồi một ngày kia, bạn bất chợt nhìn lại chung quanh mình. Bạn nhận thấy ra da thịt của mình nhăn nhúm, xương cốt kêu rín rít và cảm thấy đau đớn. Cuốn sách ngả màu và các trang dính vào nhau. Vách tường thì bị mòn khuyết vào. Rồi bạn buồn bã vì đánh mất tuổi thanh xuân, và khóc than khi những tư hữu bị mất đi. Những khổ đau này từ đâu đến? Nó bắt nguồn từ sự lo là của chính mình. Bạn đã không để ý gì đến cuộc đời mình; không quan sát sự thay đổi không ngừng của thế giới hiện tượng khi nó đi qua. Bạn chỉ chọn lọc một số kiến trúc tâm linh, “Ta”, “cuốn sách”, “căn nhà” và rồi giả định rằng chúng sẽ tồn tại mãi mãi. Chúng sẽ không bao giờ thế. Còn bạn thì khác, bạn có thể hòa nhập vào dòng thay đổi liên tục kia. Bạn có thể học cách nhận thức cuộc đời mình như là một chuỗi thay đổi không ngừng, giống như lối hòa hợp của tiếng nhạc giao hưởng và điệu vũ. Bạn học được niềm vui trong sự hoại diệt của những hiện tượng, và hòa sống với dòng đời, hơn là liên tục kinh chống với tự nhiên. Bạn có thể học, vấn đề là ở thời gian và phương pháp mà thôi.

Thói quen tri giác của loài người thì ngu xuẩn một cách rõ rệt trên một số phương diện. Chúng ta bỏ đi 99% những kích thích của cảm xúc giác quan mà ta thật sự có được, mà chỉ bắt nắm 1% kia như là đối tượng tâm linh mà thôi. Để rồi chúng ta phản ứng với những đối tượng này theo thói quen đã được huấn tập của mình. Ví dụ: Bạn ở đó; đang ngồi một mình trong sự vắng lặng của một đêm thật êm ả. Có một con chó nào đó sủa vang vọng từ xa. Nếu mà chúng ta chịu quan sát thì sẽ thấy rằng, tự thân của sự nhận thức

thì thật không thể nào diễn tả được vẻ đẹp của tình huống này. Nhưng từ vô thức một đợt sóng gợn lên và phá tan đi sự tĩnh lặng. Bạn bất chợt nghe cái giai điệu quen thuộc từ muôn thưở và biến dần thành một chất liệu kích thích vào hệ thần kinh như một dòng điện mạnh. Cả một tiến trình thì thật đẹp và hoàn hảo, nhưng con người thì lại có chiều hướng lờ hửng đi. Thay vì, chúng ta ghi nhận cái nhận thức ấy như là một đối tượng tâm, ta lại làm khác đi, chúng ta áp đặt một bức tranh lên trên nó và tạo ra một chuỗi cảm xúc và phản ứng vào nó. “Lại con chó đó nữa, luôn luôn sủa vào giờ này, thật là phiền, đêm nào cũng vậy. Cần phải có ai đó làm một điều gì. Hay là mình nên gọi cảnh sát? Không! Nên gọi sở bắt chó. Có lẽ mình nên viết một lá thư cảnh cáo người chủ của con chó kia. Không! Nhiều rắc rối lắm. Ta nên có nút bít tai vậy.” Tất cả những thứ này chỉ là thói quen tâm lý và cảm xúc mà chúng ta đã huân tập từ thưở còn bé bằng cách bắt chước những người chung quanh. Những phản ứng theo khái niệm này vốn không có hiện hữu trong hệ thần kinh, nhưng khốn nỗi đó không phải là một cách duy nhất mà chúng ta dùng tâm trí của mình. Những gì đã được huân tập có thể quên đi hay thay đổi, mà việc đầu tiên là nhận thức ra những gì chúng ta đang làm trong khi mình đang làm nó, để rồi lùi lại một bước đứng yên lặng để quan sát nó.

Từ góc độ nhìn của Phật giáo, con người có lối nhìn trái ngược về cuộc đời. Chúng ta nhìn vào những sự kiện tạo ra khổ đau mà lại cho nó là hạnh phúc. Nguyên nhân của khổ đau là những bệnh chứng của Tham lam và Sân hận mà chúng ta đã nhắc ở phần trước. Xuất phát từ khái niệm, bất cứ vấn đề gì cũng có thể xảy ra – một người con gái đẹp, một gã đẹp trai, chiếc du thuyền cao tốc, một tên côn đồ với khẩu súng, xe tải chạy bừa lên bạn... Bất cứ là điều gì, chúng ta luôn phản ứng với sự kích thích về cảm giác đó.

Chúng ta lo lắng quá nhiều. Thực chất của sự lo lắng là vấn đề. Lo lắng là một tiến trình có nhiều giai đoạn. Bồn chồn thì không chỉ là một trạng thái mà là một trình tự. Những gì bạn nên làm, là quan sát sự diễn tiến từ lúc phát sinh, chính ở giai đoạn sinh khởi này trước khi nó phát triển đến mức cao độ. Mỗi liên hệ trước tiên của chuỗi lo lắng là hành động của sự chấp thủ/phản kháng. Khi có sự kiện phát sinh trong tâm, chúng ta có khuynh hướng bám níu vào hay đẩy nó ra. Điều đó tạo nên sự tác động của lo âu. May mắn là có thiên Minh Sát giúp cho bạn làm bộ phận máy móc này mất đi tác dụng.

Thiền Minh Sát dạy cho chúng ta cách khảo sát tiến trình khái niệm của chính mình với sự chính xác rõ ràng. Chúng ta học cách nhìn sự phát sinh của tư tưởng và khái niệm cảm giác buông bỏ chân thành; học nhìn những phản ứng của mình phát khởi bằng sự trong sáng và trầm tĩnh. Chúng ta bắt đầu thấy mình phản ứng mà không bị lôi cuốn vào sự phản ứng đó, để rồi tư tưởng tự thị ám kỳ dần dần bị diệt đi. Chúng ta vẫn có thể lập gia đình, vẫn có thể tránh lối xe chạy, nhưng chúng ta không cần phải trải qua những nỗi đốn đau do tự mình gây ra.

Vượt thoát sự ám ảnh của tư tưởng tạo nên một quan kiến hoàn toàn mới mẻ về sự thật. Đây là một sự chuyển hướng to lớn, thay đổi toàn diện về cơ cấu khái niệm. Nó mang theo cảm giác bình an và lẽ phải, nét hứng khởi của đời sống và hương vị hoàn thiện của từng sinh hoạt. Cũng chính vì thế, lối nhìn sự vật của đạo Phật theo quan điểm này được gọi là Chánh kiến, nhìn sự vật như-nó-là.

Thiền Minh Sát là một quá trình huấn luyện để mở ra dần dần cho chúng ta một lối nhìn vào sự thật như-nó-là. Bên cạnh cách nhìn mới về sự thật này còn có điều quan yếu nhất là sự thật về cái "Ta". Sự quan sát cận kề sẽ làm sáng tỏ về cái "Ta" thì cũng tương tự như cách chúng ta quan sát những ý niệm khác. Những cơn xoáy tư tưởng, cảm giác và cảm xúc mà chúng ta luôn đối diện, củng cố, và bồi đắp cho chúng trở thành một khối trong tâm, để rồi dán cho nó một giả danh là "Ta". Rồi từ đó, chúng ta xem nó như là một cá thể bất biến và thật có; đặt nó biệt lập hẳn với mọi thứ khác. Chúng ta tách mình ra khỏi dòng vận hành liên tục của vũ trụ vạn hữu, để rồi buồn rầu là tại sao mình cảm thấy cô đơn quá. Chúng ta đã thờ ơ đối với mối tương quan vốn có với nhân loại và cho rằng "Tôi" phải có thêm hơn cho "mình"; rồi sau đó chúng ta lấy làm kinh ngạc là tại sao loài người quá ư là vô tình và tham lam... Mỗi một hành động bất thiện hay tàn nhẫn trên thế gian đều phát sinh từ cái "Ta" không thật có này, đã làm cô lập một cá nhân ra khỏi thế giới ngoài kia.

Khi cái ảo tưởng của khái niệm bị bùng vỡ, thì toàn bộ nhân sinh quan của bạn sẽ lập tức thay đổi. Đừng bao giờ kỳ vọng rằng tiến trình này sẽ xảy ra sau một đêm. Bạn đã dùng gần cả một đời mình để tạo dựng cái khái niệm này, và củng cố nó trong từng tư tưởng, lời nói, hành động trong bao năm qua, thì nó không thể nào tan biến trong giây phút. Nhưng nó sẽ ra đi nếu

bạn cho nó đủ thời gian và sự chú ý. Thiền Minh Sát là một quá trình làm cho nó bị phân hóa. Từng chút một, bạn sẽ làm cho nó bị bào mòn đi bằng cách quan sát nó.

Khái niệm tự ngã cũng là một quá trình mà chúng ta đang luôn làm. Trong thiền Minh Sát, chúng ta học cách thấy ra là mình đang làm thế trong lúc chúng ta đang làm, và làm nó như thế nào; để rồi thấy nó biến dạng và tan dần như một đám mây trôi ngang qua bầu trời trong xanh. Chúng ta sẽ ở vào trạng thái, mà ta tùy thuộc vào hoàn cảnh thích nghi nhất để quyết định có làm hay không làm một điều gì đó, mà không còn có tính bị ép buộc trong lúc đó. Chúng ta luôn có sự lựa chọn.

Dĩ nhiên đây là những đặc thù của Trí tuệ tự chứng. Mỗi một nét là một lãnh vực hiểu biết thâm sâu của từng vấn đề cơ bản của đời sống, và nó không bao giờ xảy ra nhanh chóng nếu không có công phu sâu dày. Đây là một tiến trình rất ư là gian nan, khó khăn nhưng kết quả cũng rất là tương xứng, một chuyển biến toàn diện đời sống của bạn cho đến cuối cuộc đời. Hành giả sẽ khổ công đi suốt quá trình tu tập để đạt đến lãnh vực tâm linh toàn thiện, sống với một tình yêu thương không điều kiện mà không còn đau khổ. Đây vốn là một mục tiêu vĩ đại trong đời người. Nhưng chúng ta không phải đợi chờ thành quả ở cuối con đường; những lợi ích này lập tức sản sinh và được tích lũy theo thời gian. Càng tu tập, bạn càng học được nhiều hơn về bản chất của đời mình; khả năng quán sát một cách bình thản những cơn cảm xúc, tư tưởng, cảm giác đang lúc phát sinh trong tâm. Thành quả của sự giải thoát tùy thuộc vào mức độ tu tập của bạn; và bạn có thể dừng lại bất cứ lúc nào nếu bạn cảm thấy đủ. Không có một hệ thống đo lường nào ngoài mức độ khát khao thấy được chân lý cuộc đời mà bạn có, chỉ có trí tuệ này mới có thể giúp ích cho mình và người chung quanh.

Thiền Minh Sát vốn dựa vào kinh nghiệm chứ không thuộc về phạm vi lý thuyết. Khi tu thiền, bạn trở nên bén nhạy hơn đối với kinh nghiệm đời sống và điều kiện chung quanh. Bạn không phải ngồi loay quanh để kiến tạo nên những tư tưởng hoàn mỹ về cuộc đời, mà là sống với nó. Thiền Minh Sát không gì khác hơn là một phương pháp học để sống ra sao.

Chương 4: Thái độ và Quan điểm

Thế kỷ vừa qua, khoa học thực nghiệm phương Tây đã thành công những khám phá mà làm cho chính con người cũng phải kinh ngạc, và làm thay đổi nhân sinh quan đã có của nhân loại về vũ trụ trong quá khứ. Ví dụ như, hạt nhân là một phân tử rất nhỏ mà mắt người không thể nào nhìn thấy nếu không có những dụng cụ thích hợp đúng mức. Tựa vào góc độ nhìn, bạn có thể thấy hạt nhân có hình dạng của một quả cầu nhỏ nhảy lung tung theo một đường thẳng, hay là nó có dạng của một điện tử thể tạo nên những làn sóng. Nó rực sáng và di động lung tung. Một điện tử thể là một sự kiện hơn là một vật thể, và người quan sát cũng là một phân tử của sự kiện trong quá trình tiến hành sự khám nghiệm mà không thể nào tách rời được.

Triết học Đông phương đã nhận thấy ra nguyên lý cơ bản này từ lâu rồi. Tâm là một dòng vận hành của sự kiện và người quan sát cũng là một bộ phận trong tiến trình ấy mỗi lần hành giả quay tâm vào bên trong. Tu thiền là tham dự vào sự quán sát. Những gì bạn đang nhìn thì phản ảnh qua tiến trình của sự nhìn. Cho nên cái mà bạn đang nhìn là chính bạn, và cái mà bạn thấy được còn tùy thuộc vào cách nhìn của mình. Do đó, quá trình tu thiền thì rất u là tinh vi vì bởi cái hệ quả có được luôn luôn bị tác động bởi trạng thái tâm của hành giả trong lúc đó. Vì lý do đó, thái độ của hành giả thật là quan yếu đối với thành quả của sự tu tập, như đã được nhắc qua ở phần trên. Chúng tôi đúc kết ở đây một cách cô đọng vài qui luật trong lúc tu tập.

Đừng kỳ vọng bất cứ một thứ gì. Chỉ ngồi và quan sát những gì đang xảy ra: Ví toàn thể như là một cuộc thí nghiệm để xem nó ra sao, và không để cho mình bị phân tâm bởi lòng mong muốn một kết quả nào đó. Theo chiều hướng đó, đừng lo âu về bất kỳ cái gì xảy ra. Hãy để thiền phát triển theo chiều hướng và vận hành của nó; cho nó dạy những gì bạn muốn học. Tu tập tinh giác là tìm kiếm để nhìn ra sự thật như-nó-là. Dù cho có phù hợp với kỳ vọng của chúng ta hay không, tu thiền đòi hỏi sự đình chỉ tạm thời mọi định kiến và khái niệm đã có của chúng ta. Cho nên chúng ta phải tạm dẹp qua một bên tất cả những kiến giải, quan niệm, qui ước trong suốt thời gian này, bằng không chúng ta sẽ phải sẩy chân ngã xuống bởi những thứ này.

Đừng quá căng thẳng: đừng nên cưỡng ép quá mức hay tạo nên những cố gắng ngoài sức mình. Tu thiền là không thể nào hiệu động, không có sự phấn đấu vượt sức người. Chỉ để cho sự cố gắng của bạn ung dung và đều đặn.

Đừng vội vã: Không nên hấp tấp, phải từ từ. Ngồi xuống và xem như là bạn có trọn một ngày để ngồi. Bất cứ những gì quý báu đều cần có thời gian phát triển. Kiên nhẫn. Nhẫn nại.

Đừng dính mắc và phản kháng bất cứ gì: Hãy để những gì đến và điều chỉnh mình cho thích hợp với nó, bất cứ là gì. Nếu một hình ảnh tốt đẹp hay xấu nào xuất hiện thì cũng mặc kệ; nhìn vào chúng giống như nhau và làm cho mình thư thả với bất kỳ điều gì xảy ra. Đừng đấu đá với kinh nghiệm của chính mình mà chỉ quan sát nó trong Chánh niệm.

Buông xả: Học cách hòa đồng mình vào dòng thay đổi của những hiện tượng phát sinh. Nói lỏng và thư thái.

Chấp nhận mọi sự kiện khởi sinh: Đón nhận cảm xúc của bạn ngay cả những xúc cảm mà bạn không mong có được, kinh nghiệm những gì dù cho bạn không thích nó. Đừng chỉ trích bản thân vì những khuyết điểm và giới hạn của mình. Hãy học nhìn tất cả hiện tượng trong tâm một cách tự nhiên và cảm thông. Cố gắng thực tập đón nhận một cách vô tư trong mọi thời và nghiêm chỉnh đối với mọi kinh nghiệm mà bạn đang có.

Hãy dịu dàng với chính mình: Hãy hòa nhã với bản thân. Có thể chưa là người hoàn hảo nhưng đây là con người mà bạn chỉ có thể có để bắt đầu. Quá trình để trở thành luôn luôn bắt đầu từ sự chấp nhận trọn vẹn con người bạn đang-là.

Tự kiểm soát mình: Luôn đặt câu hỏi. Đừng bao giờ cả tin một điều gì, nhất là những gì nghe qua chùng như có vẻ là thông thái hay phải vâng theo vì đó là lời ban truyền qua những người linh hướng. Hãy tự thấy. Điều đó không có nghĩa là bạn nên tỏ ra thờ ơ, xác xược hay không tôn kính họ, mà là nên kiểm chứng qua thực nghiệm. Hãy đưa những lý lẽ kia qua sự kiểm nghiệm và để cho kết quả dẫn dắt bạn tới sự thật. Trí tuệ tự chứng phát triển dần từ lòng mong ước từ bên trong ra để tiếp xúc với sự thật và đạt đến trí tuệ giải thoát về vạn hữu đời sống. Toàn thể sự tu tập tùy thuộc vào lòng

mong muốn hiểu biết sự thật này. Nếu không có nó, sự tu tập chỉ có tính cách làm dáng mà thôi.

Nhìn mọi vấn đề như là những đề mục: Hãy nhìn thật gần những con thối chí trời dậy như là những cơ hội học hỏi và huấn luyện kỹ năng tập trung cho mình. Đừng bao giờ trốn tránh, chê trách bản thân hay che dấu trong êm lặng. Bạn gặp trở ngại? Rồi thì sao! Thì cũng giống như có lúa bỏ vào trong máy xay, hãy vui vẻ lao vào mà khám xét, quan sát để học hỏi thêm.

Đừng phân vân: Bạn không cần phải giải quyết bất kỳ một việc gì cả. Những sự suy nghĩ rời rạc sẽ không giúp được gì cho bạn cả trong vấn đề thoát ly khỏi ngục tù tư duy nhị nguyên. Trong thiên định, tâm phải được tôi luyện một cách tự nhiên qua chánh niệm, qua sự chú tâm đơn thuần không văn tự. Thói quen chậm rãi thì không hẳn là cần thiết trong việc loại bỏ những tập quán hay lo lắng, trôi dạt của tâm này. Điều cần thiết hơn tất cả là sự nhận thức trong sáng không gầy dựng trên khái niệm về bản chất của sự kiện và đường lối vận hành của nó. Chỉ bấy chừng ấy cũng đủ để phân hóa chúng. Khái niệm và phân tích chỉ tạo thêm trở ngại mà thôi. Đừng suy nghĩ mà hãy nhìn.

Đừng chú trọng về sự khác biệt: Sự khác biệt giữa người và người thì luôn luôn tồn tại, nhưng quan tâm nhiều về nó thì rất ư là nguy hiểm, nếu không khéo, nó sẽ đưa ta đi dần đến tính ích kỷ. Thông thường sự nghĩ suy của con người thì đầy dẫy nét tham lam, ganh tị và tự phụ. Khi nhìn người khác trên đường, một người có thể lập tức nghĩ như thế này, “Anh ta thì đẹp trai hơn tôi.” Tư tưởng ấy tạo ra cái quả gần là lòng đố kỵ và sự ngượng ngập. Một người nữ có thể nghĩ khi nhìn thấy một người nữ khác, “Mình đẹp hơn cô ta.” sẽ làm cho mình phát sinh lòng tự phụ. Những loại so sánh như thế này là một thói quen tâm lý, sẽ đưa con người đến những trạng thái tâm ô nhiễm như là: tham lam, ganh tị, tự phụ, đố kỵ, ganh ghét. Đó là trạng thái vụng về của tâm mà chúng ta luôn luôn có trong mọi thời. Chúng ta hay so sánh sắc diện, nghề nghiệp, thành quả, danh tiếng, tài sản hay trí tuệ tri thức, những thứ này đều dẫn đến một kết quả — sự cô lập, những cách ngăn giữa con người, và cảm giác không lành mạnh.

Việc làm của thiên sinh là xóa đi những thói quen vụng về này, bằng cách xét nghiệm nó một cách thấu suốt; để rồi thay vào những tư tưởng hoàn thiện hơn. Thay vì chỉ bận rộn so sánh về sự khác biệt, thiên sinh huấn luyện

cho mình nhận diện ra sự đồng dạng giữa mình và người khác. Khi tập trung nhìn vào những điểm tương đồng của mọi người, sẽ giúp cho hành giả gần gũi hơn với họ. Theo lối này, nếu có sự khác biệt hiện hữu, thì thay vì cảm giác lãnh đạm khởi sinh, thiên sinh sẽ phát sinh sự đồng cảm.

Thở là một quá trình rất tự nhiên. Tất cả mọi loài có xương sống đều thở theo cùng một chiều hướng như nhau. Loài động vật hoán đổi hơi thở với môi trường chung quanh theo cách này hay cách khác. Cho nên, đây cũng là một trong nhiều lý do, hơi thở được chọn làm đề mục đối tượng cho tu thiền. Thiên sinh được khuyến khích, nên khám phá quá trình hơi thở của mình như là một phương tiện để nhận diện ra mối tương quan vốn có giữa bản thân và vũ trụ chung quanh mình. Điều này không có nghĩa là chúng ta nhắm mắt xoay lưng với tất cả những gì khác biệt đang vây quanh ta. Sự khác biệt dĩ nhiên tồn tại, cho nên ở đây nó có nghĩa là, chúng ta coi nhẹ sự khác biệt và chú trọng hơn về điểm tương đồng. Phương pháp được đề nghị như thế này:

Khi nhận thức được đối tượng giác quan nào, thiên sinh không nên tiếp nhận nó theo lẽ lối một tự ngã thường hay làm, mà nên quan sát cái tiến trình khái niệm của nó. Thiên sinh nên nhìn cảm giác đang trỗi dậy và những tâm sở nối đuôi theo cảm giác này khởi sinh lên. Để rồi thiên sinh có thể ghi nhận những thay đổi xảy ra trong ý thức của mình. Trong khi quan sát những hiện tượng này, thiên giả phải lưu ý những nét tượng trưng về những gì mình đang thấy. Cái khái niệm ban đầu đó sẽ làm phát sinh nét dễ chịu, khó chịu, hay trung tính, đây là tính chất chung của mọi hiện tượng. Nó xảy ra như nhau cho tất cả mọi người và thiên sinh nên thấy ra điều đó. Tiếp theo sau cảm giác đó, những phản ứng tùy thuộc sẽ phát sinh, thiên sinh có thể có cảm giác tham lam, khát khao, hay ganh tị; hoặc là cảm thấy sợ hãi, lo lắng, bồn chồn, hay nhạt tẻ; đây cũng là rất tự nhiên. Thiên sinh chỉ đơn giản ghi nhận chúng và nhận thức ra, đây là những phản kháng này luôn xảy ra cho mọi con người.

Tu tập theo đường lối so sánh này có thể tạo ra những áp lực và căng thẳng lúc ban đầu vì không quen. Theo thời gian, tiến trình này sẽ thay thế cho thói quen tự kỷ đang có của mình và trở thành tự nhiên hơn. Chúng ta sẽ thấu hiểu và cảm thông với mọi người hơn; không còn dễ nổi giận hay

ngoảnh mặt đối với người khác. Chúng ta càng trở nên hòa nhập với đời sống hơn.

Chương 5: Sự Tu Tập

Mặc dù đường lối tu tập thiền định có rất nhiều đối tượng, chúng tôi vẫn khuyến khích bạn nên khởi đầu bằng lối gom tất cả mọi chú ý vào hơi thở của mình, để đạt đến một mức độ nào đó của khả năng tập trung. Nên nhớ rằng, bạn không phải là đang tu tập để đi vào trạng thái thôi miên hay xuất thân; mà chính là tu tập Chánh niệm. Cho nên chỉ cần có một chừng mực sức mạnh tập trung vừa phải; dùng nó để học hỏi và nhận thức ra chân lý về mọi hiện tượng (Pháp) như-nó-là. Những gì bạn muốn là hiểu biết đường lối vận hành của thân và tâm ra sao như-nó-là. Có được như thế, bạn mới có thể buông xả đi những phiền não tâm lý, hầu mong có một đời sống thật sự bình an và hạnh phúc. Tâm không thể nào trong sáng khi không có sự hiểu biết rõ ràng cái bản thể của sự vật. Mệnh đề “Thấy mọi sự vật như-nó-là” đôi khi không diễn đạt được hết cái ý nghĩa về trạng thái này cho một số người, nhất là cho những thiền sinh còn mới sẽ lấy làm ngạc nhiên, vì bất kỳ ai có nhãn quan bình thường, đều có thể thấy mọi sự vật như là một vật thể hiện hữu trước mắt kia mà.

Khi chúng tôi đề cập đến mệnh đề này, trong lãnh vực trí tuệ tự chứng do kết quả thu được từ tu tập thiền, thì không có nghĩa là, thấy một cách rời hợt bên ngoài với đôi mắt bình thường, mà là thấy sự vật với tuệ giác ở nơi bản chất của nó. Nhìn sự vật bằng tuệ giác có nghĩa là, nhìn với trực giác mà không có xen lẫn những phán xét nảy sinh ra từ thành kiến, thiên vị của Tham, Sân, và Si. Thông thường, khi ngắm nhìn sự vận hành của thân-tâm, chúng ta có chiều hướng trốn tránh hay lơ là đối với những gì không dễ chịu và nắm bắt những thứ mà mình ưa thích hơn. Điều này xảy ra, vì bởi tâm của chúng ta thường hay bị ô nhiễm bởi sự ham muốn, sự phân uất và sự thiếu hiểu biết về sự thật. Cái ngã, tính ích kỷ, hay tư duy đầy ắp những khái niệm luôn nằm chắn ngang và tô màu sự phán xét của chúng ta.

Khi quan sát cảm xúc giác quan (Thọ) của mình trong chánh niệm, chúng ta đừng lầm lẫn những cảm thọ này với những chấp tâm (Hành) cùng đang khởi sinh. Cảm thọ của thân có thể hình thành mà không cần có sự tác động nào của tâm cả. Cho một dẫn dụ: chúng ta đang ngồi thoải mái. Sau một lúc, bất chợt phát sinh cảm giác khó chịu ở lưng hay ở chân. Tâm của ta lập tức

kinh nghiệm nổi khó chịu đó và tác động nên điều kiện làm khởi sinh lên biết bao tư tưởng về cảm giác khó chịu đó. Vào thời điểm đó, đừng để mình bị lẫn lộn cảm giác với hiện tượng tâm hành. Chúng ta nên cô lập cảm thọ như chỉ là cảm giác và quan sát nó trong chánh niệm. Thọ là một trong bảy Tâm sở hữu tợ tha biến hành (Xúc, Thọ, Tưởng, Tư hay Hành, Nhất hành hay Tập trung, Mạng quyền, và Tác ý).

Ở vào một khi khác, chúng ta có thể sẽ có những cảm giác như phần uất, lo sợ, hay thèm khát, thì ta nên quan sát những cảm giác đó một cách khách quan mà đừng để cho lẫn lộn với những gì khác. Nếu chúng ta gom lại Thọ, Tưởng, Hành, Thức vào nhau mà quan sát cùng một lúc, giống như là một cảm giác chung, thì sự xáo trộn sẽ làm cho ta không thể nào nhận ra nguồn gốc của cảm giác được. Nếu chỉ đơn thuần đeo đuổi theo cảm thọ mà bỏ qua những tâm sở biến hành khác, thì quá trình học hỏi về chân lý sẽ rất ư là khó khăn. Muốn có được trí tuệ về đặt tính Vô thường của các pháp để xuyên rọi sự phần uất; sự hiểu biết về tính Bất toại nguyện để phá vỡ tâm Tham; nhận diện tính Vô ngã để đã phá tự ngã; thì chúng ta nên thấy ra tâm và thân một cách riêng biệt trước. Khi hiểu thấu suốt thân-tâm từng phần riêng rẽ, chúng ta sẽ thấy ra sự liên hệ thiết yếu bên trong của chúng. Khi trí tuệ tự chứng được vững vàng, chúng ta trở nên bén nhạy hơn trong sự chú tâm về tính phối hợp của mọi sự kiện đang lúc nó vận hành. Cái này không thể hiện hữu nếu không có những cái kia. Từ đó chúng ta thấy ra cái ý nghĩa thật của câu chuyện ngụ ngôn về một người mạnh khỏe mà bị mù có thể đi bình thường khi công trên lưng một người tàn phế hai chân nhưng mắt vẫn còn sáng. Thiếu đi một trong hai người thì sự di chuyển của họ sẽ bị trở ngại ngay; còn khi hợp tác chặt chẽ thì họ hoạt động và làm việc họ muốn dễ dàng hơn. Cũng tương tự như thế, tự cơ thể không thể làm được điều gì cả. Nó giống như là một khúc gỗ không làm được một điều gì ngoại trừ nằm lăn ra để chờ bị biến dạng, hư nát, và chết đi theo thời gian. Còn tâm cũng không thể nào làm được điều gì khác cả ngoài trừ một việc duy nhất là hợp tác với thân thể. Khi có chánh niệm chúng ta quan sát cả hai — thân và tâm — thì sẽ thấy ra những điều kỳ diệu mà thân-tâm có thể làm khi hòa điệu với nhau.

Chỉ khi nào ngồi một nơi, thì chúng ta có thể đạt được một chừng mực chánh niệm nào đó — dù là rất nhỏ. Dự khóa tu học để có cơ hội quan sát cảm giác, tri giác, trăm ngàn tư tưởng, và những trạng thái khác nhau của Ý thức một cách chặt chẽ hơn trong vài ngày hay vài tháng, có thể mang lại

cho ta sự điềm tĩnh và bình an. Thông thường, chúng ta không có nhiều thời gian để tọa thiền ở một nơi chốn nào đó. Cho nên, chúng ta nên tìm một phương pháp áp dụng chánh niệm vào sinh hoạt hàng ngày, để giúp cho mình có thể đối diện và hành xử tốt hơn với những sự việc sẽ xảy ra mà không thể nào nhìn thấy trước được. Những gì ta phải va chạm mỗi ngày thì không ai có thể nào đoán trước được. Sự việc xảy ra do nhiều nguyên nhân và điều kiện, bởi vì chúng ta đang sống trong thế giới của điều kiện và luôn thay đổi. Chánh niệm là một trang bị khẩn cấp luôn luôn sẵn sàng giúp cho ta trong mọi thời. Khi gặp những cảnh ngộ làm cho ta phẫn nộ, nếu có được chánh niệm hiện hữu, ta sẽ khám phá ra nhiều chân lý đang diễn ra trong tâm mình. Chúng ta sẽ thấy ra tính ích kỷ, tự ngã, chấp chặt, bảo thủ, tự cho mình là đúng và người khác thì sai, có thành kiến, thiên vị. Nói tóm lại, từ tất cả những thứ trên chỉ ra là, ta không thật sự biết yêu thương lấy chính mình. Khám phá ra sự thật đau lòng này, là bạn kinh nghiệm được một phần thưởng quý giá nhất, để rồi theo thời gian, sự khám phá này mang đến cho bạn trí tuệ hiểu biết thấu suốt về nguồn gốc của khổ đau tâm sinh lý.

Tu tập chánh niệm là rèn luyện cho thiền sinh phải hoàn toàn thành thật và trung thực với chính mình. Khi quán sát thân-tâm, chúng ta nhận biết ra nhiều điều không dễ chịu chút nào cả. Thông thường, chúng ta hay phản kháng, tránh xa những gì mà mình không thích. Vậy con người thường hay không thích những gì? Loài người luôn không muốn rời xa những gì họ yêu thích và không muốn sống chung với những người họ không thương yêu. Đó không chỉ ám thị vào con người, nơi chốn, vật chất, mà còn bao gồm luôn những thứ khác như là: quan niệm, ý tưởng, niềm tin, và những quyết định mà mình phải đối mặt trong đời. Những gì xảy đến một cách tự nhiên thì thường là những điều chúng ta không thích (vì ngoài ý muốn của con người). Ví như, bị già cỗi theo tuổi, bị bệnh hoạn, trở nên yếu đuối hơn khi lớn tuổi, là những gì ta không thích; ngược lại chúng ta có ước muốn bảo tồn cái tuổi thanh xuân của mình mãi mãi. Hay là, không muốn ai chỉ ra những lầm lỗi của mình, vì nó sẽ làm tổn thương niềm tự hào bản thân. Hoặc là, tự lừa dối lấy mình bằng cách không chấp nhận bất cứ ai khác thông minh hơn mình. Đây là vài dạng của cá tính Tham, Sân, và Si.

Khi Tham, Sân, và Si biểu lộ trong đời sống hàng ngày, chúng ta nên dùng chánh niệm theo dõi và tìm hiểu thấu suốt tường tận cái cội nguồn của chúng. Căn nguyên của chúng không ở đâu xa cả, mà là ngay bên trong tâm

ta. Nếu không có nguồn gốc Sân hiện hữu bên trong, thì không bất kỳ ai có thể làm cho ta giận dữ lên được; bởi vì có, nên nó mới nhảy ra, phản kháng lại những hành động, lời nói, hay thái độ của kẻ khác. Nếu có chánh niệm, chúng ta sẽ siêng năng dùng trí tuệ của mình để nhìn vào tâm; nếu không có sự cảm hờn từ bên trong, ta sẽ không xem nặng vấn đề về những phê phán của người khác về mình. Thay vào đó, chúng ta còn cảm ơn người đã giúp ta nhận ra những khuyết điểm của chính mình. Chỉ khi nào có được trí tuệ và chánh niệm vững mạnh, ta mới cảm ơn được người đã lý giải ra lầm lỗi của mình, từ đó ta mới có thể thẳng tiến trên con đường tu tập. Tất cả chúng ta đều có khuyết điểm. Đối với người có trí tuệ thì người khác là tấm gương phản chiếu những khuyết điểm của mình. Do đó, hãy nên xem người nói lời chỉ trích như là ân nhân của mình, vì họ đã chỉ ra những nét cao thượng đang tiềm ẩn mà ta đã bỏ quên. Chỉ khi nào ta nhận ra mình còn thiếu sót, thì ta mới có thể thẳng tiến lên hơn. Trở nên tốt hơn là phương pháp bất biến để đi đến sự hoàn thiện mà cũng là mục đích của chúng ta trong kiếp sống kia mà, phải không? Chỉ khi nào vượt qua những yếu điểm, chúng ta mới có thể vun đắp những chất lượng cao quý luôn ẩn tàng trong tiềm thức của tâm. Muốn khắc phục những sai sót, thì trước tiên ta phải biết chúng là gì.

Nếu khi mắc bệnh, chúng ta phải biết nguồn gốc và nguyên nhân của căn bệnh rồi mới có thể trị liệu đúng mức. Cho nên, nếu cứ khẳng khẳng cho là mình không bị bệnh trong khi ta luôn luôn đau khổ, thì chúng ta sẽ không bao giờ nghĩ đến việc tìm cách chạy chữa. Tương tự như thế, nếu nghĩ là mình không có sai lầm, thì chúng ta vĩnh viễn sẽ không bao giờ hiểu thấu được tâm mình. Vì mù quáng về những khuyết điểm tự thân, cho nên cần phải có ai đó chỉ ra cho ta. Và nếu họ giúp đỡ cho ta, thì chúng ta cần nên cảm ơn họ giống như ngài Xá-lợi-phất đã nói: “Dù cho một vị thầy còn trẻ đã chỉ ra khuyết điểm của tôi, tôi sẽ chấp nhận và cảm ơn người ấy tột cùng.” Ngài Xá-lợi-phất đã là một vị A-la-hán, luôn luôn có chánh niệm và đã siêu thoát tự ngã, thế mà còn có phong thái như thế. Mặc dù chưa chứng đắc quả vị A-la-hán, chúng ta cũng nên noi theo gương của ngài, hầu mong đạt đến những gì mà ngài đã đạt tới.

Dĩ nhiên người chỉ ra được khuyết điểm của kẻ khác, chưa hẳn là người ấy siêu thoát được vấn đề này. Nhưng người ấy có thể thấy ra cũng như chúng

ta cũng thấy ra khuyết điểm của người đó, mà họ không nhận ra cho đến khi nào ta chỉ ra cho họ.

Sự phản ánh hai chiều này nên diễn ra trong chánh niệm. Nếu nêu ra khuyết điểm của người khác khi mình không có chánh niệm, người này dễ dàng tạo ra những điều phản tác dụng, rồi không gây nên lợi ích gì cho cả đôi bên. Bởi vì người không có chánh niệm thường hay dùng ngôn từ và cử chỉ lầm lạc, nên không diễn đạt được ý nghĩ của mình một cách chính đáng và rõ ràng. Người nghe sẽ dễ bị đánh mất chánh niệm theo, khi đón nhận những ngôn từ chói tai, và không còn nhận biết cái ý thật của người nói nữa. Cho nên, dù nghe hay nói phải tiến hành trong chánh niệm thì mới có ích lợi, có thể thì tâm ta mới không bị kiềm chế bởi tham lam, sân hận, ích kỷ, và si mê.

Mục tiêu

Người tu thiền phải có một mục tiêu, bằng không chúng ta chỉ mò mẫm như là đi trong bóng đêm theo sự chỉ dẫn của người nào đó. Mục tiêu nào đó thì phải được chúng ta chọn một cách có ý thức và sẵn sàng. Mục tiêu của người tu thiền Minh Sát không phải là để giác ngộ trước hơn một người nào khác, hay là sẽ có được thần thông, hoặc là có quyền lợi gì đó. Tu tập chánh niệm vốn không phải là để ganh đua với ai cả.

Mục đích của thiền giả là trở nên hoàn hảo hơn, có được đời sống tâm linh lành mạnh hơn. Mục tiêu này bao gồm năm yếu tố: 1) **Tâm được trong sáng.** 2) **Siêu thoát cơn đau buồn và thương tiếc.** 3) **Siêu thoát nỗi đau và phiền não.** 4) **Bước đúng theo con đường dẫn đến sự bình an tuyệt đối.** 5) **Có được hạnh phúc trong lúc tu tập và sống theo con đường này.** Hãy giữ lấy năm phần này trong tâm thì chúng ta có thể vững bước tiến dần đến mục đích của mình với niềm hy vọng và tự tin.

Phương pháp Tu tập

Một khi đã ngồi, thì đừng thay đổi tư thế cho đến khi hết khoảng thời gian đã được ấn định trước. Giả sử, bạn thay đổi tư thế này bởi vì nó đang có con khó chịu, qua một tư thế khác. Nhưng rồi sau một lúc, tư thế kia rồi cũng phát sinh con khó chịu giống như lúc trước. Thế là bạn lại tiếp tục thay đổi, rồi thay đổi.. thì bạn sẽ không bao giờ có được tầng mức tập trung sâu hơn

trong chánh niệm. Do đó, đừng bao giờ thay đổi tư thế ban đầu dù cho con đau có khốc liệt đến đâu.

Để tránh thay đổi tư thế ngồi trong giờ tọa thiền, hãy lập quyết định “không thay đổi” từ lúc bắt đầu và ấn định thời gian cho buổi ngồi. Nếu bạn là người mới tập ngồi thì chỉ nên ngồi bất động không hơn hai mươi phút. Rồi theo thời gian, bạn có thể tăng dần lâu hơn. Khoảng thời gian ngồi còn tùy thuộc vào hai yếu tố: bao nhiêu thời gian bạn có được để cho buổi tọa thiền hôm nay, và bạn ngồi được bao lâu trong trầm mặc trước khi con đau hành hạ bạn.

Bạn không nên ấn định thời gian phấn đấu (bao lâu ta sẽ phải giác ngộ?) để đạt đến mục đích của mình. Thành quả có được luôn tùy thuộc vào sự tiến triển trong khi tu tập và khả năng hiểu biết xuyên suốt, cũng như mức độ trưởng thành của tâm. Chúng ta phải tu tập chuyên cần trong chánh niệm, tiến dần đến mục tiêu mà không có lòng mong mỏi hay vội vã. Bao giờ sẵn sàng thì chúng ta tự nhiên sẽ đến. Việc cần phải làm là trang bị cho mình đầy đủ khả năng để khi đón nhận mà không bị chao đảo hay choáng ngợp.

Sau khi ngồi ổn định, hãy nhắm mắt lại. Tâm cũng tương tự như một ly nước đục. Nếu giữ được ly nước yên lặng càng lâu thì những tinh thể bẩn sẽ lắng đọng xuống đáy ly nhiều hơn; những tinh thể bẩn thô thì lắng mau hơn những tinh thể vi tế. Cùng diễn tiến như thế, nếu bạn giữ thân yên tịnh, chú tâm trọn vẹn vào đề mục, thì tâm sẽ lắng đọng dần cho đến lúc bạn có thể kinh nghiệm được trạng thái tĩnh lặng của thiền định.

Để chuẩn bị cho trạng thái này, chúng ta nên giữ cho tâm của mình luôn sống với phút giây hiện tại. Phút giây hiện tại thì luôn luôn thay đổi thật nhanh, làm cho người quan sát sơ cơ không thể nào nhận thấy sự hiện hữu của nó được. Mỗi phút giây là đời sống của mỗi sự kiện; nó luôn có điểm khởi đầu, thời gian biến đổi, tồn tại, và hoại diệt — Sinh, Trụ, Hoại, Diệt. Cho nên, chúng ta cố gắng tỉnh giác đối với phút giây hiện tại. Tâm ta quan sát dòng sự kiện như xem một đoạn phim trên màn ảnh, chiếu rọi những viễn ảnh của quá khứ qua từ kinh nghiệm và một số hình ảnh trong tương lai do sự tưởng tượng về những gì ta dự tính sẽ làm sau này.

Tâm không thể nào tập trung nếu không có đối tượng tâm. Do đó, chúng ta phải chọn một đề mục để nó có thể bám lấy trong mọi thời. Hơi thở thì luôn luôn ở hiện tại và cũng là một đề mục tốt. Tâm có thể nhận ra hơi thở ở

trong bất kỳ sát na thời gian nào trong lúc trôi chảy vào và ra nơi mũi. Tu tập tuệ giác thì phải liên tục trong mọi lúc và mọi nơi, cho nên hơi thở là một đối tượng tốt nhất vì nó luôn luôn dính liền với bạn.

Sau khi đã ngồi như sự chỉ dẫn trên, hãy trang trải lòng Từ của bạn cho mọi người và hít thở ba hơi thật dài. Sau khi thở ba hơi dài rồi, thì thở lại một cách bình thường, cứ để hơi thở ra vào một cách thật tự nhiên mà không có bất cứ gì kiềm hãm hay điều khiển nó, và đặt chú tâm vào ở viền mũi nơi hơi thở va chạm. Chỉ đơn thuần cảm nhận hơi thở ra vào mà thôi. Ban đầu bạn chưa có đủ chú tâm thì sẽ không thấy có gì. Nhưng khi chánh niệm tăng dần, bạn sẽ nhận ra, từ trạng thái hít vào chuyển sang thở ra, có một khoảng thời gian ngắn của sự dừng lại. Khi nhận ra được sự kiện ấy và chánh niệm sâu xa hơn thì bạn cũng bắt được điểm chấm dứt, ngừng nghĩ, và khởi sinh của từng chu kỳ hơi thở.

