

PHÁP Ở MỌI NƠI

Chào đón mỗi khoảnh khắc với chánh niệm + trí tuệ

DHAMMA EVERYWHERE

Thiền sư Sayadaw U Tejaniya

Người dịch: Sư Tâm Pháp

***NAMO TASSA BHAGAVATO
ARAHATO
SAMMA SAMBUDDHASSA***

***Con xin đem hết lòng thành kính đánh lễ
Đức Thế Tôn, bậc A-la-hán cao thượng,
Đấng Chánh Đẳng Chánh Giác***

PHÁP Ở MỌI NƠI: HÃY CHÀO ĐÓN MỖI KHOẢNH KHẮC ĐẾN VỚI CHÁNH NIỆM VÀ TRÍ TUỆ.

(Dhamma everywhere: welcoming each moment with awareness + wisdom).

Copyright©Ashin Tejaniya2011

Cuốn sách này là một món quà Pháp Bảo và không được bán dưới bất kỳ hình thức nào. Bạn có thể photô cuốn sách này để dùng riêng hay để tặng cho bạn bè. Xin liên hệ với Thiền sư Sayadaw U Tejaniya để xin phép trước khi dịch cuốn sách này.

Shwe Oo Min Dhamma Sukha Tawya
Aung Myay Thar Yar Street
Kon Tala Paung Village
Mingaladon township
PO 11022 Yangon, Myanmar
951-638-170, 951-720-591

Xem thêm những tài liệu về Pháp, xin truy cập vào trang web

LỜI CẢM ƠN

Tấm lòng tri ân sâu sắc của tôi xin được kính dâng lên cố Đại Trưởng lão Thiền sư Shwe Oo Min Sayadaw Bhaddanta Kosalla Maha Thera, người đã truyền dạy Giáo Pháp và thái độ chân chánh trong con đường phát triển tâm linh và pháp hành của tôi.

Tôi muốn bày tỏ sự cảm ơn đối với tất cả các thiền sinh. Những khó khăn, vướng mắc và những câu hỏi của họ đã đưa đến những câu trả lời và những điểm diễn giảng được trình bày trong cuốn sách này. Tôi thực sự hy vọng rằng cuốn sách này sẽ giúp các thiền sinh hiểu rõ hơn về thiền chánh niệm và giúp cho pháp hành của họ thêm phần sâu sắc.

Cuối cùng, xin cảm ơn tất cả những người đã đóng góp công sức để hoàn thành nên cuốn sách này.

Ashin Tejaniya

Myanmar

BẠN ĐỌC THÂN MẾN

Phong cách giảng dạy và những điểm nhấn của thiền sư Sayadaw U Tejaniya luôn luôn năng động và thường xuyên được thay đổi theo những kinh nghiệm tu chứng riêng của thiền sư cũng như từ những ghi nhận về các khó khăn của thiền sinh trong quá trình thực hành. Cuốn sách này là một cố gắng để nắm bắt lời dạy của thiền sư trong thời điểm hiện tại, tuy nhiên thiền sư Sayadaw U Tejaniya vẫn luôn tiếp tục sáng tạo ra những cách diễn giải mới mẻ và hiệu quả hơn nữa.

Chúng tôi đã thu thập những lời dạy của thiền sư từ nhiều nguồn thông tin và từ nhiều ngữ cảnh khác nhau để tập hợp lại thành một nguồn tài liệu với hy vọng sẽ đáp ứng được yêu cầu của cả những thiền sinh cũ và mới. Trong đó bao gồm cả những đoạn dịch từ tiếng Miến của cuốn sách nhỏ màu xanh về thái độ đúng trong thiền tập, chọn lọc từ những buổi trình pháp và lời nhắc của thiền sư trong các thời thiền sáng ở thiền viện Shwe Oo Min Dhamma Sukha Tawya. Chúng tôi đã bổ sung các đề pháp trên bằng những lời nhắc tiếng Anh vào các buổi sáng của thiền sư.

Cũng giống như hai cuốn sách trước, cuốn sách này được xuất bản để dành cho các thiền sinh đang

thực hành tại thiền viện Shwe Oo Min Dhamma Sukha Tawya. Vì vậy, một số từ và thuật ngữ được dùng ở đây có thể sẽ không có cùng một nghĩa như khi dùng ở nơi khác (xem thêm trong phần *Ghi chú về các thuật ngữ*). Hy vọng bạn sẽ tìm thấy từ cuốn sách này một nguồn thông tin và cảm hứng mới, từ chương *Thế nào là thiền chánh niệm?* và *Thái độ đúng 101* tới những trích đoạn từ các buổi trình pháp trong chương *Tóm tắt* và *Thuyết pháp buổi sáng*. Xin nhớ rằng cuốn sách này không hề có ý định thay thế sự hướng dẫn trực tiếp của thiền sư.

Chúng tôi đã cố gắng chuyển dịch và diễn đạt những lời dạy của thiền sư Sayadaw U Tejaniya một cách chính xác nhất. Mong bạn đọc hãy thông cảm cho những sơ suất và những chi tiết có thể bị thiếu sót trong quá trình biên dịch. Xin bạn hãy liên hệ với chúng tôi để góp ý cho những lần xuất bản sau được hoàn chỉnh hơn.

Xin thành kính tri ân thiền sư Sayadaw U Tejaniya đã kiên nhẫn soi sáng con đường chánh niệm và trí tuệ và dạy dỗ các thiền sinh chúng con về thái độ chân chánh trong thiền tập. Mong rằng tất cả chúng sanh đều được hưởng phước lành từ những công đức mà mọi người đã đóng góp trong cuốn sách này.

Ban biên tập.

GHI CHÚ VỀ CÁC THUẬT NGỮ

Chúng tôi phải làm việc trong giới hạn của ngôn từ và ý niệm để diễn tả và đưa ra những gợi ý về một tiến trình thấy biết rõ ràng mà đôi khi rất khó để diễn đạt bằng lời nói. Do đó, khi đọc cuốn sách này, xin các bạn đọc chớ nên chấp chặt vào những định nghĩa trong từ điển hay những quy tắc văn phạm.

Có thể bạn sẽ thấy một từ ghép mới “chánh niệm+trí tuệ” ở ngay đầu đề cuốn sách này hay xuất hiện chỗ này chỗ kia trong sách. Đó là cách thiền sư Sayadaw U Tejaniya dùng để nhấn mạnh sự cần thiết (của trí tuệ) chứ không phải chỉ mỗi là chánh niệm ở trong thiền *vipassanā*. Chỉ mỗi chánh niệm thì không đủ; trí tuệ cũng phải có mặt trong con đường học hỏi và hiểu biết này nữa.

Những câu như là “tâm đang hay biết” (thay vì “tâm biết”) được sử dụng trong những trường hợp để diễn tả một sự việc đang trong quá trình diễn tiến. Những từ như: *quan sát, nhìn, chánh niệm, ghi nhận, nhận biết hay chú ý* đều có cùng ý nghĩa và được dùng thay đổi lẫn cho nhau. Và cuối cùng, chữ Pháp (*Dhamma*) viết hoa là để nói về những lời dạy của Đức Phật (Phật Pháp), hay là thiền tập; còn chữ pháp (*dhamma*) viết thường là để chỉ các hiện tượng tự

nhiên, quy luật tự nhiên hay đề mục, đối tượng nhận biết của tâm.