Đừng bao giờ diễn đạt thành lời hay khái niệm hóa bất cứ điều gì trong lúc tọa thiền. Chỉ đơn giản nhận biết hơi thở ra vào mà không cần phải thầm nói “hít”, hay “thở”. Khi bạn chú tâm vào hơi thở thì hãy gác lại những tư tưởng, kỷ niệm, âm thanh, mùi vị... mà chỉ chú tâm dành riêng cho hơi thở mà thôi, không cho bất cứ gì khác cả.

Vào lúc ban đầu, hơi thở thì ngắn và gấp, vì bởi thân và tâm chưa được thư giãn và trầm ổn. Chỉ cảm nhận cái trạng thái này mà không cần phải thầm nói “hít ngắn” hay “thở ngắn”. Nếu tiếp tục nhận thức hơi thở, thì thân và tâm dần dần ổn định lại. Sau một lúc thì hơi thở sẽ trở nên dài ra. Hãy nhận biết hơi thở một cách trọn vẹn từ đầu cho đến cuối từng chu kỳ. Cho đến khi hơi thở vi tế dần và thân-tâm cũng tĩnh lặng hơn nữa. Nhận biết sự tĩnh lặng và trạng thái an bình này.

Những phương pháp đối trị tâm xao lãng

Bất chấp sự trù tính giữ cho tâm dán chặt vào hơi thở mạnh mẽ ra sao, thì vẫn có lúc tâm bị trôi dạt. Những dĩ vãng, nơi chốn, con người, bạn cũ lâu ngày không gặp, quyển sách đã đọc qua, hương vị một món ăn, vv.. là những gì tâm hay lai vãng đến. Khi bất chợt biết ra tâm không còn ở với hơi thở nữa, một cách chánh niệm hãy mang nó về và cột nó vào lại. Tuy nhiên, vài phút giây sau, bạn lại nghĩ đến làm sao trả những phiếu chi tiêu, cú điện thoại quên gọi, một điện thư chưa trả lời, quần áo đang chờ giặt, thức ăn cần

phải mua, dạ tiệc sẽ phải dự sắp đến, kế trình cho lần nghỉ hè tới... khi nhận ra tâm lại lang thang, mang nó trở về với hơi thở trong chánh niệm. Những lời khuyên sau đây có thể giúp bạn tái lập lại được mức tập trung cần thiết trong sự tu tập chánh niệm.

1. Đếm

Trong hoàn cảnh như thế, đếm số có thể làm cho tâm bớt trôi dạt. Mục đích của đếm số là làm đơn giản hóa vấn đề cho việc tập trung tâm vào hơi thở. Cho đến khi nào tâm đã an định vào hơi thở thì không còn cần phải đếm số tiếp nữa.

- Trong khi hít vào thì đếm “một, một, một...” cho đến khi phổi đầy. Trong khi thở ra đếm “hai, hai, hai..” cho đến lúc phổi xẹp. Rồi tiếp đến đếm “ba, ba, ba..” khi hít vào, và “bốn, bốn, bốn...” khi thở ra. Đếm cho đến “mười” và lập lại nếu cần cho đến khi nào tâm hoàn toàn an định vào hơi thở.

- Cách đếm thứ hai là đếm nhanh tới “mười.” Hít vào trong lúc đếm “một, hai, ba, bốn, năm, sáu, bảy, tám, chín, và mười.” Rồi lại đếm giống như thế trong khi thở ra. Và cứ lập lại như thế nhiều lần cho đến khi nào tâm an ổn với hơi thở.

- Lối thứ ba là đếm tiếp nối tới mười. Trong khi hít vào thì đếm “một, hai, ba, bốn, năm” (chỉ tới năm) và thở ra trong lúc đếm “một, hai, ba, bốn, năm, sáu” (tới sáu). Rồi đếm tới “bảy” khi hít vào, và đếm tới “tám” khi thở ra. Và cứ thế cho đến “mười” rồi bắt đầu lại.

- Phương pháp thứ tư là hít thở dài. Khi hít vào đếm “một” và thở hết ra thì đếm “hai”. Và cứ thế cho đến “mười” rồi đếm ngược trở lại cho tới “một”. Lập lại cho đến khi nào tâm ở vững bền với hơi thở.

- Cách thứ năm là đếm gập chung. Khi xong một chu kỳ hít vào và thở ra thì đếm “một”. Rồi một chu kỳ tiếp thì đếm “hai”. Đếm cho đến “năm” rồi ngược lại cho đến “một”. Lập lại cho đến khi hơi thở thật điều hòa và êm dịu.

Nên nhớ rằng bạn không cần phải đếm trong mọi thời. Cho đến bao giờ tâm của bạn dán chặt vào viền mũi nơi mà hơi thở va chạm khi ra-vào, và cảm thấy hơi thở điều hòa và mỏng manh đến nỗi bạn không thể phân biệt hít

vào hay là thở ra thì bạn nên dừng đếm. Đếm chỉ dừng vào mục đích huấn luyện tâm tập trung ở lại một điểm mà thôi.

2. Liên tục

Sau giai đoạn hít vào, đừng bao giờ gắng công nín thở để nhận diện ra điểm chuyển tiếp trước khi thở ra, mà hãy để cho hít và thở đi liên tục. Bạn có thể cảm nhận hít và thở như là một dòng liên tục.

3. Bám chặt

Sau khi liên tục hít và thở, đặt chắc tâm vào điểm nơi hơi thở va chạm trong lúc ra vào. Hít và thở như một dòng hơi đi ra vào, va chạm hay cọ xát nơi viền của cánh mũi.

4. Chú tâm giống như người thợ mộc

Vẽ một đường thẳng trên tấm ván mình muốn cắt, người thợ mộc cưa theo lần đã vẽ. Anh không nhìn vào những răng của lưỡi cưa khi cưa, mà người thợ chỉ chú tâm vào lần vẽ để cắt. Giống như thế, hãy giữ tâm nơi cái điểm mà bạn cảm thấy hơi thở va chạm.

5. Xem tâm như người gác cửa

Một người canh gác cửa thì không bao giờ để ý đến những chi tiết về kẻ đi vào nhà, mà anh chỉ nhận ra có những ai đi vào và ra khỏi nhà mà thôi. Cũng tương tự như thế, trong khi tập trung, bạn không nên đặt nặng về những chi tiết của kinh nghiệm, mà chỉ đơn thuần nhận biết cái cảm xúc hơi thở va chạm ở viền mũi khi nó ra vào.

Sự tu tập đều đặn và đúng đắn dần dần sẽ làm cho thân và tâm trở nên nhẹ nhàng đến nỗi bạn có thể có cảm giác như là mình đang bay bổng trong không khí hay bênh bồng trên mặt nước. Bạn cũng có thể có cảm tưởng như thân của mình đang bật tung lên cao. Khi hơi thở càng lúc càng trở nên vi tế hơn, và hơi thở vi tế này chính là đối tượng tâm mà bạn cần phải tập trung vào. Đây là dấu hiệu của tâm tập trung. Sự xuất hiện dấu hiệu này sẽ càng trở nên vi tế hơn giống như tiếng của cái chuông, lúc ban đầu thì thật lớn và rõ ràng, rồi dần dần nhỏ đi và tan biến vào trong hư không vô tận. Hơi thở thì cũng tương tự như vậy, lúc đầu thì rất thô, nếu chú tâm đủ lâu thì nó sẽ êm dịu dần và càng vi tế hơn, nhưng ý thức thì vẫn luôn luôn chú tâm nơi

viên mũi. Những đối tượng tâm khác cũng sẽ trở nên rõ ràng hơn khi khả năng tập trung này phát triển mạnh hơn, trong khi hơi thở thì càng lúc càng trở nên tan biến dần. Chính vì sự vi tế này, mà đôi khi bạn có cảm giác là hơi thở có lúc có, có lúc không. Đừng có lo âu hay hoảng sợ, chỉ chánh niệm và mang tâm về nơi viên mũi dù có cảm giác được sự xúc chạm của hơi thở hay không. Lúc này là lúc sự tu tập của bạn đang ở trạng thái nghiêm túc, năng lực được bền vững, có Chánh tín, có Chánh niệm, có Chánh định, và có Chánh kiến.

Dụ ngôn về người nông phu

Giả sử có một người nông dân dùng những con trâu để cày đất cho cánh đồng lúa. Vào lúc ban trưa, anh nghỉ ngơi dưới bóng cây trong khi các con trâu thì cũng quanh quẩn nhai cỏ gần đấy. Khi anh thức giấc thì không còn thấy trâu của mình ở đâu nữa cả. Anh thật lo lắng, chạy đến bờ sông gần đấy thì thấy những con vật ấy đang uống nước dưới khí hậu oi bức lúc ban trưa. Không có vấn đề gì cả, anh kéo nài dẫn chúng về, rồi tiếp tục cày đất tiếp.

Một cách tương tự trong lúc tu tập, hơi thở trở nên vi tế và nhuần nhuyễn đến nỗi bạn không còn cảm giác ra nó hiện hữu nữa hay không. Khi hiện tượng này xảy ra thì bạn cũng không nên lo lắng. Thật ra thì nó lúc nào cũng ở đó, ngay nơi chóp mũi; chỉ cần thở mạnh vài cái là bạn sẽ nhận ra nó ngay. Hãy tiếp tục chú tâm vào nơi va chạm của hơi thở.

Trong khi giữ tâm nơi viên mũi, bạn có thể nhận ra sự hình thành của đối tượng thiền định (mà theo thiền ngữ còn gọi là Cận tướng.) Những “Cận tướng” do tu thiền mang lại, còn tùy thuộc vào mỗi thiền giả và có những tác động, sự cảm nhận khác nhau. Có người thấy một vì sao, một then cửa, một sợi dây dài, những đốm hoa, những đợt khói, hay những màng nhện, hay là những đám mây, bông hoa nở, hay mặt trăng, mặt trời v.v...

Ở vào giai đoạn ban đầu của sự tu tập, bạn xem hơi thở ra vào là đề mục tu thiền. Cho đến lúc này thì bạn thấy ra Cận tướng như là một đề mục thứ ba (hít vào là một; thở ra là hai). Khi nào chú tâm vào đề mục thứ ba này, thì cũng là lúc tâm của bạn đang ở trạng thái tập trung thích hợp cho giai đoạn tu tập Tuệ giác. Đề mục này hiện bày rõ ràng ở ngay viên mũi của bạn. Hãy thuần thục và tập sự nắm bắt nó một cách vững vàng, để bất cứ khi nào bạn

cần đến nó thì có bắt nó dễ dàng. Kết hợp tâm và Cận tướng đang hiện có trong lúc ấy và để cho tâm hòa nhập theo dòng vận hành của thời gian. Trong khi chỉ chú tâm vào nó, bạn sẽ thấy Cận tướng thì đang luôn luôn thay đổi không ngừng. Sự kết hợp của tâm vào phút giây hiện tại thì được gọi là “Sát-na Định”. Trong khi dòng thời gian liên tục trôi qua từ sát-na này sang sát-na kế tiếp thì tâm cũng hòa nhập theo như một thể mà cùng thay đổi, cùng xuất hiện và cùng tan biến, nhưng không có sự chấp thủ vào bất cứ hiện trạng nào cả. Nếu cố gắng dừng tâm lại ở một khoảng thời điểm nào, thì chúng ta sẽ phải thất vọng bởi vì tâm sinh diệt quá nhanh. Nó phải dính liền với những gì đang xảy ra trong từng sát-na mới. Chỉ có phút giây hiện tại thật sự hiện hữu, cho nên chúng ta chỉ có thể thật sự sống nếu hòa nhập vào phút giây hiện tại.

Kết hợp tâm vào với phút giây hiện tại, chúng ta phải tìm thấy một điểm tựa đang xảy ra trong phút giây này. Nhưng bạn không thể nào chú tâm vào dòng thay đổi khi không có một mức tập trung cần thiết để bắt kịp nó. Chừng bao giờ có được khả năng tập trung đủ mạnh, bạn sẽ có thể tận dụng nó trong sự chú tâm vào bất kỳ những sự việc nào mà bạn muốn kinh nghiệm — sự phồng xẹp của bụng, sự căng giãn của ngực, sự sinh diệt của cảm giác, hay sự bắt đầu và đoạn cuối của hơi thở, tư tưởng, vv...

Để đạt được một chừng mực tiến bộ trong quá trình tự chứng, bạn rất cần loại “Sát-na Định” này. Đó là tất cả những gì bạn cần trong quá trình tu tập Tuệ giác, bởi vì mọi thứ chỉ có thể kinh nghiệm trong một sát-na. Khi tập trung để mang trạng thái Định này vào dòng thay đổi đang xảy ra trong thân-tâm, bạn sẽ nhận ra rằng hơi thở là phần sinh lý (sắc) và cảm giác về hơi thở qua Ý thức nhận biết là phần tâm lý (danh). Trong lúc nhận diện chúng, bạn cũng thấy ra chúng luôn thay đổi không ngừng. Có rất nhiều loại cảm xúc cùng xảy ra ngoài cảm giác về hơi thở nữa trong thân. Hãy quan sát tất cả ở từng phần trong thân. Đừng bao giờ thử tạo ra bất kỳ một cảm giác nào không tự nhiên lên thân. Khi có tư tưởng phát sinh thì hãy ghi nhận chúng. Bạn nên nhận ra những hiện tượng này đều có tính vô thường, bất toại nguyện, và vô ngã, dù cho kinh nghiệm chúng ở lãnh vực nào — tâm hay sinh lý — thì cũng thế.

Trong khi Chánh niệm tăng trưởng thì sự khó tính của bạn cũng dần thay đổi, tính phản kháng lại những gì mình không thích, bám víu vào những gì

mình ưa thích, và quan niệm về tự ngã, sẽ dần dần bị thay thế đi bởi sự hiểu biết thấu suốt về vô thường, bất toại nguyện, và vô ngã. Kinh nghiệm được chân lý này, nó giúp bạn vun bồi thêm sự trầm tĩnh, an bình, và tư thế vững vàng đối với cuộc đời. Những gì trong quá khứ mà bạn cho là thường hằng, giờ đây bạn thấy ra chúng đã và đang thay đổi ở một tốc độ khó mà tin được, ngay cả tâm của mình cũng còn không thể bắt kịp. Vì một lý do nào đó, dần dần bạn nhận ra được nhiều sự đổi thay, sẽ thấy ra tính vô thường và vô ngã luôn tiềm ẩn của chúng. Khả năng thấu hiểu sự thật ẩn dấu bên trong này, sẽ chỉ ra cho bạn con đường đi đến bình an, hạnh phúc và cho bạn trí tuệ để đối diện với mọi vấn đề hàng ngày trong đời sống.

Khi tâm kết hợp với hơi thở và vận hành như một thể trong mọi sát-na, chúng ta sẽ có thể tập trung tâm vào giây phút hiện tại một cách tự nhiên. Chúng ta nhận thấy cảm giác phát sinh từ sự va chạm của hơi thở vào viền mũi. Nguyên tố đất của hơi khi đi ra-vào, xúc chạm vào nguyên tố đất của viền mũi, cho nên tâm cảm nhận ra luồng gió vào ra. Cảm giác ấm trở dậy ở viền mũi hay ở bất cứ nơi nào trên thân do sự xúc chạm của nguyên tố lửa tạo nên do quá trình thở. Cảm giác vô thường của hơi thở sinh khởi khi yếu tố đất của hơi thở chạm vào viền mũi. Mặc dù yếu tố nước cũng có mặt trong hơi thở nhưng tâm không thể nào cảm giác ra.

Chúng ta cũng cảm nhận ra sự căng và co thắt của phổi, bụng, đan điền khi không khí mới được bơm vào và ép ra khỏi lồng phổi. Sự căng và co thắt của bụng, đan điền, và ngực là những phần chu kỳ chung của vũ trụ. Mọi hiện tượng trong vũ trụ có cùng chung chu kỳ của sự căng ra và co thắt cũng giống như hơi thở và thân của chúng ta. Tất cả đều có sinh và diệt. Dù thế nào đi nữa, mối quan tâm chính của chúng ta là hiện tượng sinh diệt của hơi thở cùng với thân-tâm của chúng ta ở vào thời điểm đó.

Trong tiến trình của sự hít vào, nếu có đủ định lực chúng ta có thể kinh nghiệm được ít nhiều sự bình thản. Sự bình thản không có nét căng thẳng này lập tức biến thành sự căng thẳng nếu chúng ta không thở ra trong vài sát-na kế. Rồi khi thở ra, sự căng thẳng kia bị tan biến đi. Sau khi thở ra, chúng ta sẽ kinh nghiệm sự khó chịu nếu đợi chờ hơi lâu trước khi hít vào hơi thở mới. Điều này có nghĩa là mỗi khi phổi đầy thì phải thở ra và phổi xẹp thì bắt buộc phải hít vào. Và trong lúc hít thở, chúng ta kinh nghiệm được một chút sự bình thản. Chúng ta luôn có chiều hướng ham muốn sự

bình thân và trút đi áp lực; và lại càng không thích áp lực tạo ra từ sức ép thiếu hơi. Chúng ta mong muốn sự bình thân ở lâu hơn và sức ép biến mất mau hơn, nhưng điều đó không thể nào xảy ra được theo ý muốn của mình. Để rồi, chúng ta trở nên dao động, cái bản do cái tính ham muốn phi lý của mình. Ở điểm này, chúng ta thấy ra tính tham lam vi tế về “câu bất đắc” — muốn hiện tượng vô thường trở nên vĩnh thường — tạo ra khổ đau và bất toại nguyện. Vì không ai có thể khống chế được hiện trạng này, cho nên chúng ta càng trở nên thất vọng hơn.

Tuy thế, nếu quan sát hơi thở mà không có lòng ham muốn sự bình thân và cũng không bực bội về sức ép trở dậy do quá trình thở, mà chỉ kinh nghiệm tính vô thường, bất toại nguyện, và vô ngã của hơi thở, tâm của chúng ta dần dần trở nên bình an và tĩnh lặng.

Dĩ nhiên, tâm không bao giờ ở mãi với cảm xúc của hơi thở, nó còn đón nhận âm thanh, ý tưởng trong quá khứ, tình cảm, quan niệm, tri thức, và các tâm sở biến hành nữa. Khi chúng ta kinh nghiệm những trạng thái này, chúng ta nên quên đi cảm xúc hơi thở mà lập tức tập trung tâm ý vào trạng thái hiện đang có — từng trạng thái cho mỗi lần, không phải là tất cả trong một lần. Khi chúng ta biến đi, chúng ta mang tâm mình về lại hơi thở vốn là điểm căn bản mà ta luôn luôn trở về sau những cuộc hành trình xa nhà. Cũng cần nhắc lại, tất cả những cuộc hành trình vượt không gian này luôn luôn được diễn ra không ngoài tâm.

Mỗi khi tâm trở về lại hơi thở, nó trở lại với sự hiểu biết một chút sâu xa hơn về ba đặc tính của sự thật — vô thường, bất toại nguyện, và vô ngã. Tâm trở nên thấu suốt hơn ra, từ quan điểm khách quan, không thiên vị, về những sự cố này. Nó sẽ có được sự hiểu biết bên trong về sự thật là, thân này, cảm giác, muôn ngàn ý tưởng và tâm hành, đều dùng để dạy cho ta sự thật rõ ràng về mối kết hợp đa dạng của tâm và thân này.

Chương 6: Làm gì đây với thân của bạn?

Phương pháp tu tập thiền đã tồn tại qua hàng ngàn năm rồi. Đó là một khoảng thời gian dài cho sự thử nghiệm và phương pháp này đã được cải thiện, gọt dũa một cách sâu sắc và hoàn mỹ. Giáo lý truyền thống Phật giáo luôn luôn nhìn nhận có sự liên hệ hỗ tương một cách chặt chẽ giữa thân và tâm. Cho nên sự khuyến khích tu tập ở lãnh vực sinh lý có thể hỗ trợ lớn lao cho bạn trong tiến trình tu Tuệ. Và phần sau đây nên được thực hành đúng đắn và nên nhớ rằng những tư thế ngồi này chỉ là pháp rèn luyện phụ trợ chứ không phải là chính yếu. Tu thiền không phải là cách ngồi trong tư thế kiết già, mà là khả năng luyện tâm. Nó có thể tu tập bất kỳ nơi đâu. Nhưng những tư thế này sẽ giúp bạn học được kỹ năng, để giúp bạn tăng tiến và phát triển nhanh hơn trong quá trình tu thiền. Vì vậy hãy áp dụng chúng đúng mức.

Những qui luật chung

Mục đích của những tư thế thì gồm có ba phần. Trước nhất, chúng giúp cho thiền giả một tư thế vững vàng cho thân. Có được vậy, thiền giả không còn lo nghĩ gì về thăng bằng, mệt mỏi để có thể tập trung tâm trí vào đề mục thiền. Thứ hai là khi thân tịnh sẽ có phần nào giúp cho tâm tịnh, từ đó mới có thể đi xa hơn vào Định. Thứ ba là tư thế vững vàng giúp cho thiền giả có thể ngồi bất động trong một thời gian rất dài mà không sinh ra trở ngại lớn — đau, cơ bắp căng, và ngủ gục.

Điều quan trọng nhất là phải ngồi với lưng thật thẳng đứng. Cột sống nên thẳng lên giống như là một chồng tiền các được xếp lên nhau. Đầu nên được giữ thẳng theo cột sống. Tất cả mọi thứ này nên được làm một cách thoải mái chứ không phải cứng đơ. Bạn không phải là người gỗ và đây không phải là lối huấn luyện sĩ quan. Thật ra vốn không cần phải có một sự gồng cứng nào cả để giữ cho lưng ngay thẳng; ngồi nhẹ nhàng và thả lỏng. Cột sống nên giống như là một thân cây cứng nhỏ đang lớn lên nơi đất còn mềm. Tất cả phần còn lại trong thân thể chỉ dính theo trong phong thái thư thả và nói lỏng. Những vấn đề này đòi hỏi bạn phải thử qua nhiều lần để có thể rút tía kinh nghiệm riêng thích hợp cho thân mình. Thông thường khi

chúng ta ngồi, thì tư thế hay bị ngưng ngạo, thiếu tự nhiên hơn so với lúc đi, hay nói chuyện, hay duỗi thẳng ra. Nhưng tất cả những thứ này đã bị hoàn cảnh hóa trở thành thói quen trong thời gian dài và có thể sửa lại được. Mục đích của bạn là có được một tư thế ngồi mà không cần phải nhúc nhích trong suốt buổi tọa thiền. Vào lúc ban đầu, bạn có lẽ cảm thấy ngưng ngiu khi thẳng lưng, nhưng dần dà thì cũng sẽ quen, chỉ cần thực tập thì được, vì lối ngồi này rất ư là quan trọng. Theo sinh lý học thì đây là lối ngồi tỉnh thức, nó cùng đi song song với tâm cảnh giác. Nếu bạn bị uể oải, nghĩa là bạn đang mồi mọc cơn mê ngủ. Vật mà bạn ngồi lên cũng quan trọng không kém. Một chiếc ghế hay gối đệm thì cần thiết, tùy thuộc vào thể ngồi, và độ cứng của chỗ ngồi cũng phải được chọn lựa. Nếu quá êm có thể làm bạn buồn ngủ, còn cứng quá thì có thể tạo ra cơn đau.

Trang phục

Y phục đang mặc trong khi tọa thiền thì nên mềm mại và rộng rãi. Nếu quần áo cản cản các mạch máu hay đè chặt cơ phận thần kinh sẽ tạo ra cơn đau hay sự tê cứng mà mọi người thường hay gọi “phần thân bị ngủ”. Nếu bạn đang mang dây thắt lưng thì nên nói lỏng nó ra. Đừng nên mặc quần áo chật chội và may bằng những chất liệu dày. Váy dài là một lựa chọn tốt cho phái nữ. Quần rộng làm bằng vật liệu mềm và có tính đàn hồi thì thích hợp cho mọi người. Những chiếc áo choàng mềm mại và rộng rãi là trang phục truyền thống ở Á châu là những y phục điển hình chẳng hạn như là sa-ron, ki-mo-no. Hãy cởi giày ra và nếu bạn đang mang loại vớ dày thì nên cởi nó ra nốt.

Tư thế truyền thống

Khi ngồi trên sàn nhà theo truyền thống Á châu, bạn cần phải có một tọa cụ để nâng đỡ cột sống. Hãy chọn loại tọa cụ tương đối chặt một chút và dày khoảng ba phân Anh sau khi bị ép. Ngồi gần ở góc ngoài của tọa cụ và để cho chân chéo nhau nằm nghỉ ngơi trên sàn nhà. Nếu sàn nhà có trải thảm thì rất tốt cho sự bảo vệ ống quyển và mắt cá bớt đi sức ép. Nếu không có thảm, thì bạn nên cần có miếng đệm (hay cái mền nhỏ) cho đôi chân. Đừng bao giờ ngồi trọn vẹn trên tọa cụ. Lối ngồi này sẽ tạo sức ép vào đôi đùi và quan ngại các thần kinh hệ, sẽ dẫn đến chân bị đau.

Có nhiều cách để xếp hai chân. Đây là bốn cách được ưa chuộng nhất.

Lối người da đỏ: Chân phải đặt phía dưới gối trái và chân trái nhét luôn dưới gối phải.

Lối người Miến điện: Hai chân từ phần gối cho tới bàn chân được đặt song song phía trước.

Bán già: Hai gối chạm đất. Chân này nằm dọc theo chân kia ở phần ống quyển.

Kiệt già: Hai gối chạm đất, chân tréo nhau ở bắp chân. Bàn chân trái nằm trên đùi phải và bàn chân phải nằm trên đùi trái. Hai lòng bàn chân mở lên.

Trong những tư thế này, hai bàn tay với những ngón khít hờ lại với nhau, bàn tay này đặt lên trên bàn tay kia và để nhẹ trước bụng với lòng bàn tay hướng lên trên. Hai tay để ngang tầm ở thấp hơn rốn một chút và hai còm tay chạm nhẹ vào hai đùi trong. Vị trí của hai tay sẽ giữ cho phần thân được thẳng và lâu bền. Đùng gồng gân ở cổ và ở hai tay. Cả toàn bộ thân thể được thả lỏng và thư giãn hoàn toàn. Đùng để cho sức ép ứ đọng nơi vùng bụng. Nâng cao cằm lên một chút. Mắt thì có thể mở hoặc nhắm lại. Nếu bạn muốn để mắt mở thì luôn nhìn vào chóp mũi hay ngay điểm giữa của khoảng cách từ mắt tới một vật thể gần nhất trước mắt, giống như là không nhìn gì cả mà chỉ nhìn tùy tiện vào khoảng không để có thể quên đi sự thấy. Đùng quá căng thẳng, gồng cứng hay là gắng gượng. Thư thả, để cho toàn thân mềm dẻo một cách tự nhiên giống như là toàn bộ phận thân thể đang được gá máng vào một giá móc y phục mà cái giá áo kia là cột xương sống đang thẳng.

Tư thế bán già và kiệt già là hai thế ngồi phổ thông của dòng thiền nguyên thủy ở Á châu, ngồi kiệt già thì được cho là tư thế tốt nhất từ trước đến nay. Một khi đã ngồi vào rồi, bạn có thể hoàn toàn bất động trong một khoảng thời gian dài. Bởi vì nó đòi hỏi một đôi chân uyển chuyển cho nên không phải ai cũng có thể ngồi theo lối này được. Hơn nữa, tư thế ngồi không nói lên một điều gì về thiền giả, mà chỉ đơn thuần là nó thích hợp cho từng cá nhân; chọn một thế ngồi miến sao cho bạn ngồi được lâu nhất với khả năng của mình mà không bị đau và nhúc nhích. Hãy thử nghiệm nhiều thế ngồi khác nhau để chọn cho mình một thế thích hợp. Các gân sẽ dần dần thả lỏng theo sự tu tập, bạn luyện tập dần tới thế kiệt già.

Chiếc ghế

Ngồi trên sàn nhà có thể là rất khó khăn vì đau đớn hay lý do nào khác. Cho nên bạn có thể ngồi trên ghế. Hãy chọn một chiếc ghế phẳng có tựa lưng thẳng đứng và không có nơi để tay. Khi ngồi thì đừng tựa lưng vào thành ghế. Phần ghế trước không tới sâu vào đùi. Để hai chân song song với bàn chân phẳng trên sàn. Giống như tư thế truyền thống, đặt hai tay trên vế, bàn tay này trên bàn tay kia với lòng bàn tay mở lên. Đừng gồng cứng gân cổ và vai, thả lỏng hai cánh tay. Mắt của bạn có thể mở hoặc đóng.

Dù dùng theo tư thế nào hãy luôn luôn nhớ đến mục tiêu của bạn. Bạn muốn đạt đến trạng thái toàn thân tĩnh lặng mà không bị rơi vào cơn ngủ gục. Tương tự như là đang lắng đọng ly nước nhiều cặn. Bạn muốn thực tập phương pháp “thân tịnh sẽ đưa đến tâm tịnh”. Khi trạng thái thân yên tĩnh và có sự chú tâm thì sẽ dẫn đến trạng thái tâm trong sáng mà bạn cần. Cho nên hãy thử nghiệm. Phần thân chỉ là phương tiện để đạt đến trạng thái tâm mà chúng ta muốn có, hãy dùng nó một cách sáng suốt.

Chương 7: Làm gì đây với Tâm của bạn?

Phương pháp tu tập mà chúng tôi phổ biến ở đây là traу dỗi Thiên Tuệ. Như đã nhắc qua, đề mục thiền thì muôn hình vạn trạng và loài người đã dùng qua bao thời gian. Vốn vẹn trong pháp tu thiền Minh Sát đã có bao thứ bất đồng rồi. Có những vị thầy dạy các thiền sinh theo dỗi hơi thở, bằng cách nhìn chuyển động phồng xẹp nơi bụng. Cũng có vài người lại khuyến khích tập trung chú ý vào nơi xúc chạm của thân với tọa cụ, hay tay này chạm vào tay kia, hay cảm xúc của chân này vào chân kia. Tuy thế, ở đây chúng tôi đơn thuần theo cách mà đức Phật đã dạy thưở xưa. Trong kinh Đại Niệm Xứ, đức Phật đã nhấn mạnh nhiều lần rằng, thiền sinh phải bắt đầu chú tâm vào hơi thở, để rồi tiếp sau đó ghi nhận tất cả những hiện tượng sinh khởi nơi thân và tâm.

Chúng ta ngồi, theo dỗi dòng hơi thở ra-vào nơi mũi. Ở lúc ban đầu, xem chừng như đây là một việc làm vô ích và dị hợm nếu không muốn nói là điên. Trước khi đi xa hơn, hãy kiểm nghiệm xem cái nguyên nhân đằng sau việc làm này. Câu hỏi đầu tiên mà chúng ta có thể đặt ra là: Tại sao dồn tất cả mọi chú tâm? Bởi vì chúng ta muốn phát triển khả năng tỉnh giác. Thế tại sao không chỉ ngồi bất kỳ nơi chốn và tư thế nào đó, rồi nhận biết bất cứ những gì đang xuất hiện trong tâm? Thật ra, đó chính là những gì mà chúng ta muốn đạt đến. Nhưng muốn làm được điều đó thì thật là khó khăn bởi vì tâm thật là gian xảo. Tư tưởng vốn được hình thành theo một đường lối rất phức tạp và khó hiểu. Cho nên chúng ta luôn luôn bị câu thúc, trói buộc, và thao túng bởi dòng tư tưởng không dừng. Từng tư tưởng phát sinh rồi nối đuôi nhau mà dẫn dắt ta đi, để rồi mười lăm phút sau, bất chợt chúng ta giật mình thì nhận ra rằng mình đã sống trong giấc mộng giữa ngày với những điều xa vời tách biệt với cái hiện thật mà mình đang có mặt ở đây.

Có một sự khác biệt giữa “nhận biết một tư tưởng” và “nghĩ ra một tư tưởng”, và sự khác biệt này thì rất vi tế, mà sự quan trọng chỉ là vấn đề cảm giác và kết cấu. Một tư tưởng, mà bạn chỉ đơn thuần nhận biết bằng sự chú tâm, có sự cấu tạo do cảm xúc nhẹ nhàng; có một sự phân cách giữa cái tư tưởng (bị biết) và sự tỉnh giác (chủ thể biết) đang NHẬN BIẾT tư tưởng đó. Sự tỉnh giác thoáng hiện như một cái bóng rồi biến mất đi mà không cần

phải tạo nhân duyên điều kiện cho chập tỉnh giác kế tiếp trong cả dòng tư tưởng. “Nghĩ ra một tư tưởng” thì có cấu trúc thô thiển hơn. Nó có tính chậm chạp, tạo ra ấn tượng và ép buộc. Nó thu hút bạn và điều khiển ý thức. Cái bản chất của nó là làm ám ảnh con người và dẫn nhập vào dòng tư tưởng một cách liên tục mà không cho có kẻ hở.

Tư tưởng do tác ý tạo nên một sức căng thẳng tương ứng cho thân, chẳng hạn như là tạo ra sự co thắt các cơ bắp hay làm cho nhịp tim đập nhanh lên. Nhưng bạn sẽ không cảm nhận ra sự căng thẳng cho đến khi nào nó tích lũy và lớn dần thành những cơn phẫn uất, bởi vì tư tưởng do tác ý chính là hóa thân của tham lam. Nó tóm lấy tất cả tỉnh giác của bạn mà không chừa lại chút gì để bạn có thể nhận ra cái hậu quả của nó sẽ gây ra. Sự khác biệt giữa “nhận biết một tư tưởng” và “nghĩ ra một tư tưởng” thì rất là thật, nhưng nó quá ư là vi tế và khó thấy. Chỉ có thiền định là dụng cụ giúp cho ta thấy ra sự khác biệt này.

“Định thâm sâu” sẽ làm cho tâm hành chập lại và sự tỉnh giác bén nhạy lên hơn. Cái kết quả là chúng ta rèn luyện cho mình khả năng kiểm soát quá trình hoạt động của tâm hành. Thiền định giống như là một cái kính hiển vi để nhìn những trạng thái vi tế bên trong. Chúng ta tập trung sự chú tâm để đạt đến “Nhất điểm tâm” với sự tĩnh lặng và liên tục giữ sự chú tâm không gián đoạn. Nếu không có điểm tựa thì bạn sẽ dễ bị trôi dạt bởi sự thay đổi không ngừng của dòng sinh diệt trong tâm.

Chúng ta dùng hơi thở như là đối tượng tập trung. Nó được dùng như là một điểm tựa quan trọng để khi nào tâm có bị trôi dạt thì sẽ có chỗ quay về. Không thể nào cho một trạng thái là “lang thang” nếu tâm không có một căn nhà khi nó rời khỏi. Cho nên, chúng ta phải chọn một điểm tựa chắc chắn so với sự thay đổi không dứt và không mạch lạc trong mọi thời bởi dòng suy nghĩ của tâm.

Trong Kinh tạng có so sánh tu thiền với phương cách huấn luyện một con voi hoang. Vào thời buổi xưa ấy, người ta cột con vật chưa thuần kia và một cây cột chắc chắn bằng một sợi dây tốt. Dĩ nhiên việc này không làm cho con voi kia hài lòng tí nào cả. Nó sẽ gặm hét, giẫm mạnh và giật ghì sợi dây qua nhiều ngày. Cuối cùng rồi nó cũng nhận ra là nó không thể nào thoát ra được, cho nên đành phải chấp nhận sự thật. Đến lúc ấy, bạn có thể cho nó ăn và điều khiển nó trong chừng mực sinh hoạt nào đó một cách an toàn để cho

quen dần. Giai đoạn kế tới, bạn có thể bỏ đi cây cột và sợi dây mà huấn luyện con voi thêm những hành động mới hơn. Sau cùng, bạn có được một con voi biết nghe lời và hiểu ý mình để làm công việc hữu ích. Con voi hoang kia vốn không khác gì cái tâm không thể điều khiển của chúng ta, còn sợi dây kia chính là Chánh niệm, và cây cột kia là đề mục thiền — Hơi thở. Một con voi được huấn luyện tốt có thể làm những chuyện nặng nhọc với năng suất cao, còn cái tâm được tập trung có thể làm xuyên thủng các lớp ảo tưởng đang che lấp chân lý cuộc đời. Tu thiền là huấn luyện cho tâm.

Câu hỏi kế tiếp mà chúng ta cần luận bàn là: Tại sao lại chọn hơi thở làm đề mục chính để tu thiền? Tại sao không chọn cái gì đó thích thú hơn? Câu trả lời thì thật là đa dạng. Một đề mục thiền tốt thì phải có khả năng mang lại kết quả cao. Nó nên uyển chuyển, sẵn sàng và tự nhiên. Nó không nên có tính lôi cuốn, trong khi chúng ta muốn buông xả mọi thứ như là tham lam, sân hận, và si mê. Hơi thở có đầy đủ những đặc điểm này và hơn nữa. Hơi thở có tính tổng thể của mọi loài, và chúng ta luôn mang nó theo cho dù bất kỳ nơi nào mình đến. Nó luôn tồn tại, sẵn sàng, và không bao giờ mất cho đến phút giây lia đời, hơn nữa chúng ta không cần phải mua nó.

Thở thì không phải là một quá trình của khái niệm, chúng ta có thể kinh nghiệm nó mà không cần có tác ý. Hơn thế nữa, nó là một tiến trình sống, một dạng của đời sống thay đổi không ngừng. Hơi thở vận hành theo chu kỳ — hít vào, thở ra. Nó cũng đồng dạng như một chu kỳ của một đời sống.

Cảm giác của hơi thở thì rất vi tế, nhưng cũng không khó phân biệt ra khi bạn học được cách bắt theo nó, chỉ cần một chút cố gắng. Bất kỳ ai cũng có thể làm được điều này. Chỉ là vấn đề bạn phải thực dụng khả năng của mình vào việc này và đừng có gắng công quá sức. Cho tất cả mọi nguyên do, hơi thở thì đúng là một đề mục thiền lý tưởng nhất. Thông thường thở là một quá trình tự nhiên, nó tiến hành theo chiều hướng riêng của nó mà không cần tác ý gì cả. Nhưng chỉ một biến chuyển nhỏ sẽ có thể làm cho nó chậm lại hay nhanh lên, hoặc có thể làm cho nó dài và bình lặng hay ngắn và dồn dập. Sự khác biệt giữa lối thở tự nhiên và có tính kiểm chế hơi thở thì rất vi tế; và đây cũng chính là bài học quan trọng về tính chất tự nhiên và tính nét cương cầu. Kế đó, ngay nơi viên mũi, bạn có thể có cái nhìn qua khung cửa sổ giữa hai cái thế giới trong đây và ngoài kia. Đó là điểm quan hệ, nơi trao đổi năng lượng từ bên ngoài đi vào, để trở thành một phần của

cái mà chúng ta gọi là “Ta” và cũng là phân đi ra để thể nhập vào vũ trụ ngoài kia. Những bài học này dạy cho ta thế nào là “khái niệm tự ngã” và “làm sao chúng ta gây dựng ra nó.”

Hơi thở là hiện tượng chung của mọi loài. Thấu suốt được quá trình này bằng kinh nghiệm thật sự sẽ mang bạn tới gần hơn những loài sống khác. Bạn sẽ nhận ra sự liên hệ vốn có của mọi loài. Rốt lại, hơi thở là một tiến trình của hiện tại, có nghĩa là nó luôn luôn diễn tiến trong lúc này và ở đây. Chúng ta thì không thường hay sống với hiện tại, mà là hoang phí phần lớn thời gian để hồi tưởng về quá khứ, kỷ niệm hay mơ mộng về những viễn ảnh trong tương lai, hoặc là đốt đời mình cho những nỗi lo lắng, bất an hay trừu tượng kế hoạch cho mai sau. Hơi thở thì không có dính dáng gì với những “ngoài hiện tại” tính toán kia. Khi thật sự quan sát hơi thở là tự động chúng ta đang sống trong hiện tại, là bỏ qua một bên những điều rối rắm, để có được cái kinh nghiệm đơn thuần của phút giây hiện tiền. Theo lối nhìn này thì, hơi thở là một mảnh nhỏ của chân lý đời sống. Chánh niệm quan sát cái thực chất của mô hình nhỏ đời sống, sẽ dẫn ta đến trí tuệ trực giác mà chúng ta có thể áp dụng nó vào quá trình kinh nghiệm trên mọi lãnh vực còn lại.

Bước đầu tiên trong sự quan sát hơi thở như là một đề mục là phải thấy ra nó. Những gì mà bạn đang tìm là sự xúc chạm sinh lý của làn hơi đi ra-vào nơi cánh mũi. Thường là ở ngay bên trong của hai viền mũi, nhưng chính xác thì còn tùy thuộc vào từng cá nhân, do có sự khác biệt về hình dạng của chiếc mũi. Để tìm ra cái điểm cho mình, hãy hít thật mạnh một hơi và cảm nhận xem nơi nào có một sự xúc chạm khác biệt khi luồng hơi đi qua; rồi thở mạnh ra để cảm nhận ra cảm xúc cùng nơi ấy. Điểm này chính là nơi mà bạn cần phải bám lấy trong suốt quá trình của một chu kỳ hơi thở. Một khi bạn đã xác định rồi điểm tựa, thì đừng bao giờ để mình sai lệch nó nữa. Hãy dùng điểm tựa này để giữ sự chú tâm cố định. Nếu không có điểm tựa thì bạn sẽ dễ bị lôi cuốn theo dòng hơi thở, hoặc lên xuống hay hoặc ra vào, không ngừng chạy theo hơi thở vì nó luôn luôn thay đổi và lưu chuyển.

Nếu đã từng cưa một tấm ván gỗ thì bạn đã biết được nguyên tắc này. Người thợ mộc không nhìn lưỡi cưa đi lên xuống, mà là giữ chú tâm vào điểm nơi mà răng cưa cắn vào gỗ. Đó là cách duy nhất để có thể cưa một đường thẳng. Cùng thế ấy, thiền giả nên tập trung sự chú tâm vào một điểm nơi có sự xúc chạm ở viền mũi. Điều lợi ích là bạn nhìn được toàn bộ sự

chuyển động của hơi thở với tâm tập trung. Đừng bao giờ có ý định điều khiển hơi thở. Đây không phải là cách tập thở trong Yoga. Tập trung một cách tự nhiên và không gượng ép vào sự chuyển động của hơi thở. Đừng cố ý thử điều hòa hay nhấn mạnh nó theo một chiều hướng nào cả. Đây là điều mà những thiên sinh mới thường hay vấp phải. Để giúp cho họ tập trung vào cảm xúc, những thiên sinh mới vô tình làm cho nổi bật hơi thở của mình. Kết quả là đã tạo nên sự ép buộc không tự nhiên, đây là điều kiện cản ngăn sự tập trung chứ không phải đang giúp ích cho định phát sinh. Đừng bao giờ kéo dài hơi thở hay tạo ra âm thanh nhất là đang tu tập trong một nhóm người, sẽ làm quấy rối cho những người chung quanh. Chỉ để hơi thở vận hành một cách thật tự nhiên giống như lúc bạn đang ngủ. Hãy buông xả và để cho cả một tiến trình tự vận hành theo nhịp nhàng của nó.

Nghe qua thì rất ư là dễ dàng phải không? Sự thật thì nó không dễ như là bạn nghĩ đâu, nhưng đừng vội nản lòng, nếu chịu khó một chút thì bạn sẽ tìm ra cách. Hãy dùng nó như là một cơ hội để quan sát bản chất của Ý thức. Xem xét sự quan hệ nội tuyến trong hơi thở, giữa xung lực muốn điều khiển và xung lực không muốn điều khiển hơi thở. Bạn có thể sẽ phải thất vọng trong một thời gian nhưng đây là một giai đoạn nhất định phải đi qua và sự lợi ích mang lại từ quá trình này cũng rất ư là lớn lao. Dần dà rồi hơi thở sẽ trở nên ổn định và bạn không còn cảm thấy có một xung lực nào can dự vào. Lúc này là lúc bạn sẽ học được bài học vĩ đại về sự khát vọng nghịch thường của mình.

Vào lúc tiên khởi, hơi thở dường như là rất bình thường và không có gì đáng lưu ý, nhưng trái lại nó là một tiến trình rất quyến rũ và có một cấu trúc rất ư là to lớn. Nếu bạn chịu nhìn sẽ thấy ra rằng nó có thiên hình vạn trạng. Có giai đoạn hít vào-thở ra, dài-ngắn, sâu-cạn, trôi chảy liên tục và rời rạc hấp tấp. Những thể loại này còn hòa trộn vào nhau theo biết bao phương cách vi tế và rắc rối. Hãy quan sát hơi thở thật cận kề. Thật sự nghiên cứu nó. Bạn sẽ thấy ra nhiều mức độ thay đổi và những chu kỳ tái diễn theo các cung cách bất biến. Nó thì cũng giống như một bản giao hưởng. Đừng quan sát những nét thô của hơi thở. Có rất nhiều điều để học hơn là sự hít và thở. Mỗi hơi thở đều có phần đầu, giữa, và cuối. Mỗi tiến trình hít vào đều trải qua giai đoạn: thành, trụ, hoại, diệt; và thở ra cũng giống như thế. Độ sâu và tốc độ của hơi thở tùy thuộc vào trạng thái cảm giác của bạn, tư tưởng

thoáng phát sinh trong tâm và âm thanh mà bạn nghe. Hãy nghiên cứu những hiện tượng này, bạn sẽ thấy rằng chúng thật là hấp dẫn.

Những vấn đề này không có nghĩa là bạn nên mãi mê ngồi đó để độc thoại với chính mình trong im lặng: “Đó là hơi thở rời rạc và kia là hơi thở sâu, cái kế sẽ ra sao?” Không nên thế! Đó không phải là thiền Minh Sát, mà đó là bạn đang suy nghĩ. Bạn sẽ gặp phải những tình trạng này nhất là lúc mới bắt đầu tu tập, giai đoạn này thì ai cũng phải trải qua. Chỉ đơn giản ghi nhận hiện tượng này và trở lại sự quan sát hơi thở. Những lúc tâm trôi dạt rồi lại sẽ xảy ra nhiều lần nữa, nhưng bạn chỉ cần kéo tâm về lại với đề mục, hết lần này sang lần khác, cho đến bao giờ tâm không còn lang thang nữa.

Vào lúc bắt đầu tu tập, bạn nên sẵn sàng cho những trở ngại. Tâm của bạn sẽ lang thang, nhảy chuyên như những con ong say rượu nhảy lung tung. Đừng lo, tâm huy ý vượn vốn là một hiện tượng phổ biến, nó là những gì mà bất cứ hành giả nào cũng phải đối diện và phải vượt qua bằng cách này hay cách khác, và bạn cũng phải như thế. Khi nó xảy ra, đó không phải là bạn đang suy nghĩ, ngủ ngày, lo lắng, hay là bất cứ gì. Uyển chuyển nhưng vững vàng không có gì phải giận dữ, hay phê phán bản thân cho sự lơ là, chỉ đơn giản mang tâm về lại với cảm xúc của hơi thở. Và cứ như thế cho lần sau, và sau đó nữa...

Vào một lúc nào đó trong quá trình tu tập, bạn sẽ phải trực diện trong ngõ ngàng và bất ngờ, khi hiểu biết ra về sự phi lý và điên rồ của bản thân mình. Trong tiềm thức, bạn sừng sò, lúng túng như đang bị giam trong một chiếc thùng, mà chiếc thùng kia đang bị lăn cuông xuống từ ngọn đồi cao một cách vô vọng. Nhưng không sao cả! Bạn cũng không có điên khùng gì hơn ngày hôm qua đâu, bạn luôn vẫn như thế, chỉ có điều là bạn chưa từng nhận thấy ra vấn đề này trong quá khứ mà thôi. Còn thêm điểm này nữa, bạn cũng không điên hơn những người chung quanh mình đâu. Sự khác biệt giữa họ và bạn hiện nay là, bạn đã đối diện với vấn đề này, trong khi họ thì chưa; cho nên họ vẫn cảm thấy tương đối dễ chịu hơn bạn mà thôi. Điều đó không có nghĩa là họ sống tốt hơn bạn. Sự thiếu hiểu biết có thể làm họ vui vẻ tạm thời nhưng không đưa họ tới sự giải thoát, cho nên đừng để sự hiểu biết này làm cho bạn bất an. Đây chính là một giai đoạn, là một dấu hiệu của sự tiến bộ thật sự. Điều rõ ràng nhất là, bạn đang nhìn thẳng vào vấn đề

luôn hiện hữu mà không còn bị bịt mắt hay không nhận ra nó như trước kia nữa.

Quan sát hơi thở trong thâm lặng cần phải tránh hai trạng thái: suy nghĩ và trầm mặc. Tâm suy tư là sự biểu lộ của hiện tượng tâm viên ý mã mà chúng ta đã nói qua ở trên. Tâm trầm mặc thì trái ngược. Theo thiền ngữ thường hay dùng từ “vô ký không” để chỉ trạng thái này, một trạng thái mơ mơ màng màng mà thiếu đi sự tỉnh giác. Nó chỉ là một trạng thái trống rỗng, không tư tưởng nhưng cũng không có chánh niệm, không có sự hiểu biết bất cứ điều gì trong giây phút hiện tại. Nó chỉ là một khoảng trống, một vùng xám gần như là một giấc ngủ gục không có mộng寐 vậy thôi. Đây là trạng thái cần phải tránh.

Thiền Minh Sát là một pháp tu năng động. Sức tập trung sâu, năng lực chú tâm dồn hết vào một đề mục. Sự tỉnh giác là sự chú tâm trong sáng rõ ràng. Định và Chánh niệm là hai bộ phận mà chúng ta muốn vun bồi. Vô ký không thì không thuộc trong hai bộ phận này, nó có thể đưa bạn vào trong hôn trầm và làm bạn phí đi thời gian ngồi mà thôi.

Bao giờ bạn nhận ra mình rơi vào trạng thái “vô ký”, thì chỉ cần ghi nhận điều đó rồi mang tâm trở về lại với hơi thở của mình. Quan sát cảm giác xúc chạm của hơi thở lúc ra-vào để xem những gì đang xảy ra. Khi bạn thực hành theo lối này trong một thời gian — nhiều tuần lễ hay nhiều tháng — bạn sẽ bắt đầu cảm nhận cái xúc cảm kia giống như là một thật thể. Hãy thực hành tiếp tục — hít-thở và quan sát, theo dõi những gì đang xảy ra. Bao giờ sự tập trung được sâu hơn thì tâm của bạn ít nhảy chuyên hơn. Lúc đó hơi thở của bạn sẽ chậm dần, cho nên bạn có thể xem xét nó tỏ tường hơn vì ít bị gián đoạn hơn (phải mang tâm trở về với hơi thở.) Bạn sẽ kinh nghiệm một trạng thái tĩnh lặng mà không còn bị những kích thích bên ngoài gây ảnh hưởng đến. Không có tham lam, thèm khát, đố kỵ, ganh tị hay ghét bỏ. Sự dao động biến mất trong lúc đó và nỗi sợ hãi không tồn tại, mà chỉ còn lại một trạng thái tâm vô cùng trong sáng và hạnh phúc. Đây là một trạng thái tạm thời và nó cũng sẽ mất đi khi bạn xuất thiền. Nhưng dù cho đây chỉ là một kinh nghiệm ngắn ngủi cũng sẽ làm thay đổi cả cuộc đời của bạn. Đây không phải là giải thoát nhưng nó là những bước thang lần theo con đường đi đến giải thoát. Đừng nên kỳ vọng vào trạng thái hạnh phúc tạm

thời này. Nhưng muốn đạt được trạng thái này cũng phải mất rất nhiều thời gian, gắng sức và kiên nhẫn mới có được.

Tu thiền không phải là một cuộc tranh tài. Tuy có mục tiêu rõ ràng nhưng không có giới hạn thời gian. Những gì bạn đang làm là đục thủng dần càng lúc càng sâu hơn, xuyên qua nhiều tầng lớp của ảo giác để tiến gần đến sự hiểu biết về chân lý rất rạo. Tự thân của cái quá trình này đã đầy nét quyến rũ và hoàn hảo rồi. Nó rất ư là thích thú cho nên không cần phải vội vã.

Sau một buổi tọa thiền tốt, bạn sẽ có một cái tâm thật thoải mái và trầm lắng. Nó bình an, vui vẻ, và đầy năng lực để áp xử với mọi vấn đề trong đời sống. Bao nhiêu đấy cũng là một phần thưởng to lớn cho mình rồi. Mục đích của tu thiền không phải là để giải quyết vấn đề. Khả năng giải quyết vấn đề là sản phẩm phụ người tu thiền có được trên con đường mà thôi. Nếu đặt quá nặng vào lãnh vực này, bạn sẽ dễ bị đánh mất sự tập trung, vì tâm sẽ xoay qua những vấn đề này trong buổi tọa thiền. Đừng bao giờ nghĩ đến những vấn đề trong lúc tọa thiền, mà hãy khéo léo gác chúng lại qua một bên trong khoảng thời gian này.

Hãy tạm gác lại tất cả những lo âu và trù tính trong lúc này. Xem buổi tọa thiền của bạn như là một giai đoạn nghỉ phép hoàn toàn. Hãy tự tin tưởng vào bản thân mình rằng, rồi đây ta sẽ đối diện với những vấn đề này sau. Còn bây giờ thì nỗ lực, tận dụng với tất cả tinh thần để vun bồi thiền định. Hãy tạo cho mình niềm tin như thế và rồi nó sẽ trở thành sự thật theo thời gian qua quá trình tu tập.

Đừng bao giờ chọn mục tiêu ngoài tầm khả năng. Hãy tử tế với bản thân. Bạn luôn cố gắng theo dõi hơi thở liên tục đừng để sự chú tâm bị gián đoạn. Nghe qua thì rất ư là dễ, cho nên bạn có chiều hướng ép buộc mình ở lúc ban đầu phải tỉ mỉ và chính xác. Nhưng cách này không thực tế chút nào cả, mà là cần có thời gian để tiến từng bước nhỏ một. Lúc ban đầu của cái hít vào, hãy giữ quyết tâm theo một cái hít của hơi thở này mà thôi. Mặc dù nó không phải là dễ dàng nhưng nó vẫn là điều có thể làm được. Kế đó, ở giai đoạn bắt đầu thở ra, giữ quyết tâm theo cái thở ra đó mà thôi cho đến khi nào nó chấm dứt. Rồi bạn sẽ vẫn phải bị thất bại lần này sang lần khác, nhưng hãy cứ tiếp tục thử mà công phu.

Mỗi một lần bạn thất bại, thì bắt đầu trở lại. Cứ một lần cho một hơi thở. Thành công hay không là ở giai đoạn này. Hãy phấn đấu với nó — tái lập

quyết tâm cho mỗi chu kỳ hơi thở, mỗi một sát-na. Quan sát mỗi hơi thở với tất cả tâm ý (cẩn thận và chính xác), từng giây phút này sang phút giây kế tiếp, với sự quyết tâm vượt bậc lên cao hơn. Theo cách này sự tỉnh giác liên tục, không bị đứt quãng, rốt cuộc sẽ phát sinh.

Chánh niệm về hơi thở là sự tỉnh giác trong phút giây hiện tại. Khi đang thực hành một cách đúng đắn, bạn chỉ chú tâm vào những gì đang xảy ra trong phút giây hiện tại. Bạn không nghĩ về quá khứ, cũng không tưởng đến tương lai. Bạn không còn nhớ về hơi thở vừa qua, mà cũng không nhảy vọt ra phía trước để chờ hơi thở sắp đến. Khi bắt đầu hít vào, bạn không chờ trực giai đoạn cuối của tiến trình hít vào và cũng không nhảy vọt lên trước tiến trình để chờ sự thở ra sắp xảy ra. Bạn chỉ hiểu biết những gì đang xảy ra lúc này. Đang hít vào và đó là những gì bạn đang chú tâm tới, thế thôi không có gì khác.

Tu thiền là quá trình huấn luyện sửa chữa tâm. Trạng thái mà bạn đang muốn đến là một trạng thái của tất cả sự chú tâm trọn vẹn vào những gì đang xảy ra trong thế giới cảm giác của riêng mình, chính xác như-nó-là, chính xác đang-nó-là, một sự tỉnh giác hiện tại trọn vẹn không gián đoạn. Đây là một mục tiêu tối thượng và không thể nào đạt đến nhanh chóng. Nó đòi hỏi sự tu tập và huấn luyện, cho nên chúng ta phải bắt đầu từ những gì thật nhỏ. Chúng ta phải hoàn toàn tỉnh giác về mỗi một sát-na thời gian, chỉ một hơi thở. Khi thực hiện được tốt, bạn sẽ có được một kinh nghiệm hoàn toàn mới về cuộc đời này.

Chương 8 : Cấu trúc của sự tu tập

Mọi thứ nói trên thì vẫn còn nằm trong phạm vi của lý thuyết. Bây giờ đây hãy vấn thân vào sự tu tập thật sự. Vấn đề là làm ra sao cái mà chúng ta gọi là “tu thiền.”

Trước hết, bạn cần phải thiết lập một thời khóa biểu cho sự tu tập, một khoảng thời gian mà bạn dành riêng cho thiền định chứ không bất cứ gì khác. Khi bạn còn bé chưa biết đi, người tập cho bạn đi, đã gặp không biết bao là khó khăn để dạy cho bạn khả năng này. Họ dìu tay của bạn, khích lệ, giúp cho bạn đứng với một chân này trước chân kia, cho đến khi nào bạn có thể tự mình làm lấy. Những giai đoạn hướng dẫn này đã hình thành một quá trình tập luyện cho nghệ thuật đi.

Trong tu thiền, chúng ta cũng theo phương pháp tương tự như vậy. Chúng ta bỏ ra một khoảng thời gian nhất định để dành riêng cho sự phát triển khả năng tâm linh này mà được gọi là Chánh niệm. Chúng ta sắp xếp sao cho hoàn cảnh chung quanh ít phân tán đến mức tối thiểu, vì khả năng này vốn không phải là loại dễ học thành. Chúng ta đã dùng gần trọn cả đời mình để bồi đắp cho những thói quen hoàn toàn trái ngược lại với sự vận hành lý tưởng của tâm chánh niệm liên tục. Muốn bỏ đi những thói quen này, đòi hỏi chúng ta một chu trình hữu hiệu. Như đã nhắc qua trước đây, tâm của chúng ta giống như một ly nước bẩn. Mục đích của tu thiền là gạn lọc bùn cặn để chúng ta có thể thấy những gì đang xảy ra trong đó. Cách tốt nhất là để cho nó ở yên một chỗ, rồi chờ một thời gian đủ lâu cho nó lắng đọng. Cuối cùng rồi bạn có một ly nước trong. Trong tu thiền, chúng ta dành riêng khoảng thời gian trong ngày cho quá trình gạn lọc này. Khi nhìn từ bên ngoài trông dường như là hoàn toàn vô ích, chúng ta ngồi bất động như một tảng đá nhưng bên trong có rất nhiều hiện tượng luôn xảy ra. Sau khi những tư tưởng rời rạc lắng đọng, chúng ta còn lại trạng thái tâm trong sáng để đối diện với những gì sắp xảy đến cho đời sống của chúng ta.

Đó không có nghĩa là chúng ta phải làm một điều gì để thúc đẩy sự lắng đọng này, nó chỉ là một tiến trình luôn xảy ra một cách tự nhiên. Ngồi trong chánh niệm sẽ đưa đến sự lắng đọng này. Thật ra, nếu chúng ta có một thoáng tác ý nào để thúc đẩy cho sự lắng đọng này thì sẽ mang đến kết quả

hoàn toàn trái ngược. Vì bởi đó là sự ức chế cho nên nó không có kết quả. Cố gắng gượng ép bỏ đi phiền não ra khỏi tâm, bạn chỉ làm tăng thêm sức ép cho tâm mà thôi. Có thể là bạn tạm thời làm được điều này nhưng theo thời gian bạn sẽ làm cho những phiền não này tăng trưởng mạnh thêm hơn. Chúng ngủ ngầm trong tiềm thức để chờ cơ hội nhảy vọt ra, đến lúc ấy bạn hoàn toàn bất lực đối với chúng.

Phương pháp tốt nhất để gạt lọc những căn bả của tâm là cứ để cho nó tự lắng đọng. Đừng cho thêm năng lượng vào tình trạng đang có mà chỉ quan sát dòng hiện tượng một cách khách quan. Dần dần đến cuối cùng nó cũng phải lắng xuống và sẽ ngừng lại ở đó nếu bạn không cung cấp năng lượng để cho nó vùng dậy. Chúng ta xử dụng năng lượng cho thiền định chứ không phải dùng nó để đàn áp vọng tâm. Sự phấn đấu duy nhất của chúng ta là kiên nhẫn chánh niệm.

Thời gian tọa thiền cũng giống như cuộc giải phẫu cho ngày hôm ấy của bạn. Mọi sự xảy ra trong ngày đã được tích trữ trong tâm ở nhiều dạng khác nhau, cảm xúc tình cảm. Trong suốt thời gian mọi sự phát sinh, bạn bị lôi cuốn trong cái khung ép của hoàn cảnh mà cơ bản phải đối diện và giải quyết dù cho bạn có hiểu biết nó rõ ràng hay không. Chúng được tích trữ trong tiềm thức, nơi mà chúng tạo nên những tai hại lớn lao nhất. Để rồi bạn lấy làm ngạc nhiên những căng thẳng này từ đâu tới. Tất cả những cù cặn này lần lượt xuất hiện trong dạng này hay dạng khác trong suốt buổi tọa thiền. Bạn có cơ hội nghiên cứu, thấy ra cái thực chất của chúng, để rồi sẽ buông bỏ chúng đi. Những buổi tọa thiền nghiêm chỉnh là để tạo ra cái hoàn cảnh tốt cho sự buông bỏ này. Chúng ta cứ tái lập chánh niệm trong những chu kỳ thời gian thường xuyên để gọi cảm cho tâm, rời xa những hoạt động sinh hoạt làm quấy động tâm. Cho nên chúng ta tìm nơi vắng vẻ ngồi êm lặng và bất động để chờ cho chúng trôi dậy. Rồi sau đó chúng sẽ tan biến đi. Cái hiệu quả này tương tự như là xạc điện cho một cái bình chứa năng lượng. Tọa thiền giống như là xung chứa thêm năng lực cho chánh niệm vậy.

Nơi ngồi

Tìm một nơi yên lặng, tách biệt, chỉ có một mình bạn mà thôi. Nó không cần thiết phải là một địa điểm lý tưởng như là giữa một cánh rừng. Đó dường

như là điều không tương cho phần lớn trong chúng ta, nhưng nơi ấy phải tương đối thoải mái và nhất là không bị ai phá rối. Nơi đó nên ít có ai lai vãng. Bạn muốn dành tất cả mọi chú tâm của mình cho thiền định mà không phải lo là mình trông như thế nào đối với người khác. Cho nên nơi càng vắng lặng chừng nào thì tốt hơn chừng ấy. Cũng không cần phải có một căn phòng cách âm, nhưng âm thanh quả thật làm xao lãng, tránh được nếu có thể nhất là lời người trò chuyện và âm nhạc. Tâm có khuynh hướng bị thu hút bởi những loại âm thanh như thế khó mà kèm chế được, rồi sự tập trung bị đánh mất.

Có vài nét chi tiết giúp cho bạn dùng được để tạo nên một hoàn cảnh thuận lợi. Một căn phòng mờ ánh đèn cây và nén hương trầm thì rất tốt. Dụng cụ điểm thời gian lúc bắt đầu và kết thúc cũng có ích. Đây chỉ là những nét linh tinh mà thôi. Chúng có tác dụng cho một số người nhưng không ảnh hưởng và liên hệ gì với sự tu tập cả.

Bạn có lẽ sẽ tìm thấy một chút lợi ích khi ngồi một chỗ quen thuộc. Một chỗ dành riêng cho tọa thiền là một điều kiện tốt cho nhiều người. Bạn dần dần quen thuộc và cảm thấy dễ dàng thoải mái nơi chỗ ấy, cũng như đi sâu vào tâm tập trung nhanh hơn. Nó cũng giống như hoàn cảnh kéo bạn mau trở lại nơi mà đã dừng lại hôm trước. Điều này cần phải thí nghiệm mới thấy được. Hãy thử vài nơi và chọn ra chốn tốt nhất. Nơi mà bạn cần tránh là làm bạn mất tự nhiên và nhiều nguyên nhân gây ra sự xao lãng.

Cũng có nhiều người tìm thấy lợi ích khi ngồi chung trong một nhóm với nhau. Tuân thủ theo một lịch trình nhất định làm cho nhiều người cảm thấy có sự nâng đỡ và ủng hộ lẫn nhau cũng là điều hữu ích trong lối tu tập. Vì lời hứa mà bạn phải tuân thủ cho đúng, đó cũng là một cách để trị cái chúng bệnh “tôi bận quá” để rồi đi lung tung. Bạn có thể tìm một nhóm tu tập trong địa phận của bạn, không cần biết họ có cùng pháp tu với bạn hay không miễn là ngồi trong êm lặng là được. Mặt khác, bạn cũng nên tự cảm thấy đủ trong sự tu tập của mình. Đừng bao giờ ỷ lại vào sự có mặt của nhóm người giống như là động cơ thúc đẩy chính. Thực hiện đúng đắn là, tọa thiền là niềm hạnh phúc. Nhóm người chỉ là trợ duyên mà thôi chứ không phải cái nạng cho bạn.

Khi ngồi

Nguyên tắc quan trọng nhất là: khi tọa thiền thì áp dụng thuyết trung đạo của đạo Phật. Đừng quá sức mà cũng không làm cho có lệ. Điều đó không có nghĩa là bạn chỉ ngồi khi nào có hứng nổi lên. Mà nó có nghĩa là bạn phải có thời khóa và tuân thủ theo nó một cách bền bỉ. Đặt ra thời khóa là một hành động đáng khích lệ. Nhưng nếu thời khóa tạo ra nhiều khó khăn cho bạn thì thời khóa đó không thích hợp cần phải thay đổi. Tu thiền không phải là một trách nhiệm hay bốn phận gì cả.

Tu thiền là sinh hoạt tâm lý. Bạn sẽ đối đầu với những sự thô thiển của tư tưởng và tình cảm. Bởi vậy, cái tư thế chuẩn bị tọa thiền có tác động tới kết quả cả buổi thiền hôm đó. Những gì bạn kỳ vọng thường là những gì bạn sẽ có được. Cho nên khi có một tâm trạng tốt thường mang lại kết quả cao. Nếu bạn ngồi với một tâm thái nặng nhọc, mệt mỏi thì những thứ ấy là những gì bạn sẽ gặt hái được. Cho nên hãy tạo cho mình một tuyến trình tốt, khả thi, thích hợp với những bộ phận khác trong đời sống của mình. Để rồi, nếu bạn bắt đầu cảm thấy đi dần vào dòng giải thoát thì hãy thay đổi.

Sáng sớm là thời gian rất tốt cho tu tập. Tâm của bạn còn mới vì còn chưa nghĩ gì đến những trách nhiệm trong ngày sắp đến, cho nên thiền định là một cách tốt để bắt đầu cho một ngày. Nó sẽ trang bị cho bạn sẵn sàng để trực diện với mọi hoàn cảnh tốt hơn. Bạn có thể trải qua hết ngày dễ dàng hơn. Chắc chắn là bạn luôn luôn tỉnh táo. Bạn sẽ không làm được điều gì tốt đẹp nếu bạn luôn ngồi ngủ gật cả, cho nên hãy ngủ đầy đủ. Rửa mắt hay tắm trước khi bắt đầu. Nếu có thể hãy tập thể dục cho máu huyết lưu thông hay làm bất cứ gì để cho bạn hoàn toàn tỉnh hẳn trước khi ngồi tọa thiền. Nhất là đừng bao giờ cho bị kẹt vào những hoạt động trong ngày, nếu không bạn sẽ bỏ qua buổi tọa thiền một cách dễ dàng. Xem việc ngồi tọa thiền là việc quan trọng nhất trong buổi sáng vậy.

Buổi tối cũng là thời khóa tốt cho sự tu tập. Tâm của bạn đầy ắp những rác rưởi đã tích trữ trong ngày, do đó loại bỏ chúng đi trước khi đi ngủ lại là một điều tốt. Thiền định sẽ làm sạch và trẻ lại tâm của bạn. Tái lập lại chánh niệm thì giấc ngủ của bạn mới có lợi ích. Khi mới bắt đầu tu thiền, một lần một ngày là đủ. Nếu bạn cảm thấy ngồi thêm thì cũng không sao, nhưng đừng bao giờ quá độ. Có hiện tượng kiệt sức mà chúng ta thường hay gặp ở nhiều thiền sinh mới. Họ lao vào trong sự tu tập mười lăm giờ cho một ngày

trong vòng vài tuần, để rồi khi những vấn đề của đời sống bắt kịp theo, thì họ nhận ra và cho là tu thiền thì tốn nhiều thời gian quá, hy sinh nhiều quá, họ không thể có thời gian cho những thứ này nữa. Đừng bao giờ rơi vào tình trạng này. Đừng kiệt sức mình trong tuần lễ đầu tiên. Hãy vội vã một cách từ từ. Giữ cho sự phấn đấu của bạn đều đặn và bền vững. Hãy cho mình có thời gian để thể nhập sự tu tập vào đời sống, và để nó phát triển từ từ một cách êm ả.

Trong khi sự thích thú tu thiền lớn mạnh dần, bạn sẽ tạo thêm thời gian cho lịch trình tu tập của mình. Hiện tượng tự phát này xảy ra mà không cần có sự ép buộc nào cả.

Những thiền giả nghiêm chỉnh thường tạo cho mình từ ba tới bốn giờ trong một ngày để tu tập mà vẫn sống một đời sống bình thường như mọi người một cách tự nhiên thoải mái.

Ngồi bao lâu

Cũng tương tự như trên: ngồi bao lâu tùy theo khả năng của bạn nhưng đừng quá độ. Những thiền sinh mới nên bắt đầu với thời gian hai mươi tới ba mươi phút. Ban đầu thật là khó mà ngồi lâu hơn để có lợi ích. Nhất là với người tây phương thì thể ngồi này thật không quen, cho nên cần thời gian cho thân thể điều chỉnh theo. Khả năng tâm linh cũng có phần mới lạ không kém và cũng cần có thời gian điều chỉnh nữa.

Khi nào bạn quen dần với tiến trình, thời gian có thể kéo dài thêm từng chút một. Chúng tôi khuyến khích là sau chừng một năm liên tục tu tập thì bạn nên ngồi ổn thỏa trong một giờ mỗi lần.

Điều quan trọng là: Thiên Minh Sát tuệ không phải là một pháp tu khổ hạnh. Tự hành hạ bản thân không phải là mục đích. Chúng ta gắng công vun trồng chánh niệm chứ không phải con đau. Con đau thì không thể nào tránh khỏi nhất là ở đôi chân. Chúng ta sẽ nói sâu thêm về con đau và cách xử lý nó trong chương 10. Có những phương pháp dành riêng và thái độ mà bạn sẽ học để chạm mặt với những con đau. Điểm muốn nói ở đây là: Đây không phải là một cuộc thi đua chịu đựng sự khắc nghiệt. Bạn không cần phải chứng minh bất cứ điều gì cho bất kỳ ai. Cho nên, đừng bao giờ ép buộc mình phải ngồi với con đau kinh khủng để đạt được trọn đúng một giờ đã định. Đó chỉ là một buổi tu tập vô ích đối với cái bản ngã. Đừng bao

giờ làm quá sức vào lúc ban đầu. Hãy biết khả năng giới hạn của bạn, và đừng tự buộc tội lấy mình vì không thể ngồi như một cục đá trong thời gian dài hơn.

Khi tu thiền trở nên một phần của cuộc sống, bạn có thể kéo dài buổi tọa thiền dài hơn một giờ. Tính theo lẽ thường, chọn thời gian bao lâu còn tùy thuộc vào điều kiện cuộc sống của bạn ở thời điểm này cho phép. Để rồi sau đó, ngồi chừng năm phút dài hơn mức đã ấn định. Không có một luật lệ cứng nhắc nào về thời gian tọa thiền. Ngay cả, nếu bạn đã tập được khả năng vững chãi ở khoảng thời gian ngắn nhất, nhưng cũng sẽ có một ngày nào đó điều kiện thân thể làm cho bạn không thể nào ngồi lâu tới mức đó. Điều đó không có nghĩa là bạn phải bỏ đi cả ngày hôm ấy. Ngồi thường xuyên là điều quan trọng chính yếu. Ngay cả, mười phút tu tập cũng có thể rất ư là hữu ích.

Sẵn đây cũng cần nhắc thêm, khi bạn chọn thời gian cho buổi tọa thiền thì hãy chọn trước khi vào ngồi, chứ đừng bao giờ quyết định trong khi đang tọa thiền. Điều này rất dễ làm cho tâm bị trạo cử. Trạo cử là một trong những trạng thái mà chúng ta muốn quan sát một cách chánh niệm. Cho nên hãy chọn khoảng thời gian thích hợp rồi giữ lấy nó.

Bạn có thể dùng đồng hồ để đo buổi tọa thiền, nhưng đừng hé nhìn nó mỗi hai phút để xem mình ngồi ra sao. Sự tập trung sẽ không thể tích tụ và sự dao động sẽ phát sinh ngay. Bạn sẽ thấy được mình lo ra trước khi thời buổi tọa thiền chấm dứt. Đó không phải là tu thiền — mà đó là nhìn đồng hồ đếm thời gian đi qua. Đừng nhìn vào đồng hồ cho đến bao giờ bạn nghĩ rằng thời gian ấn định cho buổi ngồi đã đi qua rồi. Thật ra, bạn không cần phải kiểm lại với đồng hồ mỗi buổi tọa thiền. Thông thường, bạn nên ngồi chừng bao lâu bạn muốn thôi. Không có gì bí ẩn cho khoảng thời gian bao lâu để ngồi cả. Tốt nhất là chỉ chọn cho mình khoảng thời gian ít, ngắn nhất. Nếu không có ấn định mức thấp nhất, bạn sẽ dễ bị mắc vào những buổi ngồi thật ngắn. Bạn sẽ vùng chạy mỗi khi những gì không hài lòng xảy ra, hay những khi bạn cảm thấy bất an. Như thế thì không tốt. Những kinh nghiệm này sẽ mang lại nhiều lợi ích nếu thiền giả chịu đối diện và học hỏi chúng. Bạn cần phải học cách quan sát chúng một cách rõ ràng và trầm tĩnh. Nhìn chúng trong chánh niệm. Khi làm được đủ mức, chúng sẽ không còn điều khiển bạn được nữa. Bạn sẽ thấy rõ ra thực chất của chúng: chỉ là những xung lực,

phát sinh rồi diệt đi, chỉ là một phần của dòng vận hành. Rồi đời sống của bạn sẽ bình thản ra một cách tự nhiên.

“Kỷ luật” là một từ ngữ rất đáng sợ cho phần lớn trong chúng ta. Nó gọi ra hình ảnh của một người đang đứng phía trên bạn và trên tay có cầm một cây roi, nói rằng bạn đang phạm lỗi. Nhưng tự kỷ luật thì khác biệt hẳn. Nó là một khả năng nhìn thấu suốt qua khuyết điểm của chính mình và xuyên thủng tận cùng cái bản chất bí ẩn của chúng. Chúng không còn có sức mạnh đàn áp bạn nữa, mà sẽ phơi bày tính lừa dối của chúng đối với bạn trong bấy lâu nay. Sự khát khao của bạn đã từng gào thét, đập phá để áp chế bạn; rồi chúng gạt gẫm, dỗ dành, đe dọa bạn mà đâu cần phải dùng cây roi. Thế mà bạn vẫn thua cho chúng đến trở thành một thói quen. Bạn nghe theo chúng bởi vì bạn chưa từng bận tâm nhìn kỹ xem sự đe dọa kia có thật hay không. Chúng hoàn toàn không thật có. Cho nên chỉ có một cách duy nhất để học được bài học này mà thôi. Những từ ngữ trong trang giấy này không làm được điều đó. Nhưng nhìn vào bên trong và quan sát những cù cặn trỗi lên — bất an, bồn chồn, nóng nảy, đau khổ — chỉ nhìn chúng xuất hiện mà không cần phải can dự với chúng. Rồi trong sự ngạc nhiên của bạn, chúng chỉ đơn giản ra đi. Chúng phát sinh để rồi hoại diệt đi. Chỉ đơn giản thế thôi. Có một từ ngữ khác cho “tự kỷ luật”, nó là “Kiên nhẫn.”

Chương 9: Tổ chức sự Tu tập

Ở những quốc gia theo truyền thống Phật giáo nguyên thủy, theo phong tục họ bắt đầu mỗi buổi tu tập bằng một nghi thức cơ bản đã định. Người Mỹ thì xem nhẹ những lời cầu khẩn này và cho chúng là những nghi lễ vô hại chứ không gì khác hơn. Cái nghi lễ đã được đặt ra và cải tiến qua quá trình thực dụng bởi những người đi trước và họ đã đạt đến được những kết quả trên con đường tu tập thì cũng rất ư là đáng giá cho chúng ta suy ngẫm sâu hơn để học hỏi.

Đức Phật đã từng cân nhắc sự trái ngược trong thời của người. Đã được sinh ra vào hoàn cảnh xã hội có tính cách tín ngưỡng và nghi lễ cao độ, mà tư tưởng của người thì có tính bài xích tôn giáo tín ngưỡng triệt để đối với cái xã hội phân biệt giai cấp rõ rệt thời bấy giờ. Đã có nhiều lần, người đã không chấp nhận dùng nghi lễ cho lợi ích của giáo hội mà còn tỏ lập trường cứng rắn về lãnh vực này. Điều này không có nghĩa là nghi lễ thì hoàn toàn không có tác dụng. Nó có nghĩa là, nghi lễ có tác dụng riêng, nếu bạn xử dụng đúng với thực chất của nó. Còn nếu như tin rằng những lời trong nghi lễ kia sẽ cứu rỗi mình thì bạn chỉ làm tăng thêm sự lệ thuộc mình vào những lời kinh và sự khẩn cầu kia mà thôi. Điều này sẽ mang bạn xa dần thực chất của chân lý chứ không đưa bạn đến với sự thật. Do đó, khi thực hành theo những công thức, thì chúng ta phải hiểu thấu đáo chúng là gì và kết quả sẽ ra sao. Chúng không phải là những thần chú, mà chỉ là phương pháp thanh lọc tâm, cho nên cần phải có sự tu tập để mang đến kết quả. Những lời khẩn nguyện lầm bầm mà không có sự chú tâm thì hoàn toàn vô ích. Thiên Minh Sát Tuệ là một sinh hoạt tâm lý năng động tinh vi và trạng thái tâm lý của thiền giả thì rất quan trọng để dẫn đến sự thành công. Phương pháp chỉ mang lại kết quả tốt nhất trong trạng thái trầm ổn, tĩnh lặng và đầy lòng rộng lượng bao dung. Những nghi thức này đã được thiết lập để nuôi dưỡng và dẫn đến những thái độ trên cho người tu tập. Xử dụng đúng đắn, chúng sẽ trở thành những chất xúc tác hữu ích trên con đường đi đến sự giải thoát.

Tam bảo

Tu thiền là một việc làm rất khó khăn. Nó vốn là một sinh hoạt tự lực và đơn độc. Một cá nhân phải kình chống lại những trở lực mạnh mẽ và to lớn, đây là một bộ phận lớn mà tâm phải trực diện trong khi tu tập. Khi đã thật sự thể nhập vào tiến trình thì bạn sẽ thấy ra rằng, mình phải đối diện với một sự hiểu biết khinh khiếp. Một lúc nào đó bạn sẽ nhìn vào trong và nhận ra được sự tàn ác của chính mình. Đó là những gì mà bạn cố gắng đục xuyên thủng qua, giống như một bức tường dày đặc mà từ lâu chưa có một tia sáng nhỏ qua lọt. Bạn sẽ thấy mình ngồi đó, liếc nhìn vào cái dinh thự này, cái mà bạn tự nhủ với chính mình, “Đó sao? Tôi phải vượt qua cái đó ư? Nhưng không thể nào như thế được! Đó là tất cả những gì tôi có. Thế giới của tôi. Những gì có ý nghĩa đối với tôi. Những gì mà tôi tạo thành và để nhận diện ra cái thế giới chung quanh tôi. Nếu tôi bỏ nó đi, thì toàn thể thế giới của tôi bị hủy diệt và tôi sẽ chết. Tôi không thể nào vượt qua nó. Tôi không thể.”

Đây quả là một cảm giác đáng sợ và rất hiu quạnh. Bạn cảm thấy như là, “Tôi ở đây, chỉ một mình, cố gắng phá tan đi một cái gì to lớn ngoài sự tưởng tượng của tôi.” Để đập tan cái cảm giác đó, thì xin nên hiểu biết rằng, không phải chỉ một mình bạn là như thế. Những người xưa kia cũng từng trải qua lối này. Họ phải trực diện với những trở lực giống như thế này và họ đã phá tan chúng đi để thấy được ánh sáng. Họ kiến lập ra những qui lệ giúp cho công việc có thể hoàn thành, và họ kết lập thành giáo đoàn để giúp đỡ và khích lệ nhau trên cùng con đường. Đức Phật đã tìm ra con đường của người khi xuyên thủng bức tường giống như thế này, và sau người còn có rất nhiều, rất nhiều người khác nữa. Người đã để lại những pháp môn rõ ràng trong Kinh điển để hướng dẫn chúng ta đi theo. Người đã sáng lập ra Tăng đoàn, có những vị thầy để duy trì pháp môn và hướng dẫn những người khác. Bạn không có đơn độc tí nào cả và hoàn cảnh của bạn cũng không phải là vô vọng.

Tu thiền cần rất nhiều năng lực. Bạn cần sự can đảm để đối diện với những hiện tượng tâm lý rất ư là khó khăn và phải có sự quyết tâm ngồi xuyên qua nhiều dạng trạng thái khó chịu. Lười biếng sẽ không mang lại kết quả gì cả. Để có được năng lượng hoàn tất, hãy lập lại nhiều lần câu kệ sau đây với

chính mình. Cảm nhận sự chú tâm khi đọc nó. Nghiêm chỉnh với những gì bạn nói.

“Tôi chuẩn bị bước theo con đường mà đức Phật và các thánh đệ tử đã đi qua. Người thụ động không thể nào theo nổi con đường này. Tôi sẽ vượt qua. Tôi sẽ đến đích.”

Thiền tâm Từ

Thực hành thiền Minh Sát là sự tu tập trong chánh niệm, tỉnh giác vô ngã. Phương pháp này sẽ làm cho cái bản ngã bị kết liễu bởi ánh sáng thấu suốt của chánh niệm. Thiền sinh bắt đầu quá trình này với cái thân và tâm bị khống chế bởi cái ngã. Sau đó, chánh niệm quan sát sự vận hành của cái ngã, nó thâm nhập vào tận nguồn gốc tạo nên cái ngã và đập tan vỡ cái gốc đó ra từng mảnh vụn. Có một tình trạng tiến thoái lưỡng nan trong vấn đề này. Chánh niệm là sự chú tâm vô ngã. Nếu chúng ta bắt đầu với sự kềm chế của cái ngã, thì làm sao chúng ta tạo ra đủ chánh niệm lúc khởi đầu? Ở bất kỳ phút giây nào cũng đều có một mức độ Chánh niệm tồn tại. Vấn đề là làm sao gom đủ để cho nó đủ mạnh để bắt đầu mà thôi. Để làm được việc này, chúng ta cần phải có phương pháp. Chúng ta làm yếu đi những lạnh vực tai hại nhất mà tự ngã có thể gây ra, rồi chánh niệm sẽ gặp ít trở ngại để vượt qua.

Tham lam và Sân hận là sự biểu thị rõ nét của Tự ngã. Sự chấp thủ và phản kháng tồn tại lâu dài trong tâm, thì chánh niệm sẽ khó khăn mà hoạt động. Kết quả của hiện tượng này thì rất dễ nhìn thấy. Nếu bạn ngồi xuống để tu tập trong khi đó bạn đang vướng mắc vào thứ gì đó trong tâm, thì bạn sẽ thấy ra là mình chẳng đi tới đâu cả. Nếu bạn bị lôi cuốn vào tất cả những kế hoạch làm ra tiền, thì chắc hẳn trong suốt buổi tọa thiền bạn chẳng làm gì cả ngoại trừ nghĩ về nó. Nếu bạn đang điên tiết lên về một sĩ nhục nào đó gần đây, nó sẽ chiếm hết toàn bộ tất cả tâm trí của bạn. Thời gian trong một ngày có giới hạn, do đó mỗi một phút giây tu thiền đều thật là quý giá. Cho nên tốt nhất là đừng hoang phí chúng. Truyền thống nguyên thủy đã tạo lập những phương tiện hữu hiệu để giúp bạn gác lại những trở ngại này ra khỏi tâm trong nhất thời, để rồi bạn có thể bắt tay vào việc tống khứ cái gốc rễ của chúng vĩnh viễn.

Bạn có thể dùng một ý tưởng để vô hiệu hóa một ý tưởng khác. Bạn thắng bằng tâm mình bằng cách nghĩ đến một điều thiện lành thay cho một điều bất thiện mới vừa phát sinh. Bối thí thì làm phôi phai dần tham lam. Lòng nhân từ sẽ đánh lui sự ghét bỏ. Hãy hiểu rõ ràng: Đây không phải là ý định giải thoát bản thân bằng cách tự thôi miên mình. Bạn không thể nào sắp xếp cho sự chứng ngộ. Niết bàn là một trạng thái vô vi. Người giác ngộ quả thật rộng lượng và nhân từ, chứ không phải vì đã được qui định để làm như thế. Người ấy thuần túy biểu hiện bản chất căn bản của chính mình mà không còn bị kềm hãm bởi tự ngã. Vì vậy sự tự tại này không bị điều kiện hóa. Vấn đề này tương tự như loại thuốc tâm thần. Nếu bạn uống thuốc theo lời chỉ dẫn, nó sẽ mang đến sự ổn định tạm thời cho căn bệnh mà bạn đang bị hoành hành. Để rồi sau đó, bạn có thể giải quyết trực diện cái gốc chính của căn bệnh.