Các từ Pāli được dùng kết hợp ở trong suốt cuốn sách. Đôi khi những từ dịch sang tiếng Việt chỉ là tương đối, chỉ dẫn đạt ngắn gọn về ý nghĩa thực sự của từ Pāli, vì vậy để thực hành thiền chánh niệm thì sự diễn giải cần phải đầy đủ. Hãy xem thêm ở phần giải nghĩa từ Pāli ở cuối sách và tham khảo từ điển Phật học và kinh điển để có định nghĩa hoàn chỉnh hơn. “Hãy cố gắng có sự “cảm nhận” đối với các từ Pāli khi bạn đọc, và cố gắng hiểu chúng ở trong ngữ cảnh cụ thể” là một lời khuyên mà chúng tôi xin được nhắc lại từ cuốn *Chỉ mỗi chánh niệm thì không đủ* của thiền sư Sayadaw U Tejaniya.

Và cuối cùng, chúng tôi xin được dùng từ “*bạn*”, hay “*chúng ta*” thay cho “*thiền sinh*” ở trong cuốn sách này.

MỤC LỤC

Lời cảm tạ	4
Bạn đọc thân mến	5
Ghi chú về các thuật ngữ	7
Thiền chánh niệm là gì?	13
Làm sao bạn biết có tâm?	14
Kiên trì bền bỉ	15
Ai đang hành thiền?	17
Đề mục là gì?	18
Bắt đầu với bất cứ đề mục nào.	22
Sử dụng bất cứ đề mục nào sẵn có để phát triển chánh niệm	
Tâm phải luôn tỉnh thức và hứng thú	23
Thời gian nào là tốt nhất để hành thiền	25
Chờ đợi và quan sát với trí thông minh	25
Chỉ mỗi chánh niệm thì không đủ	26
Hãy tư duy khi thực hành	28
Hay biết bất cứ cái gì đang diễn ra	29
Tìm hiểu mọi thứ đang diễn ra	32
Ngũ căn	33
Niệm	35
Quay tâm vào bên trong	36
Thiền bắt đầu ngay từ khi bạn thức dậy	37
Định	38
Hai loại định	39
Định sanh từ trí tuệ bắt đầu bằng trí tuệ	40
Tỉnh tấn	42
Thực hành một cách thư giãn nhưng không ngừng lại	44
Tín	45

Hãy có hứng thú với công việc của mình	46
Tuệ	48
Thái độ đúng đắn	49
Tâm là một phần của tự nhiên	50
Đau đớn và khó chịu	52
Tóm lược về cách thực hành trong lúc ngồi thiền, đi kinh hành và sinh hoạt hàng ngày	53
Suy nghĩ	54
Tại sao chúng ta phải thực hành trong mọi lúc?	55
Tu tập trạch pháp	57
Con lắc	57
Hứng thú và tìm hiểu	60
Thất giác chi	60
Vai trò của chánh niệm	61
Đừng để tâm sân tăng trưởng	63
Tâm si là bóng tối	65
Hãy khuấy động mọi thứ lên một chút	66
Câu hỏi rút ra từ chương “Thế nào là thiền chánh niệm”	68
Thái độ đúng 101	
Thế nào là thái độ đúng khi hành thiền	70
Chúng ta quan sát như thế nào?	71
Tại sao chúng ta phải chánh niệm?	73
Hạnh phúc với chánh niệm	73
Hãy làm tất cả những việc gì là thiện	74
Tạo đà chánh niệm	75
Tinh yếu thiền chánh niệm	78
Chánh niệm từng giây phút đem tới đà quán tính	82

Bất cứ đề mục nào	83
Kiểm tra tâm thiền	84
Quan sát một cách tự nhiên	84
Ngồi thiền	85
Đi kinh hành	88
Thiền trong lúc ăn uống	89
Sinh hoạt hàng ngày	90
Đau	93
Cảm thọ	96
Sân chỉ là sân, nó chỉ là bản chất của pháp	97
Kiên trì tinh tấn	98
Lấy đà chánh niệm	100
Giá trị của chánh niệm	100
Một số câu hỏi thêm...	102
Tóm lược	104
Thuyết pháp buổi sáng I	
Ngày thứ nhất	167
Tâm thiền	167
Trí tò mò và hứng thú	168
Chờ đợi và quan sát	170
Tâm tham dính chặt như keo	173
Hiểu biết chân lý về khổ	174
Trí tuệ không có sự chọn lựa yêu ghét	176
Pháp hành này thực hành trong mọi lúc	178
Ngày thứ hai	181
Phát triển các tâm thiện	182
Tất cả đề mục đều mang bản chất của pháp	183
Hoan hỷ thực hành	184
Hương vị của Pháp	184

Thuyết pháp buổi sáng II	186
Thiền chánh niệm là một tiến trình học hỏi	186
Kiểm tra lại thái độ	187
Có hứng thú với những hoạt động của tâm	188
Hiểu biết rằng đề mục chỉ là đề mục	192
Bạn có chắc là có chánh niệm không?	193
Đừng chạy theo đề mục	195
Định của thiền <i>vipassana</i>	197
Mong đợi và sự kiên nhẫn	198
Sống trong hiện tại	200
Khi tâm có hứng thú là trí tuệ đang làm việc	201
Lợi ích của chánh niệm	203
Chánh tinh tấn và năng lượng	205
Thực hành đúng	206
Bát chánh đạo	206
Ngũ căn	207
Tâm tham	208
Hãy biết trân trọng tâm đang làm việc	211
Tăng cường sức mạnh cho tâm	212
Vô thường, khổ, vô ngã	214
Kinh nghiệm đơn giản, hiểu biết sâu sắc	214
Cơ hội được thực hành thiền chánh niệm rất hiếm gặp	216
Pháp ở mọi nơi	216

THIỀN CHÁNH NIỆM LÀ GÌ?

Chúng ta hãy nói một chút về thiền. Tại thiền viện này, chúng ta thực hành thiền Tứ Niệm Xứ (*satipatthāna*), hay còn gọi là thiền chánh niệm trên bốn niệm xứ là thân, thọ, tâm và pháp. Tuy nhiên, trước khi bắt đầu thực hành, chúng ta cần phải hiểu rõ mình đang thực hành cái gì và tại sao lại thực hành nó. Điều quan trọng là chúng ta bắt đầu pháp hành này giống như bắt đầu thực hiện một dự án lớn, cần phải hiểu rõ những ý tưởng của dự án và những nguyên tắc chủ đạo của những việc chúng ta dự định thực hiện. Chúng ta cần có những thông tin cơ bản và những hiểu biết đúng về bản chất của thiền chánh niệm để có thể thực hành một cách tốt đẹp. Chúng ta không thực hành một cách mù quáng.

Thiền chánh niệm là gì? Mục đích tu tập của chúng ta là gì? Loại tâm nào, thái độ nào cần phải có khi thực hành thiền? Thực hành như thế nào?

Đối với tôi, thiền chánh niệm cơ bản là làm việc để chuyển hóa tâm mình. Thiền là việc tu dưỡng các trạng thái tâm thiện, nuôi dưỡng một cái tâm hướng về Pháp, và phát triển các phẩm chất tốt đẹp của tâm. Thiền chánh niệm không phải là một công việc được

làm do thân hay do đề mục¹ (hay đối tượng hay biết của tâm, là những gì đang xảy ra, những gì đang được tâm quan sát. Xem thêm ở chương *Đề mục là gì?*).