Trước hết, bạn nên xua bỏ đi, nếu có những tư tưởng tự cảm thù và tự lên án bản thân. Hãy để cho những cảm giác và mong ước thiện lành đến với mình; việc này tương đối cũng không khó. Kế tiếp, hãy nguyện những điều tốt lành xảy ra cho những người chung quanh bạn. Dần dần, mang những cảm giác ước mong này đến những người bạn thân cho đến những kẻ thù của bạn; xa hơn nữa là cho hết muôn loài. Thực hành đúng đắn, việc làm này có thể trở thành một bài ứng dụng có tác dụng to lớn trong quá trình biến đổi tâm linh của bạn.

Nên khởi đầu mỗi buổi tọa thiền bằng cách thệ nguyện những câu sau đây cho chính mình bằng tất cả sự chú tâm:

- Xin cho tôi được sức khỏe, hạnh phúc và bình an. Không gặp điều bất trắc, khó khăn, vấn đề và luôn luôn gặp thuận lợi. Xin cho tôi được kiên nhẫn, lòng can đảm, tri thức, và sự quyết tâm để đối diện và vượt qua những trở ngại, khó khăn và thất bại không thể tránh khỏi trong đời sống.
- Xin cho cha mẹ tôi được sức khỏe, hạnh phúc và bình an. Không gặp điều bất trắc, khó khăn, vấn đề và luôn luôn gặp thuận lợi. Xin cho họ cũng có được kiên nhẫn, lòng can đảm, tri thức, và sự quyết tâm để đối diện và vượt qua những trở ngại, khó khăn và thất bại không thể tránh khỏi trong đời sống.
- Xin cho những thầy giáo của tôi được sức khỏe, hạnh phúc và bình an. Không gặp điều bất trắc, khó khăn, vấn đề và luôn luôn gặp thuận lợi. Xin

cho họ cũng có được kiên nhẫn, lòng can đảm, tri thức, và sự quyết tâm để đối diện và vượt qua những trở ngại, khó khăn và thất bại không thể tránh khỏi trong đời sống.

- Xin cho những người thân của tôi được sức khỏe, hạnh phúc và bình an. Không gặp điều bất trắc, khó khăn, vấn đề và luôn luôn gặp thuận lợi. Xin cho những người này cũng có được kiên nhẫn, lòng can đảm, tri thức, và sự quyết tâm để đối diện và vượt qua những trở ngại, khó khăn và thất bại không thể tránh khỏi trong đời sống.

- Xin cho tất cả bạn bè của tôi được sức khỏe, hạnh phúc và bình an. Không gặp điều bất trắc, khó khăn, vấn đề và luôn luôn gặp thuận lợi. Xin cho tất cả mọi người này cũng có được kiên nhẫn, lòng can đảm, tri thức, và sự quyết tâm để đối diện và vượt qua những trở ngại, khó khăn và thất bại không thể tránh khỏi trong đời sống.

- Xin cho những người tôi không quen biết có được sức khỏe, hạnh phúc và bình an. Không gặp điều bất trắc, khó khăn, vấn đề và luôn luôn gặp thuận lợi. Xin cho họ cũng có được kiên nhẫn, lòng can đảm, tri thức, và sự quyết tâm để đối diện và vượt qua những trở ngại, khó khăn và thất bại không thể tránh khỏi trong đời sống.

- Xin cho tất cả kẻ thù của tôi có được sức khỏe, hạnh phúc và bình an. Không gặp điều bất trắc, khó khăn, vấn đề và luôn luôn gặp thuận lợi. Xin cho họ cũng có được kiên nhẫn, lòng can đảm, tri thức, và sự quyết tâm để đối diện và vượt qua những trở ngại, khó khăn và thất bại không thể tránh khỏi trong đời sống.

- Xin cho tất cả muôn loài hữu tình có được sức khỏe, hạnh phúc và bình an. Không gặp điều bất trắc, khó khăn, vấn đề và luôn luôn gặp thuận lợi. Xin cho mọi loài cũng có được kiên nhẫn, lòng can đảm, tri thức, và sự quyết tâm để đối diện và vượt qua những trở ngại, khó khăn và thất bại không thể tránh khỏi trong đời sống.

Một khi khẩn nguyện xong, hãy để sang một bên tất cả những khó khăn, trở ngại trong suốt thời gian tọa thiền. Bỏ quên tất cả. Nếu chúng xen vào trong sự tu tập, thì bạn nên xem chúng như-nó-là, vọng tâm.

Tu tập lòng Từ-bi cũng được khích lệ ứng dụng trước khi đi ngủ mỗi đêm và ngay sau khi thức dậy mỗi sáng. Lời khẩn nguyện cũng có tác dụng giúp

cho bạn có một giấc ngủ trong lành và không có ác mộng. Nó cũng giúp sau khi thức dậy, bạn sẽ cởi lòng mình ra với mọi người, dù thân hay thù, loài người hay bất cứ loài nào khác.

Những cảm giác khó chịu tai hại nhất khởi sinh trong tâm, nhất là lúc tâm được tĩnh lặng, là sự phẫn uất. Sự phẫn uất đi qua luôn để lại những kinh nghiệm hằn sâu cho thân và tâm những cố sự rất khó quên. Loại kinh nghiệm này gây nên sự bất an, căng thẳng, dao động, và lo lắng. Bạn chùng như không thể nào tiếp tục ngồi để kinh nghiệm trạng thái tâm này. Do đó, chúng tôi khuyến khích bạn nên bắt đầu sự tu tập bằng lòng Từ-bi.

Đôi khi cũng có người lấy làm lạ tại sao mình phải khấn nguyện cầu, “Xin cho tất cả kẻ thù của tôi có được sức khỏe, hạnh phúc và bình an. Không gặp điều bất trắc, khó khăn, vấn đề và luôn luôn gặp thuận lợi. Xin cho họ cũng có được kiên nhẫn, lòng can đảm, tri thức, và sự quyết tâm để đối diện và vượt qua những trở ngại, khó khăn và thất bại không thể tránh khỏi trong đời sống.”

Bạn nên nhớ rằng, tu tập lòng Từ-bi để thanh lọc tâm mình, cũng giống như tu thiền để đạt đến sự giải thoát khổ đau. Khi tu tập lòng Từ cho bản thân, bạn có thể xử sự theo chiều hướng thân thiện mà không có thành kiến, thiên vị, kỳ thị hay ghét bỏ. Lối hành xử thánh thiện của bạn sẽ giúp mọi người giảm bớt khổ đau một cách thiết thực nhất. Đó là lòng bi mẫn của một cá nhân đối với mọi người. Lòng bi mẫn là sự biểu lộ của tâm Từ, cho nên một người không có tâm Từ thì không thể nào giúp người khác một cách chân thật được. Cung cách hành xử thánh thiện có nghĩa là đối xử thân thiện và đầy lòng nhân ái. Nó bao gồm từ tư tưởng, lời nói, và hành động. Nếu ba lãnh vực này không tương ưng thì phương cách hành xử của bạn không thể nào thiện lành được. Nói theo một cách khác, tốt nhất là nên nuôi dưỡng cái tư tưởng thiện lành, “Xin mọi loài có được tâm hạnh phúc” tốt hơn là “Tôi ghét hẳn.” Tư tưởng thiện lành của chúng ta một ngày nào đó sẽ được biểu lộ vào lối hành xử, còn tư tưởng đầy ác ý của chúng ta sẽ dẫn đến hành động tàn ác.

Nên nhớ rằng tư tưởng sẽ tác khởi ra hành động và lời nói để mang đến kết quả mong muốn. Tư tưởng được diễn đạt qua hành động, mà hành động có khả năng tạo ra kết quả xác thực. Bạn nên luôn luôn nói năng và hành động với chánh niệm của lòng từ bi. Trong khi dùng ngôn ngữ với tâm từ, nếu bất

chợt hành động và lời nói thay đổi hoàn toàn trái ngược, thì bạn sẽ bị khiển trách bởi trí tuệ của mình. Bao giờ chánh niệm của lòng Từ lớn mạnh hơn, tư tưởng, lời nói, và hành động của bạn sẽ trở nên êm dịu, hài hòa, có ý nghĩa, thành thật và lợi ích cho bản thân của bạn, cũng như cho những người khác. Nếu tư tưởng, lời nói hay hành động làm tổn hại bạn, người khác hay cho cả hai bên, thì bạn nên tự hỏi mình xem bạn thật sự có chú tâm về lòng Từ bi hay không.

Trong tất cả mọi người, nhất là những kẻ thù của bạn, nếu họ được tốt lành, vui vẻ, bình an, thì họ sẽ không là kẻ thù của bạn. Nếu họ không bị khống chế bởi các vấn đề, nỗi đau, đau khổ, cơn đau đốn, loạn thần kinh, tâm lý không thăng bằng, tính đa nghi, sợ hãi, căng thẳng, hồi hộp, v.v.. thì họ sẽ không là kẻ thù của bạn. Cái giải pháp thực nghiệm nhất của bạn đối với những kẻ thù là giúp đỡ họ vượt qua các vấn đề của họ, để rồi bạn có thể sống trong bình an và hạnh phúc. Thật ra, nếu có thể thì bạn nên đong đầy tâm trí của họ với lòng từ bi và giúp họ nhận diện ra ý nghĩa thật sự của bình an, có vậy bạn mới có thể sống yên vui và hạnh phúc. Nếu họ bị càng nặng những chứng bệnh này bao nhiêu, thì họ sẽ tạo ra chừng bấy nhiêu hỗn loạn, nỗi đau và đau khổ cho thế gian này. Nếu bạn có thể thay đổi một người đối bại đang đầy lòng thù hận trở thành một người thánh thiện biết lẽ phải, là bạn đã làm một điều kỳ diệu. Chúng ta hãy vun bồi đầy đủ trí tuệ và lòng từ bi trong bản thân rồi mới có thể giúp thay đổi những tâm tàn ác trở nên thánh thiện vậy.

Khi ghét một người thì bạn nghĩ, “Hãy để cho hắn xấu xa, khổ đau, nghèo hèn, sai lầm, cách ly, không bạn bè. Sau khi chết đi sẽ bị trầm luân trong địa ngục.” Nhưng thật ra, hiện tại trong thân và tâm của bạn đang tiết ra những chất độc hành hạ bạn, cho bạn kinh nghiệm đau đốn, nhịp tim tăng nhanh, căng thẳng, gương mặt thay đổi, ăn không ngon, ngủ không yên, và bộ dạng trông bơ phờ, xuống dốc. Bạn đang trải qua những gì mà bạn mong muốn nó sẽ xảy ra cho kẻ thù của mình đây kia mà. Thêm nữa bạn không còn nhìn thấy sự thật như-nó-là-nữa. Tâm của bạn dao động giống như nước đang đun sôi. Hoặc là bạn giống như một bệnh nhân đang khổ đau do chứng bệnh hoàng đản cảm thấy vô vị, nhạt nhẽo khi ăn các thức ăn ngon. Tương tự như vậy, bạn không còn biết thông cảm người chung quanh, ca ngợi những thành quả tốt đẹp v.v... Chừng bao giờ tình trạng này vẫn còn diễn ra, thì bạn không thể nào tu tập thiên tốt cho được cả.

Thế nên, chúng tôi khuyên bạn nên tu tập thiền tâm Từ trước mỗi buổi tọa thiền. Lập lại lời nguyện trên trong chánh niệm và thành thật với trọn lòng mình. Khi đọc những lời này, nên cảm giác lòng từ bên trong chính mình trước rồi trang trải cho tới những người khác. Bạn không thể nào cho người khác những gì khi bạn không có nó từ bên trong của chính mình phải không?

Nên nhớ rằng, đây không phải là những công thức nhiệm mầu. Tự chúng không thể nào làm được gì cả. Nếu dùng chúng theo chiều hướng ấy, thì bạn chỉ hao tổn thời gian và công sức mà thôi. Nhưng nếu bạn thật sự thể nhập với những lời nguyện ước này, bằng tất cả lòng chân thành và năng lực, thì chúng sẽ giúp bạn thật nhiều. Hãy thử đi rồi bạn sẽ tự nhận thấy ra nó ra sao.

Chương 10: Đối diện với khó khăn

Rồi bạn sẽ phải gặp nhiều khó khăn trong sự tu tập của mình. Ai cũng thế. Khó khăn xảy ra ở muôn ngàn dạng khác nhau, và điều bạn có thể tin chắc là, bạn sẽ phải gặp không ít thì nhiều mà thôi. Điều khuyên chính để đối diện với những trở ngại là, nên có một thái độ đúng đắn. Khó khăn là phần cần thiết phải có, để làm cho sự tu tập trở nên trọn vẹn. Chúng không phải là những gì cần phải tránh, mà là những thứ được dùng như là những cơ hội quý giá cho sự học hỏi.

Nguyên nhân mà chúng ta bị đắm ngập trong bãi bùn đời sống, là không ngừng chạy trốn những khó khăn và kiếm tìm những ham muốn của mình. Tu thiền như là cái phòng thí nghiệm, cho chúng ta có được một hoàn cảnh để khám nghiệm những hội chứng và chế ra những phương thức đối trị từng khó khăn một. Những khó khăn bất ngờ, chật vật phát sinh trong suốt buổi tọa thiền giống như là lúa trong máy xay. Chúng là những vật liệu cho chúng ta làm việc. Sẽ không có hạnh phúc nếu không có khổ đau và ngược lại. Cuộc sống được cấu thành bởi niềm vui và sự khốn khổ. Chúng cùng tồn tại và song hành. Tu thiền cũng không ngoại lệ. Bạn sẽ kinh nghiệm qua lúc tốt, lúc xấu, khi mê ly, khi sợ hãi.

Cho nên đừng bao giờ ngạc nhiên khi bạn kinh nghiệm được cái cảm giác như gặp phải một bức tường dày không lối qua. Đừng nghĩ là mình đặc biệt. Mỗi thiên sinh lão luyện đều có bức tường riêng của họ. Nó xuất hiện rất nhiều lần. Nên sẵn sàng, chuẩn bị để đương đầu với bức tường của chính mình. Và khả năng đương đầu với khó khăn còn tùy thuộc vào thái độ lúc ấy của bạn. Nếu bạn học cách để ý tới những sự chật vật này như là những cơ hội, vận may để phát triển trong tu tập thì bạn sẽ có được nhiều tiến bộ. Khả năng trực diện với những vấn đề nóng bỏng khởi sinh trong tu thiền sẽ đi vào cả cuộc đời của bạn, và giúp bạn xử lý trôi chảy những vấn đề to tát đã từng làm khó khăn bạn. Nếu bạn trốn tránh những mảnh tâm thô thiển xấu xa trong tu thiền lúc nó trỗi dậy, đó là bạn làm cho những thói quen mạnh thêm lên. Những thói quen này đã làm cho cuộc đời bạn không ra gì cả và rồi sẽ gây tệ hại thêm hơn.

Rất ư quan trọng khi học cách chạm trán với những lãnh vực khiếm khuyết của đời mình. Công việc của thiền giả là học sao kiên nhẫn với chính mình, nhìn tự thân theo chiều hướng khách quan, toàn bộ với tất cả những điều bất hạnh và nhược điểm của bản thân. Chúng ta phải học cách dịu dàng với chính mình. Nhìn xa sẽ thấy rằng, trốn tránh những gì mình không thích là một hành động tàn nhẫn cho bản thân. Nói một cách nghịch lý, lòng nhân từ đòi hỏi phải đối diện với sự ghét bỏ khi nó phát sinh. Một chiến lược phổ thông của con người khi đối diện với nghịch cảnh là tự kỷ ám thị: khi những gì xấu xa phát sinh, bạn tự thuyết phục lấy mình là tránh xa nó đi để tìm những gì tốt hơn. Còn sách lược của đạo Phật thì trái ngược lại. Thay vì giấu diếm hay cải trang cho nó, lời Phật dạy là thôi thúc bạn nghiên cứu nó cho đến tận cùng. Đạo Phật khuyên bạn đừng nên khắc sâu những cảm giác mà bạn không thật có hay trốn tránh những tình cảm mà bạn thật sự có. Nếu bạn đang bị khốn khổ thì hãy cứ khốn khổ đi; đây là một sự thật, nó đang xảy ra, hãy đối diện với nó. Nhìn thẳng vào nó mà không một chút gì nao núng. Khi bạn gặp cảnh trạng không tốt, kiểm nghiệm sự không tốt kia, quan sát nó trong chánh niệm, nghiên cứu hiện tượng và học cái lý lẽ cấu tạo ra nó. Phương pháp vượt ra khỏi một cái bẫy là học xem cấu trúc và sự hoạt động của cái bẫy ra sao. Bạn làm việc này bằng cách tháo rã nó ra thành từng phần nhỏ. Cái bẫy không còn giam giữ bạn được nữa khi nó bị bạn rã nó ra thành từng mảnh. Kết quả là sự tự do.

Đây là điểm quan yếu, nhưng nó lại là điểm hời hợt nhất trong triết lý Phật giáo. Những ai nghiên cứu giáo lý Phật giáo một cách theo hình thức bên ngoài sẽ vội vàng kết luận là một giáo lý bi quan, chỉ nhấn mạnh về những điều không tốt như là khổ đau, luôn luôn thôi thúc chúng ta đối diện với những cảnh trạng khó chịu của con đau, chết, và bệnh hoạn. Người Phật tử không nghĩ rằng mình là người bi quan — mà trên sự thật còn là trái ngược nữa. Đau khổ luôn tồn tại trong đời sống và là điều không thể nào tránh được. Học cách đối xử với nó thì không thể nào gọi là bi quan được, mà còn là lạc quan thực dụng. Bạn sẽ phải hành xử ra sao khi người hôn phối của bạn qua đời? Bạn sẽ cảm thấy thế nào nếu có người mẹ sẽ từ trần vào ngày mai? Hoặc là em gái hay là người bạn thật thân? Giả sử bạn bị thất nghiệp, mất số tiền trong trương mục tiết kiệm, tàn tật một cánh tay trong một ngày; và đối diện với cái viễn ảnh sẽ phải sống trọn chuỗi ngày còn lại trên chiếc xe lăn? Bạn sẽ ra sao khi đối diện với nỗi đau khi mắc phải bệnh ung thư và

xử thế ra sao khi tử thần đang kề cận? Bạn có thể vượt qua một vài bất hạnh trên nhưng không thể nào tránh hết tất cả được. Phần lớn chúng ta đây đều có bạn bè, người thân đã vĩnh viễn ra đi. Tất cả chúng ta thỉnh thoảng lâm bệnh; và rồi cũng sẽ có một ngày không sớm thì muộn ta sẽ chết đi. Bạn có thể khổ đau vật vã khi nó đến hay là đối diện bằng trí tuệ — sự lựa chọn là của bạn mà thôi.

Con đau thì không thể nào tránh, còn khổ đau thì tránh được. Con đau và khổ đau là hai điều khác biệt. Nếu bất kỳ một trong những thảm họa kia giáng xuống đầu của bạn trong trạng thái hiện giờ thì bạn sẽ khổ đau. Theo thói quen sẵn có hiện đang khống chế tâm sẽ đưa bạn vào cơn thống khổ mà không có cách nào thoát ra. Chỉ một ít thời gian học những phương pháp thay thế cho các thói quen này thì thật là đáng giá. Phần lớn đời người đã bỏ ra biết bao năng lực để chế ra phương cách tăng thêm khoái lạc và giảm đi cơn đau. Đạo Phật cũng không có khuyên bạn đừng làm việc này. Tiền tài và sự bảo đảm là điều tốt. Con đau thì nên tránh nếu có thể được. Không có ai bảo bạn phải từ bỏ những gì bạn sở hữu hay tìm ra những cơn đau không cần thiết, nhưng đạo Phật khuyên bạn nên bỏ chút thời gian và năng lực để học cách đối diện với sự khó chịu, bởi vì có những cơn đau không thể nào tránh khỏi.

Khi bạn thấy một chiếc xe đang đà cán lên người mình, thì bằng mọi phương cách và nỗ lực bạn phải cố gắng tránh nhanh. Dành thời gian cho tu thiền cũng như thế. Học cách chạm trán với phiền muộn là cách duy nhất để xử sự với những chiếc xe mà bạn không thể thấy.

Nhiều vấn đề sẽ phát sinh trong tu tập. Một số là ở dạng sinh lý, một phần ở dạng tâm lý, và phần khác qua quan điểm của thiền giả. Tất cả đều phải đương đầu, có cách hành xử riêng biệt, và đều là cơ hội để cho bạn tự vượt qua chúng.

Vấn đề 1: Con đau sinh lý

Không ai thích cơn đau cả, nhưng dù muốn hay không mỗi người đôi khi đều có cơn đau. Nó là kinh nghiệm chung và có chiều hướng xảy ra trong lúc tu tập ở dạng này hay thể khác. Xử lý cơn đau phải qua hai giai đoạn. Một là thoát ra khỏi cơn đau nếu được, bằng không thể thì giảm thiểu nó

được phân hay phân ấy. Kế tiếp, nếu cơn đau còn sót lại, dùng nó như là một đề mục thiền.

Bước đầu là đối phó với cơn đau sinh lý. Có thể, cơn đau là một cơn bệnh chẳng hạn như nhức đầu, nóng lạnh, vết bầm, hay bất kỳ thứ gì tương tự. Trong trường hợp này, hãy dùng những dược liệu trước khi ngồi tọa thiền: uống thuốc, thoa bóp dầu, hay làm những gì thường hay vẫn làm. Có những cơn đau do tư thế ngồi gây ra. Nếu bạn chưa từng ngồi lâu trong thế kiết già trên sàn nhà, thì cần phải có thời gian điều chỉnh. Những nỗi khó chịu gần như không thể nào tránh được. Tùy theo nơi đau mà có cách đối trị tương ứng. Nếu đau nơi ống quyển hay đầu gối, thì xem xét lại quần của bạn. Có thể nó chật trội quá hay làm bằng vật liệu dày, nên thay đổi nó. Xét lại cái tọa cụ nữa. Nó nên cao khoảng ba phân tây khi ngồi lên. Nếu đau nơi thắt lưng, hãy nói lỏng giầy lưng quần. Nếu đau nơi eo lưng, thì tư thế ngồi chắc là không đúng. Nghiêng ngã thì không bao giờ dễ chịu cả, hãy ngồi thẳng lên. Đừng nên cứng đờ dù cho đang giữ cho cột sống thẳng. Đau nơi vùng vai và cổ thì do nhiều nguyên do. Thứ nhất, cách đặt tay không đúng. Hai bàn tay nên nằm yên trên vế. Đừng khép chúng lên ngang eo. Cánh tay và gân cổ nên thả lỏng. Đừng để đầu rũ xuống phía trước. Giữ nó thẳng lên theo chiều cột sống.

Sau khi bạn đã điều chỉnh những thể loại khác nhau mà vẫn còn bị cơn đau tồn tại, thì thử bước thứ hai. Xem cơn đau như là đối tượng thiền. Đừng lúc lắc, xoay chuyển, chỉ đơn thuần quan sát cơn đau trong chánh niệm. Khi cơn đau trở nên khốc liệt, bạn sẽ nhận ra là sự chú tâm không còn ở với hơi thở nữa. Đừng chống chọi lại. Cứ để cho sự chú tâm nhập theo cảm giác đó. Hòa nhập trọn vẹn vào cơn đau, chứ đừng xen vào kinh nghiệm đang có. Hãy kiểm tra cảm giác này. Vượt qua cái phản ứng tránh né để đi thẳng vào thực chất của cảm giác nằm tiềm ẩn phía bên dưới kia. Bạn sẽ khám phá ra vốn có hai phần đang hiện hữu. Một là cảm giác đơn thuần — cơn đau. Hai là sự kháng cự của bạn đối với cảm giác đó. Phản ứng kháng cự thì một phần ở thân và một phần ở tâm. Phần sinh lý bao gồm sự căng thẳng các cơ bắp ở vùng có cơn đau xảy ra. Hãy thả lỏng các cơ bắp này, từng phần nhỏ một cho đến bao giờ tất cả không còn căng nữa. Chỉ mỗi bước này có lẽ làm giảm bớt phần lớn cơn đau rồi. Kế tiếp là đuổi theo sự kháng cự của phần tâm lý. Cũng giống như sự căng thẳng sinh lý, tâm lý cũng bị ảnh hưởng theo. Tâm lý của bạn bị cột cứng bởi cảm giác của cơn đau, đang cố gắng tự vệ và đẩy

nó ra khỏi Ý thức. Sự chối bỏ là một dạng của thái độ “Tôi không thích cảm giác này” hay “đi chỗ khác chơi” mà không cần nói thành lời. Nó rất vi tế, nhưng nó đang ở đấy, và sẽ được thấy nếu bạn thật sự quan sát. Hãy tìm ra nó để thư giãn nó.

Phần sau cùng thì rất tế nhị. Không có ngôn ngữ nào của loài người có thể diễn đạt hành động này một cách chắc chắn được. Cách tốt nhất là dùng lối suy diễn. Kiểm soát những gì bạn làm đối với những cơ bắp đang gồng cứng kia, dùng cách ấy đối với tâm căng thẳng của mình, thả lỏng từng phần. Kinh điển thừa nhận rằng thân và tâm có mối liên hệ mật thiết. Điều này đúng đến nỗi nhiều người không nhận ra sự khác biệt của hai phần khác nhau. Đối với họ, nói lỏng thân là nói lỏng tâm và ngược lại. Họ kinh nghiệm sự thả lỏng thân và tâm là một tiến trình. Dù theo cách nhìn nào đi nữa, cứ thả lỏng hoàn toàn cho đến khi nào sự chú tâm chậm xuống để vượt qua cái chướng ngại (con đau) đang gặp. Có một vùng xám giữa cái Ngã và những thứ khác. Có một ranh giới giữa “tôi” và “con đau.” Làm tan biến cái chướng ngại này thì sự phân cách kia biến mất. Bạn dần dần đi vào và đồng hóa với con đau. Bạn trở thành con đau. Bạn chăm chú nhìn thấy sự suy giảm của nó (cũng như cái Ta) và bám theo nó, để rồi sẽ có điều kỳ diệu đến với bạn. Nó không còn đau nữa. Khổ đau cũng mất đi. Chỉ còn lại con đau ở đó, một kinh nghiệm gần đó, ngoài ra không còn gì cả. Con người “tôi” bị đau đã biến mất. Kết quả là sự giải thoát con đau.

Đây là một tiến trình từng phần. Giai đoạn ban đầu, bạn mong vượt qua được những con đau nhỏ và bị quật ngã bởi con đau lớn. Cũng giống như những kỹ năng khác, nó sẽ tăng tiến theo thời gian thực hành. Càng thực hành nhiều hơn thì khả năng xử lý con đau lớn sẽ khá hơn. Nên hiểu rõ ràng điều này vậy. Chúng tôi không ủng hộ việc hành hạ thân xác ở trong lãnh vực này. Tự sĩ nhục bản thân không phải là điều muốn nói ở đây.

Đây là buổi tập luyện trong tỉnh giác chứ không phải chịu đựng con hành hạ. Nếu con đau trở nên khủng khiếp thì cần phải dời chuyển tư thế, nhưng phải làm thật chậm và trong chánh niệm. Quan sát sự di chuyển, cảm cái cảm giác trong khi di động. Quan sát xem nó tác động ra sao đối với con đau, xem xét con đau giảm xuống. Cố gắng đừng di chuyển nhiều. Thay đổi càng ít thì càng dễ giữ trọn vẹn chánh niệm chừng bấy nhiêu. Nhiều thiền sinh mới nói rằng họ không thể nào giữ chánh niệm được trong khi con đau

đang hiện diện. Sự khó khăn này xuất phát từ ý niệm sai lầm. Những thiên sinh này quan niệm là chánh niệm thì khác biệt với trạng thái kinh nghiệm cơn đau. Thật ra thì không phải. Chánh niệm không bao giờ hiện hữu đơn độc. Nó luôn luôn có đối tượng. Cơn đau là trạng thái của tâm. Bạn có thể chánh niệm về cơn đau giống như về hơi thở.

Ở chương 4 chúng tôi đã nhắc qua những qui tắc ứng dụng vào cơn đau giống như vào những trạng thái tâm khác. Bạn nên cẩn trọng đừng để vượt quá mức chịu đựng và cũng đừng quá giải đãi cho có lệ. Đừng bao giờ áp đặt thêm mà cũng đừng nên để bỏ sót chi tiết nào cả. Đừng khóa lấp kinh nghiệm đơn thuần với những khái niệm tương đối hay những ý tưởng xa xôi nào đó. Giữ sự tỉnh giác vào giây phút hiện tại, ngay nơi cơn đau, để không bỏ sót bất cứ gì từ đầu cho đến cuối. Cơn đau không được nhìn dưới ánh sáng của chánh niệm, sẽ tạo nên sự đề kháng tâm lý như là sợ hãi, hồi hộp, hay giận dữ. Nếu nhìn nó một cách đúng đắn, chúng ta không có phản ứng như thế. Nó chỉ là cảm giác, luồng năng lực đơn giản mà thôi. Một khi bạn đã học được cách thức này rồi đối với cơn đau sinh thể, thì bạn có thể ứng dụng nó cho hết khoảng đời còn lại của mình. Bạn áp dụng nó vào bất kỳ cảm giác khó chịu. Những gì giải quyết được cơn đau thì sẽ công hiệu với sự bất an và sự trầm cảm. Phương pháp này là một kỹ năng ích lợi và phổ biến nhất trong đời sống con người. Nó là tính kiên nhẫn.

Vấn đề 2: Chân bị tê dại đi

Rất phổ biến cho những thiên sinh mới là hai chân bị tê dại trong buổi tọa thiền. Chẳng qua là họ không quen với tư thế ngồi kiết già. Một vài người lo âu về vấn đề này. Họ cảm thấy cần phải đứng lên và di động một chút. Số ít khác thì cho rằng họ sẽ bị chứng hoại thư vì máu không thể tuần hoàn. Tê cứng nơi chân thì không có gì đáng lo ngại cả. Nó xảy ra do sự xiết chặt vào nhau chứ không phải do máu không tuần hoàn. Bạn không thể nào làm tổn hại các tế bào chân do ngồi. Cho nên đừng căng thẳng. Khi chân của bạn bị tê trong lúc tọa thiền, chỉ quan sát hiện tượng ấy trong chánh niệm là đủ. Kiểm soát xem nó cảm thấy như thế nào. Nó là một dạng khó chịu, nhưng nó không đau đớn nếu bạn không căng gồng lên. Hãy bình tĩnh mà xem xét nó. Nó sẽ không sao cả dù cho hai chân của bạn bị tê suốt cả buổi thiền tọa. Sau một thời gian tu tập, hiện tượng này dần dần biến mất. Thân thể của

bạn dần dần điều chỉnh theo thời gian tu tập. Rồi đây bạn sẽ không còn bị tê chân nữa dù cho bạn có ngồi trong suốt một thời gian thật dài.

Vấn đề 3: Cảm xúc lạ

Thiền giả kinh nghiệm đủ loại hiện tượng khác nhau trong tu thiền. Một số người bị ngứa ngáy. Có người bị rung mình, thoải mái sâu xa, cảm thấy bay bổng hay bênh bồng. Bạn cũng có thể cảm thấy mình to lớn lên hay thu nhỏ lại, hoặc là tung lên không. Những thiền sinh mới thường hay mừng rỡ khi gặp những cảm giác này. Trong sinh hoạt đời sống, phần lớn của cảm xúc giác quan luôn bị hạn chế mà không thể truyền thông trọn vẹn tới ý thức và chúng ta đã quen với phối cảnh ấy rồi. Khi sự thư giãn được thiết lập, cả hệ thống thân kinh thu nhập những cảm xúc giác quan trở nên có năng xuất cao hơn, mang đến những trạng thái cảm xúc khác lạ hơn bình thường, chứ không biểu hiện bất cứ ý nghĩa gì đặc biệt cả. Nó chỉ đơn thuần là cảm giác như những cảm giác khác mà thôi. Cho nên cứ giữ vững phương pháp hành trì, xem xét nó trôi dạt và tan biến đi chứ đừng can thiệp vào.

Vấn đề 4: Trạng thái mơ màng — Hôn trầm

Hôn trầm hay trạng thái mơ màng thường hay xảy ra trong buổi tọa thiền. Khi bạn trở nên yên lặng và thoải mái, lại chính là lúc nó dễ dàng xảy ra nhất. Điều oái oăm là, thông thường kinh nghiệm trạng thái này khi chúng ta chập chờn đi vào giấc ngủ, giờ thì lại gặp nó trong tiến trình tu tập. Cho nên chúng ta dễ dàng bị buông trôi (vào giấc ngủ gục). Khi nhận ra vấn đề này xảy ra, bạn phải áp đặt chánh niệm vào chính cái trạng thái hôn trầm này. Hôn trầm có nét đặc trưng riêng và rõ ràng. Nó có chừng mức ảnh hưởng đến quá trình tư tưởng của bạn. Tìm xem đó là những gì. Cảm giác nơi thân cũng cùng hoạt động với nó, xem xét ở những nơi nào.

Sự tỉnh giác muốn tìm hiểu này là khắc tinh của hôn trầm, và sẽ phân hóa nó đi. Nếu sự tỉnh giác không mang lại kết quả, thì bạn nên xét lại nguyên nhân sinh lý của cơn buồn ngủ. Tìm ra và giải quyết nó. Nếu bạn vừa ăn xong và hơi no thì có thể đó là nguyên nhân. Tốt nhất là ăn nhẹ trước khi tọa thiền hay là đợi khoảng chừng một giờ sau bữa ăn no. Đừng bỏ qua những điều hiển nhiên khác. Nếu bạn làm việc nặng nhọc quần quật cả ngày, thì dĩ nhiên là bạn bị mệt mỏi. Tương tự thế, nếu bạn chỉ ngủ vòn vẹn vài giờ đêm

qua. Chăm sóc phần yêu cầu căn bản cho thân thể, rồi đến tu tập. Đừng chịu đầu hàng cơn buồn ngủ. Tỉnh biết trong khi ngủ là kinh nghiệm hoàn toàn trái ngược với tỉnh biết trong khi thiền định. Bạn sẽ không có được trí tuệ trong khi ngủ nhưng sẽ có được trong tu thiền. Nếu bạn cảm thấy quá buồn ngủ thì hãy hít vào một hơi thở thật dài và giữ đó càng lâu càng tốt; rồi thở ra từ từ. Lập đi lập lại cho đến khi thân thể nóng bừng và cơn buồn ngủ ra đi. Sau đó, trở về lại với hơi thở.

Vấn đề 5: Không thể tập trung

Sự chú tâm quá tích cực hay nhảy chuyên là trạng thái ai cũng có khi này hay khi khác. Thông thường thì áp dụng phương pháp được đề ra ở chương 11 và 12 nói về Vọng tâm. Bạn sẽ được chỉ dẫn về những nhân tố tác động từ bên ngoài đối với hiện tượng này. Điều chỉnh thời khóa biểu có thể là giải pháp tốt nhất cho vấn đề này. Chúng ta tâm có sức mạnh siêu nhiên, chúng có thể tồn tại trong tầng thức qua nhiều kiếp. Những hình ảnh nghệ thuật đã được thêu dệt, uốn nắn bằng những chất liệu, được diễn đạt một cách tài tình qua ngòi viết của nhà văn tài hoa qua những chi tiết và diễn cảm có khả năng tiềm ẩn trong tâm mà ta không hay biết. Nếu bạn có xem cuốn phim hay nhất trong năm, thì buổi tọa thiền sau đó sẽ đầy dẫy những hình ảnh trong cuốn phim ấy. Nếu bạn đang xem dở dang quyển tiểu thuyết kinh dị nhất, thì buổi tọa thiền của bạn sẽ đầy ắp những quái vật kinh khiếp. Cho nên bạn cần phải hoán chuyển lịch trình của mình. Tọa thiền trước rồi mới đọc sách hay xem phim sau.

Yếu tố có tính thuyết phục khác là trạng thái cảm giác của bạn. Nếu đời sống của bạn đang có xung đột, sự dao động đó sẽ đi vào buổi tọa thiền. Cố gắng giải quyết hay ít nhất dàn xếp những va chạm cho ổn thỏa, nếu có thể, trước khi ngồi thiền. Cuộc sống sẽ suôn sẻ hơn và bạn không phải suy nghĩ một cách vô ích trong lúc tu tập. Đừng dùng lời khuyên này như là một nguyên cớ để bỏ qua buổi tọa thiền. Đôi khi bạn không thể nào giải quyết từng vấn đề trọn vẹn được trước khi ngồi xuống, thì cứ ngồi thiền đã. Dùng pháp tu thiền để buông xả tất cả những xử thế vị kỷ đã nhốt bạn vào trong quan điểm giới hạn của mình. Rồi đây vấn đề của bạn sẽ được cởi mở dễ dàng hơn. Cũng có những ngày chùng như cái tâm không chịu lắng yên mà bạn lại không thể nào tìm ra lý do tại sao. Nên nhớ lại tính lưu chuyển luân

phiên mà chúng tôi đã nói qua. Tu thiền cũng đi theo tuần hoàn, có ngày tốt và cũng có ngày xấu.

Sự tu tập chính của thiền Minh Sát là tỉnh giác. Một cái tâm trống không thì không quan trọn bằng chánh niệm về những gì cái tâm đang làm. Nếu bạn đang bị bán loạn mà không thể làm một điều gì ngừng được, vậy thì hãy theo dõi nó (sự bán loạn). Tất cả đều là của bạn. Kết quả sẽ là một bước gần hơn trong cuộc hành trình khám phá tự ngã. Ở trên tất cả, đừng bao giờ chán nản bởi cái tâm léc chéc không ngừng của mình. Tiếng xì xào kia chỉ là một đối tượng cho bạn áp đặt chánh niệm vào.

Vấn đề 6: Sự nhàm chán

Thật là khó mà nghĩ ra được một việc làm nào khác nhàm chán hơn cái việc ngồi như cục đá hàng giờ không làm gì cả ngoài việc theo dõi cảm giác của hơi thở ra vào nơi viền mũi. Bạn sẽ rơi vào trạng thái nhàm chán rất nhiều lần trong quá trình tu tập của mình. Tất cả mọi người đều như thế và bạn cũng không ngoại lệ. Nhàm chán là một trạng thái tâm và cũng phải được đối trị một cách tương ứng. Có vài phương thức đơn giản giúp bạn xử lý vấn đề này.

Phương pháp A: Tái lập Chánh niệm thật sự

Nếu hơi thở bị lu mờ qua nhiều lần quan sát, thì bạn có thể tin chắc một điều: Chánh niệm của bạn đang bị lệch lạc rồi. Chánh niệm không bao giờ nhàm chán. Nhìn lại xem. Đừng bao giờ giả sử rằng bạn biết hơi thở là gì. Đừng bao giờ tin chắc rằng bạn đã thấy tất cả những gì mình đang thấy cả. Nếu bạn tin tưởng như thế, có nghĩa là bạn đang tạo ra khái niệm cho cả tiến trình quan sát rồi. Bạn không còn quan sát cái sự thật sống động nữa. Khi chú tâm rõ ràng vào hơi thở, hay bất cứ gì khác, thì bạn không bao giờ nhàm chán. Chánh niệm nhìn vào mọi đối tượng bằng cặp mắt của một em bé, đầy đầy những kinh ngạc; mỗi giây phút như-nó-là và chỉ có một giây phút này tồn tại trong vũ trụ mà thôi. Bạn hãy nhìn lại thử xem.

Phương pháp B: Quan sát trạng thái Tâm của bạn đang có

Nhìn vào trạng thái nhàm chán trong chánh niệm. Nhàm chán là gì? Ở đâu? Cảm giác ra sao? Cấu trúc của nó là gì? Nó có xúc chạm được không? Nó

ảnh hưởng ra sao tới tâm hành? Cho nhàm chán một cái nhìn hoàn toàn mới mẻ như là bạn chưa hề nhàm chán bao giờ, và đây là lần đầu tiên vậy.

Vấn đề 7: Sợ hãi

Trạng thái sợ hãi thỉnh thoảng phát sinh trong giờ tọa thiền mà không rõ lý do. Nó là một hiện tượng chung và có rất nhiều nguyên nhân. Một là, có thể bạn kinh nghiệm sức ảnh hưởng của điều bị bức chế nào đó trong quá khứ. Nên nhớ, tư tưởng hình thành trước trong Vô thức. Nội dung cảm giác của tâm hành thường chọn lọc đưa vào ý thức phân biệt trước khi tư tưởng biểu hiện. Nếu bạn ngồi xuyên qua cơn sợ hãi, chính sự hồi tưởng đó có thể trôi lên ngay nơi mà bạn đang chịu đựng. Hai là, bạn có thể đang đối mặt trực diện với nỗi sợ chung của mọi người: “nỗi sợ thiếu hiểu biết.” Ở một thời điểm nào đó trên con đường tìm chân lý, bạn sẽ bị sốc một cách trầm trọng về những gì bạn đang thật sự làm. Bạn đang phá dần cái bức tường của ảo tưởng, cái mà bạn luôn dùng để giải lý cuộc đời cho mình và bảo vệ mình từ ngọn lửa kinh hồn của sự thật. Bạn sắp phải đối mặt với sự thật tối hậu. Đó là một điều đáng sợ, nhưng cuối cùng rồi cũng phải xảy đến. Vậy thì tại sao không đi thẳng vào.

Khả năng thứ ba là: nỗi sợ mà bạn đang cảm giác có thể do tự tạo. Nó trôi dậy từ sự tập trung vụng về. Bạn có thể thiết lập một chương trình vô thức để “kiểm xét những gì phát sinh.” Theo cách này, khi nỗi sợ tưởng tượng trôi dậy thì tâm tập trung khóa cứng vào nó và rồi điều không tưởng bồi đắp năng lượng vào sự chú tâm để nó lớn lên hơn. Vấn đề thật sự ở đây là, chánh niệm yếu quá. Nếu chánh niệm (Tứ) đủ mạnh, nó sẽ nhận ra sự chú tâm (Tâm) bị thay đổi kịp lúc nó đang xảy ra để có thể mang tâm về lại để mục chính. Không cần biết nguồn gốc của sợ hãi là gì, chánh niệm là được liệu hữu hiệu. Quan sát phản ứng cảm giác tùy biến để tìm hiểu xem chúng là những gì. Hãy đứng bên lề của tiến trình mà quan sát chứ đừng can thiệp vào. Nhìn xem toàn bộ sự biến đổi như một người khán giả đầy hứng thú. Điều quan trọng nhất là đừng chống đối lại hoàn cảnh hiện tại. Đừng thử ức chế ký ức, cảm giác, hay tưởng tượng. Chỉ bước sang một bên, để cho toàn bộ mớ hỗn loạn trôi lên và trôi đi theo thời gian. Dĩ nhiên nó không thể nào làm tổn thương được bạn nữa vì nó chỉ là một mớ kỷ niệm, tưởng ảnh. Nó không là gì cả ngoài nỗi sợ hãi.