Đề mục không hành thiền, mà là tâm đang hành thiền. Chính vì vậy mà thiền tập được gọi là “công việc của tâm”, và chính vì vậy mà bạn cần phải hiểu biết về tâm mình.

Làm sao biết có tâm?

Bạn có biết mình có tâm hay không? Làm sao biết mình có tâm? Bạn có thể thấy hay quan sát được tâm

¹ □□ **m□c** là những đối t□ng để chánh niệm quan sát. Đề mục có thể là bên trong nh□ hơi thở, cảm giác...có thể là bên ngoài nh□ các biến xứ (*kasina*) đất, màu xanh, trắng... Trong thiền chỉ (*samatha*), thiền sinh chỉ tập trung vào một đề mục duy nhất để phát triển các tầng định thâm sâu. Trong thiền quán (*vipassanā*) thiền sinh có thể hay biết nhiều đề mục trong thân tâm mình để nhận rõ bản chất vô □ng, khổ, vô ngã của chúng. Mặc dù dùng từ "đối t□ng quan sát" thì rõ nghĩa hơn đối với những ng□bi ít đọc kinh điển, song trong ngôn ngữ đời th□ng ng□bi ta lại hay có thói quen nghĩ rằng "đối t□ng quan sát" là những thứ ở bên ngoài chủ thể quan sát, trong khi "đối t□ng quan sát" trong thiền tuệ chỉ là những hiện t□ng hay những diễn trình tự nhiên trong thân, tâm hành giả chứ không phải là những sự vật, sự việc ở thế giới bên ngoài. Kinh điển nguyên thủy vẫn th□ng sử dụng từ Pali là *kammatthāna* (đề mục) cho cả hai loại thiền chỉ và thiền quán. Vì vậy, ở đây chúng tôi vẫn dùng cả hai từ "đề mục" và "đối t□ng quan sát" thay đổi lẫn cho nhau. Nhiều ng□bi th□ng nhầm lẫn rằng từ "đề mục" là chỉ dành riêng cho thiền chỉ, ý kiến đó là không chính xác – ND.

thông qua sự làm việc hay hoạt động của nó như nhận biết, suy nghĩ, kinh nghiệm², cảm nhận, ham muốn, tập trung chú tâm... Bây giờ bạn hãy chắp hai tay vào nhau và nhìn vào đôi bàn tay của mình. Bạn biết hai tay mình đang chạm nhau đúng không? Làm sao bạn biết được cảm giác xúc chạm ấy? Tâm làm gì để bạn có thể biết được điều ấy? Bạn biết bởi vì tâm đang hay biết và đang hướng sự chú ý vào nó.

Bạn có biết rằng tâm mình đang nhận biết và đang chú ý không? Bạn có biết tay mình chắp trong khi tâm đang mãi suy nghĩ chuyện khác không? Không. Vì vậy bạn có thể thấy được điều đó không chỉ vì tay bạn đang chắp lại mà còn bởi tâm mình đang chú ý, và chánh niệm là một phần của sự chú ý đó.

Bạn có thể chuyển sự chú ý của mình từ bàn tay xuống chân được không? Được, đúng không. Sự chuyển hướng chú ý này thực ra chính là tâm đang hoạt động. Chính là tâm đang chú ý. Nếu bạn biết rằng mình đang chú ý vào một cái gì đó, lúc đó bạn

² Kinh nghiệm với ngh a cảm nhận, trải nghiệm những gỡ đang diễn ra trong hiện tại. Từ kinh nghiệm (*experience*) trong thiền quán là để chỉ những gì đang diễn ra trong hiện tại, những gì chánh niệm quan sát đợc ... đó có thể là các tiến trình thân hoặc tâm nh hời thở, cảm giác hay một tiến trình suy nghĩ, một tâm sân, tâm hỷ...khởi lên trong quá trình quan sát. Không nên hiểu từ kinh nghiệm này theo nghĩa bình th đng là các kỹ năng, tri thức thu thập đợc trong công việc hoặc đời sống (kinh nghiệm làm việc, kinh nghiệm giao tiếp...).

cũng nhận biết được tâm của mình. Không cần phải đi tìm kiếm tâm ở đâu cả, bởi vì ít nhiều ai cũng nhận biết được nó. Hay biết, suy nghĩ, dự tính, ý định...đều là những hoạt động của tâm cả. Mới đầu thì không dễ nhận ra tâm như các đề mục khác, bởi vì sự thiếu hiểu biết thế nào là tâm.

Kiên trì bền bỉ

Chúng ta cần loại cố gắng nào khi hành thiền? Đến bây giờ rất nhiều người mới chỉ biết có một loại cố gắng, đó là loại cố gắng cưỡng ép, tiêu tốn năng lượng. Tuy nhiên khi sự cố gắng được thúc đẩy bởi động lực của phiền não như tham (*lobha*), sân (*dosa*) hoặc si (*moha*) thì đó lại là tà tinh tấn. Loại tinh tấn này chỉ càng nuôi lớn thêm phiền não trong quá trình cố gắng mà thôi.

Vậy thì phải hành thiền thế nào đây? Chúng ta phải sử dụng loại nỗ lực thiện (*kusala*) và loại cố gắng đúng đắn của nhẫn nại và kiên trì. Chánh niệm (*sati*) cần phải cân bằng. Sự tự tin vào chính mình và đức tin (*saddhā*) vào pháp hành cần phải cân bằng. Tinh tấn (*viriya*) cũng cần phải cân bằng. Những căn này, cùng với định (*samādhī*, sự ổn định của nội tâm) và tuệ (*paññā*) tạo thành ngũ căn (*indriya*) làm việc cùng với nhau trong thiền.

Tuệ giác không có cơ hội xuất hiện khi chúng ta quá chú tâm vào một đề mục mà không quán sát, tìm hiểu những gì đang diễn ra trong hiện tại (trạch pháp-dhamma vicaya)

Chúng ta không thể nói là mình hành thiền *vipassanā* khi chỉ làm mỗi việc là chú tâm tập trung vào đề mục, bởi vì thiền *vipassanā* là tập học hiểu về tiến trình thân và tâm của chính mình (danh-sắc, *nāma-rūpa*).

Ai đang hành thiền?

Bạn không hành thiền, mà chính những quan kiến nằm sâu trong tâm bạn đang hành thiền. Nếu những quan kiến bên trong này sai lầm, thì toàn bộ tiến trình thiền tập của bạn cũng sai đường lạc lối. Chỉ khi tâm thiền (cái tâm biết tâm quán sát) có quan kiến đúng đắn, thái độ đúng đắn và hiểu biết đúng đắn thì bạn mới thực hành đúng được.

Những thông tin trong cuốn sách này, những buổi trình pháp và pháp đàm, những lời nhắc nhở chỉ có mục đích là cung cấp cho chúng ta thông tin đúng. Rồi sau đó chúng ta sử dụng những thông tin đã được học, nghe và hiểu ấy, cộng với vận dụng trí thông

minh (cũng là một loại trí tuệ) trong quá trình thực hành để phát triển trí tuệ.

Chúng ta cần có chánh kiến và chánh tư duy. Chúng ta cũng cần có sự thẩm sát, hay trạch pháp, là sự quán xét các hiện tượng của thân tâm và tìm hiểu xem cách thức thực hành và quan sát của mình như thế nào. Điều quan trọng ở đây là sự cần thiết phải có trí tuệ đi cùng với chánh niệm để tuệ giác thu được từ kinh nghiệm trực tiếp có cơ hội khởi sanh.

Tâm thiền, cái tâm hay biết hay là tâm quan sát cần phải là một cái tâm “thuận pháp”, một cái tâm thiện. Chúng ta chỉ thực hành đúng khi thực hành với một cái tâm thiện. Chúng ta không thể nói mình thực hành đúng khi để tham, sân hay si hoạt động trong tâm thiền.

Khi thực hành với mong cầu là thực hành với tâm tham. Khi thực hành với tâm bất mãn hay không hài lòng là thực hành với tâm sân. Khi không thực sự hiểu mình đang làm gì là thực hành với tâm si.

Một phần công việc thiền tập là bắt đầu nhận diện những xu hướng tâm bất thiện mỗi khi nó sanh khởi. Khi có những động lực này trong tâm thì chúng ta không thể cố thực hành được. Chúng ta phải nhận

diện khi nào có xu hướng tâm sai hay bất thiện, và khi nào có xu hướng tâm đúng hay thiện, cùng với những hậu quả tương ứng của nó. Điều đó có nghĩa là học hiểu thế nào là thiện và thế nào là bất thiện. Để làm được điều này, chúng ta phải sử dụng những kiến thức lý thuyết đã có, cộng với sự thông minh và trí tuệ trong lúc thực hành để nhận diện phiền não mỗi khi chúng có mặt trong tâm. Chúng ta cũng phải biết trân trọng tiến trình học hỏi này.

Đề mục là gì?

Chúng ta thường sử dụng từ “đề mục” (hay đối tượng nhận biết). Đề mục là gì? Đề mục là những gì chúng ta đang kinh nghiệm, đang quan sát, những gì đang được tâm nhận biết. Luôn luôn có một cái gì đó đang diễn ra, vì vậy chẳng bao giờ thiếu đề mục cả. Tất cả chúng đang diễn ra (hay đang sanh khởi) đúng như bản chất của chúng. Trong thiền chánh niệm, chúng ta không kiểm soát các kinh nghiệm. Chúng ta quan sát mỗi khi có cái gì đó diễn ra hay nảy sinh, tâm bị hút về phía đó, và chúng ta quan sát tiến trình ấy. Bản chất của đề mục cần phải được tâm hay biết, cảm nhận và kinh nghiệm.

Trong bất cứ khoảnh khắc nào cũng có vô số đề mục đến qua 6 cửa giác quan mà tâm có thể nhận biết.

Có bao nhiêu cửa giác quan? Có 6 cửa giác quan³. Cách chúng ta quan sát đề mục qua 6 cửa giác quan chính là tâm đang làm việc. Trong khi cần phải hiểu biết về đề mục, thì chúng ta cũng cần phải nhận ra rằng thiền không phải là công việc của đề mục. Thiền là công việc của tâm. Chính vì vậy để hành thiền tốt, điều quan trọng là phải hiểu biết về tâm, gồm cả cách nó quan sát, cách nó làm việc và những thái độ đằng sau của nó nữa. Chúng ta đang hành thiền với thể loại tâm nào đây?

Khi chú tâm tập trung vào đề mục, chúng ta không thể thấy được sự hoạt động của tâm. Khi nhìn đồ vật qua cặp kính mà mình đang đeo, chúng ta có thể sẽ không nhận thấy rằng mình đang đeo kính. Cũng giống vậy, nếu quá tập trung vào đề mục chúng ta sẽ không thể thấy được tâm, không thấy được nó đang làm gì, đang hoạt động như thế nào. Nếu không quá chú ý nhìn đồ vật, thì ít nhất chúng ta cũng còn biết được rằng mình đang đeo kính. Đó là cách tâm mình làm việc.

Chính vì vậy tôi thường cảnh báo các bạn chớ nên tập trung chú tâm nếu mục đích của mình là nắm bắt

³ Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý (tâm). Ý cũng là một cửa giác quan bởi vì ở đó có sự tiếp xúc giữa tâm và các đối tượng của nó (pháp trần) là các suy nghĩ, hình ảnh, tưởng tượng...

được toàn cảnh và hiểu biết về bản chất của tâm và đề mục. Khi thực hành, sự khác biệt giữa *cái bạn đang quan sát* và *cách bạn quan sát* (hành động quan sát) sẽ trở nên rõ ràng hơn. Nói cách khác hiểu biết của bạn về tâm mình và về đề mục sẽ trở nên rõ ràng hơn. Bạn sẽ tự mình nhận ra rằng: “Ồ, đây là đề mục và đây là tâm”, và rằng bản chất của chúng là khác nhau. Bạn sẽ thấy ra điều này khi thực hành. Tôi chỉ giải thích cho bạn để bạn có thông tin trợ giúp khi bắt tay vào thực hành.

Hãy suy nghĩ kỹ đến những điều này: bạn có còn hành thiền chánh niệm khi chỉ ngồi và chú tâm vào một đề mục không? Khi chú ý vào một cái gì đó thì đấy có phải là thiền chánh niệm hay không? Không, đó chỉ là tập trung chú tâm vào một đề mục mà thôi. Thế nếu bạn chỉ thuần hay biết thì đó là gì? Còn nếu tâm thiền đầy những trạng thái tâm bất thiện thì đó là gì?

Chẳng hạn khi bạn đang quan sát, đang hay biết và chánh niệm: cái gì là đề mục (thân hoặc tâm) và cái gì là tâm, hay nói cách khác, cái gì là cái bị quan sát và cái gì là cái đang quan sát. Bạn có nên quán xét điều đó hay không? Một thiền sinh chỉ muốn quan sát đề mục thì có thể quán xét được như vậy hay không? Một thiền sinh chỉ biết bằng lòng với một trạng thái tâm bình an thì có thể thu được tuệ giác về bản chất của thân tâm mình hay không? Không. Họ chỉ bám víu

vào trạng thái bình an ấy và cố gắng để ở trong đó lâu hơn mà thôi. Khi đó không thể có cơ hội cho trí tuệ sanh khởi.

Trong thiền chánh niệm, chúng ta không cần làm việc với đề mục hay những gì chúng ta quan sát. Chúng ta chỉ có thể và chỉ cần chú ý đến cách thức mình quan sát đề mục như thế nào mà thôi.

Chúng ta làm điều này bằng cách đầu tiên là nhận biết tâm mình đã sẵn sàng quan sát như thế nào. Nó bất an hay bình lặng? Có loại trí tuệ nào đó đang hiện diện hay không? (các loại trí tuệ khác nhau: văn tuệ - *sutamayā paññā*, tư tuệ - *cintāmayā paññā*, và tu tuệ - *bhāvanāmayā paññā*. Xem thêm trong mục *Chỉ mỗi chánh niệm thì không đủ*). Bạn không cần phải thay đổi cách thức tâm quan sát. Bạn chỉ cần ghi nhận cách nó đang quan sát ra sao và hậu quả của cách quan sát ấy như thế nào.