Khi bạn để cho nó tự vận hành trong diễn đàn của sự chú tâm có ý thức, nó sẽ không chìm đắm trở vào Vô thức nữa. Sau này nó sẽ không trở lại ám ảnh bạn nữa. Nó sẽ ra đi vĩnh viễn.

Vấn đề 8: Sự dao động — Trạo cử

Bất an (hay trạo cử) thường che đậy cho những kinh nghiệm sâu kín trong Vô thức. Loài người chúng ta hay thích đè nén sự việc. Thay vì đối diện những ý tưởng khó chịu để kinh nghiệm, chúng ta lại chôn kín nó; rồi nghĩ là mình không phải chạm trán với vấn đề này nữa. Nhưng thật không may, chúng ta không bao giờ toại ý cả. Chúng ta che giấu tư tưởng, nhưng năng lượng tâm linh dùng để làm chuyện đó thì tồn trữ đó và sôi sục thêm theo thời gian. Kết quả là cái cảm giác bất an mà người ta gọi là dao động hay không nghĩ yên. Bạn không chạm được nó, nhưng lại cảm thấy không yên, cũng không thể thả lỏng. Khi trạng thái rối loạn này phát sinh trong buổi tọa thiền, thì chỉ quan sát nó, chứ đừng để cho nó giẫm lên bạn. Đừng nháy nhòm và trốn chạy. Cũng đừng đấm đá với nó và cố gắng đuổi nó đi. Chỉ để cho nó đó và theo dõi nó thật kỹ càng. Kế tiếp, những thứ bị đàn áp rồi sẽ phải trôi lên, và bạn sẽ biết được là mình lo âu về những gì.

Kinh nghiệm khó chịu mà bạn cố gắng tránh có thể là mọi thứ: tội lỗi, tham lam hay phiền não. Nó có thể là một cơn đau không đáng kể, một cơn bệnh khó trị, hay là chứng bệnh sắp bộc phát. Dù nó là gì đi nữa, cứ để cho nó hiện lên rồi quan sát nó trong chánh niệm. Nếu ngồi êm lặng đó và quan sát cơn dao động của mình, thì rốt cuộc rồi nó cũng sẽ qua đi. Ngồi qua cơn bất an là một bước tiến quan trọng trong cuộc đời tu tập thiền, bạn sẽ học được rất nhiều. Bạn sẽ thấy rằng dao động thật ra chỉ là bề mặt của một trạng thái tâm chứ không gì hơn. Nó chỉ thoáng qua thôi. Nó đến và ra đi mà không gây ảnh hưởng gì bạn cả. Và nếu bạn học được nó thì lợi ích cho cả cuộc đời của bạn.

Vấn đề 9: Dụng công quá sức

Những thiền giả có tiến bộ theo thời gian thường trở nên những người vui tính. Họ hưởng chung một kho tàng quý giá của loài người, tính hài hước. Nó không phải là khả năng đối đáp bằng nét hóm hỉnh bên ngoài của những người điều khiển chương trình nói chuyện phiếm. Mà là niềm vui tính nhân

bản. Họ có thể vui vẻ ở sự thất bại của mình, cười mỉm khi bản thân đang có thảm họa. Thiên sinh mới thường hay nghiêm túc để sửa chữa mình, cho nên rất ít cười. Thật ra, học cách thả lỏng trong khi ngồi, thoải mái trong tu tập, thì rất u là quan trọng. Bạn cần nên học cách thể nhập với dòng đời (bất kỳ những gì đang xảy ra). Bạn không thể nào làm được điều này nếu lúc nào cũng căng thẳng, chiến đấu, đối mặt với mọi việc một cách quá nghiêm túc. Những thiên sinh mới thường hay thiết tha quá độ với thành quả. Họ luôn muốn phóng đại kỳ vọng và bơm phồng cái thành quả của mình. Họ lao thẳng vào thiền và khát vọng một thành quả tuyệt vời sau một đêm. Họ thúc ép, căng thẳng, vất vả, mỗi mệt, tất cả được diễn ra một cách rất nghiêm nghị, lạnh lùng. Trạng thái căng thẳng này thì hoàn toàn đối lập thẳng với chánh niệm. Dĩ nhiên, họ cũng đạt được một chút gì đó. Để rồi họ kết luận là tu thiền không có gì là thú cả, nó không mang đến những gì họ mong muốn. Rồi họ ném nó qua một bên. Điều nên ở đây là, bạn nên học thiền bằng cách tu tập thiền. Bạn nên học để biết tu thiền là ra sao và sẽ đi về đâu bằng cách kinh nghiệm trực quán qua bản chất của mọi sự. Do đó, những người mới bắt đầu không biết mục tiêu chân chính của thiền, vì bởi họ góp nhặt được sự hiểu biết quá nhỏ nhoi về mục đích của con đường tu tập.

Sự kỳ vọng thiếu kinh nghiệm thì vốn không thực tế và không đúng. Là một người mới đối với tu thiền, họ kỳ vọng toàn là những gì không đúng, thì những thứ này không giúp ích được gì cả. Chúng sẽ trở thành những chướng ngại trên con đường tu tập. Gắng quá sức đưa đến tính khắc khe và u sầu, rồi cảm thấy tội lỗi và tự kết án mình. Khi cố gắng quá độ, sự phấn đấu của bạn trở nên máy móc và phá hủy chánh niệm ngay từ lúc trước khi bắt đầu. Điều khuyên tốt nhất là bạn nên bỏ đi tất cả những thứ đó, những kỳ vọng và sự căng thẳng. Đơn thuần tu tập với sự gắng công thẳng bằng và đều đặn. Hưởng thụ sự tu tập của mình và đừng hủy diệt mình bằng sự mệt nhọc và đấu tranh. Chỉ chánh niệm. Thực chất của tu thiền là chăm sóc cho tương lai kia mà.

Vấn đề 10: Sự ngã lòng

Hậu quả trực tiếp tối hậu của cố gắng quá sức là tình trạng chán nản. Bạn đang bị căng thẳng, không đi đến đâu cả. Bạn nhận ra mình chẳng đạt đến kỳ vọng mong muốn, cho nên ngã lòng. Thấy mình là người thất bại. Tất cả

đều là lẽ tự nhiên, nhưng có thể tránh được. Cái nguyên nhân là do theo đuổi một mục đích không thực tế. Tuy thế, đây vẫn là hiện tượng phổ thông, dù cho có tất cả những lời khuyên tốt nhất, bạn bất chợt thấy ra nó lại vẫn xảy ra cho mình. Có một cách để giải quyết vấn đề này. Nếu thấy mình bị ngã lòng, hãy quan sát trạng thái tâm một cách rõ ràng. Đừng tô điểm thêm gì vào, chỉ xem xét thôi. Cảm giác thất bại chỉ là dạng khác của phản ứng tâm lý chợt thoáng qua mà thôi. Nếu bạn can dự vào, có nghĩa là bạn cho nó năng lượng để lớn thêm lên. Còn bằng như bạn chỉ đứng bên lề ngắm nhìn thôi, nó sẽ đi qua và biến mất không từ giả gì cả.

Nếu sự ngã lòng do bạn nhận biết ra sự thất bại trong tu thiền, thì rất dễ giải quyết. Bạn cảm thấy mình thất bại trong tu tập. Bạn không thể lập chánh niệm; thì chỉ đơn giản chú tâm về cảm giác thất bại đó. Đó, bạn đã tái lập chánh niệm ngay rồi đó. Nguyên nhân của cảm giác thất bại không là gì cả, mà chỉ là một hồi tưởng. Vốn không có thất bại trong tu thiền. Có sự thôi chuyển và khó khăn, nhưng không có thất bại ngoại trừ bạn bỏ không tu tập nữa. Ngay cả, nếu bạn bỏ ra suốt hai mươi năm ròng rã mà không đi đến đâu, bạn vẫn có thể chánh niệm ở bất kỳ giây phút nào bạn muốn. Quyết định là của bạn. Hối tiếc chỉ là một cách đánh mất chánh niệm thôi. Ngay phút giây bạn nhận ra mình mất chánh niệm, sự hiểu rõ ấy, tự thân nó là một hành động của chánh niệm vậy. Cho nên hãy tiếp tục quá trình. Đừng bị lạc hướng trong phản ứng tâm lý.

Vấn đề 11: Trở lực đối với thiền

Cũng có lúc bạn cảm thấy không muốn ngồi chút nào cả. Ý tưởng này không tốt, bỏ qua một buổi ngồi chắc không có gì là quá đáng hay nghiêm trọng lắm, nhưng nó rất dễ dàng trở thành một cái lệ. Người có trí tuệ sẽ băng ngang qua trở lực này, ngồi và quan sát qua cảm giác chống đối đó. Thường thì đây chỉ là một cảm giác bất chợt, như một giọt nước rơi xuống chiếc chảo nóng, rồi bốc hơi trước mắt của bạn. Năm phút sau khi ngồi xuống thì cảm giác này biến mất. Vài trường hợp khác, nó phát sinh từ tình trạng tâm lý không tốt trong ngày và nó kéo dài cho tới giờ tọa thiền. Dù thế, nó rồi cũng sẽ qua đi. Vậy tại sao không bỏ nó đi trong hai mươi hay ba mươi phút đầu, mà lại cuu mang nó đi lung tung, để cho nó hủy diệt phần ngày còn lại của bạn. Lần sau, trở lực có thể xuất phát từ khúc mắc trong tu tập, mà bạn có thể hoặc không thể biết sự khúc mắc đó ở chỗ nào. Nếu biết được vấn đề là

gì, thì dùng một trong những phương pháp trong quyển sách này để giải quyết. Khi giải tỏa xong thì trở lực không còn nữa. Còn nếu không biết vấn đề là gì, thì bạn sẽ phải bền bỉ tìm cho ra nó là gì. Chỉ cần ngồi xuyên qua trở lực mà quan sát trong chánh niệm. Khi nó hết hạn thì nó cũng ra đi trong thâm lặng mà thôi dù cho bạn không biết nó là gì. Sau đó nguồn gốc của vấn đề sẽ hiện thân, và bạn có thể xử lý nó.

Nếu trở lực đối với tu thiền là những nét đặt trưng chung của phương pháp tu tập, thì bạn nên tin rằng nó xuất phát từ những sai sót vi tế trong phong thái hành xử căn bản của mình. Tu thiền không phải là hành xử theo nghi lễ qua một chuỗi động tác nhất định nào cả. Nó không phải là một bài tập thể dục đau đớn, hay khoảng thời gian huấn luyện chịu đựng áp lực của sự nhàm chán. Cũng không là sự khắc nghiệt, nghiêm nghị, bồn phận. Tu thiền là chánh niệm. Nó là một lối nhìn mới, lối sống mới. Thiền định là những gì hữu dụng của chúng ta. Hãy để mà phẩm định nó, còn trở lực thì sẽ bị tan biến đi giống như khói mù gặp ngọn gió mù hạ vậy thôi.

Nếu bạn sử dụng mọi khả năng mà trở lực vẫn còn, thì có vấn đề đây. Có thể là trở ngại siêu hình mà thiền giả gặp phải quá xa so với phạm vi của quyển sách này. Thường thì không thể xảy ra cho những người mới bắt đầu, nhưng cũng có khả năng xảy ra. Đừng bỏ cuộc, đi tìm sự giúp đỡ. Tìm một vị thầy tốt về thiền Minh Sát để giúp bạn xem vấn đề là gì. Họ có mặt để làm những chuyện này đây.

Vấn đề 12: Tình trạng u mê hay tối tăm

Chúng ta đã nói qua hiện tượng “vô ký không.” Nhưng có một ngã rẽ đặc biệt mà bạn cần phải lưu ý canh chừng. Tâm ù lì có thể là một sản phẩm phụ dư thừa tạo nên do định thâm sâu. Bao giờ bạn hoàn toàn nói lỏng từ cơ bắp cho đến hệ thống phản xạ thần kinh, sẽ đưa đến trạng thái thật yên tĩnh, nhẹ nhàng nơi thân. Lúc ấy bạn cảm thấy thật phẳng lặng và như không có thân nữa. Đây là một trạng thái dễ chịu cho thấy là sự tập trung của bạn đang rất tốt, và đang gắng liền với hơi thở. Khi tiếp tục, trạng thái dễ chịu càng tăng thêm làm cho bạn chuyển sự chú tâm khỏi hơi thở. Bạn bắt đầu thật sự hưởng thụ trạng thái này và sự tập trung của bạn xuống dốc thê thảm. Sự chú tâm của bạn vỡ tan rời rạc, trôi dạt một cách vô vọng qua đám mây hạnh phúc dễ tan rã kia. Sau phút giây nó để lại cho bạn một trạng thái thất

niệm, tình trạng u mê ngây ngất. Cách đối trị dĩ nhiên là chánh niệm. Chánh niệm quan sát những hiện tượng này thì chúng sẽ bị xua tan. Khi cảm giác hạnh phúc trỗi dậy thì chấp nhận chúng, không cần phải tránh mà đừng nên bị chúng lôi cuốn. Đối xử với những cảm giác sinh lý này như-nó-là. Quan sát cảm giác như là cảm giác, tối tăm như là tối tăm. Xem xét khi chúng phát sinh rồi diệt đi. Đừng can thiệp vào.

Bạn sẽ phải gặp khó khăn trong tu tập là điều không thể nào tránh. Ai cũng thế. Bạn cứ xem chúng như là nỗi khổ về thân xác hay là những thử thách để vượt qua. Nếu cho chúng là những gánh nặng, thì nỗi khổ đau của bạn tăng thêm hơn mà thôi. Còn nếu bạn xem chúng là cơ hội cho bạn học hỏi và trưởng thành thì viễn cảnh tâm linh của bạn không thể nào đo lường được.

Chương 11: Đối diện với Vọng tâm – I

Ở một thời điểm nào đó, mỗi thiền giả đụng độ với vọng tâm trong buổi tọa thiền, và pháp đối trị trở nên rất ư cần thiết cho thời điểm này. Vài động tác khéo léo, uyển chuyển có thể giúp bạn trở lại đề mục chính ngay lập tức, thay vì cố gắng kình chống với những xung lực trái ngược. Sự tập trung và chánh niệm nên phải hỗ trợ và bổ sung lẫn nhau. Nếu một trong hai bị yếu đi, thì phần kia bị ảnh hưởng lập tức. Những ngày không tốt thường biểu thị qua sự kém tập trung, tâm của bạn cứ trôi dạt. Do đó, bạn cần phải có phương pháp tái lập lại sự tập trung của mình, ngay trong hoàn cảnh khó khăn tâm lý. May thay, bạn có. Thật ra, bạn có thể lựa chọn từ hàng loạt kinh nghiệm truyền thống đã có.

Động tác 1: Ước lượng thời gian

Cách thức này đã nhắc qua trong một chương trước. Sự quấy nhiễu kéo bạn rời khỏi hơi thở, bất chợt bạn nhận ra mình đang ngủ ngày. Mẹo vặt để thoát khỏi những gì đang trói giữ bạn, để bạn có thể mang toàn bộ sự chú tâm trở về lại hơi thở là: ước lượng thời gian bạn đã để tâm lang thang. Không cần phải chính xác, chỉ phỏng chừng theo đơn vị phút. Chỉ tự nhảm, “Được rồi! Mình đã lo ra hai phút rồi” hay là “Từ lúc có tiếng chó sủa” hay “Từ lúc nghĩ đến tiền bạc.” Khi bạn mới dùng cách này, bạn sẽ phải tự nhảm trong đầu. Khi quen rồi, bạn không cần làm thế nữa, cả động tác diễn ra không lời và nhanh chóng. Nên nhớ mục đích của động tác này là dùng để kéo tâm lang thang của bạn về với hơi thở. Bạn thoát ra khỏi tư tưởng bằng cách lập nên một tiêu chuẩn giám sát, khoảng thời gian bị thất niệm. Bao lâu thì không quan trọng. Một khi bạn thoát khỏi vọng tâm rồi, thì bỏ tất cả để trở về với hơi thở, chứ đừng bị trói buộc vào sự ước lượng.

Động tác 2: Hơi thở sâu

Khi tâm của bạn bị rối ren và dao động, bạn có thể tái lập chánh niệm bằng vài hơi thở sâu và nhanh. Kéo không khí vào thật mạnh và thả ra cũng giống như thế. Động tác này làm tăng thêm xúc cảm bên trong viên mũi và làm cho dễ dàng hơn để trụ lại. Cố ý tạo một động tác thật mạnh và áp đặt sự

chú tâm. Sự tập trung có thể thúc đẩy vào sự phát triển, nên nhớ thế, cho nên bạn có lẽ tìm được trọn vẹn sự chú tâm ổn định trở lại vào hơi thở.

Động tác 3: Đếm

Đếm hơi thở khi chúng đi ngang qua là cách thức đã có từ lâu đời rồi. Vài trung tâm tu thiền dạy động tác này như là phương cách chính cho họ. Thiền Minh Sát dùng nó như là một kỹ thuật phụ trợ, dùng để tái lập chánh niệm và làm vững mạnh sự tập trung. Như đã nhắc qua ở chương 5, bạn có thể đếm hơi thở theo nhiều cách khác nhau. Nhưng nên nhớ là phải luôn giữ sự chú tâm của bạn vào hơi thở. Bạn có lẽ sẽ nhận thấy sự khác biệt sau khi bạn đã dùng cách đếm. Hơi thở chậm lại hay là nó trở nên rất nhẹ và mỏng. Đây là dấu hiệu sinh lý cho sự tập trung trở nên vững chắc. Ở điểm này, hơi thở đang thật nhẹ hay là thật nhanh và êm đến nỗi bạn không thể nào phân biệt hít và thở. Chúng chùng như trộn lẫn vào nhau. Lúc này bạn có thể đếm cả hai cho một lần. Tiếp tục đếm nhưng chỉ đếm tới năm thôi, rồi bắt đầu trở lại. Khi đếm trở thành bất tiện, thì bỏ đếm đi mà chỉ khái niệm quá trình hít-thở, hòa nhập vào cảm giác tinh khiết của hơi thở. Hít hòa lẫn với thở, một hơi thở trộn lẫn với hơi kế tiếp như vô tận, tinh khiết và trôi chảy.

Động tác 4: Niệm ra-vào

Động tác này thay thế cho cách đếm và chức năng thì cũng tương tự. Chỉ hướng sự chú tâm của bạn vào hơi thở và đặt tên trong tâm cho mỗi chu kỳ với “hít...thở” hay “vào...ra”. Tiếp tục cho đến khi nào bạn không cần nữa thì dừng lại.

Động tác 5: Vô hiệu hóa một tư tưởng bằng tư tưởng khác

Vài tư tưởng cứ quanh quẩn mãi, vì loài người chúng ta thì luôn bị ám ảnh, cho nên nó là một trong những vấn đề trọng đại cần phải giải quyết. Chúng ta có chiều hướng dính mắc vào những thứ như: tình dục hoang tưởng, lo âu, và hoài bão. Chúng ta nuôi dưỡng những nỗi lo sợ ám ảnh này qua nhiều năm tháng và cho chúng nhiều cơ hội rèn luyện, bằng cách chơi đùa với chúng mỗi khi chúng ta rảnh rỗi. Để rồi, khi ngồi xuống tọa thiền, chúng ta yêu cầu chúng đi chỗ khác cho mình được yên; nhưng lấy làm ngạc nhiên một cách lạnh lùng chúng không vâng lời chúng ta. Tư tưởng dai dẳng như

thế này đòi hỏi một phương pháp trực tiếp, một sự tấn công toàn bộ đúng cỡ một cách trực diện.

Tâm lý học phật giáo đã phát triển thành một hệ thống riêng biệt. Thay vì phân chia tư tưởng ra nhiều loại như “tốt” hay “xấu”, những nhà tư tưởng Phật giáo thích đánh giá chúng như là “khéo léo” trái lại với “vụng về”. Một tư tưởng “vụng về” thì có liên hệ với tham lam, sân hận, hay si mê. Những tư tưởng này tạo cho tâm dễ rơi vào tình trạng bị ám ảnh. Chúng vụng về theo cách hiểu là chúng sẽ đưa chúng ta rời xa hơn mục đích giải thoát. Còn tư tưởng khéo léo thì lại khác, chúng tương quan với lòng bao dung, lòng bi mẫn, và trí tuệ. Khéo léo theo ý nghĩa là có thể dùng để đối trị những tư tưởng vụng về, và giúp cho chúng ta tiến dần đến sự giải thoát.

Bạn không thể chế biến ra sự giải thoát. Nó không phải là một trạng thái gây dựng lên bởi tư tưởng. Bạn cũng không thể nào tạo nên phẩm chất cá nhân để tạo nguyên nhân cho sự giải thoát phát sinh. Tư tưởng từ thiện có thể tạo ra nét nhân từ bên ngoài nhưng nó không thật. Nó sẽ bị sụp đổ bởi sức ép của cuộc đời. Tư tưởng về lòng thương cảm cũng chỉ sinh ra tình thương hại hời hợt mà thôi. Bởi vậy, thực chất của những tư tưởng khéo léo sẽ không giúp chúng ta thoát ra khỏi cái bẫy khái niệm. Chúng thật sự khéo léo chỉ khi nào được dùng như liều thuốc giải độc đối với chất độc của những tư tưởng vụng về. Tư tưởng về lòng bao dung có thể tạm thời vô hiệu hóa lòng tham lam, giống như giữ nó phía dưới tấm thảm nhỏ đủ lâu để nó không ngăn cản chánh niệm làm việc. Sau khi chánh niệm xâm nhập tận gốc rễ của bản ngã, tham lam bị phá tan và lúc đó lòng bao dung thật sự mới có khả năng phát sinh.

Nguyên lý này có thể dùng vào sự tu tập hàng ngày của bạn. Nếu bị sự ám ảnh nào đó làm phiền, bạn có thể vô hiệu hóa nó bằng cách dùng tư tưởng đối nghịch. Ví dụ: Nếu bạn ghét Charlie và không thể nào gạt bỏ gương mặt cau có của anh ta ra khỏi tâm, vậy thì cố gắng hướng dẫn tình thương và sự thân thiện tới Charlie. Bạn có lẽ sẽ gạt bỏ được hình ảnh trong tâm ngay, rồi bạn có thể tiếp tục sự tu tập của mình.

Đôi khi chỉ có mảnh lối duy nhất này thôi thì cũng không mang lại kết quả hữu hiệu, vì sự ám ảnh quá mãnh liệt. Trong trường hợp này, phải làm cho nó yếu đi, trước khi bạn có thể lấy lại được thăng bằng. Đây là chỗ cảm giác ray rứt, một trong những yếu điểm nhất của con người, có tác dụng hữu ích.

Nhìn thật rõ vào phản ứng tâm lý mà bạn muốn từ bỏ, hãy dẫn đo, nhận ra xem, nó làm cho bạn cảm giác ra sao. Nó có tác động gì đối với cuộc đời, hạnh phúc, sức khỏe, mối quan hệ của bạn. Thử nhìn xem nó biến bạn ra sao khi gặp người khác. Nhìn xem cái lối nó ngăn chặn mức tiến bộ của bạn trên đường đi dần đến giải thoát. Trong kinh điển Pali, người xưa khuyến khích bạn nên vô hiệu hóa những tư tưởng vụng về với hết sức mình, khuyến dặn bạn làm việc với những cảm giác của sự kinh tởm, sự nhục nhã, giống như là cảm giác lúc bạn bị đày đi di hành mà phải mang dây kết bởi những xương cốt của thú vật quanh cổ. Nỗi ghét thật sự là những gì bạn theo đuổi. Chỉ bước này đã có thể chấm dứt tất cả vấn đề rồi. Nếu vẫn không có kết quả, thì kế đến, điều chỉnh phần còn sót lại thêm một lần nữa bằng tư tưởng trái ngược cái cảm giác kia.

Tư tưởng tham (tham lam) bao gồm tất cả mọi thứ có liên hệ tới sự ham muốn, từ háms lợi những vật thể thô tới những thú vi tế như muốn là một người đạo đức. Tư tưởng ghét (sân hận) đi trọn tiến trình từ sự dễ tức giận những thứ nhỏ nhặt cho tới con thịnh nộ đầy khắc nghiệt. Áo tưởng (si mê) bao gồm những thứ mơ hồ cho tới những ảo giác. Tính rộng lượng đối trị lòng tham. Tính từ thiện và lòng bi mẫn đối trị sân hận. Bạn có thể tìm thấy liều giải độc thích hợp cho bất kỳ tư tưởng nào tạo ra vấn đề, nếu bạn chịu suy nghĩ về nó một chút.

Động tác 6: Nhớ lại mục tiêu của bạn

Có đôi khi sự việc nhảy vào tâm của bạn, có lúc bắt được mà có lúc lại không. Những từ ngữ, lời nói, hay mẩu chuyện nhảy vọt ra từ trong vô thức mà không hiểu nguyên do ở đâu. Nhiều đối tượng xuất hiện; hình ảnh chợt ẩn, chợt hiện. Những kinh nghiệm này thật là bút rút. Tâm của bạn giống như là lá cờ bị gió mạnh thổi quẩn quật; nó nhấp nhô như sóng nước trong đại dương. Ở thời điểm này thì bạn chỉ cần nhớ lại là tại sao bạn đang ngồi đây. Bạn có thể tự nói với mình, “Ta không phải ngồi đây chỉ để hoang phí thời gian của mình cho những tư tưởng này. Ta ngồi đây để tập trung tâm mình vào hơi thở, là tiến trình chung xảy ra cho muôn loài.” Đôi khi tâm của bạn lắng xuống lập tức ngay trong lúc bạn đang tự nhắc lòng. Cũng có lúc bạn phải nhắc đi nhắc lại nhiều lần trước khi tập trung trở về hơi thở.

Phương pháp này có thể dùng riêng hay phối hợp với những động tác khác. Dùng những động tác này một cách đúng đắn, chúng sẽ tạo thành một kho vũ khí có hiệu lực cho trận chiến của bạn đối với cái tâm viên ý mã kia.

Chương 12: Đối diện với Vọng tâm – II

Thế rồi bạn tu thiền thật êm xuôi. Thân thì hoàn toàn bất động và tâm của bạn rất tĩnh mịch. Bạn cứ lướt nhẹ theo dòng chảy của hơi thở, ra, vào, ra, vào ... êm ả, bình thản và tập trung. Mọi thứ thật trọn vẹn. Nhưng rồi bất thành linh, cái gì ấy hoàn toàn xa lạ nhảy vọt vào tâm của bạn: “Chắc chắn là mình đang muốn ăn một cây cà rem!” Rõ ràng nó là vọng tâm. Đó là cái mà bạn không nên nghĩ đến trong giờ phút này. Bạn biết thế, cho nên kéo tâm mình trở lại với hơi thở, phẳng lặng trôi chảy, ra, vào ... và rồi: “Mình đã trả tiền ga tháng này chưa?” Một vọng tâm khác. Bạn nhận ra nó ngay và quay trở về lại hơi thở. Vào, ra, vào, ra .. “Phim khoa học giả tưởng mới ra rồi. Có lẽ ta đi xem nó thứ ba. Không, thứ ba không được, thứ tư còn quá nhiều việc để làm. Thứ năm thì tốt hơn..” Lại vọng tâm nữa. Bạn nhận biết ngay và trở về với hơi thở, nhưng lần này chưa ổn định với hơi thở thì, “con đau ở lưng thật là chết người.” Và cứ thế mà tiếp diễn, từ vọng tâm này sang chập kế tiếp chùng như vô tận.

Thật là phiền toái. Nhưng đây là những gì làm cho tu thiền trở nên cần thiết. Sự xao lãng này là vấn đề muốn nói ở đây. Điểm chính yếu là học cách đối trị chúng. Học phương cách nhận ra chúng mà không bị lôi cuốn vào. Đó là những gì mà chúng ta đến đây để học. Tâm lang thang thật không dễ chịu, đó là điều chắc chắn. Nhưng tâm vốn có một vùng hoạt động bình thường. Đừng nên nghĩ về trạng thái xao lãng như kẻ thù. Nó chỉ là một sự thật đơn giản. Nếu bạn muốn thay đổi một điều gì, điều bạn phải làm trước nhất là, thấy điều đó như-nó-là.

Trước khi ngồi xuống để tập trung vào hơi thở, thì trạng thái tâm của bạn thật đang rất bận rộn. Nó nhảy múa như con ngựa dỏ chúng. Nó đổi hướng, chum bốn vó, quay vòng vòng giống như con chó chạy đuổi theo chiếc đuôi của mình. Nó nói huyên thuyên, suy nghĩ, tưởng tượng, mộng du. Đừng nên bực mình về vấn đề này, vì đó là lẽ rất tự nhiên. Khi tâm của bạn lang thang ra khỏi đề mục thiền, chỉ quan sát sự xao lãng trong chánh niệm.

Khi nói đến vọng tâm trong thiền Tuệ, chúng tôi muốn nói về tình trạng lơ đãng kéo sự chú tâm rời khỏi hơi thở. Điều này đưa đến một qui tắc mới trong tu tập: khi nào có một trạng thái tâm nổi lên đủ mạnh kéo tâm rời khỏi

đề mục, thì chuyển sự chú tâm của bạn sang trạng thái này lập tức. Tạm thời xem trạng thái xao lãng này như là một đề mục để quan sát. Ghi nhớ là chỉ tạm thời thôi. Điểm này rất quan trọng. Chúng tôi không khuyên bạn đổi ngựa trong lúc đang cỡi, và không mong là bạn chọn đề mục mới trong mỗi ba phút. Hơi thở bao giờ cũng là đề mục chính. Bạn chỉ chuyển sự chú tâm qua sự xao lãng đủ lâu, để ghi nhận những đặt tính của nó thôi. Nó là cái gì? Mạnh yếu ra sao? Ở bao lâu. Đến bao giờ bạn biết (không phải niệm) đủ về nó, thì quá trình khám xét trạng thái xao lãng xem như hoàn tất, trở lại với hơi thở. Làm ơn ghi nhớ là BIẾT. Những câu hỏi này không phải là lời mời gọi cho một cuộc độc thoại bên trong. Nó có thể đưa bạn đi lạc hướng, dẫn vào trạng thái suy tư. Chúng tôi muốn bạn rời xa tiến trình tư duy, trở lại ngay với kinh nghiệm trực giác — không lời, không khái niệm — của hơi thở. Những câu hỏi này dùng để giúp bạn thoát ra khỏi sự xao lãng và cho bạn cái nhìn về thực chất của nó, chứ không phải nghiên cứu thâm sâu để kẹt vào nó. Chúng điều chỉnh bạn vào với vọng tâm và giúp bạn buông xả nó — tất cả trong một bước.

Vấn đề là ở chỗ này: khi có sự xao lãng hay bất kỳ trạng thái tâm nào khác, phát khởi lên trong tâm, nó nảy sinh từ trong vô thức. Chỉ một sát-na kế tiếp nó xuất hiện ở ý thức. Chỉ một sát-na thời gian khác biệt thì rất là quan trọng, bởi vì chừng bấy nhiêu thời gian cũng đủ cho sự chấp thủ xảy ra. Sự chấp thủ hình thành gần như là lập tức, và ở ngay nơi vô thức. Theo lẽ này, vào thời điểm chấp thủ hiện thân và phát triển tới tầng mức mà ý thức nhận biết được, chúng ta đã bị dính mắc vào nó rồi. Thật là rất tự nhiên cho chúng ta cứ tiếp tục tiến trình này, dính càng chặt thêm hơn vào sự xao lãng trong lúc nhìn theo nó. Phút giây này chắc chắn là chúng ta đang suy nghĩ, chứ không còn là quan sát vọng tâm bằng sự chú tâm đơn thuần nữa. Toàn bộ quá trình hoàn tất trong sát-na. Điều này chỉ ra cho chúng ta một vấn đề là, lúc chúng ta nhận thức ra được vọng tâm, cũng có nghĩa là chúng ta đã dính vào rồi. Có ba câu hỏi về cách điều trị cho căn bệnh này. Để trả lời những câu hỏi này, chúng ta phải xác định phẩm chất của sự xao lãng. Muốn làm được việc này, chúng ta phải (1) tách rời mình ra khỏi nó, (2) đem tâm lùi về sau một bước, thả nó ra, và (3) nhìn nó một cách khách quan. Chúng ta phải dừng suy nghĩ hay cảm giác để nhìn đối tượng đang được giám định. Qui trình này là một bài ứng dụng trong chánh niệm, sự tỉnh giác không dính mắc, dùng để phân cách với vọng tâm. Sợi dây trói buộc của vọng tâm bị cắt

đứt và chánh niệm trở lại. Ở thời điểm này, chánh niệm nhẹ nhàng mang sự tập trung về lại với hơi thở.

Lúc mới thực tập phương thức này có lẽ bạn sẽ phải làm với ngôn ngữ (lập niệm.) Bạn tự hỏi và tự trả lời. Không lâu bạn phối hợp cách thức với nhau. Một khi quen thuộc rồi thì bạn chỉ đơn giản ghi nhận vọng tâm, phẩm chất của nó, và rồi trở về lại với hơi thở. Quá trình này không dựa trên khái niệm và hoàn tất rất nhanh chóng. Vọng tâm có thể là bất cứ gì: một âm thanh, một cảm giác, một cảm xúc, một tưởng tượng, mọi thứ. Không cần biết nó là gì, đừng thử đè nén nó, đừng đẩy nó ra khỏi tâm. Đó là điều không cần thiết. Chỉ quan sát nó trong chánh niệm với sự chú tâm đơn thuần. Xem xét vọng tâm trong êm lặng và nó sẽ tự ra đi. Bạn sẽ thấy sự chú tâm của mình trở về lại với hơi thở một cách dễ dàng. Đừng tự kết tội vì đã để xao lãng. Vọng tâm là tự nhiên, chúng đến rồi đi.

Dù cho lời khuyên này có vẻ thông thái ra sao, bạn rồi sẽ tự kết án mình vào một lúc nào đó. Đó cũng là lẽ tự nhiên nữa. Chỉ quan sát cả quá trình tự kết tội như là sự xao lãng khác, rồi trở về lại với hơi thở.

Xem xét cả trình tự của sự kiện: Thở. Thở. Vọng tâm nổi lên. Thất vọng về vọng tưởng đã nổi lên. Tự trách tại sao để cho tâm lang bạt. Nhận biết sự tự kết tội. Trở về lại với hơi thở. Thở. Thở. Rất là tự nhiên, một chu kỳ tròn tru trôi chảy, nếu bạn làm đúng. Điểm chính yếu dĩ nhiên là Kiên nhẫn. Nếu bạn có thể học quan sát vọng tâm mà không can thiệp vào với chúng, thì mọi việc trở nên rất dễ dàng. Bạn chỉ lướt nhanh qua vọng tâm và trở về với hơi thở lập tức. Dĩ nhiên, cũng là vọng tâm này, nó có thể trở lại vào phút giây kế tiếp. Nếu có thì chỉ quan sát một cách chánh niệm. Nếu vấn đề này xảy ra có trình tự và khuôn mẫu nhất định, thì bạn phải cần rất nhiều thời gian để phá vỡ cái khối ký ức tích lũy từ bao đời kia — có thể vài năm. Đừng nên nản lòng, tình trạng này rất tự nhiên và phổ biến. Chỉ quan sát sự xao lãng và rồi trở về lại với hơi thở. Đừng đâm đá với những tư tưởng lang thang này làm gì. Cũng đừng căng thẳng hay vẫy vùng làm gì cho vô ích. Năng lượng dùng vào sự phản kháng sẽ bị guồng máy tư tưởng thu hút và làm cho nó lớn mạnh hơn thêm mà thôi. Cho nên, đừng cố gắng đẩy những vọng tưởng ra khỏi tâm. Đây là một trận chiến tất bại cho bạn. Chỉ quan sát vọng tâm trong chánh niệm thì nó lập tức ra đi. Thật là lạ kỳ, càng nhiều chú tâm đơn thuần cho phiên nhiều như thế bao nhiêu, thì chúng suy tàn nhanh

bấy nhiêu. Quan sát chúng đủ lâu, đủ thường xuyên với chú tâm đơn thuần, thì chúng sẽ tan biến đi vĩnh viễn. Chống chọi lại chúng thì chúng có thêm sức mạnh; còn ngắm nhìn chúng với sự thờ ơ thì chúng lại héo tàn.

Chánh niệm có công năng tháo gỡ vọng tâm, giống như chuyên gia rút ngòi quả bom. Vọng tâm yếu thì chỉ cần một chớp mắt. Rọi ánh sáng tỉnh giác vào chúng, thì những vọng tâm này lập tức biến thành mây khói và không còn trở lại nữa. Những tập khí hần sâu cần phải có chánh niệm liên tục và áp đặt vào chúng theo thời gian dài để chặt đứt xiềng xích của chúng ở trong ta. Vọng tưởng thật ra chỉ là những con cọp bằng giấy. Chúng không có nguồn sinh lực tự tồn. Nếu không có nguồn cung cấp năng lực liên tục thì chúng sẽ chết. Nếu bạn chối từ nuôi chúng bằng nỗi sợ hãi, con giận, và lòng tham lam của mình, thì chúng sẽ tan biến.

Chánh niệm là bộ phận quan trọng nhất của thiền định. Nó là điều quan yếu mà bạn cố gắng vun bồi. Cho nên, không thật cần thiết phải vật lộn với vọng tâm. Điều tất yếu là có chánh niệm về những gì đang xảy ra, chứ không phải kiểm soát chúng. Nên nhớ, sự tập trung chỉ là một dụng cụ mà thôi. Nó thuộc vào hàng thứ hai sau sự chú tâm đơn thuần. Từ góc độ nhìn của chánh niệm, không có gì gọi là vọng tâm cả. Bất cứ gì sinh khởi trong tâm đều được xem như là một cơ hội vun bồi cho chánh niệm. Ghi nhớ rằng hơi thở là điểm tập trung tùy tiện và được dùng làm đối tượng chính cho sự chú tâm. Còn vọng tâm thì được dùng như là đối tượng thứ hai. Chúng cũng không khác gì so với hơi thở cả trên thực chất. Chỉ có khác biệt một chút là cái nào hiện là đối tượng của chánh niệm đang trụ vào trong thời điểm ấy mà thôi. Bạn có thể chú tâm về hơi thở hay về tâm xao lãng. Bạn có thể chú tâm về trạng thái yên tĩnh của tâm, trạng thái bền vững của sự tập trung, hay sự tập trung giống như mảnh vải mà tâm của bạn đang kéo lê chân trên nó. Tất cả những thứ đó đều là chánh niệm. Chỉ duy trì chánh niệm thì sự tập trung lập tức đi theo sau.

Mục đích của tu thiền không phải để tập trung vào hơi thở không cho gián đoạn mãi mãi. Nếu chỉ là thế thì mục đích kia hoàn toàn vô ích. Mục đích của tu thiền cũng không phải để đạt đến cái trạng thái tâm hoàn toàn tĩnh lặng và yên ổn. Dù cho đó là một trạng thái kỳ diệu, nhưng nó không đưa đến sự giải thoát. Mục đích của tu thiền là để đến chánh niệm miên mật. Chánh niệm và chỉ có chánh niệm mới phát sinh ra giác ngộ.

Vọng tâm xuất hiện qua thiên hình vạn trạng. Triết học phật giáo có thống kê chúng vào nhiều loại. Một trong những loại này là những chướng ngại. Tất cả đều được gọi là chướng ngại bởi vì chúng làm cản bước phát triển cả hai bộ phận của thiên tập, Chánh niệm và sự Tập trung. Cần thận về từ ngữ này: từ “chướng ngại” mang ý nghĩa không tốt thay vì những trạng thái tâm này chúng ta muốn đoạn diệt đi. Nhưng đó không có nghĩa là chúng cần phải bị đàn áp, xa lánh hay kết án.

Hãy dùng tham lam làm ví dụ. Chúng ta mong tránh trạng thái tham lam càng lâu càng tốt, vì bởi, sự kéo dài của tâm tham sẽ dẫn đến cảnh nô lệ và đau buồn. Điều đó không có nghĩa là, chúng ta cố gắng vất bỏ cái tư tưởng kia ra khỏi tâm mỗi khi chúng sinh khởi. Chúng ta chỉ đơn giản không đồng ý làm điều gì để giúp nó ở lại lâu hơn thôi, mà để cho nó tự đến và đi. Lúc ban đầu tâm tham bị sự chú tâm đơn thuần quan sát thì không có sự phán xét hình thành cả. Chúng ta chỉ đơn giản đứng lùi ra sau và ngắm nhìn nó nổi lên. Toàn bộ chuyển biến của tâm tham được quan sát theo cách này từ lúc bắt đầu cho đến biến mất. Chúng ta không giúp, ngăn chặn hay cản trở nó dù một chút nhỏ nào. Nó muốn ở bao lâu tùy ý, và chúng ta học hết khả năng, tính chất của nó trong lúc nó đang nấn ná ở đây. Chúng ta tra xét xem tâm tham làm gì. Nó tạo ra khó khăn cho ta như thế nào và tạo nên gánh nặng cho người khác ra sao. Nhận thấy nó làm chúng ta thất vọng dai dẳng làm sao, và vĩnh viễn sống trong niềm ao ước không bao giờ toại nguyện. Từ kinh nghiệm lần đầu này, chúng ta biết chắc tận gốc rễ là, tham lam là một phương cách sống vụng về. Sự hiểu biết này không phải là một lý thuyết suông.

Tất cả những chướng ngại đều được xử lý theo một chiều hướng giống nhau, và chúng ta sẽ xem xét chúng từng loại một.

Tham Dục: Giả sử bạn bị xao lãng bởi một kinh nghiệm nào đó trong tu tập. Nó có thể là một tưởng tượng thích thú hay một niềm tự hào. Cũng có thể là một cảm giác của lòng tự trọng. Hoặc là một tình yêu, hay niềm hạnh phúc do cảm xúc sinh lý phát sinh từ kinh nghiệm thiền định. Bất kỳ nó là gì, theo sau đó là một trạng thái tham dục — ham muốn đạt được cái gì đó mà bạn nghĩ đến, hay ham muốn kéo dài kinh nghiệm bạn đang có. Không cần biết bản chất của nó là gì, bạn nên xử lý tham dục theo cách này. Nhận biết “tư tưởng” hay “cảm giác” khi nó trôi lên. Nhận biết “trạng thái tâm ham

muốn” đi theo nó như một đối tượng biệt lập. Nhận biết chính xác rõ ràng cái “mức độ” của sự ham muốn. Kế đó, nhận biết nó tồn tại bao lâu cho đến khi nó cuối cùng diệt đi. Khi bạn làm tất cả những bước trên xong, đem chú tâm về với hơi thở.