Qua thời gian, chúng ta sẽ nhận ra được những mối quan hệ nhân quả khác nhau. Khi bạn đã quan sát lại nhiều lần và thấy rõ những kịch bản khác nhau ấy, bạn sẽ bắt đầu hiểu rõ hơn cách thức những suy nghĩ và trạng thái tâm ảnh hưởng đến cách nhìn nhận của bạn đối với cái mình đang quan sát như thế nào.

Bắt đầu với bất cứ đề mục nào

Hãy bắt đầu bằng cách chánh niệm về bất cứ một đề mục nào. Trong khi duy trì chánh niệm, hãy thường xuyên kiểm tra lại tâm mình. Tâm đang chánh niệm về cái gì? Khi chánh niệm tâm có thoải mái hay không? Tâm có thư giãn không? Thái độ của tâm như thế nào? Hãy thường xuyên kiểm tra. Hãy cẩn thận đừng để mình chỉ chú tâm vào đề mục.

Khi đi kinh hành, hãy kiểm tra xem tâm nôn nóng hay thư giãn. Có khó để biết được điều đó không? Không! Bạn chỉ cần kiểm tra lại tâm mình thôi, đúng không. Có quá khó để biết tâm mình không? Đến đây thì không khó để nhận biết những trạng thái tâm rõ và những hoạt động của tâm. Xin đừng đi tìm kiếm những thứ vi tế vội. Tâm đang như thế nào? Nó đang bình an, thanh thản hay căng thẳng? Nó có mệt mỏi không? Bạn có thể biết được điều đó chứ, đúng không. Hãy quan sát tâm mình. Cái gì đang diễn ra bây giờ? Bạn có thể kiểm tra để biết xem:

■ Bạn đang chánh niệm với thể loại tâm gì?

■ Khi chánh niệm đề mục này, tâm mình cảm thấy ra sao?

Hãy cố gắng quan sát mối quan hệ giữa tâm và đề mục như thế. Điều quan trọng là phải ý thức về

những mối liên quan và liên hệ nhân quả kiểu như vậy trong quá trình thực hành.

Sử dụng bất cứ đề mục nào sẵn có để phát triển chánh niệm

Cái nào tốt hơn: quan sát hơi thở hay quan sát phòng xẹp (của thành bụng)? Chẳng có cái nào tốt hơn cái nào cả. Chúng đều như nhau tất! Bạn không nên thích cái này hơn cái kia. Nếu làm như vậy là bạn đã bị dính mắc vào một đề mục.

Đề mục ở lỗ mũi là một đề mục. Đề mục ở thành bụng là một đề mục. Âm thanh là một đề mục. Nóng là một đề mục. Trong thiền *vipassanā*, mắt là một cửa giác quan và mũi là một cửa giác quan khác. Bạn có thể chánh niệm về bất cứ đề mục nào được không? Bạn có thể bắt đầu chánh niệm về tiếng động được không? Bạn có phải đi tìm tiếng động không? Nó luôn có sẵn ở đó đấy chứ, đúng không. Bạn có thể nhận biết rằng tiếng động đang có mặt. Hãy nhìn bất cứ đề mục nào có sẵn. Không cần phải đi tìm kiếm những đề mục vi tế.

*Thiền vipassanā sử dụng bất cứ đề mục nào⁴
để phát triển chánh niệm (sati),
định tâm (samādhi) và trí tuệ (paññā).*

Một thiền sinh với chánh niệm+trí tuệ sẽ sử dụng bất cứ đề mục nào để phát triển niệm, định và tuệ chứ không phải để tăng trưởng tham, sân hay si. Tâm sẽ tăng trưởng sức mạnh nếu bạn thực hành một cách thư giãn, thoải mái và bền bỉ liên tục. Nên nhớ đề mục không quan trọng, quan sát với thái độ đúng đắn quan trọng hơn.

Tâm phải luôn tỉnh thức và hứng thú

Thực hành Pháp là một công việc của tâm, điều đó có nghĩa là tâm phải có chánh niệm (sự hay biết). Tâm cũng phải tỉnh thức và có hứng thú tự tìm hiểu chính mình. Nhưng bởi vì xu hướng thói quen của chúng ta là cứ hướng sự chú ý ra bên ngoài nên chúng ta thường xuyên quên kiểm tra lại chính mình. Chính vì vậy chúng ta phải thường xuyên tự hỏi mình và tự nhắc nhở bản thân mình để duy trì chánh niệm.

⁴ Tất nhiên đó phải là một đề mục nằm trong một trong bốn niệm xứ là thân, thọ, tâm, pháp. Và đề mục đó cũng không phải là một khái niệm.

Quán tính chánh niệm đến từ việc thực hành liên tục từng giây phút. Chúng ta mong muốn chánh niệm liên tục không gián đoạn để cuối cùng sẽ có được đà quán tính tự nhiên của chánh niệm. Dùng hình ảnh ví dụ, chúng ta không muốn loại lửa rơm chóng tàn, mà muốn có được ngọn lửa lâu bền như lửa than, lửa củi.

Thời gian nào là tốt nhất để hành thiền?

Nhiều thiền sinh có suy nghĩ rằng thiền của họ bắt đầu khi nghe tiếng chuông đánh thức vào buổi sáng. Không phải như thế! Tiếng chuông chỉ là để nhắc nhở bạn. Thời gian thích hợp để hành thiền là từ lúc bạn thức dậy vào buổi sáng cho đến khi lên giường đi ngủ. Khi bạn thức dậy vào buổi sáng, hãy tự kiểm tra lại mình. Tâm có sáng suốt không? Có cảm thấy tươi mới không? Còn buồn ngủ không? Có khi bạn thức dậy nhưng vẫn còn muốn ngủ nữa. Có khó để biết không? Có thể biết được tất cả những điều ấy không? Bạn chỉ phải làm mỗi việc là tự hỏi chính mình.

Bạn thực hành là để hiểu biết thân tâm mình. Hãy để những gì đến thì đến; chẳng quan trọng. Công việc của tâm là hay biết và ghi nhận, điều đó có thể làm trong bất cứ tư thế nào, bất cứ công việc gì. Chỉ mỗi việc ngồi thu lu trên tọa cụ đâu phải đã là hành thiền. Một số người ngồi ngủ gật, có người thì ngồi mơ mộng đầu đầu. Đó có phải là hành thiền không?

Chờ đợi và quan sát với trí thông minh

Trong pháp hành này, chúng ta không tập trung chú tâm, không kiểm soát, không cố gắng quá mức, không hạn chế hay can thiệp. Tất cả những hành động đó đều có động lực từ các phiền não như tham, sân, si.

Chúng ta thường hay sử dụng rất nhiều cố gắng sai đường (tà tinh tấn) để có được những thứ mình muốn hoặc bỏ rất nhiều công sức để tổng khứ những gì mình không ưa. Chúng ta cũng thường làm nhiều việc một cách mù quáng trong khi chẳng biết chắc mình cần phải làm gì.

Với pháp hành này, chúng ta chỉ cần chờ đợi và quan sát với trí thông minh. Khi ngồi thiền bạn có thể hay biết được những gì một cách tự nhiên? Bạn không phải tập trung tâm hay nhìn vào một đề mục đặc biệt nào cả. Bạn chỉ hay biết và tự quan sát chính mình:

- Bạn có biết mình đang ngồi đây hay không?
- Cái gì đang diễn ra trong thân của bạn?
- Bạn có thể biết được những gì một cách tự nhiên? Bụng phồng, xẹp, nóng bức, tiếng động...

■ Bạn có nhận biết được hai bàn tay mình đang chạm vào nhau không?

■ Cánh tay bạn có mỏi không?

Bạn cần bao nhiêu sức lực để biết mình đang nhìn, đang nghe, cảm nhận cảm giác nóng, lạnh, cảm giác xúc chạm hay sự mệt mỏi? Bạn có cần phải tập trung chú tâm mới cảm nhận được những điều ấy không? Đơn giản hay biết như vậy có mệt mỏi hay khó lẫn không? Bạn xem, quan sát như vậy có dễ không? Cứ thực hành như vậy cả ngày đâu có mệt mỏi gì!

Hãy tự hỏi xem mình có hay biết không và rồi mới bắt đầu ngồi thiền hoặc đi kinh hành. Bản chất của tâm là nhận biết đề mục nó muốn một cách tự nhiên và nó sẽ hay biết nhiều ít tùy theo khả năng của nó. Thường xuyên tự kiểm tra mình khi ngồi thiền, đi kinh hành, khi ăn, khi sinh hoạt. Tâm biết những gì nó muốn biết, đúng không? “Cái biết tự nhiên” này rất dễ đối với bạn. Còn cứ phải cố đi tìm đề mục mình thích sẽ làm bạn mất rất nhiều năng lượng.

Chỉ mỗi chánh niệm thì không đủ

*Nên nhớ, chỉ mỗi chánh niệm thì không đủ!
Cần phải có cả trí tuệ hiện diện cùng chánh niệm.*

Trí tuệ ấy từ đâu mà có? Có ba loại trí tuệ: *sutamayā paññā* (văn tuệ), *cintāmayā paññā* (tư tuệ), *bhāvanāmayā paññā* (tu tuệ). *Sutamayā paññā* (văn tuệ) là **thông tin** bạn thu được từ sách vở, nghe thuyết pháp hay trình pháp với thiền sư. *Cintāmayā paññā* (tư tuệ) là **trí thông minh** hay hiểu biết thu được từ tư duy, lý luận hoặc những phân tích tri thức. *Bhāvanāmayā paññā* (tu tuệ) là **tuệ giác** hay trí tuệ thu được từ kinh nghiệm trực tiếp. Nói ngắn gọn, chúng ta gọi chúng là thông tin, trí thông minh và tuệ giác. Trong cuốn sách này, chúng ta có thể gọi bất cứ loại nào trong ba loại đó là trí tuệ, hoặc đôi chỗ gọi cụ thể là *thông tin*, *trí thông minh* và *tuệ giác*.

Bạn có thể làm việc về một vấn đề nào đó mà chẳng biết tý gì về nó được không? Bạn chỉ có thể làm việc được khi có thông tin đúng về nó. Vậy thì làm thế nào để thực hành đúng? Trước khi thực hành, bạn phải có được thông tin hoàn chỉnh và chính xác để khi thực hành, trí tuệ ở dạng thông tin và trí thông minh mới có mặt cùng với chánh niệm. Bạn cần phải có thông tin đúng và thái độ đúng làm nền tảng trí tuệ để thực hành đúng. Đức Phật gọi đó là chánh niệm và tỉnh giác (*sati-sampajañña*).

Có thông tin đúng bạn sẽ không gặp phải những khó khăn do sử dụng thông tin sai. Thông tin đúng thu được từ việc nghe Pháp, hỏi đạo và đàm luận

Pháp. Tôi cung cấp thông tin, và bạn là thiền sinh, sẽ sử dụng thông tin ấy cộng với trí thông minh của bạn khi thực hành. Tuệ giác sẽ sanh khởi khi nhân duyên đã hội đủ.

Hãy tư duy khi thực hành

Vậy, bạn nên nghĩ hay không nên nghĩ khi thực hành thiền? Bạn cần phải cảnh giác đối với những loại suy nghĩ khiến cho tham, sân, si tăng trưởng. Khi nói không nên suy nghĩ khi hành thiền là muốn nói đến loại suy nghĩ bị thúc đẩy bởi phiền não. Tất nhiên bạn không thể ngăn chặn được những suy nghĩ sinh khởi một cách tự nhiên trong tâm, nhưng bạn không được giúp cho những suy nghĩ phiền não ấy ngày càng lớn lên.

Bạn không phải chặn đứng tất cả mọi loại suy nghĩ! Bạn nên nghĩ về Pháp mà bạn đã được nghe, những thông tin đã được đọc ở đây, nghĩ về công việc bạn đang làm (việc tu tập) và quán xét xem mình đang thực hành như thế nào. Loại suy nghĩ này sẽ khiến trí tuệ thêm tăng trưởng.

Thông tin tôi cung cấp cho bạn ở đây sẽ làm việc ở trong tâm khi bạn thực hành, và bạn sử dụng lý thuyết cộng với trí thông minh của mình để tu tập

một cách sáng tạo trong từng hoàn cảnh cụ thể. Tận dụng những phẩm chất tâm tốt (như chánh niệm, tinh tấn, trí tuệ) và vận dụng trí thông minh là công việc của thiền chánh niệm.

Hỏi: *Có đề mục và có cả tâm quan sát ở đó. Vậy cái nào quan trọng hơn?*

Đáp: *Tâm quan sát quan trọng hơn.*

Nếu muốn hiểu sự thật, bạn cần phải chú ý đến tâm quan sát. Trí tuệ có thể sanh khởi khi mà trong tâm bạn còn có mặt tham, sân, si được không? Bạn đang thực hành với thái độ như thế nào? Hãy thường xuyên kiểm tra lại thái độ của mình. Đừng có dính mắc vào các kinh nghiệm. Chúng sanh lên theo bản chất tự nhiên của chúng và chỉ có tác dụng để cho mình giữ chánh niệm mà thôi.

Một thiền sinh trí tuệ sẽ sử dụng các đề mục đến với mình qua 6 cửa giác quan để phát triển sự ổn định nội tâm, chánh niệm và trí tuệ. Đối với những thiền sinh chưa tới mức độ trưởng thành (về mặt tâm linh) như thế, cũng vẫn những đề mục ấy nhưng chúng sẽ chỉ làm tăng thêm tham, sân và si thôi.

Hỏi: *Đề mục nào tốt hơn, hơi thở ở lỗ mũi hay phồng xẹp của bụng?*

Đáp: *Chẳng cái nào tốt hơn cái nào cả. Một đề mục này chẳng tốt hơn một đề mục khác. Đề mục chỉ là đề mục. Nếu bạn cho đề mục này tốt hơn đề mục khác, một cách tự nhiên bạn sẽ bị dính mắc vào nó. Về sau, khi không thể chú tâm đến đề mục ưa thích ấy, bạn sẽ thấy rằng mình không thể hành thiền được nữa.*

Tâm tham chắc chắn sẽ sanh khởi khi bạn lựa chọn đề mục mình ưa thích. Tâm sân sẽ sanh khởi khi bạn không tìm thấy được đề mục mình chọn ấy nữa. Tin rằng một đề mục nào đó là “tốt”, nhất định đó là tâm si đang hoạt động.