Sân hận: Giả sử bạn bị xao lãng bởi kinh nghiệm tiêu cực. Có thể có những gì đó làm cho bạn lo sợ hay lo lắng liên tục. Hoặc là cảm giác tội lỗi, phiền muộn, hay đau đớn. Bất cứ bản chất của tư tưởng hay cảm giác đó là gì, bạn cảm thấy mình như bị khước từ hay ức chế — cố gắng tránh đừng kháng cự hay phủ nhận nó. Phương pháp đối trị bản chất sân hận cũng tương tự, ngắm nhìn sự phát sinh của tư tưởng hay cảm giác. Ghi nhận trạng thái bị từ chối đi theo nó. Ước lượng mức độ và tầm mức sự khước từ. Xem bao lâu nó tồn tại cho đến lúc nó tan biến đi. Kế đó đem sự chú tâm về với hơi thở.

Lãnh đạm (Hôn trầm): Lãnh đạm xuất hiện ở nhiều dạng khác nhau, nhiều cấp bậc, cường độ, phạm vi từ hơi mơ màng cho tới thật là uể oải. Chúng tôi đang nói về “trạng thái tâm” chứ không phải về thân. Buồn ngủ hay mệt là thân thể thì khác, trong hệ thống Phật học phân loại, nó thuộc về cảm giác sinh lý. Tâm lý thờ thần thì gần gũi giống với sự ác cảm theo một chiều hướng có tính cách tinh ranh hơn của tâm, để tránh đi hiện trạng phải đối diện sự khó chịu. Sự thờ thần là một trạng thái tắt nghẽn những bộ phận hoạt động của tâm, nó làm lụi cùn giác quan và sự bén nhạy của tri thức. Nó là sự ngó ngẩn cưỡng chế giả vờ như buồn ngủ. Đây là một tình trạng rất khó đối phó, bởi vì sự hiện diện của nó thì trực diện đối nghịch lại việc làm của chánh niệm. Sự uể oải thì gần như là bề trái của chánh niệm. Tuy thế, chánh niệm cũng điều trị được chứng ngại này, và cũng cùng một phương pháp chung. Ghi nhớ là, khi trạng thái mơ màng phát sinh, ghi nhận tầm mức và cường độ của nó; nổi lên khi nào, bao lâu, và lúc nào nó diệt đi. Điểm đặc biệt khác ở đây là, sự quan trọng nhất là bắt được hiện tượng này thật sớm. Bạn phải nhận ra nó ngay lúc nó hình thành và áp đặt sự chú tâm đúng mức lập tức. Nếu bạn để cho nó phát khởi, thì có lẽ nó sẽ lớn mạnh thật nhanh và vượt quá sức mạnh chánh niệm mà bạn đang có. Khi trạng thái uể oải thắng thế, thì tâm sẽ bị cùn nhụt và tê liệt suốt cả khoảng thời gian ngồi, và có thể đi vào những buổi ngồi sau đó.

Dao động (Trạo cử): Trạng thái bất an và lo âu là hình thức biểu lộ trạng thái tâm dao động. Tâm của bạn cứ nhảy lung tung, khước từ ở yên với bất

kỳ một đối tượng nào cả. Bạn có thể gặp phải vấn đề này rất nhiều lần. Đôi khi, ngay cả cảm giác không yên cũng chiếm ưu thế hơn. Tâm chồi từ dừng lại bất kỳ nơi đâu, nó liên tục nhảy chuyen. Phương pháp căn bản vẫn là cách đối trị tốt cho tình trạng này. Bất an chiếm một phần cảm giác trong ý thức. Bạn có thể gọi nó là đặt tính hay phân cấu tạo nếu muốn. Dù cho gọi nó là gì, cảm giác háo động đó đang hiện hữu với đặc tính có thể định rõ. Tìm cho ra nó. Một khi xác định ra rồi, ghi nhận xem nó tồn tại bao nhiêu, khi nào nó phát sinh, ở đó bao lâu, và ngắm nhìn nó ra đi, rồi đem sự chú tâm về lại hơi thở.

Ngờ vực (Mạn nghi): sự nghi ngờ có cảm giác khác biệt rõ ràng trong ý thức. Kinh tạng Pali diễn đạt nó một cách thanh nhã. Cảm giác của một người vật vã xuyên qua một sa mạc, dừng lại một ngã tư đường không có bảng chỉ dẫn. Con đường nào anh ta sẽ chọn đây? Không có một manh mối nào cả, cho nên anh chỉ biết đứng đó, mãi do dự. Một mẫu độc thoại thường hay xảy ra trong những buổi tọa thiền như thế này: “Tôi ngồi như thế này để làm gì? Tôi thật sự có được gì không từ những thứ này? Dĩ nhiên là có. Việc này sẽ tốt cho mình, cuốn sách đã nói thế. Không, cái này rõ là điên mà. Những việc này chỉ tổ làm mất thời gian. Không, tôi không thể nào bỏ cuộc được. Tôi đã nói tôi sẽ tu tập, thì tôi sẽ làm. Hay là mình chỉ là một người cứng cổ? Tôi không biết nữa. Tôi thật không biết.” Đừng bị rơi vào tình trạng này. Nó chỉ là một chướng ngại, một làn mây mù khóa lấp tâm của bạn, để bạn đừng tiếp tục làm một việc làm khủng khiếp nhất trên đời: thật sự trở nên tỉnh giác về những gì đang xảy ra. Để đối trị nghi ngờ, chỉ đơn giản chú tâm về trạng thái tâm đang nao núng này như là một đề mục giám định. Đừng bị kẹt trong nó. Lùi lại và ngắm nhìn nó. Nhìn xem nó mạnh ra sao, đến khi nào, ở bao lâu, rồi nó cũng sẽ ra đi, để rồi trở về với hơi thở.

Đây là mô hình chung mà bạn sẽ dùng cho bất kỳ vọng tâm nào phát sinh. Vọng tâm là tên gọi chung cho bất cứ trạng thái tâm nào khởi sinh để ngăn cản sự tu tập của bạn. Một số thì rất vi tế. Những trạng thái tiêu cực dễ nhận ra như: thiếu tin tưởng, sợ hãi, giận dữ, phiền muộn, khó chịu, và chán nản.

Khát vọng và tham lam thì hơi khó nhận diện ra, bởi vì, chúng áp đặt những chiêu bài mà chúng ta thường coi như là đạo đức hay thánh thiện. Bạn có thể kinh nghiệm sự ham muốn là mình sẽ hoàn chỉnh bản thân, có thể cảm giác khát vọng có được nên tảng đức hạnh cao hơn. Ngay cả sự quyến luyến

mà bạn có thể bị dính mắc vào trạng thái hạnh phúc của Thiên-na. Nhưng khó khăn hơn, là làm sao để tách rời bản thân ra khỏi cảm giác của lòng vị tha. Nói cho cùng, nó là trạng thái tham lam vi tế, con ham muốn sự hài lòng và đây cũng là một cách khôn khéo để tránh cái sự thật trong giây phút hiện tại.

Quý quyết hơn tất cả là những trạng thái tâm quá tự tin; nó len lén đi vào trong buổi tu tập của bạn. Sự hài lòng, bình an, thỏa mãn nội tâm, sự cảm thông, và lòng bi mẫn cho muôn loài, là những trạng thái tâm quá êm ái, rộng lượng mà bạn có thể mở lòng ra, để bám víu vào chúng mà không hề bị ngăn ngại; bằng không thì bạn cảm thấy mình giống như kẻ phản bội loài người (vì mình không có lương tâm và lòng nhân ái). Thật ra không cần phải cảm thấy như thế. Chúng tôi không khuyên bạn từ bỏ những trạng thái tâm này, để trở thành một người máy. Chúng tôi chỉ mong bạn thấy chúng như-nó-là mà thôi. Chúng chỉ là những trạng thái tâm, đến và đi, phát sinh để rồi hoại diệt. Trong khi tiếp tục việc tu tập của bạn, những trạng thái này sẽ sinh khởi nhiều hơn. Điều căn bản là đừng bao giờ dính mắc vào chúng, chỉ nhìn từng chập tâm một nổi lên. Hãy nhìn xem nó là gì, mạnh yếu ra sao, tồn tại bao lâu, ngắm nhìn nó trôi dạt đi mất. Tất cả đều là một đoạn phim trôi qua trên nền trời tâm tưởng của bạn mà thôi.

Trạng thái tâm diễn ra cũng giống tương tự như hơi thở thôi. Mỗi hơi thở đều có giai đoạn ban đầu, giữa, và cuối. Mỗi trạng thái tâm đều có sinh khởi, phát triển, và rồi hoại diệt. Bạn nên cố gắng thấy những trạng thái này một cách rõ ràng, nhưng việc này thật không phải là dễ. Trong khi chúng ta đã ghi nhận, mỗi tư tưởng hay cảm giác bắt đầu trong vùng vô thức của tâm và chỉ xuất hiện nơi ý thức sau này. Chúng ta thường hay chú ý vào những thứ này sau khi chúng đã phát sinh ở lãnh vực nhận biết và trụ lại đó trong một lúc. Thật sự, chúng ta thường trở nên chú ý đến vọng tâm, chỉ khi nào chúng đang vào giây sắp sửa muốn buông thả chúng ta để ra đi. Vào lúc ấy, chúng ta bàng hoàng như là bị giáng mạnh một đòn, bởi sự hiểu rõ thành linh là mình đã lạc lối, mơ ngày, tưởng tượng hay gì khác tự bao lâu rồi. Quá rõ ràng, lúc ấy là quá trễ trong cả một chuỗi tiến trình đã xảy ra. Chúng ta có thể gọi hiện tượng này là “chộp bắt đuôi sư tử” và nó là một việc làm vụng về. Giống như đang chạm trán với con thú hung bạo, chúng ta phải tới gần trực diện với trạng thái tâm. Một cách kiên nhẫn, chúng ta sẽ học nhận ra chúng trong lúc đang phát khởi, lớn dần và đi sâu vào ý thức của mình.

Vì trạng thái tâm phát sinh từ vô thức, để bắt được sự sinh khởi của nó, bạn phải nói rộng sự tỉnh giác xuống tới vùng vô thức. Điều này thật là khó, bởi vì bạn không thể nào thấy những gì xảy ra ở đó, ít nhất nó không giống như bạn thường hay thấy tư tưởng tri thức. Nhưng bạn có thể học để nhận ra sự chuyển động của nhận thức mập mờ và được điều hành bởi một loại cảm giác tâm lý của giác quan. Thứ này đến từ sự tu tập, và khả năng này chỉ là một trong những hiệu quả của trạng thái tập trung thâm sâu và tĩnh lặng. Sự tập trung làm chậm lại sự phát khởi trạng thái tâm, đủ thời gian cho bạn cảm nhận ra từng sự nảy sinh từ vô thức, và trước khi bạn thấy nó trong ý thức. Tập trung thâm sâu giúp bạn nói rộng sự tỉnh giác vào bóng tối xôi bóng, nơi mà tư tưởng và cảm giác khởi sinh.

Khi sự tập trung đã đủ sâu, bạn có được khả năng nhìn thấy tư tưởng và cảm giác sinh khởi một cách từ từ, giống như những cái bong bóng riêng biệt, mỗi cái riêng và có khoảng cách giữa chúng. Chúng sủi bọt lên thật chậm từ vô thức, ở vùng nhận biết một lúc rồi trôi dạt đi mất.

Áp dụng tỉnh giác vào trạng thái tâm là một qui trình rõ ràng. Điều này thật đúng đặc biệt cho cảm giác hay khả năng cảm giác. Đối với khả năng cảm giác rất dễ bị quá trớn, có nghĩa là dễ dàng tô điểm thêm lên trên những gì đang có; và cũng dễ dàng bỏ qua những chi tiết về đối tượng mà không thấy hết. Cái tiêu chuẩn ở đây là cố gắng kinh nghiệm trọn vẹn mỗi trạng thái tâm như-nó-là, đừng thêm hay bớt gì cả. Hãy dùng cơn đau nơi chân làm ví dụ. Ở đó, rõ ràng là một luồng cảm xúc tinh khiết, liên tục thay đổi, không có hai phút giây nào giống nhau cả. Nó đi từ chỗ này sang nơi khác; cường độ cũng lên xuống liên tục. Cơn đau không phải là một thật thể, mà là một hiện tượng; không có khái niệm ghim dính vào nó hay hỗ trợ cho nó cả. Sự chú tâm tinh thuần không đứt khoảng về hiện tượng này, sẽ kinh nghiệm thật đơn giản nó như một dòng năng lượng không khác. Không có tư tưởng hay là sự phản kháng nào cả. Chỉ là dòng năng lượng mà thôi.

Ở giai đoạn ban đầu của sự tu thiền, chúng ta cần nghĩ lại những giả thuyết phía dưới được cho là khái niệm. Đa phần trong chúng ta đều có một trình độ tri thức từ học đường, cuộc sống giúp cho khả năng thao tác những hiện tượng tâm — khái niệm hóa — một cách hợp lý. Sự nghiệp của chúng ta, những gì mà chúng ta cho là thành công trong đời sống hàng ngày, những mối quan hệ vui vẻ, đều được nhìn qua cái lăng kính khái niệm kia. Nhưng

trong quá trình phát triển chánh niệm, chúng ta tạm thời gác lại cái tiến trình khái niệm hóa và tập trung vào thực chất của hiện tượng tâm. Trong quá trình tu thiền, chúng ta tìm kiếm kinh nghiệm cái tâm ở giai đoạn trước khi bị khái niệm hóa.

Nhưng tâm con người lại khái niệm hóa những cố sự như thế, rồi đặt tên là con đau. Bạn thấy mình đang nghĩ về nó như “con đau.” Đó là khái niệm. Đó chỉ là cái nhãn hiệu được dán lên cái thực chất của cảm giác này. Rồi bạn thấy mình gầy dựng lên một tâm ảnh, một bức họa về con đau, nhìn nó như là một hình thể. Bạn có thể thấy ra một biểu đồ của cái chân với con đau được phát họa với màu sắc nổi bật hơn. Đây quả thật là đầy sáng tạo và rất thú vị, nhưng không phải những gì chúng ta muốn. Những khái niệm này được đưa vào sự thật của đời sống. Gần như bạn sẽ phải thấy mình nghĩ là: “Tôi có một con đau ở chân.” “Tôi” là khái niệm. Nó là những gì dư thừa đã được gán thêm vào con kinh nghiệm thuần khiết kia.

Khi đưa cái “Tôi” vào trong quá trình, là bạn đang gầy dựng lên một khoảng cách khái niệm giữa sự thật và sự tỉnh giác đang nhìn vào sự thật đó. Tư tưởng như là “Tôi”, “của tôi”, hay “những gì của tôi” không có chỗ đứng trong chú tâm trực giác; chúng chỉ là phần phụ thuộc với giá trị rất ư là hạn chế. Khi đem cái “tôi” vào trong hiện cảnh, có nghĩa là bạn xác định con đau, và thêm thắt những thứ không liên hệ gì với nó vào đó. Nếu bạn bỏ “Ta” ra ngoài tầm sự việc thì con đau không còn tính đau đớn nữa. Nó chỉ là một dòng năng lượng tinh khiết đang biến đổi, thậm chí nó còn rất đẹp nữa. Nếu bạn thấy ra cái “Ta” tiềm ẩn trong kinh nghiệm con đau hay hành động của bất kỳ cảm giác nào, chỉ quan sát nó một cách chánh niệm. Nhìn những hiện tượng đau đớn mang đầy nét đặc thù cá nhân với sự chú tâm thuần khiết mà thôi.

Nhưng cái ý niệm chung thì gần như là rất đơn giản. Bạn thật sự muốn thấy từng cảm giác, dù cho nó là con đau, niềm hạnh phúc, hay nỗi nhàm chán. Bạn muốn kinh nghiệm hiện tượng đó trọn vẹn với cái thể tinh nguyên và tự nhiên của nó. Chỉ có một cách duy nhất để làm được là, điều chỉnh thời gian phải thật chính xác. Sự tỉnh giác của bạn cho mỗi cảm giác phải phối trí chuẩn xác với sự sinh khởi của nó. Nếu chỉ trễ một chút thì bỏ mất phần đầu, bạn sẽ không nhận hết toàn thể tiến trình. Nếu quán quít với bất kỳ cảm giác nào trong giây phút, thì nó trở thành dĩ vãng, và bạn chỉ bận bịu

với hồi ức, rồi không còn bắt kịp sự phát sinh của cảm giác kế tiếp xuất hiện. Đây là một qui trình hoạt động tinh vi. Bạn phải theo dõi đều đều giây phút hiện tại, nhặt lên và bỏ xuống sự kiện mà không có bất kỳ thời gian trì hoãn (hay ngưng ngưng) nào. Nó cần một sự bén nhạy của cảm giác. Sự tương quan với cảm giác không thể nào bị rơi vào quá khứ hay tương lai, mà chỉ đơn thuần trong hiện tại, phút giây hiện tiền.

Tâm con người luôn tìm kiếm những hiện tượng khái niệm và đã được huấn luyện theo chiều hướng đó qua bao thời gian rồi. Mỗi một cảm giác nhỏ sẽ bộc phát, làm nổ tung ra một tư tưởng khái niệm theo chiều hướng tâm đang vận hành. Dùng tiến trình nghe để làm ví dụ. Bạn đang ngồi tọa thiền và ai đó ở phòng bên đánh rơi một cái đĩa. Âm thanh giáng mạnh vào tai của bạn. Lập tức bạn thấy toàn diện hiện cảnh của căn phòng ấy, và có lẽ bạn thấy được người đã đánh rơi chiếc đĩa kia nữa. Nếu đây là chốn quen thuộc, chẳng hạn như là nhà của bạn, thì có lẽ bạn sẽ có một cuộn phim không gian ba chiều, đủ màu, chiếu qua tâm là ai đã làm rơi và chiếc đĩa nào đã bị vỡ. Cả một tiến trình diễn ra trong tri thức một cách nhanh chóng. Nó nhảy ra từ vô thức, trong sáng và rõ ràng, ép buộc, đẩy tất cả những ý thức khác ra khỏi phạm vi hiện tại. Còn cảm giác lúc ban đầu đâu, kinh nghiệm thuần khiết của sự nghe đâu? Nó bị lạc mất trong sự xáo trộn, hoàn toàn bị áp đảo và bỏ quên. Chúng ta đánh mất hiện tại và đã đi vào thế giới của tưởng tượng rồi.

Một ví dụ khác: Bạn đang ngồi tọa thiền và âm thanh chọc mạnh vào màng tai. Nó chỉ là một tiếng động mơ hồ, lạo rạo không được rõ lắm; nó có thể là bất cứ gì. Những gì có thể xảy ra như thế này. “Cái gì vậy? Ai làm thế? Nó xảy ra từ nơi nào? Cách đây có xa lắm không? Có nguy hiểm gì không?” Và hơn nữa, bạn càng đi xa hơn, mà không có một câu trả lời, ngoại trừ sự ức đoán tưởng tượng của bạn. Khái niệm là một quá trình tiềm ẩn khéo léo. Nó lén đi vào kinh nghiệm và nắm lấy quyền kiểm soát. Khi nghe một tiếng động đang lúc thiền, chỉ hướng sự chú tâm tinh thuần tới kinh nghiệm nghe mà thôi, không gì khác. Những gì thật sự xảy ra thì rất đơn giản, và chúng ta có thể không cần nghĩ tới gì cả. Làn sóng âm thanh chạm vào nhĩ căn theo một thể nhất định riêng biệt, và được biến đổi thành những xung lực bên trong bộ não, rồi truyền vào ý thức của dạng tiếng động, vậy thôi. Không có hình ảnh, hồi ức trong tâm, khái niệm, mẩu chuyện tự hỏi trong đầu, chỉ là tiếng ồn. Sự thật thì rất đơn giản đến một cách duyên dáng và không tô

điểm vẽ vôi. Khi bạn nghe một âm thanh, chỉ chánh niệm về tiến trình của sự nghe. Những thứ khác chỉ là phân riu rít thừa thãi, cần nên bỏ đi. Cùng phương cách này, có thể áp dụng cho từng cảm giác, tình cảm, kinh nghiệm mà bạn có. Nhìn thật cẩn thận vào kinh nghiệm của riêng mình. Đào sâu và xuyên qua những tầng lớp tâm cũ rích, để xem thật sự những gì trong ấy. Bạn sẽ phải lấy làm kinh ngạc nó đơn giản và đẹp đẽ ra sao.

Rồi cũng có những khi nhiều cảm giác cùng nổi lên một lúc. Bạn có thể có tư tưởng sợ hãi, cái quặn thắt nơi bụng, cơn đau nơi lưng, và ngứa ngáy nơi vành tai trái một lượt. Đừng ngồi đó mà cảm thấy khó xử. Cũng đừng phân vân xem chọn cảm giác nào để quan sát. Chọn cái rõ ràng nhất. Chỉ thoải mái, cởi mở mình ra đón chào những hiện tượng này xâm nhập vào và đòi hỏi sự chú tâm của bạn. Vì vậy, hãy cho nó sự chú tâm đủ dài để thấy nó hoại diệt đi, rồi trở về với hơi thở. Nếu hiện tượng khác đến thì cũng tiếp đãi nó cùng một phương pháp như thế.

Nhưng quá trình này có thể kéo dài thật lâu. Đừng chỉ ngồi đó tìm kiếm sự kiện để chánh niệm. Giữ sự chánh niệm của mình nơi hơi thở cho đến bao giờ những sự kiện khác đến mang sự chú tâm của bạn đi. Khi bạn cảm thấy điều đó xảy ra, thì cũng đừng kháng cự lại. Cứ để cho sự chú tâm trôi chảy tự nhiên trên vọng tâm và quan sát nó, cho đến khi nào nó phân hóa, rồi trở lại hơi thở. Đừng tìm kiếm những hiện tượng tâm hay sinh lý, chỉ ở với hơi thở. Để cho chúng đến với bạn. Dĩ nhiên sẽ có lúc tâm của bạn bị trôi dạt. Ngay cả sau một thời gian dài tu tập, bất ngờ giật mình, nhận ra rằng mình đã lạc lõng một lúc thật lâu rồi. Đừng nản lòng. Nhận thức ra rằng, mình bị trôi dạt chừng bao lâu rồi, rồi trở lại với hơi thở. Không cần phải có một phản ứng tiêu cực nào cả. Chỉ mỗi hành động của sự nhận thức về vọng tâm đã là một sự tỉnh giác tích cực rồi. Điều đó chính là một bài thực tập cho sự chánh niệm thuần khiết.

Chánh niệm lớn dần theo quá trình tu tập. Cũng tương tự như cơ bắp trong thân thể. Mỗi lần vận động, bạn mang sinh lực cho nó, làm cho nó mạnh lên một chút. Trên thực tế, bạn cảm nhận ra rằng, đánh thức cảm giác nghĩa là bạn cải tiến tốt hơn sức mạnh chánh niệm của mình. Có nghĩa là có kết quả. Trở về lại với hơi thở mà không cần phải hối tiếc. Nhưng hối tiếc chỉ là một phản ứng tự nhiên đã bị điều kiện hóa và nó chỉ có thể đi kèm theo một trạng thái tâm — là một trong những thói quen tâm lý. Nếu bạn thấy mình

thất vọng, cảm thấy nản lòng, hay tự trách, thì chỉ quan sát hiện tượng đó với sự chú tâm đơn thuần. Nó chỉ là vọng tâm mà thôi. Cho nó một ít sự chú tâm và ngắm nhìn nó diệt đi, rồi trở về hơi thở.

Qui luật mà chúng ta vừa nói qua có thể và nên áp dụng một cách triệt để đối với tất cả những trạng thái tâm. Bạn sẽ thấy, đây là những sắc lệnh chính thức, đây nhấn tâm, nhưng hoàn toàn có kết quả thực dụng. Đây là một việc làm khó khăn nhất mà bạn chưa từng đảm trách qua. Bạn sẽ thấy mình sẵn sàng ứng dụng phương pháp này vào một vài lãnh vực của kinh nghiệm và miễn cưỡng dùng nó ở những lãnh vực khác.

Thiền định giống như là loại hóa chất tâm lý. Nó ăn mòn dần bất cứ gì bạn bỏ vào nó. Đời sống con người thì rất lạ kỳ. Chúng ta thích hưởng thụ chất độc, và tiếp tục một cách cứng đầu cứng cổ ăn (những chất độc này) dù cho chúng đang giết dần chúng ta. Tư tưởng mà chúng ta bám dúi vào chính là chất độc. Bạn sẽ thấy ra, mình thiết tha đào bứng ra khỏi gốc rễ một số tư tưởng trong khi lại ganh tỵ bảo vệ và trìu mến một số khác. Đó là tính điều kiện hóa của con người.

Thiền Minh Sát không phải là một trò chơi. Tỉnh giác trong sáng có giá trị quan trọng hơn những thú tiêu khiển cho vui. Đây là con đường dẫn ra khỏi cái đầm lầy, nơi tạo bởi tham ái và sân hận của chính mình, mà chúng ta đang bị kẹt cứng trong ấy. Thật ra cũng không khó lắm, khi muốn áp đặt tỉnh giác vào những lãnh vực không tốt của đời sống. Mỗi khi nhận thấy ra nỗi sợ hãi, con phiền muộn tan biến trong sức nóng cao độ của tỉnh giác, thì bạn sẽ rất muốn diễn lại cái tiến trình này thêm nữa. Những trạng thái tâm khó chịu này thì gây ra đau đớn, cho nên bạn muốn lánh xa chúng. Lợi ích cũng không kém khi áp dụng tiến trình này vào những trạng thái tâm thương yêu, yêu quốc gia, tình thương của bậc cha mẹ, hay tình yêu luyến ái, nếu khi cần thiết. Những dính mắc lạc quan cũng sẽ giam giữ bạn trong vũng lầy, tương tự như chấp thủ tiêu cực mà thôi. Bạn có thể trôi lên khỏi mặt bùn đủ để thở dễ hơn một chút, nếu có tu tập thiền Minh Sát một cách chuyên cần. Thiền Minh Sát là con đường đi đến Niết Bàn. Từ trong thiền đăng lục đã được để lại của những người bước trên con đường đi đến quả vị cao thượng, thì thật là xứng đáng cho mỗi lần phấn đấu trong tu tập.

Chương 13: Chánh Niệm (Sati)

Chánh niệm là phiên dịch từ ngôn ngữ Pali qua chữ Sati. Sati là hoạt động cụ thể. Nghĩa chính xác của nó là gì? Không thể có một câu trả lời chắc chắn được, nhất là theo ngôn từ. Từ ngữ được phát minh ra ở mức độ biểu tượng của tâm và dùng diễn tả những thể tính qua tư tưởng phân phối ký hiệu. Chánh niệm là trạng thái trước khi biểu tượng hình thành, nó không bị ràng buộc bởi lý lẽ. Tuy thế, chánh niệm có thể kinh nghiệm được — tương đối dễ làm — và có thể diễn tả miễn là bao giờ bạn vẫn luôn ghi nhớ rằng, lời nói thì cũng giống như ngón tay chỉ trăng, chứ không phải là mặt trăng. Cái kinh nghiệm thật sự thì nằm vượt xa từ ngữ và ký hiệu. Chánh niệm có thể diễn tả trong nhiều cách, thể, dạng khác hơn những gì đang được dùng ở đây mà vẫn hoàn toàn đúng như thường.

Chánh niệm là một tiến trình vi tế mà bạn đang dùng trong giây phút hiện tại. Thật ra, tiến trình này vượt xa ngoài phạm vi ngôn từ nhưng cũng không làm cho nó trở nên không thực tế. Mà còn trái ngược nữa, chánh niệm là sự thật được kết tạo thành ngôn từ — mà ngôn từ thì thường chỉ là chiếc bóng mờ của sự thật. Cho nên, rất ư là quan trọng để hiểu rằng mọi vấn đề được nhắc ra ở đây chỉ là sự tương tự để gợi nói ra mà thôi. Nó sẽ không thể hiện trọn vẹn cái ý, vì bản chất của vấn đề thì nằm rất xa lý lẽ lời nói. Chỉ có thể kinh nghiệm mà thôi. Phương pháp tu thiền Minh Sát được đưa vào sử dụng bởi đức Phật từ hai mươi lăm thế kỷ trước đây, là một hệ thống cho hoạt động tâm lý, một cách dành riêng đối trị trạng thái chánh niệm không liên tục.

Khi bắt đầu lưu ý một điều gì đó, có một sát-na thời gian của sự chú tâm đơn thuần phát sinh, sát-na này là lúc ngay trước khi sự khái niệm hóa xảy ra để nhận dạng sự kiện. Đó chính là thời kỳ cho Chánh niệm. Thông thường, thời kỳ này thì rất ngắn. Chỉ một chớp mắt khi bạn tập trung nhìn vào sự việc, hay tập trung tâm vào một đối tượng, chỉ lúc trước khi bạn thể hiện cụ thể nó, cột nó vào tâm hiện tại và cô lập nó khỏi tất cả những thứ khác. Nó xảy ra ngay lúc trước khi bạn nghĩ về nó — trước khi tâm của bạn nói, “Ồ, nó là con chó.” Dòng chú ý trong phút giây đó của sự chú tâm đơn thuần là Chánh Niệm. Trong sát-na tâm ngắn ngủi đó, bạn kinh nghiệm một

vật thể như vô-thể, cảm nhận một dòng năng lưu thật vi tế trong phút giây của kinh nghiệm đơn thuần đang cài khớp với tất cả sự thật mà không có gì ngăn cách. Chánh niệm thì rất giống những gì bạn nhìn thấy bằng cái nhìn ngoại vi, nó trái ngược hẳn với lối nhìn bình thường, chủ quan. Nhưng giây phút li ti, không tiêu điểm này, sự chú tâm bao gồm một trí tuệ thâm sâu sẽ bị mất đi khi bạn tập trung tâm mình và cụ thể hóa cái đối tượng thành một vật thể. Trong quá trình nhận thức tương đối, từng giai đoạn của chánh niệm thì biến chuyển quá nhanh nên không thể quan sát kịp. Chúng ta có thói quen phung phí sự lưu ý của mình vào những phần sau đó, tập trung vào khái niệm, nhận diện ra khái niệm, đặt tên cho nó, và hơn tất cả, trôi buộc vào trong dòng tâm hành, tạo ra những tư tưởng về nó. Cái sát-na chánh niệm ban đầu đã biến mất một cách nhanh chóng tự bao giờ rồi. Mục đích của tu thiền Minh Sát là để huấn luyện chúng ta kéo dài cái thời gian của sự tỉnh giác.

Khi Chánh niệm được bền vững nhờ thực hành theo những phương pháp đúng đắn, bạn thấy rằng, kinh nghiệm này rất là uyên thâm và nó thay đổi toàn bộ thế giới quan của bạn. Trạng thái quan niệm này cần phải học, nhưng cần hơn nữa là sự tu tập thường xuyên, bền bỉ. Một khi đã học được rồi, bạn sẽ thấy ra chánh niệm có rất nhiều lãnh vực rất hứng thú.

Những đặc tính của Chánh Niệm

Chánh niệm là phản ánh tư duy. Nó phản chiếu những gì đang xảy ra trong hiện tại và chính xác như-nó-là, không có một chút gì thiên vị.

Chánh niệm là sự quan sát không có phán đoán. Một khả năng của tâm quan sát mà không có phê phán. Với khả năng này, hành giả thấy sự việc mà không có kết án hay phán xét, không bị ngạc nhiên bởi bất cứ gì. Hành giả đơn giản đón nhận một sự kiện theo cùng một phong cách giống nhau như những gì nó-là, không quyết định, không đánh giá, mà chỉ quan sát. Xin ghi nhớ là, khi chúng tôi nói, “Cá nhân không quyết định và không đánh giá,” có nghĩa là thiền giả quan sát những kinh nghiệm giống như là một khoa học gia đang quan sát một đối tượng dưới kính hiển vi mà không có một quan niệm đã được định trước, mà chỉ thấy nó như-nó-là. Cùng theo chiều hướng ấy, thiền giả nhận ra Vô thường, Bất toại nguyện, và Vô ngã.

Một cách tâm lý, chừng như không thể nào chúng ta có thể quan sát khách quan những gì đang xảy ra bên trong, nếu cùng thời không chấp nhận những gì đang xuất hiện ở tâm. Điều này chỉ đúng đối với trạng thái tâm khó chịu. Để có thể quan sát nỗi sợ hãi của mình, chúng ta phải công nhận là mình đang lo sợ. Chúng ta không thể nào xem xét sự trầm cảm của mình khi chưa hoàn toàn chấp nhận nó. Tương tự như thế cho sự tức giận, dao động, chán nản, và những trạng thái cảm giác khó chịu. Bạn không thể nào kiểm nghiệm thứ gì đó trong khi bạn chưa thể chấp nhận được sự tồn tại của nó. Bất kỳ kinh nghiệm nào bạn có, chánh niệm chỉ chấp nhận nó. Nó chỉ là một cố sự của đời sống, một đối tượng để chú tâm như những sự việc khác. Không hãnh diện, không xấu hổ, không bị đe dọa — những gì ở đó, tất cả ở đó, không gì hơn.

Chánh niệm là sự theo dõi vô tư, không đứng vào một bên nào, không bị ngăn ngại vào những gì được hiểu ra. Nó chỉ nhận thức. Chánh niệm không bị mê đắm bởi những trạng thái tâm tốt và không cố gắng lẫn tránh những trạng thái tâm không tốt; cũng không đeo bám theo sự dễ chịu hay trốn chạy cảm giác khó chịu. Chánh niệm nhìn tất cả kinh nghiệm một cách bình đẳng, mọi tư tưởng, cảm giác như nhau. Chánh niệm không chơi trò ưa thích, không bưng bít, không ức chế.

Chánh niệm không phải là sự tỉnh giác dựa trên khái niệm. Một thuật ngữ khác cho Sati là “sự chú tâm đơn thuần”. Không phải là suy tư, không hợp tác với tư tưởng hay khái niệm, không trói buộc vào ý niệm hay hồi ức, chánh niệm chỉ ngắm nhìn, để ý đến kinh nghiệm, nhưng không so sánh với bất kỳ gì. Nó không đặt tên hay xếp loại đối tượng, chỉ quan sát mọi thứ giống như nó mới gặp lần đầu, không phân tích dựa trên sự phản ánh và ký ức. Nó chỉ là kinh nghiệm trực giác về những gì đang xảy ra mà không có sự hiện diện phương tiện truyền đạt của tư duy. Nó đến trước hơn tư tưởng trong quá trình hình thành cảm giác.

Chánh niệm là sự tỉnh giác ở phút giây hiện tại, xảy ra ở đây và bây giờ. Nó là sự quan sát những gì đang xảy ra ở phút giây này. Vĩnh viễn ở trong hiện tại, thay đổi một cách dai dẳng như con sóng bạc không ngừng nhấp nhô theo thời gian. Nếu bạn đang nhớ về vị giáo viên lớp hai của mình, thì đó là ký ức. Khi bạn có chú tâm là mình đang nhớ về thầy cũ, thì đó là chánh

niệm. Nếu kế tiếp, bạn khái niệm hóa cả tiến trình và tự nhủ thầm, “Ồ, mình đang nhớ,” đó là suy nghĩ.

Chánh niệm là sự cảnh giác không ích kỷ. Nó xảy ra mà không đề cập tới bản ngã. Hành giả có chánh niệm nhìn tất cả hiện tượng mà không ám chỉ gì đến khái niệm như “tôi”, “của tôi”, hay “thứ của tôi.” Ví dụ, giả sử có con đau ở nơi chân trái của bạn. Thông thường ý thức sẽ nói, “tôi bị đau.” Nếu có chánh niệm, hành giả chỉ đơn giản ghi nhận cảm giác như là một cảm thọ, mà không dán thêm cái khái niệm “tôi.” Chánh niệm giữ cho hành giả không thêm bớt bất kỳ sự nhận thức nào vào cảm thọ, không tăng cường thêm hay nhấn mạnh bất cứ gì. Hành giả chỉ quan sát chính xác những gì đang có ở đó — không có sự bóp méo, xuyên tạc nào cả.

Chánh niệm là sự nhận biết vô cùng tận. Trong chánh niệm, hành giả không dốc hết sức để đạt đến một kết quả nào cả, không cố gắng hoàn thành bất kỳ việc gì. Khi có chánh niệm, người ấy đang kinh nghiệm sự thật trong giây phút hiện tại về bất kỳ thể dạng nào đang có. Không có gì để đạt đến, mà chỉ có sự quan sát mà thôi.

Chánh niệm là sự nhận biết về những biến đổi. Nó đang quan sát cái dòng kinh nghiệm đang trôi chảy, nghiên cứu sự kiện đang thay đổi liên tục. Chánh niệm đang luôn thấy sinh khởi, tăng trưởng, và hoại diệt của tất cả mọi hiện tượng. Chánh niệm theo dõi một cách liên tục hiện tượng từng sát-na, quan sát tất cả — sinh lý, tâm lý hay cảm thọ — bất kỳ những gì hiện đang xảy ra trong tâm. Hành giả chỉ ngồi êm lặng để theo dõi cuộc trình diễn. Chánh niệm là sự quan sát bản chất của từng hiện tượng đi qua, theo dõi nó khởi sinh ra sao và hoại diệt như thế nào. Nhìn ra xem nó tạo cảm thọ ra sao và chúng ta phản ứng thế nào đối với nó, nó gây ảnh hưởng tới những lãnh vực khác làm sao. Trong chánh niệm, hành giả là một quan sát nhân khách quan với việc làm duy nhất là tra xét liên tục những cuộc trình diễn của thế giới bên trong. Vui lòng ghi nhớ điểm này. Trong chánh niệm, hành giả theo dõi cái vũ trụ bên trong. Thiền giả đang phát triển chánh niệm sẽ không quan tâm đến vũ trụ bên ngoài. Nó vẫn tồn tại đó, nhưng trong khi tu tập, lãnh vực nghiên cứu của hành giả là kinh nghiệm từng tư tưởng, cảm giác, nhận thức của mình. Trong tu tập, mình chính là phòng thí nghiệm cho chính mình. Cái thế giới bên trong có một khối tài liệu khổng lồ dùng vào

việc phản ảnh lại cái thế giới bên ngoài và hơn thế nữa. Khám nghiệm những tài liệu này sẽ dẫn đến sự giải thoát.

Chánh niệm là thể nhập vào sự quan sát. Thiền giả vừa là người dự phần và cũng vừa là người quan sát trong cùng một lúc. Hành giả theo dõi sự xúc động hay cảm giác sinh lý của mình, đồng thời cũng đang biết được chúng trong cùng lúc đó. Chánh niệm thì không phải là một sự nhận biết do vận dụng trí óc, mà chỉ đơn thuần là sự nhận biết. Ấn dụ về phản ảnh tư tưởng thì không thể dùng ở trường hợp này. Chánh niệm là khách quan, nhưng không có nghĩa là lạnh lùng hay vô cảm. Nó là kinh nghiệm tinh thức về đời sống, sự thể hợp nhảy bén trong tiến trình biến đổi không ngừng của cuộc đời.

Nếu muốn dùng ngôn ngữ để diễn tả Chánh niệm thì đây là một việc cực kỳ khó khăn — không phải vì bởi nó phức tạp, mà là vì, nó quá đơn giản và rộng mở. Trở ngại này cũng xảy ra tương tự trong những lãnh vực khác trong kinh nghiệm kiếp người. Điều cơ bản nhất thì bao giờ cũng là điều khó nắm bắt nhất. Tra xem trong tự điển thì bạn sẽ thấy một ví dụ điển hình. Những ngôn từ dài thường hay có định nghĩa súc tích, còn những từ ngữ căn bản ngắn gọn như “cái” và “thì” thì lại có định nghĩa dài đến nhiều trang giấy. Trong vật lý, những hàm số khó nhất luôn diễn đạt những điều cơ bản nhất — chẳng hạn như những hệ cơ bản quan yếu nhất của cơ học lượng tử. Chánh niệm là chức năng trước khi biểu tượng hình thành. Bạn có thể đùa giỡn với những tín hiệu, ngôn từ trọn cả đời, nhưng sẽ không thể nào hiểu thấu chúng trọn vẹn. Chúng ta sẽ không bao giờ diễn đạt được ý kiến của mình cho trọn vẹn, xem nó là cái gì, nhưng chúng ta có thể nói được, nó làm được gì.

Ba hoạt động căn bản

Chánh niệm có ba hoạt động căn bản. Chúng ta có thể dùng những hoạt động này như là những định nghĩa thực dụng cho từng mệnh đề: **(a)** Chánh niệm nhắc cho chúng ta về những gì chúng ta nên chú tâm lúc đang làm; **(b)** Chánh niệm nhìn sự việc như-nó-là; và **(c)** Chánh niệm nhìn sâu vào bản chất của tất cả mọi hiện tượng. Hãy đi sâu vào chi tiết của những định nghĩa này hơn.

(a) **Chánh niệm nhắc cho chúng ta về những gì chúng ta nên chú tâm lúc đang làm.** Trong tu thiền, bạn đặt sự chú tâm của mình vào một đối tượng. Khi tâm bị trôi dạt khỏi điểm tựa này, thì chánh niệm nhắc nhở rằng ,tâm của bạn đang lang thang và những gì bạn cần nên làm vào lúc này. Chánh niệm mang tâm của bạn về lại với đề mục. Tiến trình này xảy ra một cách nhanh chóng và không có sự đàm thoại bên trong. Chánh niệm không phải là tư duy. Tu tập nhiều lần, sẽ thiết lập nên chức năng này như là một thói quen tâm lý, và sẽ theo bạn cho hết khoảng đời còn lại. Thiền giả nghiêm túc luôn luôn có sự chú tâm đơn thuần về sự cố trong mọi thời, ngày này sang ngày kế tiếp, dù cho có ngồi tọa thiền hay không. Đây là điều lý tưởng cao thượng cho những ai tu tập trong nhiều năm mới có được. Những thói quen ở trong tư tưởng qua nhiều năm tháng và đã bám chặt vào cách hành xử của chúng ta. Cách duy nhất là vun bón chánh niệm liên tục, bền bỉ trong thời gian dài tương đương. Chỉ khi nào chánh niệm hiện hữu, bạn mới nhận thấy ra thời điểm mình bị mắc kẹt trong mô hình tâm thức. Chỉ khi nào nhận biết rồi, bạn mới rút ra khỏi tiến trình hoạt động tư tưởng được. Chánh niệm mang sự chú tâm của bạn trở về lại điểm tập trung đúng đắn. Nếu bạn đang tọa thiền, thì điểm tập trung của bạn sẽ là đề mục thiền. Nếu bạn không đang ở trong buổi tọa thiền, chánh niệm sẽ chỉ áp đặt sự chú tâm vào chính nó, chỉ đơn thuần nhận biết những gì nổi lên mà không dính mắc – “À, cái này phát sinh... và bây giờ tới cái này.. và bây giờ...”