Vậy thì, nhiệm vụ của bạn là phát triển đề mục hay phát triển chánh niệm? Đề mục vốn luôn có sẵn ở đó theo đúng bản chất tự nhiên của nó; công việc của bạn là phát triển chánh niệm. Bạn không cố thay đổi những gì đang diễn ra mà phải làm việc để củng cố và nâng cao cái tâm còn yếu chánh niệm của mình. Bây giờ đây, nó còn thiếu sự ổn định nội tâm, trí tuệ còn non nớt, tinh tấn còn yếu ớt và đức tin còn thiếu. Thiền là công việc củng cố và phát triển các căn tín (*saddhā*), tấn (*virīya*), niệm (*satī*), định (*samādhi*), tuệ (*pāññā*).

Hay biết bất cứ cái gì đang diễn ra

Hiểu được cái gì là vô ích khác xa việc suy nghĩ hoặc đánh giá cái gì đó là “không tốt”. Nếu tâm gán

cho cái gì đó là tốt thì tâm tham đã sẵn sàng ngay lập tức. Bất cứ một đề mục nào sanh khởi, thì ngay tại đó đã có tâm si đợi sẵn rồi. Tâm si che án những đặc tướng tự nhiên của đề mục (nhưng không che án bản thân đề mục) và gán cho nó cái nhãn là “tốt” hoặc “xấu”. Tâm tham (*lobha*) và sân (*dosa*) liền làm công việc của nó là nắm giữ hoặc chối bỏ. Vậy thì làm sao chúng ta hành thiền được đây? Thiền là việc nhận biết các dạng tồn tại của tham, sân, si từ thô rõ đến tế vi, và tất cả họ hàng của chúng đang có ở trong tâm khi tâm quan sát đề mục.

Trong pháp hành này, chúng ta tập hay biết bất cứ những gì đang diễn ra. Thay vì cố gắng làm cho tâm tĩnh lặng, chúng ta chỉ cần nhận biết và quan sát sự bất an với một thái độ đúng đắn.

Bởi vì chúng ta muốn học hiểu về bản chất của tâm và của đề mục quan sát, chúng ta không cố gắng làm cho tâm phải tĩnh lặng hay cố gắng loại bỏ đề mục (đối tượng nhận biết của tâm). Chúng ta không can thiệp, không kiểm soát mà quan sát, bởi vì chúng ta muốn hiểu tâm và đề mục trong trạng thái tự nhiên, như chúng đang diễn ra. Đó chính là chánh kiến.

Vì vậy, chúng ta cũng không cố gắng loại bỏ tâm sân khi tâm sân sanh khởi. Khi chúng ta cố gắng xua đuổi nó, nó lại càng sân hơn. Sân luôn mang tính tiêu cực, có đặc tính là đẩy đuổi cái gì đó đi. Chúng ta quan sát tâm sân bởi vì muốn hiểu bản chất thực sự của nó. Đó mới là ý nghĩa của thiền.

Tìm hiểu mọi thứ đang diễn ra

Nếu mục đích của chúng ta là để hiểu biết, thì chúng ta cần hiểu bản chất của càng nhiều đối tượng nhận biết của tâm (đề mục) càng tốt, các tiến trình thân và tâm làm việc ra sao, và những mối quan hệ nhân quả như thế nào.

Chỉ hiểu được một khía cạnh của kinh nghiệm sẽ không thể dẫn đến bất cứ tuệ giác nào. Dữ liệu chưa hoàn chỉnh và trí tuệ còn non yếu.

Điều quan trọng là phải nghiên cứu, tìm hiểu mọi thứ đang diễn ra và có khả năng hay biết được tất cả mọi đề mục. Do đó, chúng ta làm việc với bất cứ đề mục nào sanh khởi; không cần phải tạo ra một kinh nghiệm nào hay giữ khư khư chánh niệm trên một đề mục nhất định nào đó. Chúng ta cần sử dụng trí tuệ cùng với chánh niệm để học hiểu về bất cứ cái gì đang diễn ra trong khoảnh khắc hiện tại. Chỉ khi đó thì tầm

nhìn của chúng ta mới được rộng mở, trí tuệ mới phát triển. Chúng ta cần rất nhiều thông tin (đôi khi được gọi là dữ liệu) để điều này diễn ra.

Hãy cảnh giác với tâm tham có thể sanh khởi một cách vi tế dưới dạng dính mắc với hoặc chống đối lại đề mục. Hãy lùi lại đằng sau một chút và quan sát, sử dụng tâm quán chiếu, tìm hiểu với thái độ đúng đắn ở đằng sau. Hãy tự hỏi mình các câu hỏi như: *Cái gì đang diễn ra? Sự việc đang diễn ra tốt hay xấu? Có thực sự là tốt hay xấu thật không? Nó đúng hay sai? Tại sao nó lại diễn ra như vậy?* Bởi vì bạn muốn hiểu nhưng gì đang diễn ra, bạn mới quan sát và tìm hiểu với trí thông minh. Ước muốn hiểu biết đã có sẵn ở đó trong tâm. Tâm quan sát với thái độ đúng đắn và sự nghiên cứu, tìm hiểu (trạch pháp) cần phải có mặt. Giờ đây bạn đã hiểu được thêm đôi chút sự khác biệt giữa tập trung chú tâm và thái độ chờ đợi, quan sát bằng trí tuệ.

Ngũ căn (*indriya*)

Chánh niệm (*satī*), sự vững vàng và ổn định nội tâm (*samādhi* – định), sự tinh tấn hay nỗ lực với “trí tuệ” (*virīya*), đức tin (*saddhā*) và trí tuệ (*paññā*) là năm căn, hay năm năng lực tâm linh, làm việc cùng với nhau trong quá trình thiền tập. Thiền chánh niệm là công việc nuôi dưỡng và phát triển năm căn này để chúng làm việc một cách cân bằng với nhau.

Niệm (*sati*)

Niệm có nghĩa là không quên. Niệm có nghĩa là ghi nhớ. Không quên cái gì? Không quên những gì chân chánh và thiện lành. Nó cũng có nghĩa là không quên thái độ đúng đắn và đề mục đúng đắn. Chánh niệm không có nghĩa là chúng ta tạo ra chánh niệm từ chỗ trước kia không có. *Sati* là không quên, *sati* không phải là sự cố gắng tập trung chú tâm đầy cưỡng ép.

*Đề mục đúng đắn đối với bạn là kinh nghiệm⁵
thân và tâm của chính bạn*

Chỉ có bản chất của thân và bản chất của tâm. Tất cả đều có ở đó. Nếu bạn không quên, bạn có chánh niệm. Nếu bạn hay biết những gì đang diễn ra, bạn cũng đang có chánh niệm. Vậy bạn làm gì để có chánh niệm? Hầu hết mọi người đều nghĩ rằng họ phải *mang chánh niệm quay trở lại một đề mục nào đó* với suy nghĩ “Ồ, chánh niệm của tôi chạy đi đâu mất tiêu rồi, tôi phải đưa chánh niệm trở lại thôi”. Thực hành theo cách đó thật là mệt mỏi.

⁵ Những gì đang thực sự diễn ra và nhận biết được ở trong thân và tâm của mình trong hiện tại.