Chánh niệm cùng trong một lúc, biết tự chú tâm đơn thuần và phát huy chức năng nhắc nhở chúng ta có chú tâm nếu đang bị mất. Chú tâm đơn thuần là đang nhận biết. Chánh niệm tái lập chính nó, bằng cách nhận biết rằng nó đang vắng mặt. Ngay khi bạn nhận biết mình không còn có sự chú tâm, thì sự chú tâm trở lại với bạn ngay lập tức.

Chánh niệm tạo ra cảm giác khác biệt riêng cho nó trong ý thức. Nó có phong vị – sáng, rõ, năng động. Tư tưởng nhận thức thì nặng nề, thô kệch, và cầu kỳ. Nhưng một lần nữa, đây cũng chỉ là ngôn từ. Sự tu tập riêng của bạn sẽ cho bạn thấy ra sự khác biệt. Sau đó, bạn có lẽ nghĩ ra những ngôn từ diễn đạt theo cách nhận biết dồi dào của mình. Nên nhớ, thực hành mới là điều chính yếu.

(b) **Chánh niệm nhìn sự việc như-nó-là.** Chánh niệm không thêm vô hay bớt ra một điều gì tới sự hiểu biết, không bóp méo gì cả. Sự chú tâm đơn

thuần chỉ nhìn vào những gì trôi dạt. Tư tưởng nhận thức phủ kín sự việc lên trên kinh nghiệm, làm cho chúng ta trĩu nặng với khái niệm và ý tưởng, nhận chìm ta trong cơn xoáy mạnh của đau thương, lo âu, sợ hãi, và tưởng tượng. Khi có sự chú tâm, bạn không còn đùa giỡn nữa, mà chỉ ghi nhận một cách chính xác những gì phát sinh trong tâm, rồi tới sự việc khác. “À, cái này.. rồi cái này.. và giờ thì đến cái này.” Thật là rất đơn giản.

(c) **Chánh niệm nhìn sâu vào bản chất của tất cả mọi hiện tượng.** Chỉ duy có chánh niệm mới có thể nhận biết ra ba nét đặt thù chính mà Phật giáo dạy về chân đế rất ráo. Trong kinh điển Pali, chúng được gọi là Vô thường, Khổ, và Vô ngã — sự vắng mặt của một tự ngã trường tồn. Những sự thật này không trình bày trong kinh điển như một giáo điều, rồi đòi hỏi một niềm tin mù quáng. Phật giáo cảm thấy rằng, chân lý thì phải phổ thông toàn thế giới và hiển nhiên cho bất kỳ một ai muốn tra xét theo một đường lối đúng đắn. Chánh niệm là một phương pháp để điều tra. Tự thân của chánh niệm có sức mạnh làm bộc lộ sự thật ở tầng mức thâm sâu nhất, sẵn có cho sự quan sát của con người. Ở mức độ kiểm tra vi tế, hành giả thấy được: (a) Tất cả những sự vật vốn tồn tại một cách tạm thời, đã bị điều kiện hóa; (b) Bất kỳ sự thể nào trong thế gian rồi cũng sẽ đưa đến tình trạng bất toại nguyện, và (c) Vốn không có một thật thể không đổi và thường hằng, mà chỉ có một tiến trình mà thôi.

Chánh niệm hoạt động giống như là một kính hiển vi điện tử. Nó làm việc ở mức độ tinh vi, có thể giúp con người thấy trực tiếp những sự thật. Những sự thật này, người ta vẫn thường nhận diện sau khi kiến tạo trong lãnh vực tư tưởng ý thức theo lý thuyết mà thôi. Chánh niệm có thể thấy rõ đặc tính Vô thường của mỗi nhận thức, thấy được tính tạm thời và hoại diệt của mọi sự vật có thể nhận biết, và thấy ra tính Bất toại nguyện vốn có của tất cả pháp điều kiện. Từ đó, hành giả hiểu biết ra không có lý do gì phải dính mắc vào bất cứ buổi trình diễn nào đi qua tâm. Bình an và hạnh phúc không thể nào tìm được theo cách này. Cuối cùng, Chánh niệm cho thấy tất cả hiện tượng vốn Vô ngã, chứng minh ra rằng, chúng ta luôn chọn lựa một cách tùy tiện những mô nhận thức, rồi bửa chẻ chúng ra từ dòng kinh nghiệm luôn thay đổi, sau đó khái niệm hóa chúng thành những sự kiện, như là một vật thể riêng biệt, bền vững. Chánh niệm có thể thấy tất cả những thứ này, chứ không phải nghĩ về chúng, mà là thấy một cách trực tiếp.

Khi chánh niệm được phát triển toàn vẹn, ba đặc tính của sự thật sẽ được thấy một cách trực tiếp, tức thời, và không cần sự can thiệp của tư tưởng ý thức. Thật ra, những đặc tính này vốn hợp nhất, và không thật sự tồn tại riêng biệt. Chúng đơn thuần chỉ là kết quả của sự phấn đấu trong tiến trình xây dựng nền tảng cho Chánh niệm, và thể hiện nó qua những biểu tượng tư tưởng công kênh, không thích hợp của ý thức. Chánh niệm là một tiến trình, nhưng không xảy ra từng bước. Nó là quá trình thuộc chính thể luận, xảy ra như một thể chung: bạn nhận thấy sự thiếu chánh niệm, và sự nhận thấy ấy lại chính là kết quả của chánh niệm. Chánh niệm là chú tâm đơn thuần, và chú tâm đơn thuần là nhận biết sự việc chính xác như-nó-là mà không có sự bóp méo; và nhìn nó theo chiều hướng của chân đế: vô thường, khổ, và vô ngã. Tất cả xảy ra trong vài sát-na tâm. Nhưng điều này không có nghĩa là, bạn lập tức đạt đến sự giải thoát (không còn có những khuyết điểm của con người), mà chỉ là kết quả của phút giây chánh niệm đầu tiên mà thôi. Học cách hội nhập những tư liệu này vào trong đời sống tri thức của mình, lại là một tiến trình hoàn toàn khác hẳn. Còn học để kéo dài trạng thái chánh niệm liên tục cũng là một giai đoạn khác nữa. Nhưng chúng đều là những qui trình đầy hứng khởi và xứng đáng để gắng sức.

Chánh niệm (Sati) và Thiền Minh Sát tuệ (Vipassana)

Chánh niệm là trọng tâm của thiền Minh Sát và là chìa khóa cho cả qui trình. Nó vừa là mục đích và cũng vừa là giải pháp dùng để đi tới cuối đường. Bạn có chánh niệm bằng cách sống trong sự chú tâm. Có một từ ngữ Pali khác được dùng tương đương với Chánh niệm là Appamada, có nghĩa là không cầu thả hay sự vắng bóng của trạng thái điên rồ. Người để ý liên tục đến những gì đang thật sự xảy ra trong tâm mình sẽ đạt đến trạng thái tỉnh táo tốt bậc.

Theo ngôn ngữ Pali, Sati cũng bao hàm ý nghĩa là ghi nhớ. Nó không phải là ký ức theo sự nhận biết của ý tưởng và hình ảnh trong quá khứ, mà là rõ ràng, trong sáng, trực tiếp, không dùng ngôn từ để biết cái gì và không phải cái gì, cái gì đúng và cái gì không đúng, về cái gì chúng ta đang làm và nên làm thế nào về sự việc. Chánh niệm nhắc nhở hành giả áp dụng sự chú tâm vào đối tượng đúng đắn ở thời điểm thích hợp và xử dụng chính xác mức năng lượng cần thiết thể hoàn thành công việc tu tập. Khi năng lượng này được áp dụng đúng mức, hành giả có thể trụ bền bỉ trong trạng thái yên tĩnh

và cảnh giác. Chừng bao lâu trạng thái này tồn tại, thì những chướng ngại hay kích thích tâm lý không thể nổi lên — không có tham, sân, khát vọng hay lười biếng. Nhưng loài người chúng ta hay làm sai, và hay lập lại nhiều lần. Không kể đến những phần đấu chân thành, thiên giả thỉnh thoảng để cho chánh niệm trốn mất và rồi bắt gặp mình đang bị mắc kẹt trong niềm hối tiếc, hay những thất bại của kiếp người. Chính chánh niệm nhận ra sự thay đổi kia, và cũng là nó nhắc nhở thiên sinh áp đặt năng lượng cần thiết để thoát ra khỏi trạng thái thất niệm. Những lần lần trốn này, xảy ra hết lần này sang lần khác, nhưng sẽ ít dần theo sự tu tập. Một khi chánh niệm đẩy những tâm ô uế sang một bên, thì những trạng thái tâm lành mạnh mới có chỗ sinh khởi. Sự ghét bỏ sẽ được thay thế bằng tâm Từ, buông xả thay cho khát vọng. Chánh niệm nhận ra sự thay đổi và nhắc nhở thiên giả duy trì sự bén nhạy của tâm, để kéo dài những trạng thái tốt này. Chánh niệm giúp cho sự phát triển trí tuệ và lòng bi mẫn, bằng không chúng không thể nào trưởng thành trọn vẹn.

Cơ cấu tư duy nằm dấu sâu kín trong tâm, khiến ta chấp nhận những gì tâm cho là kinh nghiệm tốt đẹp-dễ chịu, và tránh né những gì xấu xa-khó chịu. Hệ thống cơ cấu này đưa đến những trạng thái mà chúng ta cần huấn luyện mình phải tránh — những thứ như là tham lam, khát khao, ghét bỏ, ác cảm, và ganh tỵ. Chúng ta chọn giải pháp tránh né những chướng ngại này, không phải là vì mình phạm tội lỗi theo nhận xét của người thế gian, mà là bởi vì chúng có xu hướng ép buộc; chúng điều khiển tâm và nắm bắt trọn vẹn sự chú tâm; chúng quán quít, quay cuồng trong chu kỳ tư tưởng, tách rời chúng ta khỏi thực chất của đời sống.

Những chướng ngại này không thể nào sinh khởi khi có sự hiện diện của Chánh niệm. Chánh niệm là sự chú tâm vào sự thật ở phút giây hiện tại. Do đó, nó đối lập trực diện với những trạng thái tâm bàng hoàng vì đang bị chướng ngại. Chỉ khi nào chúng ta để cho chánh niệm của mình tuột mất, thì cái cơ cấu tiềm ẩn kia sẽ nắm quyền ngay — gom tóm, bám víu, và khước từ — để rồi sự kháng cự nổi lên và che khuất đi tỉnh giác. Chúng ta không còn nhận ra sự thay đổi đã và đang diễn ra — vì bởi quá bận rộn với những tư tưởng thù hận, hay tham muốn, hay là những gì khác gần giống như thế. Nếu là một người không có tu tập thì sẽ tiếp tục tình trạng này không biết đến bao giờ, còn là một thiên giả thì sẽ nhận biết ra những gì đang xảy ra. Chính Chánh niệm nhận biết sự thay đổi này, rồi cố gắng duy trì chính nó

lâu dài ra, để dừng cho sự chướng ngại trở lại. Như vậy, chánh niệm là liều giải độc đặc biệt dành riêng cho những triền cái. Nó vừa được dùng để điều trị, mà cũng dùng để ngăn ngừa.

Chánh niệm trọn vẹn và bền vững là một trạng thái vắng mặt hoàn toàn những luyện chấp vào bất cứ gì trên thế gian. Nếu chúng ta có thể duy trì trạng thái này, thì không còn chướng ngại nào nữa có thể cản trở bước tiến của chúng ta đi đến sự giải thoát ra khỏi những khuyết điểm con người. Chánh niệm không phải là sự tỉnh giác bên ngoài. Nó nhìn sự kiện ở mức độ sâu thẳm bên dưới của khái niệm và quan điểm. Sự quan sát thậm thâm này sẽ dẫn đến sự tin chắc mà không còn có bất kỳ một mảy may phân vân nào cả. Nó biểu hiện tự thân một cách khẳng định như là một sự chú tâm kiên định và bền vững, không tàn héo, và không bao giờ lơ đãng.

Sự chú tâm xem xét tinh thuần, rõ nét không chỉ giữ cho những chướng ngại tránh xa, mà còn làm bộc trần những cơ cấu của chúng và hủy diệt dần chúng đi. Chánh niệm làm trung hòa sự ô nhiễm trong tâm. Kết quả sẽ là một cái tâm không bị lem luốc và không bị tổn thương, hoàn toàn không bị ảnh hưởng bởi những thăng trầm của đời sống nữa.

Chương 14: Chánh niệm so với sự tập trung

Tu thiền Minh Sát là hoạt động làm thăng bằng tâm. Bạn sẽ vun trồng hai phẩm chất riêng biệt của tâm — Chánh niệm và sự tập trung. Một cách lý tưởng nhất là cả hai làm việc với nhau như một tổ hợp, chúng sẽ luôn luôn nâng đỡ lẫn nhau. Do đó, điều quan trọng nhất là trau dồi cả hai cùng một lúc và giữ cho cân bằng. Nếu bất kỳ một trong hai mạnh hơn thì phần yếu đang trả cái giá cho sự chênh lệch, sự thăng bằng của tâm cũng bị mất đi và sự tu tập không thể nào mang lại kết quả được.

Sự tập trung và Chánh niệm có hai chức năng khác biệt hẳn hoi. Chúng có vai trò riêng trong tu thiền và sự tương quan của cả hai cũng được xác định đến từng mức tinh vi. Sự tập trung thì thường được gọi là “Nhất điểm tâm”. Nó bao gồm hành động áp đặt tâm ở với một điểm cố định liên tục, không bị gián đoạn. Nên ghi nhớ từ ngữ “Áp đặt.” Sự tập trung thì gần như là loại hành động có tính cách ép buộc. Nó có thể phát triển lớn mạnh bởi sự tôi luyện không ngừng hoàn toàn bằng nghị lực. Và một khi đã được vững mạnh, nó có thể được giữ lại để dùng theo đặt tính áp đặt đó. Chánh niệm thì trái ngược lại hẳn, là một chức năng khéo léo, mỏng manh tinh chế dần dần cái khả năng nhạy cảm. Đây là hai người đồng sự trong công việc tu thiền. Chánh niệm là người cộng sự nhạy cảm, chuyên lo nhận biết sự việc; còn sự tập trung là người đồng sự có trách nhiệm cung cấp năng lực, giữ gìn sự chú tâm bám chặt vào một điểm. Một cách lý tưởng, Chánh niệm chọn ra đối tượng cho sự chú tâm, NHẬN BIẾT khi nào sự chú tâm lơ là với đối tượng. Còn sự tập trung mới thật sự BẮT BUỘC sự chú tâm ở lại với đối tượng đã được chọn bởi chánh niệm. Nếu một trong hai người đồng sự yếu đi (không làm việc của mình hữu hiệu), thì cả tiến trình buổi tu tập không còn có tác dụng nữa.

Sự tập trung có thể định nghĩa như là một tính năng của tâm, có thể tập trung vào duy nhất một đối tượng mà không bị gián đoạn. Cần nên nhấn mạnh ở đây, sự tập trung chân chính là trạng thái tâm lành mạnh tập trung trọn vẹn vào một điểm, lúc đó nó không bị tác động bởi ham muốn, ghét bỏ, và thiếu hiểu biết. Cũng có một trạng thái tâm tập trung vào một điểm nhưng không thiện lành, và nó sẽ không dẫn đến sự giải thoát. Bạn vẫn có

thể có một cái tâm tập trung trong sự thèm khát, nhưng nó không đưa bạn đến đâu cả. Sự tập trung liên tục vào điều mình không ưa thích thì chẳng giúp ích được gì cho bạn cả. Thật ra, khả năng tập trung bất thiện có được cũng không tồn tại lâu bền — nhất là khi dùng nó vào việc thương tổn người khác. Khả năng tập trung chân chính thì bản chất của nó không bị ô nhiễm, là trạng thái tâm được kết hợp, có được năng lực và cường độ cao. Dùng thấu kính như là một ví dụ ở đây, tia ngoại tuyến của mặt trời song song chiếu xuống một tấm giấy sẽ không làm tổn hại gì, ngoại trừ làm cho mặt giấy ấm hơn một chút. Nhưng cùng một số lượng đưa xuống xuyên qua một thấu kính, rọi chiếu xuống một điểm và tờ giấy có thể bị bốc cháy. Sự tập trung là thấu kính, tạo ra cường độ nóng cần thiết để thấy xuyên suốt vào những phần sâu thẳm nhất của tâm. Chánh niệm chọn lọc đối tượng cho cái thấu kính chiếu vào và xuyên qua để thấy những gì nơi ấy.

Sự tập trung nên được dùng như một công cụ, mà dụng cụ thì có thể dùng tạo ra kết quả tốt lẫn xấu. Một cây dao bén có thể dùng để chạm trổ một mẫu điêu khắc đẹp hay tổn hại một người, do tùy thuộc vào người dùng con dao. Khả năng tập trung thì cũng giống như thế. Sử dụng đúng đắn có thể giúp bạn gần đến sự giải thoát, nhưng nó cũng có thể dùng để phục vụ cho cái Ngã. Nó có thể vận hành theo khuôn mẫu của sự thành công và sự cạnh tranh. Bạn có thể dùng khả năng tập trung để điều khiển người khác, dùng để thỏa mãn tính ích kỷ. Vấn đề căn bản là khả năng tập trung độc lập sẽ không cho bạn thấy cái hiện trạng của mình. Nó không soi rọi ánh sáng vào những vấn đề căn bản như sự ích kỷ và bản chất của khổ đau. Khả năng tập trung có thể dùng để đào xới vào tầng sâu kín của trạng thái tâm lý, nhưng dù cho là như thế, cái sức ép của bản ngã cũng không thể nào được hiểu thấu. Chỉ có Chánh niệm mới làm được việc đó. Nếu Chánh niệm không có mặt để nhìn xuyên qua thấu kính, xem những gì đang được phơi bày ra, thì sự phô diễn trở thành vô ích. Chỉ có Chánh niệm mới hiểu, mới mang lại trí tuệ. Khả năng tập trung còn có nhiều giới hạn khác nữa.

Sự tập trung thâm sâu (Thiền Định) chỉ có thể xảy ra trong những điều kiện đặc biệt. Phật tử trải qua nhiều khó khăn để kiến tạo lên những thiền viện và chùa chiền. Mục đích chính của họ là tạo điều kiện cho những hành giả có được một hoàn cảnh không bị chi phối, để học những khả năng này. Không có ồn ào, gián đoạn. Và cũng không kém phần quan trọng là không có sự quấy nhiễu tâm lý. Phát triển khả năng tập trung sẽ bị giới hạn bởi sự xuất

hiện của năm Triền cái. Chúng là Tham dục, Sân hận, Hôn trầm, Trạo cử, và Mạn nghi. Chúng ta đã nói qua những trạng thái tâm này với nhiều chi tiết trong chương 12 ở phần trước.

Tu viện là một nơi có điều kiện ngoại cảnh được xếp đặt sao cho những ồn ào được giảm thiểu đến mức tối đa. Không có những người khác phái được phép sống chung ở đây. Cho nên, rất ít có cơ hội cho sự thèm khát. Không có tư hữu chấp nhận ở đây, để ngăn ngừa những tranh cãi lật vạt và ít cơ hội cho tham lam phát khởi. Những ý niệm nhảy lớp qua khỏi bước tu tập tâm tập trung cũng nên nhắc qua ở đây. Trong định thâm sâu (sự tập trung sâu thẳm), bạn sẽ hòa nhập cao độ vào đối tượng thiền, sẽ làm cho bạn quên hết tất cả những thứ phụ thuộc khác, chẳng hạn như: thân của bạn, định danh hay mọi thứ chung quanh bạn. Một lần nữa, tu viện là một phương tiện hữu ích. Thật tốt khi biết có người chăm sóc cho mình những thứ tầm thường như: thức ăn, an toàn, để thiền giả an tâm đi sâu vào trạng thái định thâm sâu.

Chánh niệm thì trái lại không có bị điều trở ngại nào cả, nó không bị lệ thuộc vào bất kỳ hoàn cảnh nào. Chánh Niệm chỉ là một nhân tố đơn thuần nhận biết thôi. Do đó, nó tự do quan sát bất cứ cái gì phát sinh — thèm khát, ganh ghét, hay huyên não. Chánh niệm không bị giới hạn bởi điều kiện. Nó tồn tại trong tầm mức của mỗi phút giây trong hoàn cảnh nó phát sinh. Chánh niệm cũng không có một đối tượng cố định, mà luôn thay đổi, cho nên đối tượng cho sự chú tâm vô hạn định. Nó chỉ xem xét bất kỳ những gì đi qua tâm mà không phân loại gì cả. Sự xao lãng và gián đoạn cũng được ghi nhận cùng một mức độ chú ý như là đề mục chính trong thiền. Trong trạng thái chánh niệm thuần khiết, sự chú tâm của bạn chỉ hòa hợp theo với những biến đổi đang xảy ra trong tâm. “đổi, đổi, đổi. Bây giờ cái này, và bây giờ cái này.”

Bạn không thể nào phát triển chánh niệm bằng sức mạnh. Nghị lực diễn đạt qua hành động nghiên rằng không giúp được gì cho bạn cả, mà trên sự thật, nó còn làm cản trở sự tiến bộ nữa. Chánh niệm không thể nào vun đắp qua sự đấu tranh. Nó lớn mạnh bởi nhận thức ra được, bởi buông xả, bởi lắng động trong hiện tại và thoải mái với những gì bạn đang kinh nghiệm. Điều này không có nghĩa là chánh niệm tự nó phát triển, mà khác hẳn, cần có nhiều năng lực, sự phấn đấu — nhưng sự phấn đấu không do sức mạnh vật

lý. Chánh niệm được vun bồi bởi sự cố gắng dịu dàng, sự cố gắng không có gắng sức. Thiền giả vun đắp chánh niệm bằng cách liên tục không ngừng nhắc nhở mình với một lời nhẹ nhàng để duy trì sự tỉnh giác về bất cứ những gì đang xảy ra. Kiên trì và khêu nhẹ (tự nhắc nhở mình) là bí quyết. Chánh niệm là vun bồi bằng cách liên tục kéo mình về trạng thái tỉnh giác, nhẹ nhàng, nhẹ nhàng, nhẹ nhàng.

Chánh niệm không thể nào dùng cho sự ích kỷ. Nó là sự cảnh giác vô ngã. Không có “tôi” trong trạng thái chánh niệm thuần khiết. Vì vậy không có cái tự ngã để cho ích kỷ. Trái ngược lại, chánh niệm đưa ra cái viễn cảnh thật sự về bản thân của bạn, cho phép mang tâm bạn lùi cách xa cơn ham muốn và sự ác cảm một bước, để bạn có thể nhìn chúng và nói, “À ha! Thì ra đó là con người thật sự của tôi.”

Trong trạng thái chánh niệm, bạn thấy mình chính xác như-nó-là. Thấy cách hành xử vị kỷ của mình, khổ đau, và mình đã tạo nên khổ đau ra sao; đồng thời cũng thấy ra bạn đã gây khổ đau cho người khác thế nào nữa. Bạn xuyên thẳng qua những tầng lớp dối trá mà mình thường hay tự nhủ lòng về những gì mình thật sự nghĩ hay thấy ở đó. Chánh niệm đưa đến Tuệ giác.

Chánh niệm không phải là cố gắng đạt đến bất kỳ thứ gì, mà chỉ là quan sát. Vì thế, ham muốn và sự ác cảm không thể nào dính líu vào. Tranh đua và đấu tranh cho sự thành công không có chỗ đứng trong quá trình này. Chánh niệm không nhắm vào thứ nào cả, chỉ nhìn thấy bất kỳ những gì đang có ở đó.

Chánh niệm là chức năng rộng lớn và bao quát hơn khả năng tập trung. Nó bao gồm tất cả mọi chức năng. Tâm tập trung (Định) thì có tính dành riêng, chú tâm vào một vật và làm ngơ với những thứ khác. Chánh niệm thì có tính bao hàm, đứng cách xa từ điểm chú tâm và quan sát với tầm rộng của điểm tụ hội, nhanh nhẹn ghi nhận bất kỳ biến chuyển nào đang xảy ra. Nếu bạn đang chú tâm vào một cục đá, định tâm sẽ chỉ thấy cục đá mà thôi. Còn chánh niệm đứng gần đó, chú ý cục đá, nhận biết cái tâm đang tập trung vào cục đá, biết được cái cường độ của sự tập trung kia và lập tức biết ngay nếu sự chú tâm kia lén rời xa cục đá. Chính chánh niệm nhận biết sự xao lãng xảy ra và nó sẽ mang sự chú tâm trở về lại với cục đá. Chánh niệm thì khó trau dồi hơn khả năng tập trung bởi lẽ tác dụng ở tầng mức sâu xa hơn. Khả năng tập trung chỉ nhắm vào tâm như là một tia sáng phóng xạ, có sức

mạnh đốt cháy, chạy thẳng vào tâm làm sáng tỏ những gì ở đó, nhưng lại không hiểu những gì nó thấy. Chánh niệm có thể kiểm nghiệm cái cơ cấu của tự ngã và hiểu rõ những gì nó đang thấy, có thể xuyên thủng những bí ẩn của khổ đau và cơ chế của lo âu, phiền muộn. Chánh niệm có thể giúp cho bạn được tự do.

Nhưng có một điều tiến thoái lưỡng nan khác. Chánh niệm không phản ứng lại những gì nó thấy, mà chỉ quan sát và học hỏi. Nó là bản chất của sự kiên nhẫn. Vì thế, những gì bạn thấy cần phải được một cách đơn giản chịu trách nhiệm, chấp nhận, và quan sát không thiên vị. Điều này thật không dễ nhưng lại rất ư cần thiết thực hiện một cách toàn diện. Chúng ta là những người ngu dại, ích kỷ, tham lam, thích khoe khoang, nhiều thèm khát và lắm lừa dối. Đó là sự thật. Chánh niệm có nghĩa là thấy những sự thật này và kiên nhẫn với chính mình, chấp nhận tự thân như-nó-là. Điều này chùng như trái lại lẽ tự nhiên, vì chúng ta thường không chịu chấp nhận mà còn luôn luôn phủ nhận, biến đổi chúng, hay tự biện hộ cho mình về chúng. Điều này xảy ra có thể là do tình trạng nhầm chán, sự tức giận, nỗi sợ hãi, sự yếu đuối, nhiều khuyết điểm, hay đầy dẫy lỗi lầm. Dù cho là gì đi nữa, đó cũng là sự vận hành của con người chúng ta, và đó là sự thật.

Chánh niệm đơn giản chấp nhận bất cứ cái gì đang ở đây. Nếu bạn muốn phát triển chánh niệm, lối duy nhất là kiên nhẫn chấp nhận. Chánh niệm chỉ lớn mạnh theo một chiều mà thôi bằng cách tu tập chánh niệm liên tục không ngừng và chỉ đơn thuần có sự cố gắng chú tâm, còn có nghĩa là kiên nhẫn. Quá trình này không thể nào ép buộc và hấp tấp được, nó có vận tốc riêng của nó.

Chánh niệm và Khả năng tập trung hợp tác và giúp đỡ lẫn nhau trong công việc tu tập thiền. Chánh niệm hướng dẫn năng lực của khả năng tập trung, là chỉ đạo viên của qui trình hoạt động. Khả năng tập trung cung cấp năng lực để cho chánh niệm xâm nhập vào tận cùng thâm thẳm của tâm. Sự hợp tác sẽ mang lại kết quả cho khả năng thấu hiểu sự thật ẩn dấu bên trong và sự hiểu biết. Hai chức năng này phải được vun đắp cùng lúc và theo tỷ lệ cân bằng. Chỉ một chút nặng hơn cho Chánh niệm vì nó là trọng tâm của thiền định. Định thâm sâu thì không thật sự cần thiết cho quá trình giải thoát, nhưng vừa phải thì vẫn là điều cốt yếu. Sự tỉnh giác quá mạnh mà không có sự êm ả để thăng bằng, thì sẽ gây ra trạng thái quá nhạy bén một

cách man dại tương tự như lạm dụng bạch phiến. Sự tập trung cao độ mà không được thăng bằng với tỷ lệ của sự tỉnh giác sẽ gây ra chứng bệnh “tượng phật.” Thiền giả có được trạng thái tĩnh lặng đến nỗi ngồi đó như một cục đá. Hai trạng thái này cần phải tránh.

Giai đoạn ban đầu trong sự vun bồi tâm thì mỏng manh một cách đặc biệt. Đặt nặng vào chánh niệm vào lúc này sẽ chỉ làm chậm lại sự phát triển khả năng tập trung. Khi mới bắt đầu tọa thiền, việc làm trước tiên của thiền giả là ghi nhận sự hoạt động của tâm như thế nào vào lúc đó một cách chuẩn xác. Trường phái Phật giáo nguyên thủy gọi hiện tượng này là “tâm viên ý mã”. Trường phái Mật Tông Tây Tạng ví nó như dòng thác tư tưởng. Nếu bạn đặt nặng ở chức năng tỉnh giác vào lúc này, thì sẽ có nhiều thứ để chú ý cho sự tập trung, thành ra trở thành không thể. Đừng nản lòng, hiện tượng này xảy ra cho mọi người, và có giải pháp rất đơn giản để đối trị. Gom tất cả sự phấn đấu của bạn vào một điểm lúc ban đầu, và chỉ liên tục kéo về cái tâm lo lắng trở về lần này sang lần khác. Cứng rắn đối với nó. Toàn bộ phương pháp hướng dẫn để làm việc này được diễn đạt trong chương 7 và 8. Chỉ vài tháng sau khi tu tập đúng đắn thì bạn sẽ phát triển tiến bộ sức mạnh tập trung. Để rồi bạn có thể bắt đầu mang năng lực đó vào cho Chánh niệm. Nhưng đừng đi quá xa với khả năng tập trung đến nỗi bị rơi vào tình trạng ngu muội.

Chánh niệm vẫn là bộ phận quan trọng hơn khả năng tập trung. Nó nên được gây dựng khi nào bạn cảm thấy mình sẵn sàng. Nó cung cấp nền tảng cần thiết cho sự phát triển của định thâm sâu sau này. Phần lớn những sai lầm trong phạm vi thăng bằng rồi sẽ được điều chỉnh theo thời gian. Chánh định phát triển một cách tự nhiên nối tiếp theo sau trạng thái chánh niệm bền vững. Càng phát triển yếu tố nhận biết nhiều hơn, bạn sẽ bắt ra sự xao lãng nhanh hơn và kéo tâm về lại đề mục thiền chóng hơn. Kết quả tự nhiên là khả năng tập trung lớn mạnh hơn. Khi khả năng tập trung phát triển, nó sẽ giúp phát triển chánh niệm. Sức mạnh tập trung bao nhiêu, thì cơ hội sự xao lãng xảy ra ít bấy nhiêu. Bạn chỉ đơn giản ghi nhận vọng tâm và rồi mang sự chú tâm về lại đề mục chính.

Vậy thì hai nhân tố nên có khuynh hướng thăng bằng và giúp đỡ nhau để lớn lên một cách tự nhiên. Dường như chỉ có một nguyên tắc cần thiết để tuân theo ở đây, là đặt sự phấn đấu của bạn vào sự tập trung ở lúc ban đầu,

cho đến khi nào cái tâm khi vượn kia lắng xuống một chút. Rồi mới chú trọng vào Chánh niệm. Nếu bạn thấy mình bị bồn loạn, thì chú trọng vào sự tập trung. Nếu thấy mình bị rơi vào u mê, chuyển qua chú trọng vào chánh niệm. Trên bình diện khái niệm, nói tổng quát thì chánh niệm là bộ phận cần phải chú trọng hơn.

Chánh niệm hướng dẫn sự phát triển tu tập trong thiền định bởi vì nó có khả năng chú tâm vào chính nó nữa. Chính chánh niệm sẽ cho bạn sự nhận biết về sự tu tập của mình. Nó sẽ cho bạn biết mình tu tập ra sao, nhưng đừng nên quá lo lắng nhiều về điều này. Đây không phải là một cuộc đua. Bạn không phải tranh đua với bất kỳ một ai và không có giới hạn của thời gian.

Điều khó khăn nhất trong khi học chánh niệm là không ý lại vào bất kỳ trạng thái tâm hay cảm giác nào cả. Chúng ta vốn đã có những hình tượng nhất định về tu thiền rồi. Một người trầm lặng làm việc âm thầm trong một cái hang động nào đó một cách chậm chạp. Những thứ này chỉ là điều kiện huấn luyện. Chúng được gây dựng để nuôi dưỡng khả năng tập trung và học tu tập chánh niệm. Một khi đã học được kỹ năng này rồi, thì bạn có thể pha chế với những hạn chế tu tập khác cho phù hợp với hoàn cảnh của riêng mình. Bạn không cần phải di chuyển với vận tốc của con ốc để có được chánh niệm. Thậm chí bạn không cần đến sự bình tĩnh. Trong khi đang giải những bài toán vi phân cao cấp, bạn vẫn có thể chánh niệm. Dù cho đang dự khán cuộc xô xát trong trận đấu bóng, bạn vẫn có thể giữ vững chánh niệm, hay ngay lúc giữa cơn giận điên tiết dữ dội lên cao. Hoạt động sinh-tâm lý không làm trở ngại cho chánh niệm. Nếu bạn thấy tâm của mình đang ở trong tình trạng cực kỳ năng động, thì chỉ đơn giản quan sát cái bản chất và cường độ của sự tích cực đó mà thôi. Nó chỉ là một phần của cuộc trình diễn đang đi qua bên trong tâm bạn.

Chương 15: Tu Thiền Trong Đời Sống Hàng Ngày

Người nhạc sĩ chỉ dùng âm thanh để diễn đạt tư tưởng. Khi mới bắt đầu học dương cầm, thì đó cũng là khái niệm mà bạn phải học và luôn luôn sử dụng những âm thanh. Ngay cả người đánh dương cầm hay nhất trong buổi hòa nhạc trên thế giới cũng vẫn phải dùng âm thanh. Nó là kỹ năng căn bản không thể nào bỏ đi được.

Mỗi thể thao viên chơi bóng chày đều phải thực tập đánh gậy. Đó cũng là việc đầu tiên bạn phải học trong đội bóng chày khi còn bé, và bạn không ngừng thực tập. Trong Thế Vận hội, cuộc chơi bóng chày đều bắt đầu bằng thực tập đánh gậy. Kỹ năng căn bản phải luôn luôn mài giũa.

Tọa thiền là diễn đàn cho thiền giả thực tập kỹ năng căn bản cho chính mình. Cuộc chơi mà người tu thiền đang tham dự là kinh nghiệm về đời sống của mình, và những dụng cụ thiền giả dùng là những bộ phận cấu tạo của giác quan. Ngay cả những người tu thiền lâu năm vẫn còn đang tiếp tục tọa thiền, bởi vì nó giúp họ điều chỉnh và mài giũa những kỹ năng căn bản mà thiền giả luôn cần cho cuộc chơi. Nhưng chúng ta đừng bao giờ quên rằng, buổi tọa thiền vốn không phải là một cuộc chơi. Nó là buổi thực tập. Cuộc chơi là nơi mà những kỹ năng căn bản được áp dụng, chính là phần đời sống thực nghiệm còn lại của mình. Tu thiền mà không áp dụng nó vào đời sống hằng ngày thì không có tác dụng gì cả và cũng rất là hạn chế.

Mục đích của thiền Minh Sát không gì khác hơn là sự biến đổi xuyên suốt và vĩnh viễn toàn bộ thế giới cảm giác và nhận thức của bạn. Có nghĩa là, làm một cuộc cách mạng hóa kinh nghiệm đời sống của chính mình. Những buổi tọa thiền là thời gian được dành riêng cho tiến trình làm thắm nhuần những thói quen tâm linh mới. Bạn học phương pháp khác hơn để đón nhận và hiểu biết những cảm giác, để rồi gây dựng lên những lối hành xử đúng đắn — hợp với chánh pháp — đối với những nhận thức tư tưởng, và thiết lập cho mình một phong cách mới trong lúc đối mặt với những tình cảm không ngừng túa ra từ tâm. Cách hành xử mới này sẽ được ứng dụng cho suốt cả phần đời còn lại của bạn.

Nếu không như thế, thì tu thiền chỉ là một mảnh lý thuyết khô khan, không ích lợi gì cho cuộc đời và không liên quan gì tới thế gian này cả. Sự cố gắng

liên hệ hai lãnh vực này (sự tu tập và thực tại đời sống) lại với nhau thì rất u là quan trọng. Một phần tiến bộ sẽ xảy ra lập tức, nhưng cả tiến trình thì sẽ hình thành rất chậm và không thể xác định rõ ràng. Bạn có lẽ sẽ phải mang cảm giác rằng mình không đi đến đâu cả, và rồi bỏ cuộc vì nó không mang đến lợi ích gì rõ rệt.

Một trong những hiện tượng không thể nào quên được trong cuộc đời tu tập thiền của bạn, có lẽ chính là phút giây bạn nhận ra rằng, mình đang tu trì ngay trong cơn vận hành của những sinh hoạt bình thường. Bạn đang lái xe trên xa lộ hay đang mang bọc rác ra bỏ, và sự tu tập tự vận hành lấy một cách tự động. Kỹ năng tự bọc lộ không do trù định này, đã được bạn nuôi dưỡng từ bao lâu là một niềm vui chân chính. Nó mở ra cho bạn một cửa sổ nhỏ đi vào tương lai. Lúc ấy, bạn bắt gặp một chớp mắt của những gì mà sự tu tập thật sự có ý nghĩa ra sao. Cái tiềm năng đó đánh mạnh cho bạn biết rằng, sự biến chuyển ý thức kia có thể trở nên cơ năng vĩnh cửu cho kinh nghiệm của bạn. Rồi nhận thức ra là mình có thể thật sự sống hết chuỗi ngày còn lại trong kiếp này, đứng bên lề của những nỗi ám ảnh, luôn tạo ra suy nhược, làm huyên não kia của mình; mình không còn mãi sấn lũng một cách cuồng loạn những thứ mà mình mong muốn hay khát khao nữa. Bạn chỉ va chạm nhẹ với những gì xảy ra đủ để có thể đứng một bên mà ngắm nhìn chúng đi qua. Đó chính là một phút giây kỳ diệu không thể nào quên.

Cái viễn ảnh đó có thể mãi mãi không thành hiện thực, ngoại trừ khi nào bạn tìm kiếm một cách tích cực để thúc đẩy cả quá trình. Phút giây quan trọng nhất trong tu thiền chính là thời điểm bạn rời cái tọa cụ. Khi buổi tọa thiền đi qua, bạn có thể đứng dậy và bỏ hết tất cả, hay có thể mang những kỹ năng này để đi vào sinh hoạt của cuộc sống trong kiếp đời còn lại.

Rất quan trọng để cho bạn hiểu được tu thiền là gì. Nó không phải là những tư thế ngồi đặc biệt, hoặc là những bài thực tập cho tâm. Tu thiền là sự vun bồi chánh niệm và áp dụng khả năng chánh niệm ấy một khi đã được am tường. Bạn không cần phải ngồi để tu thiền. Bạn có thể tu tập trong khi đang rửa chén đĩa, đang tắm, trượt băng, đánh máy chữ... Tu thiền là tỉnh giác và phải được áp dụng vào mỗi khía cạnh sinh hoạt đời sống. Điều này thật không phải là dễ dàng gì.

Chúng ta đặc biệt vun bồi tỉnh giác qua tư thế ngồi ở một nơi yên tĩnh, bởi vì đó là một hoàn cảnh dễ dàng nhất để làm việc này. Còn tu thiền trong hành

động thì khó khăn hơn nhiều. Tu thiền ngay giữa cơn biến động huyền não thì càng khó khăn hơn nữa. Và tu thiền trong cơn hoạt động của tính ích kỷ cao độ như là cơn lãng mạn tình cảm hay trong cuộc tranh cãi là một thử thách tốt bậc. Những người còn mới đã phải choáng ngợp với những sinh hoạt ít căng thẳng rồi, thì còn nói chi những trạng thái cực đoan kia.

Nhưng mục đích tối hậu của sự tu tập vẫn còn kia: gây dựng cho mình một khả năng tập trung và sự tỉnh giác ở tầng mức khả dĩ không bị dao động ngay cả lúc đang chịu đựng sức ép của cuộc đời trong xã hội thời đại này. Đời sống đã cho ra quá nhiều thử thách và những thiền giả nghiêm túc thì rất ích khi nào để ngã lòng.

Đưa sự tu tập vào những sự kiện trong ngày không phải là một quá trình đơn giản. Hãy thử đi rồi sẽ biết. Cái điểm tiếp giáp giữa phút giây xuất ra buổi tọa thiền và thể nhập trở lại đời sống thì thật sự là một bước nhảy thật dài. Thông thường thì rất dài đối với phần lớn trong chúng ta. Chúng ta thấy ra sự êm ả và khả năng tập trung bốc hơi nhanh trong vòng vài phút, để lại cho ta một trạng thái thậm chí còn tệ hại hơn trước khi nhập thiền nữa kia. Để bắt đầu qua cái vịnh này, đức Phật đã sáng chế ra những phương pháp thực tập nhằm vào mục đích làm cho dễ dàng hơn bước chuyển đổi này.

1. Thiền hành (Kinh hành)

Đời sống trong ngày của chúng ta đầy dẫy những sinh hoạt và di chuyển. Ngồi bất động hoàn toàn qua nhiều giờ chùng như là trái nghịch lại hẳn với kinh nghiệm bình thường. Nét tĩnh lặng và trong sáng mà chúng ta nuôi dưỡng trong trạng thái yên tĩnh tuyệt đối có chiều hướng phân hóa ngay trong lúc chúng ta bắt đầu di động. Chúng ta cần vài bài tập ứng dụng trong quá trình chuyển đổi, để dạy cho mình khả năng bảo tồn sự trầm ổn và chú tâm ngay trong cơn chuyển động. Thiền hành giúp cho ta biến chuyển đời sống hàng ngày vào dạng của sự nghỉ ngơi. Thiền hành thường được dùng thay thế cho tọa thiền. Đi đứng là một điều đặc biệt tốt vào những lúc bạn bị cực kỳ dao động. Một giờ thiền hành thường giải tỏa cho bạn những năng lượng không thể kềm chế kia, mà vẫn sản sinh ra một tâm mức trong sáng đáng kể. Để rồi bạn sau đó tọa thiền với những lợi ích to lớn hơn.

Những phật tử thuần túy luôn ủng hộ những khóa tu học thường xuyên để bổ sung cho những buổi tọa thiền hàng ngày. Một khóa tu thì tương đối dài mà phần lớn thời gian dành riêng cho tọa thiền. Những khóa tu một hay hai ngày thì rất là phổ thông cho những phật tử cư sĩ. Những hành giả thâm niên sống trong thiền viện có thể bỏ ra hàng nhiều tháng để chuyên tu thiền chứ không làm gì khác. Phương pháp tu tập khắc khe như thế đòi hỏi một nghị lực rất cao nơi thân và tâm của hành giả. Ngoài trừ khi bạn đã tu tập qua nhiều năm, bằng không thì nên có sự giới hạn thời gian bao lâu cho buổi tọa thiền có kết quả tốt nhất. Mười giờ liên tục trong thế ngồi, sẽ tạo ra một trạng thái thống khổ vô cùng tận cho những thiền sinh mới vì nó vượt quá xa khả năng tập trung của họ. Do đó, một khóa tu có kết quả tốt phải được điều khiển với sự kết hợp giữa ngồi và đi đứng, được sắp xếp xen vào lẫn nhau. Một giờ cho mỗi phương pháp thì hay được áp dụng.

Đi kinh hành, bạn cần một nơi yên tĩnh, có không gian đủ rộng cho khoảng năm cho tới mười bước đi thẳng. Bạn sẽ bước tới lui thật chậm, mà trong tâm mắt người phương Tây thì bạn là kẻ lạ lùng hoàn toàn khác hẳn với những người bình thường. Đây không phải là bài huấn luyện mà bạn muốn làm trước sân nhà, nơi mà gây ra những sự chú ý không cần thiết. Hãy chọn nơi riêng biệt.

Cách chỉ dẫn thì rất đơn giản. Chọn một nơi thoáng. Ở một khởi điểm, đứng yên với đầy sự chú tâm trong một phút. Hai tay có thể giữ ở vị thế thoải mái cho mình — phía trước, phía sau, hay thả xuống hai bên. Kế đó, trong khi hít vào, nhấc gót một chân. Trong khi thở ra, nghỉ chân đó trên các ngón chân. Rồi khi hít vào, giở chân đó lên và đưa nó về phía trước. Kế tiếp, thở ra trong khi đặt chân đó xuống chạm mặt đất. Lập lại cho chân bên kia. Đi thật chậm cho tới cuối con đường, đứng yên một phút, xoay ngược lại thật chậm, đứng yên một phút, rồi đi trở lại. Cứ thế mà tuần tự đi. Giữ cổ và đầu được thư thả; mắt mở và thẳng bằng đừng nhìn dáo dác hay đặc biệt dán mắt vào một điểm nào. Bước thật tự nhiên. Duy trì tốc độ chậm nhất để có được thanh thản và đừng để ý vào quang cảnh chung quanh. Xem xét sự căng thẳng tăng dần ở thân, và nói lòng khi cảm nhận ra chúng. Đừng cố gắng làm ra vẻ lịch sự, hay ra dáng hoàn mỹ. Đây không phải là bài biểu diễn vận động hay một điệu vũ, mà là một bài thực tập trong tinh giác. Đối tượng của bạn là đạt đến sự cảnh giác toàn diện, cảm giác bén nhạy và cao độ để đừng bị khuất lấp những kinh nghiệm từ sự di chuyển của bước đi.

Đặt hết tất cả sự chú tâm vào cảm giác bắt nguồn từ chân và bàn chân, ghi nhận càng nhiều càng tốt về sự chuyển động của mỗi chân. Thẩm thấu vào cảm giác đơn thuần của bước đi, và cảm nhận các xúc cảm vi tế trong từng chuyển động. Cố gắng cảm giác từng cơ bắp lúc di động, kinh nghiệm từng chút thay đổi cảm xúc lúc bàn chân chạm xuống mặt đất và dỏ khỏi mặt đất.

Ghi nhận cả một tiến trình đi, liên tục như là chuỗi đúc kết của những rung động nhỏ nối lại. Cố gắng đừng bỏ qua bất cứ gì. Để cảm giác được cao độ, bạn có thể chia sự chuyển động ra nhiều phần khác biệt. Mỗi chân sẽ diễn qua những giai đoạn: nhấc lên, đưa tới, và đặt xuống. Mỗi phần nhỏ riêng biệt này đều có bắt đầu, giữa, và cuối. Để điều chỉnh bản thân vào trong tiến trình của chuỗi di chuyển, bạn có thể lập niệm rõ ràng cho từng giai đoạn.

Lập nên những ghi chú như “nhấc, đưa tới, đặt xuống, chạm đất, đạp” v.v.. Đây là phương cách tu tập để làm quen với dòng chuyển động và không để cho bạn bỏ sót những chi tiết. Bao giờ trở nên cảnh giác hơn về hàng hà sa số sự biến vi tế đang xảy ra, bạn sẽ không có thời gian cho những từ ngữ nữa. Bạn sẽ thấy mình chìm đắm trong dòng chảy liên tục của sự chuyển động có tinh giác. Hai chân bấy giờ sẽ trở thành cả một thế giới. Nếu tâm đi lang thang thì hãy ghi nhận sự xao lãng theo cách thường hay làm, rồi mang sự chú tâm về bước đi. Đừng bao giờ nhìn vào hai chân trong khi quan sát những giai đoạn này và cũng đừng đi thụt lùi để xem cái tâm ảnh của chân và bàn chân. Đừng nghĩ mà chỉ cảm giác thôi. Bạn không cần khái niệm về chân hay hình tượng, mà chỉ để ý cảm xúc khi chúng vận chuyển. Lúc ban đầu, có lẽ bạn sẽ gặp khó khăn để giữ thăng bằng. Bạn đang dùng các cơ bắp ở chân theo một lề lối mới, và trong lúc thực tập thì luôn là thế. Nếu sự chán nản phát sinh, chỉ ghi nhận và buông xả nó.

Thiền hành được dùng để làm cho tràn ngập Ý thức bằng cảm giác đơn thuần, và làm một cách hoàn hảo cho đến khi nào, tất cả những thứ khác bị bỏ quên qua một bên. Không còn có chỗ cho tư tưởng và tình cảm xen vào. Không có thời gian cho chấp thủ, hay làm dừng lại sự tu tập để nhường cho những chuỗi khái niệm phát sinh. Cũng không cần sự giám định hay phê phán của một cái ngã. Chỉ duy nhất tồn tại cái cảm giác do động lực và xúc chạm, một chuỗi kinh nghiệm thô cứng không ngừng và luôn biến đổi. Chúng ta học ở đây, cách vượt thoát khái niệm để đi vào trong sự thật, chứ

không phải rời xa nó. Sự thấu hiểu bên trong những gì chúng ta đạt được sẽ áp dụng trực tiếp vào suốt phần đời còn lại sau này.

2. Tư thế

Mục đích của sự tu tập là trở nên hoàn toàn chú tâm về mọi mặt của kinh nghiệm, mà không bị gián đoạn theo dòng thời gian. Tất cả những gì chúng ta làm và kinh nghiệm thì hoàn toàn không có ý thức, mà chỉ có một chút hay không có sự chú tâm gì cả; tâm của chúng ta thì đang ở với những thứ khác. Chúng ta sống theo chiều hướng, hoang phí gần hết thời gian trong trạng thái thụ động, lạc lõng trong sương mù của giấc mơ ngày và mất tự chủ. Cho nên, sự tu tập thì rất cần thiết cho chúng ta.

Một trong những lãnh vực đời sống mà chúng ta thường hay làm ngơ, là thân thể của mình. Những chuyện phim hoạt họa (ước mơ) diễn ra không ngừng trong đầu thì quá lôi cuốn, hấp dẫn đến nỗi chúng ta không còn để tâm đến sự nhận biết về cảm xúc và lực tác động bên trong. Những dữ liệu đó tủa vô hệ thần kinh đi vào bộ não từng giây, nhưng chúng ta ngăn chặn và giữ nó trong Ý thức, cho nên nó chạy vào những tầng cấp thấp hơn trong tâm và ở đó, không thể đi xa hơn. Phật giáo đã thiết lập ra bài ứng dụng để mở cái cổng ngăn nước (dữ liệu) này và cho những dữ liệu đi xuyên qua tâm thức. Đó là một phương thức để có “sự nhận biết vô ý thức.”

Thân thể của chúng ta chịu đựng qua không biết là bao nhiêu là áp lực sinh lý trong từng ngày. Lúc đứng, lúc ngồi, khi đi, khi nằm; rồi có lúc uốn cong, chạy nhảy, trườn bò.. Những vị giáo thọ tha thiết khuyên bạn nên nhận biết sự biến chuyển liên tục, không ngừng này. Trong lúc sinh hoạt trong ngày, bạn nên dành vài giây trong đôi phút để xem xét tư thế của thân. Nhưng đừng làm thế theo một lễ lối để giám định (đánh giá xem mình đang như thế nào?); đây không phải là bài thực tập để sửa chữa bộ vị cho thân, hay để làm cho tốt hơn cái thể hiện bên ngoài. Đưa sự chú tâm đi toàn bộ cơ thể để cảm giác xem mình đang ở trong trạng thái ra sao (có chánh niệm hay không?). Âm thầm ghi nhận “đi”, “ngồi”, “đang nằm”, hay “đang đứng.” Nghe qua dường như rất là ngớ ngẩn nhưng xin đừng xem nhẹ phương pháp này. Đây là một bài thực hành có giá trị rất quan trọng. Nếu bạn sử dụng nó tốt đẹp, thật sự thấm nhuần thói quen này sâu sắc, nó có thể cách mạng hóa kinh nghiệm của bạn. Nó sẽ đưa bạn vào một chiều không gian

mới của cảm giác, rồi bạn sẽ cảm thấy rằng mình như là một người đã bị mù, giờ có lại được khả năng thấy vậy.

3. Sinh hoạt chậm lại

Mỗi hành động mà bạn làm đều cấu tạo bởi nhiều phần nhỏ nối lại. Chỉ một việc cột giày giày thì đã được tạo bởi một chuỗi động tác nhỏ liên tục nhau. Những chi tiết này chừng như không thể nào quan sát hết được. Để kích lệ cái thói quen kết lập chánh niệm toàn diện, bạn có thể thực hiện những hoạt động ở vận tốc chậm lại — cố gắng có đầy đủ chú tâm tới những động tác tầm thường nhất.

Ngồi nơi bàn để uống một ly trà là một ví dụ. Có rất nhiều thứ để kinh nghiệm ở đây. Quan sát cẩn thận xem tư thế của mình trong khi ngồi và cảm xúc của những ngón tay đang cầm cái tách. Ngửi cái hương thơm của trà, ghi nhận cái chỗ để cái tách, lá trà, cánh tay của mình, và cái bàn. Xem xét cái ý định đưa tay lên trong tâm, cảm giác cánh tay khi nó nhấc lên, cảm cái miệng tách tiếp xúc với môi và nước trà chạy vào trong miệng. Ném vị trà, rồi xem nghiệm cái ý định khởi sinh muốn hạ cánh tay xuống. Toàn bộ tiến trình thì thật là quyến rũ và đẹp tuyệt vời, nếu bạn quan tâm toàn bộ tới nó, chú ý khách quan tới mỗi cảm giác, luồng tư tưởng và tình cảm, thì sẽ thấy ra được.

Chiến lược này có thể dùng vào những hoạt động khác trong ngày. Một cách cố ý, làm chậm lại suy nghĩ, lời nói, và động tác để cho mình có đủ thời gian thâm nhập sâu vào chúng hơn là trước đây. Những gì bạn tìm thấy ra là sẽ rất ư là kinh ngạc. Lúc đầu, thật khó khăn giữ mọi hoạt động thật chậm một cách có chủ tâm thường xuyên, nhưng kỹ năng này sẽ tăng dần theo thời gian. Sự hiểu rõ sâu xa xảy ra trong tọa thiền, sẽ được bộc lộ rõ ra trong lúc chúng ta thật sự kiểm nghiệm những hoạt động trong tâm ngay trong đời sống hàng ngày. Đây là một cái phòng thí nghiệm nơi mà chúng ta thật sự thấy bộ máy cấu tạo ra tình cảm và sự vận hành của cảm xúc mạnh mẽ mình có. Đây là nơi chúng ta có thể đo lường mức độ tin cậy cái nguyên nhân của hành động, chỉ một chớp mắt khác biệt giữa động cơ thật sự và cái vỏ giả vờ mà chúng ta từng mang để tự lừa dối mình và người khác.

Chúng ta sẽ lấy làm kinh ngạc về những dữ kiện này, phần lớn thì phiền phức nhưng lại rất ích lợi. Sự chú tâm đơn thuần mang trật tự vào khối hỗn

độn đã được gom góp, giấu diếm không ngăn nắp trong góc nhỏ của tâm. Khi đạt đến khả năng lãnh hội rõ ràng ngay giữa con sinh hoạt bình thường của đời sống, bạn có được kỹ năng giữ vững sự tỉnh táo, bình an cùng lúc rọi ánh sáng chánh niệm vào những xó xỉnh khắp nơi trong tâm. Bạn bắt đầu thấy được tâm mức khổ đau trong phạm vi khả năng trách nhiệm của mình; thấy ra điều bất hạnh, nỗi lo sợ, sự căng thẳng tự mình đã gây ra; thấy được thế nào mình đã tạo ra nỗi khổ, nhược điểm, và giới hạn cho mình. Rồi sự hiểu biết quá trình tâm tạo này sâu xa bao nhiêu, thì nó không chế bạn càng ít bấy nhiêu.

4. Điều hợp hơi thở

Trong tọa thiền, đề mục quan trọng nhất chính là hơi thở. Sự tập trung trọn vẹn vào hơi thở luôn thay đổi giữ chúng ta đối diện ngay với phút giây hiện tại. Nguyên lý này cũng có thể dùng ngay giữa con di chuyển. Bạn có thể kết hợp sinh hoạt vào với hơi thở. Việc này củng cố tiết tấu nhịp nhàng cho cử động và làm lưu loát những biến đổi rời rạc. Hành động trở nên dễ dàng tập trung hơn và chánh niệm gia tăng. Sự tỉnh giác của bạn do vậy ở lại với phút giây hiện tại dễ hơn. Một cách lý tưởng nhất là, tu thiền là sự tu tập cho 24 giờ trong một ngày. Đây là một đề nghị thực tiễn cao tột.

Chánh niệm là trạng thái tâm nhiệt tình. Tâm không bị nặng trĩu bởi sự ưu tư hay nhảy loạn trong lo âu. Những gì phát sinh có thể thỏa hợp tức khắc. Khi thật sự chánh niệm, hệ thống thần kinh của bạn rất tươi mới và dẻo dai để nuôi dưỡng trí tuệ. Một vấn đề nổi lên thì bạn chỉ đơn giản hòa hợp với nó một cách nhanh nhẹn, thích đáng, với sự náo động nhỏ nhất. Bạn không bị ngẩn ngừ, không chạy trốn vào một góc vắng nào đó để có thể trầm tư về nó. Mà chỉ đơn giản đối diện nó. Trong những trường hợp hiếm có khi mà giải pháp cho vấn đề chừng như không thể nào, thì bạn sẽ không lo lắng về nó. Bạn chỉ đi qua vấn đề kế tiếp đang cần sự chú tâm của bạn. Trực giác của bạn trở thành một tính năng rất thực dụng.

5. Thời gian đã đánh mất

Hoang phí thời gian là quan niệm vốn không tồn tại đối với một thiền giả nghiêm chỉnh. Một chút thời gian chết trong ngày có thể trở nên hữu ích. Bất kỳ phút giây rảnh rỗi nào cũng có thể dùng cho tu thiền. Ngồi một cách lo

âu trong phòng nha sĩ, thì hãy tu tập nỗi lo âu kia. Khi cảm thấy bực bội trong lúc đứng đợi ở nhà ngân hàng, thì hãy tu tập ở sự bực bội ấy. Nhàm chán, mân mê ngón tay cái ở trạm xe buýt, thì tu tập sự nhàm chán đó. Cố gắng giữ cảnh giác và chú tâm suốt cả ngày. Chánh niệm chính xác ngay những gì đang xảy ra bây giờ, ngay cả con vật và tế nhạ. Tận dụng mỗi phút giây trong lúc một mình, hay những sinh hoạt nặng tính sinh thể, dùng mỗi phút giây rỗi rảnh cho chánh niệm, tận dụng tất cả thời gian nếu có thể.

6. Tập trung vào mọi sinh hoạt

Bạn nên cố gắng duy trì chánh niệm trong từng hoạt động và nhận thức suốt cả ngày, bắt đầu từ nhận thức đầu tiên khi thức giấc cho đến ý niệm sau cùng trước khi đi vào giấc ngủ. Đây là một mục tiêu tối cao có thể đưa ra. Đừng bao giờ kỳ vọng là có thể hoàn thành công việc này nhanh chóng. Hãy đi từ từ và để cho khả năng của bạn phát triển dần theo thời gian. Phương cách hợp lý nhất để thực hành việc này, là phân chia một ngày đời sống của mình ra thành nhiều phần. Dung hòa những khoảng thời gian nhất định với chánh niệm, rồi nói rộng trạng thái chánh niệm này tới những hoạt động khác như: ăn uống, rửa bát đĩa, mặc y phục, v.v.. Tỉnh thoảng trong ngày, bạn bỏ ra khoảng chừng 15 phút để thực hành sự quan sát về một vài trạng thái cụ thể của tâm như: dễ chịu, khó chịu, và cảm giác trung tính chẳng hạn như những chướng ngại (Tham dục, Sân hận, Hôn trầm, Trạo cử, và Mạn nghi) hay là tư tưởng. Thường trình thì tùy thuộc vào bạn. Ý định là tu tập để phát hiện những sự việc khác nhau, và bảo tồn trạng thái chánh niệm càng nhiều càng tốt trong suốt ngày đó.

Cố gắng hoàn thành theo thường lệ mà không thấy mấy khác biệt giữa tọa thiền và những kinh nghiệm còn lại. Để cho chúng hòa lẫn vào nhau. Thân thể của bạn gần như không bao giờ yên, lúc nào cũng có cử động để quan sát, ít nhất là đang thở. Tâm của bạn không ngừng lú lo, chỉ ngoại trừ khi trong trạng thái định thâm sâu. Luôn luôn có gì đó xuất hiện để ta quan sát. Nếu nghiêm chỉnh ứng dụng pháp tu của mình, bạn sẽ không đánh mất những giá trị mà sự tỉnh giác mang đến.

Sự tu tập của bạn phải được áp dụng vào hoàn cảnh sống hàng ngày, đây mới là phòng thí nghiệm cho bạn. Đời sống cung cấp những cuộc trắc nghiệm khả năng và thử thách cho bạn đang cần để thực hành sâu hơn, chân

chính hơn. Nó là ngọn lửa dùng để tinh lọc những sự dối lừa, sai trái trên đường tu của bạn, là một loại a-cít để thử nghiệm xem bạn đã đến đâu rồi và khi nào là lúc bạn đang tự lừa dối lấy mình. Nếu tu thiền không giúp được cho bạn đương đầu với những xung đột, vẫy vùng trong đời sống, thì nó vẫn còn nông cạn. Nếu những phản ứng tình cảm từng ngày không rõ ràng ra và không dễ chế ngự hơn, thì bạn đang hoang phí thời gian của mình trong khi tu tập (*thực hành không đúng cách*). Bạn không bao giờ biết mình tiến bộ tới đâu chỉ khi nào bạn thật sự gặp thử thách trong đời sống.

Tu tập chánh niệm đúng là sự thực hành thông dụng. Bạn không thỉnh thoảng thực tập, rồi bỏ nó qua một bên trong khoảng thời gian còn lại, mà là thực hiện nó liên tục trong mọi thời. Tu thiền thành công chỉ khi nào bạn mở bừng cái bức tường chống âm thanh chưa được phát triển đầy đủ. *Tu tuệ giác là thực hành chánh niệm trong mỗi phút giây*. Thiền giả học cách lập sự chú tâm tinh thuần tới sinh, trụ, hoại, diệt của tất cả hiện tượng trong tâm, không bị bất kỳ thứ nào trói buộc hay vượt thoát khỏi sự quan sát của mình. Tư tưởng, tình cảm, sinh hoạt và tham muốn, toàn bộ cuộc trình diễn, thiền giả coi chừng nó, tất cả và liên tục. Vấn đề là nó đáng yêu hay đáng sợ, đẹp đẽ hay đáng hổ thẹn. Thiền giả nhìn như-nó-là và sự thay đổi như-nó-là; không có một phương diện kinh nghiệm nào bị bỏ qua hay tránh né. Đây là một tiến trình diễn ra liên tục và toàn diện.

Trong những sinh hoạt hàng ngày, nếu bạn thấy mình đang bị rơi vào trạng thái nhàm chán, thì hãy tu tập vào sự nhàm chán đó. Tìm xem nó cảm giác ra sao, hoạt động ra sao, và cấu tạo ra như thế nào. Nếu bạn lên cơn giận, thì quan sát cơn giận, khám phá cái cấu thể của cơn giận; đừng chạy trốn nó. Nếu thấy ra mình đang ngồi trong gong kềm đen tối của sự phiền muộn, thì hãy khám xét sự phiền muộn kia đi; thăm tra nó theo chiều hướng có tính quan sát và buông xả. Đừng chạy thoát khỏi nó một cách mù quáng; khám phá cả mê cung kia và vẽ ra tất cả những lối đi trong đó. Bằng cách đó bạn sẽ có sự trang bị tốt hơn khi đối đầu với những cơn phiền muộn sẽ xuất hiện sau này.

Tu tập xuyên qua những thăng trầm của đời sống là quan điểm trọng yếu của thiền Minh Sát. Loại tu tập này rất ư là nghiêm khắc và đòi hỏi cao, nhưng cũng mang lại kết quả là trạng thái tâm linh hoạt vượt xa hẳn bên kia vùng tương đối nhị nguyên. Thiền giả có cái tâm cởi mở trong từng phút

giây, không ngừng xem xét đời sống, giám sát kinh nghiệm bản thân, ngắm nhìn lối sống theo một phong cách không luyến chấp và tọc mạch. Vì thế cho nên, thiền giả luôn luôn cởi lòng ra tới bất kể thể dạng sự thật nào, từ bất kỳ nơi đâu, và bất cứ thời gian nào. Đây là trạng thái tâm mà một người cần phải có để đi đến sự giải thoát.

Như đã được nhắc qua, một người có thể đạt đến sự giác ngộ ở bất kỳ phút giây nào nếu tâm được giữ luôn trong trạng thái tỉnh thức. Bất kỳ một nhận thức thông thường bé nhỏ cũng có thể là nguyên nhân kích thích: nhìn mặt trăng, tiếng kêu của một con chim, tiếng gió luồn qua cây; bất cứ gì đều không quan trọng, mà chính là cái phong thái bạn đang chú ý tới sự hiểu biết sâu sắc đó. Trạng thái tâm tỉnh thức thì rất quan trọng. Nó có thể xảy ra ngay bây giờ nếu bạn đã sẵn sàng. Cái cảm xúc của những ngón tay đang cầm quyển sách này cũng có thể là tín hiệu; thanh âm của những từ ngữ trong đầu bạn cũng đủ làm phát sinh sự giác ngộ. Bạn có thể đạt đến sự giác ngộ ngay bây giờ nếu bạn đã sẵn sàng.

Chương 16: Những gì cho bạn

Bạn có thể kỳ vọng những ích lợi nào đó từ tu thiền. Những thứ có được vào giai đoạn ban đầu có thể là rất buồn tẻ và thực dụng; những giai đoạn kế tiếp thì thâm sâu và siêu việt hơn. Chúng nối tiếp nhau từ dạng đơn giản nhất cho tới vĩ đại nhất. Chúng tôi sẽ trưng bày ra đây vài điều, nhưng rất ráo nhất vẫn là sự kinh nghiệm của chính bạn có được.

Những thứ này chúng ta thường hay gọi là chướng ngại hay sự ô nhiễm, nó còn tệ hại hơn những trạng thái tâm khó chịu. Chúng thường hay biểu lộ qua sự biểu hiện của tự ngã. Thực chất của bản ngã là cảm giác phân cách rõ nét — sự nhận thức về khoảng cách giữa cái mà chúng ta gọi là “ta” và “không phải ta.” Tri giác này bị chặn đứng chỉ khi nào bị kiểm tra liên tục và vì có những chướng ngại này nên sự kiểm tra kia được lập nên.

Tham muốn và khát khao là sự mưu tính để chiếm hữu những gì đó cho “tôi”; Ghét bỏ và sự ác cảm là mưu đồ “tôi” phải tránh xa những thứ đó. Tất cả những ô nhiễm kia tùy thuộc vào sự nhận thức của cái hàng rào giữa bản ngã với người khác, và toàn bộ những thứ đó nuôi dưỡng cho sự nhận biết mỗi khi chúng bị rèn luyện. Chánh niệm nhận thức ra sự vật một cách sâu xa với nét trong sáng rõ ràng. Nó mang sự chú tâm của chúng ta tới gốc rễ của ô nhiễm và phơi bày ra những cấu trúc cơ bản nhất. Chánh niệm cũng nhìn thấy thành quả và ảnh hưởng của hậu quả này xảy ra cho chúng ta. Nó không bao giờ bị lường gạt. Một khi đã thấy một cách rõ ràng những gì là lòng ham muốn, và sự tổn hại nó mang đến cho chúng ta ra sao, rồi bạn sẽ tự nhiên không còn muốn dính mắc vào chúng nữa. Một em bé bị bỏng tay khi chạm cái lò nóng, bạn không phải kêu nó rút tay về, nó tự nhiên làm thế mà không cần suy nghĩ hay quyết định gì cả. Những hành động phản xạ vốn có trong hệ thần kinh dành cho mục đích như thế, và nó hoạt động nhanh hơn tư tưởng. Vào lúc đứa bé cảm nhận hơi nóng thì đã khóc lên, và cánh tay thì đã rục về rồi. Chánh niệm làm việc cũng tương tự như thế: không ngôn từ, tức khắc và hiệu quả hoàn toàn. Chánh niệm rõ ràng sẽ tìm hãm không cho những chướng ngại phát triển; liên tục chánh niệm có khả năng dập tắt chúng. Vì vậy, chánh niệm chân chính được gây dựng, những bức tường bản ngã rồi sẽ bị sụp đổ, tham vọng bị tàn phá, thế phòng thủ và

sự khắc khe giảm bớt, bạn trở nên cởi mở hơn, dễ chấp nhận hơn, và dễ thích ứng hơn. Đây cũng là cách bạn học chia sẻ lòng từ của mình.

Theo truyền thống, các bậc cổ đức miên cưỡng nói về sự tồn tại tối hậu của kiếp người. Nhưng những ai sẵn lòng thiết tha thì nói rằng sự thực rất rạo hay Phật tánh thì trong sáng, thánh thiện và vốn thanh tịnh. Chỉ lý do duy nhất mà đời sống khác hẳn đi là kinh nghiệm được cái sự thật tối hậu đang bị che giấu đó, nó bị ép chặt như nước bị nhốt phía sau cái đập. Chướng ngại là những viên gạch dùng để xây nên cái đập. Khi nào chánh niệm làm hòa tan những viên gạch, khoét lỗ xuyên qua cái đập, rồi thì niềm vui của lòng bị mãn và sự cảm thông lan tràn mênh mông. Bao giờ chánh niệm miên mật, thì đời sống của bạn cũng đổi thay, dòng kinh nghiệm sống dầy mãnh liệt, cảm giác hòa cùng ý thức, mọi thứ trở nên rõ ràng và tỉ mỉ, không còn mất chú tâm cho những nỗi ưu tư. Chánh niệm trở thành một chủ thể nhận biết liên tục không gián đoạn.

Mỗi phút giây đi qua biệt lập như một đơn vị; những khoảng thời gian không còn trộn lẫn vào nhau trong một trạng thái lu mờ. Không có gì bị che đậy hay bị ám thị, không kinh nghiệm nào được xem như là “thông thường” nữa. Mỗi một sự thể đều tỏa sáng và đặc biệt như nhau. Bạn cố tránh để khỏi phải phân loại kinh nghiệm của mình qua kẽ hở của tâm. Sự miêu tả và diễn dịch bị dẹp bỏ qua một bên và mỗi phút giây thời gian thì được tự lên tiếng (nói pháp.) Bạn lúc ấy mới thật sự nghe được những gì nó muốn nói, và nghe nó như là lần đầu trong đời được nghe. Khi sự tu tập trở nên có ảnh hưởng mạnh thì nó cũng trở thành cố định, bạn quan sát một cách liên tục với sự tỉnh giác đơn thuần cả hai cùng một lúc, hơi thở và mỗi hiện tượng tâm. Bạn cảm thấy sự thăng bằng tăng cao như có điểm tựa cố định vào kinh nghiệm đơn thuần, bình thường về từng phút giây của đời sống.

Một khi tâm không còn bị điều khiển bởi tư tưởng, nó trở nên trong sáng, tinh táo và bình an trong sự tỉnh giác đơn giản hoàn toàn. Sự tỉnh giác này không thể diễn tả một cách thích đáng được vì ngôn từ vốn bị hạn chế, mà chỉ có thể kinh nghiệm mà thôi. Hơi thở dừng lại mà chỉ còn là sự thở; nó không còn bị giới hạn vào sự cố định và những khái niệm quen thuộc mà bạn đã từng dựa vào. Bạn không còn thấy nó như là sự tiếp nối của hít vào và thở ra nữa; nó không còn là một kinh nghiệm nhỏ bé và buồn tẻ, mà trở thành một tiến trình sống động, luôn thay đổi, và quyến rũ. Nó không còn là

những thứ chiếm thời gian; nó chính là bản chất của phút giây hiện tại. Thời gian bấy giờ mới là một khái niệm chứ không phải là kinh nghiệm thực tại nữa.

Sự tỉnh giác đơn giản, sơ đẳng này tước bỏ tất cả phần chi tiết phụ trợ, trói buộc vào dòng sống của hiện tại và được đóng dấu bởi sự thật đang phơi bày ra cho thấy. Bạn tuyệt đối biết rằng đây là sự thật, thật hơn bất cứ gì mà bạn đã kinh nghiệm qua trước kia. Một khi có được sự nhận thức này với sự tin chắc tuyệt đối, bạn có được một lợi điểm mới, một tiêu chuẩn mới để đo lường tất cả kinh nghiệm của mình. Theo sau sự nhận biết này, hoặc là bạn thấy rõ ràng những phút giây này khi thể nhập vào từng hiện tượng, hay là làm xáo trộn nó bằng thái độ của tâm. Bạn nhận thấy mình đang vặn méo sự thật với sự bình luận trong đầu, với những hình ảnh cũ rích, và quan điểm cá nhân. Bạn biết mình đang làm gì, và làm nó lúc nào. Bạn trở nên nhạy bén hơn về phương cách mà mình đã bỏ lỡ sự thật, và rồi chuyển sang những đối tượng nhận thức đơn giản mà không bị thêm bớt gì cả. Bạn trở nên một người rất có hiểu biết. Từ lợi điểm, tất cả trở nên tỏ tường. Bạn quan sát một cách chánh niệm hơi thở không ngừng sinh khởi và hoại diệt; theo dõi dòng cảm giác vô cùng tận của thân và sự chuyển động; đọc lướt qua sự tiếp nối nhanh nhẹn của tư tưởng và cảm giác, phát hiện cái nhịp điệu vọng lại từ dòng thời gian đều đặn. Trong giữa cơn chuyển động vô cùng này, không có người quan sát mà chỉ có sự quan sát mà thôi.

Trong trạng thái của sự hiểu biết này, không còn gì là tương đồng giữa hai phút giây kế tiếp nhau. Mọi thứ rõ là đang trong sự biến đổi liên tục. Tất cả được sinh ra, phát triển, và hoại diệt đi, không có gì là ngoại lệ cả. Bạn bình tĩnh trước sự thay đổi không ngừng của cuộc đời mình. Nhìn chung quanh và thấy mọi thứ đều nằm trong dòng chảy, tất cả, tất cả. Tất cả trỗi lên rồi rụng xuống, mạnh lên rồi giảm bớt, xuất hiện để rồi phai tàn. Tất cả mọi đời sống, từng chút một, từ cực tiểu cho đến những thứ lớn hơn, vĩ đại hơn như là Ấn độ dương, đều đang ở trong sự biến chuyển vô tận. Bạn hiểu biết ra cả vũ trụ này như là một dòng sông kinh nghiệm khổng lồ mà thôi. Niềm vui sướng to lớn có được từ sự chiếm hữu đã lần tránh mất dạng và cả cái cuộc đời của bạn mới đây cũng thế. Nhưng sự biến đổi vô thường này không phải là cái lý do cho nỗi sầu khổ. Bạn đứng đó lấy làm sững sờ, liếc nhìn những hoạt động liên tiếp diễn ra và đáp lại chúng bằng niềm hân hoan kỳ lạ. Tất cả đang di chuyển, nhảy múa, và đầy sức sống.

Trong khi tiếp tục quan sát những biến đổi này và thấy ra tất cả liên hệ với nhau ra sao, bạn trở nên thích thú về sự quan hệ thân thiết của tất cả trạng thái tâm, cảm giác, và niềm xúc động. Bạn ngắm xem một tư tưởng dẫn đến tư tưởng kế tiếp, thấy sự hoại diệt để đưa đến sự phát sinh những phản ứng tình cảm, và cảm giác, dẫn đến nguyên nhân tạo ra sự nảy sinh cho nhiều tư tưởng kế tiếp. Hành động, tư duy, cảm giác, ham muốn — bạn thấy hết cả, liên quan chằng chịt lại với nhau trong một tấm vải tinh vi, mịn màng của Nhân và Quả. Bạn theo dõi những kinh nghiệm để chịu nổi lên và rụng xuống để thấy rằng chúng không bao giờ bền vững; quan sát cơn đau đến mà không có lời mời gọi và thấy mình lẩn lộn một cách lo âu để tìm cách quăng liệng nó đi, mà vẫn không thành công theo ý muốn. Tất cả xảy ra hết lần này sang lần khác, khi bạn đứng bên kia lề đường trong êm lặng để ngắm nhìn xem tất cả diễn biến ra sao.

Bên ngoài cái phòng thí nghiệm sống động này, là phần kết luận nội tâm không thể bắt bẻ được. Bạn thấy cuộc đời mình đã bị đóng dấu bởi sự thất vọng và chán nản, và cũng thấy rõ ròi nguồn gốc của nó. Những phản ứng phát sinh vì sự thiếu khả năng (nếu không muốn nói là bất lực) của mình để hầu mong có được những gì bạn muốn, sự lo sợ mất đi những gì bạn đang có và cái thói quen không bao giờ thấy đủ của mình. Những thứ này không còn là lý thuyết khái niệm nữa — bạn đã tự thấy và biết những điều đó là thật. Bạn cũng nhận biết nỗi sợ hãi của mình, sự bất an ninh cơ bản nhất khi đối diện với vấn đề sinh tử. Nó là sự căng thẳng hằn sâu đến tận gốc rễ của tư duy và tạo ra bao khó khăn cho đời sống. Bạn theo dõi xem mình đang sò soạng trong lo âu về mọi thứ, nắm bắt nhiều thứ mà trong lòng đầy sợ hãi, giữ chặt vào tất cả trong khi chúng đang tuông khỏi bàn tay giống như cát luôn qua kẽ các ngón tay. Bạn thấy ra rằng không có một thứ gì có thể là điểm tựa bền vững, không có gì mà không thay đổi.

Bạn thấy được nỗi đau gây ra do sự mất mát và buồn khổ, quan sát mình bị đàn áp để điều chỉnh theo sự phát triển của cơn đau từng ngày trong đời sống của mình. Bạn làm chứng nhân cho sự căng thẳng và xung đột vốn có trong quá trình của đời sống và cái bộ mặt đạo đức giả thật sự của chính mình khi tỏ ra ân cần trong ngày. Bạn theo dõi tiến trình của cơn đau, bệnh tật, già yếu, và cái chết. Bạn lấy làm kinh ngạc rằng, tất cả những thứ kinh tởm này thì không có gì là đáng sợ cả, chúng đơn giản chỉ một bộ phận của đời sống mà thôi.

Trải qua sự nghiên cứu xuyên suốt này về những lãnh vực tiêu cực của đời sống, bạn trở nên quen thuộc sâu xa với Khổ đau, một trạng thái bất toại nguyện của muôn loài. Bạn bắt đầu hiểu biết Khổ đau ở mọi tầng cấp của đời sống, từ vi mô cho tới vi tế nhất. Thấy tiến trình khổ đau không thể tránh khỏi đi theo sự dính mắc. Ngay sau khi bạn nắm bắt một thứ gì thì đau khổ theo lập tức không thể nào tránh. Một khi đã trở nên quen thuộc với toàn thể động cơ của tham muốn, bạn sẽ trở nên nhạy bén với nó. Bạn thấy nơi nó khởi sinh, thời khắc nó xuất hiện, và ảnh hưởng ra sao tới bạn. Hãy theo dõi nó hoạt động hết lần này sang lần khác, biểu hiện qua những giác quan, điều khiển tâm ta và biến ý thức thành nô lệ cho nó.

Giữa con kinh nghiệm dễ chịu, bạn theo dõi con khát vọng của mình và sự luyến chấp xảy ra. Ngay khi kinh nghiệm khó chịu đang lên, hãy quan sát sức mạnh của sự kháng cự hình thành. Đừng ngăn cản những hiện tượng này, mà chỉ theo dõi chúng, thấy chúng như là rác rưởi của tư tưởng loài người. Bạn khám xét ra rằng thứ mà ta gọi là “tôi”, chỉ là một thân thể vật lý và bạn đã lập ra một định danh cho mình, chỉ là một cái túi da bao bọc bộ xương mà thôi. Khám xét xa hơn, bạn thấy ra cách cư xử của tất cả các hiện tượng như là tình cảm, khuôn mẫu của tư tưởng và quan niệm, để rồi nhìn ra cái chiêu bài bản ngã được dán dính vào từng cái một. Bạn quan sát thấy mình thật đã điên cuồng vì luôn luôn muốn chiếm hữu, bảo vệ, và để phòng bị mất đi những thứ rỗng tuếch này. Bạn đã không ngừng lục lạo một cách điên cuồng những thứ này — vật chất, cảm giác sinh lý, đam mê và tình cảm — một cách không mệt mỏi. Tất cả những thứ đó cuốn xoáy lấy bạn, khiến cho bạn chui vào những xó xỉnh, lòng kiếm không ngừng để phụng sự cho cái “tôi.”

Bạn không thấy gì cả. Trong tất cả những khối sự tâm có được trong suốt khoảng đời vật lộn không ngừng nghĩ kia, bạn có thể thấy ra chúng được đánh đổi bằng vô số mảnh khé, mưu đồ vô nhân tính. Nhưng lại không thấy một cái ngã cố định; tất cả chỉ là tiến trình. Bạn có thể thấy tư tưởng nhưng không có người suy nghĩ, có thể thấy cảm xúc, ham muốn nhưng không có người muốn. Bản chất của cái nhà thì trống rỗng, và không có ai ở trong đó cả.

Toàn thể nhân sinh quan về tự ngã của bạn bị thay đổi hoàn toàn ở phút giây này. Bạn bắt đầu nhìn mình như là một nhiếp ảnh gia. Khi nhìn một

tâm ảnh bằng đôi mắt trần thì bạn thấy một hình ảnh rõ ràng, nhưng khi nhìn qua kính phóng đại thì tâm ảnh kia chỉ là một cấu hình phức tạp bởi nhiều dấu chấm. Tương tự như thế, dưới cái nhìn xuyên thấu của chánh niệm, cái cảm giác tự ngã, cái “Ta” hay “là” bất kỳ gì, đều bị mất cơ sở và bị phân hóa. Để rồi đi đến một điểm là trong trí tuệ thực chứng, nơi mà ba sự thật rõ ràng — Vô thường, Bất toại nguyện, và Vô ngã — có tác động mãnh liệt nhất để tiêu diệt khái niệm tương đối. Bạn kinh nghiệm được rõ ràng tính vô thường của đời sống, nỗi khổ đau của kiếp sống, và sự thật của vô ngã. Những đặt tính này trở nên quá sinh động làm cho bạn chợt thức tỉnh đối với sự vô nghĩa của khát vọng, luyến chấp, và phản kháng. Trong phút giây giác ngộ này, ý thức của bạn bị biến đổi. Cái ngã bị tan rã, chỉ còn lại một hiện tượng vô ngã vĩnh hằng mà khái niệm tương đối không thể nào xâm phạm được. Khát vọng bị dập tắt và bạn không còn trĩu nặng nữa. Còn lại đây là một dòng sống tùy thuận, không có căng thẳng hay phản kháng. Bình an, hạnh phúc của Niết bàn vốn không sinh không diệt là đây.

Phân Phối

Tựa đề: Chánh niệm – Mindfulness in plain english

Tác giả: Thiền sư H. Gunaratana Mahathera

Nhà Xuất bản: H. Gunaratana Mahathera

Bhavana Society

Rt. 1 Box 218-3

High View, WV 26808. USA

Xuất bản ngày: December 7, 1990

Phát hành ngày: April 1994

Bản quyền: Tiger Team Buddhist Information Network

(510) 268-0102 * BodhiNet (72:1000/658)

Nhà xuất bản vẫn giữ mọi thẩm quyền của tác phẩm này và nay cho phép bản điện tử và quyền phân phối cho BodhiNet Democratic Buddhist Network. Quyển sách này có thể được phép tự do chép lại hay phân phối tiếp với điều kiện đính kèm sự thỏa thuận này mà không được bán dưới mọi hình thức. Nếu tác phẩm này được dùng để làm tài liệu mô phạm hay duyệt xét, người dùng cần phải báo cho nhà xuất bản biết trước.

Nếu bạn thấy tác phẩm này có giá trị, mọi sự biếu tặng tới tác giả hay nhà xuất bản xin chuyển tới địa chỉ sau để công việc này được tiếp tục và hữu hiệu.

BodhiNet

1920 Francisco St., Suite 112

Berkeley, CA 94709. USA

Tel. 510-540-6565

510-268-0102 Modem (via Tiger Team)

“A masterpiece. I cannot recommend it highly enough.”
—Jon Kabat-Zinn, author of *Wherever You Go, There You Are*

“A classic work.”
—*Inquiring Mind*



Mindfulness in Plain English is a book that people give to everyone they know—a book that people talk about, write about, think about, and return to repeatedly.

With his distinctive clarity and wit, “Bhante G”—as he is affectionately known—extends a hand to readers of all backgrounds; he takes us step by step through the myths, realities, and benefits of meditation and the practice of mindfulness. He reveals that we already have the foundation we need to live a more mindful, productive, and peaceful life. Bhante simply points to each tool of meditation, tells us what it does, and how to make it work.

This expanded edition includes the complete text of its bestselling predecessor and a new chapter on the cultivation of loving-kindness, an especially important subject in today’s fractious world.

Mindfulness in Plain English is like meditation itself: spacious, personal, rewarding—and simpler than you might think.

“Wonderfully clear and straightforward.”
—Joseph Goldstein, author of *One Dharma*

“Gunaratana has an engaging voice and a straightforward delivery that’s hard not to like.”
—*Shambhala Sun*

“Of great value to newcomers, especially people without access to a teacher.”
—Larry Rosenberg, author of *Breath by Breath*

Bhante Henepola Gunaratana was ordained at the age of twelve as a Buddhist monk in Sri Lanka, and earned a Ph.D. in philosophy from The American University. The founder of the Bhavana Society in High View, West Virginia, he teaches worldwide and is the author of *Eight Mindful Steps to Happiness*.



WISDOM PUBLICATIONS • BOSTON
www.wisdompubs.org



Sách có bán quyền