Tôi sẽ cho các bạn một cách đơn giản hơn và thư giãn hơn: tự nhắc chính mình. Khi bạn cố gắng cố chánh niệm trở lại, có thể bạn đã chú tâm tập trung vào một đề mục nào đó. Tâm suy nghĩ sai lầm giờ đây cố gắng chú tâm vào một đề mục. Điều đó cần sức lực để tập trung. Còn khi bạn tự nhắc mình, thì ngay khi đó tâm đã trở về trên thân và tâm của mình rồi và chánh niệm tự động có mặt ở đó. Nếu bạn không tin, hãy tự hỏi mình xem: “Cái gì đang diễn ra trong tâm bây giờ?”. Bạn sẽ nhận biết được một điều gì đó. Cái gì đang diễn ra trong tâm bây giờ? Nó có bình an không? Có bất an không? Có thất vọng, bất mãn không? Cái gì đang diễn ra? Bạn sẽ thấy mình có thể nói được ngay cái gì đang diễn ra trong tâm của mình, dù rằng chỉ rất là thô, rất là sơ lược. Bạn sẽ nhận ra rằng nếu bạn nghĩ về tâm của mình, chánh niệm liền quay về tâm. Đó chính là ý nghĩa của chánh niệm.

Quay tâm vào bên trong

Tâm chúng ta quen hướng ra bên ngoài. Chúng ta luôn chú ý đến những gì xảy ra ở bên ngoài, nhất là qua con mắt.

Thiền chánh niệm quay tâm vào bên trong. Vậy làm sao tâm quay vào bên trong được? Bạn chỉ cần nghĩ đến việc hướng tâm tới những gì đang diễn ra ở

6 cửa giác quan thì tâm đã quay sự chú ý vào bên trong rồi. Bản chất của tâm là lấy ngay những gì nó nghĩ đến làm đề mục. Khi bạn nghĩ đến những gì đang diễn ra trên tay, tâm có chạy thẳng đến tay bạn không? Nếu bạn hỏi: “Có cái gì đang diễn ra trên đầu tôi ấy nhỉ?”, tâm bạn đã ngay lập tức ở trên đầu rồi. Bạn cần bao nhiêu sự tập trung để làm điều đó?

Một cách khác để quay tâm vào bên trong là tập nhận biết rằng tâm đang chú ý đến những việc bên ngoài. Rồi sau đó để tâm lui lại đằng sau và nghĩ đến những gì đang diễn ra trong thân và tâm mình. Sự chú ý của tâm mình sẽ quay lại ngay với thân tâm. Mới đầu thì sẽ dễ nhận biết được thân mình hơn bởi vì nó rất rõ, nhưng với sự thực hành, tâm cũng trở nên dễ nhận biết. Tôi chú ý nhiều hơn đến cái tâm đang hoạt động hoặc tâm quan sát.

Thiền bắt đầu ngay từ khi bạn thức dậy

*Thiền bắt đầu ngay khi bạn thức dậy,
chứ không phải từ lúc bạn lên thiền đường
hay khi ngồi xuống chiếu thiền.*

Hãy nghĩ đến bản thân mình ngay từ khoảnh khắc bạn thức giấc. Hãy suy nghĩ khi bạn sống với chánh niệm thì sẽ ra sao. Nếu (*hướng*) suy nghĩ đến chính

mình, bạn sẽ có chánh niệm⁶. Tâm đang cảm thấy ra sao? Tâm đang nghĩ gì? Tâm đang ở đâu? Tâm đang làm gì? Hãy sử dụng những thông tin bạn có bây giờ và những gì bạn hiểu biết về bản chất của tâm. Hãy hỏi chính mình những câu hỏi như vậy ngay khi bạn thức dậy. Nếu làm được điều đó, bạn sẽ có thể thực hành ở bất cứ nơi đâu, bất cứ lúc nào, đúng không. Tôi bắt đầu thực hành như thế đấy.

Định (*samādhi*)

Định nghĩa là một nội tâm vững vàng và ổn định; định không có nghĩa là tập trung. Chúng ta có cần phải đạt được định tâm bằng cách tập trung không? Chúng ta có được một nội tâm định tĩnh mỗi khi tập trung chú ý vào một đề mục không? Rất nhiều thiền sinh bị đau đầu, cứng gáy vì đã dùng quá nhiều sức và cố gắng sai đường để tập trung vào một đề mục. Nó cũng gây mệt mỏi vì tốn sức cưỡng ép, hậu quả của việc ham muốn hay xua đuổi một điều gì đó.

Định của thiền vipassanā đến từ chánh kiến, thái độ đúng đắn và chánh tư duy. Ba điều đó cùng với chánh niệm liên tục sẽ đem đến sự ổn định nội tâm.

⁶ Ở đây ý nói là hướng tâm đến chính mình. Đối với nhiều người, khi nghĩ đến chính mình thì họ sẽ tiếp tục dòng suy nghĩ lan man chứ không phải hướng tâm về thân-tâm để mà chánh niệm.

Loại định này gọi là định của thiền vipassanā

Cuộc sống của chúng ta sẽ rối tung lên nếu chúng ta không biết suy nghĩ một cách hợp lý để vượt qua những khó khăn trong cuộc sống. Trái lại, chúng ta có thể giữ gìn được nội tâm bình lặng khi suy tính sự việc một cách thông minh. Cũng vậy, khi có chánh kiến, chánh tư duy và thái độ đúng, một nội tâm bình lặng sẽ tăng trưởng. Định tâm không thể phát triển với tà kiến, tà tư duy và thái độ sai lầm.

Hai loại định

Có loại định đến từ việc tập trung tâm hay chú tâm hoàn toàn vào một đề mục, và có loại định được sinh ra từ chánh kiến, chánh tư duy và thái độ đúng. Có hai loại pháp hành tương ứng với hai loại định này: thiền chỉ (*samatha*) và thiền minh sát (*vipassanā*); cái chúng ta thực hành ở đây là thiền minh sát, hay thiền chánh niệm. Biết rõ sự khác biệt giữa hai loại thiền này thì bạn mới bắt đầu nhận ra được việc mình đang làm trong pháp hành.

Trong thiền chỉ, tâm tập trung hoàn toàn vào một đề mục, và bị hút vào nó sau một thời gian thực hành. Sau khi đã tập trung vào đề mục một thời gian dài (theo đúng cách), thiền sinh sẽ đạt được một trạng thái tâm rất bình yên và tĩnh lặng. Tuy nhiên, bởi vì

quá gắn chặt vào một đề mục, nên các căn khác (các tiềm năng tâm linh khác) không được sử dụng và tâm không còn hay biết được các đề mục khác mà bình thường nó có thể biết. Không có sự quán chiếu, tìm hiểu các hiện tượng, và cũng chẳng có chánh niệm rộng mở về các tiến trình thân tâm, vì vậy nó chặn đứng cơ hội để trí tuệ phát triển.

Thiền *vipassanā* là liên hệ tới và hay biết càng nhiều đề mục càng tốt mà không cố gắng tạo ra một kết quả hay một kinh nghiệm nào cả. Bởi vì thiền *vipassanā* là một quá trình hiểu biết mọi việc như nó đang là, với mục tiêu là để có trí tuệ, nó cần nhận biết về bất cứ đề mục hay tiến trình nào đang diễn ra trong hiện tại. Chánh niệm thu nhận các dữ liệu và khi bức tranh toàn cảnh đã hoàn chỉnh, trí tuệ sẽ khởi sanh. Cái nhìn rộng mở này cho phép chúng ta thấy được nhân quả và các tiến trình thân-tâm từ những góc độ khác nhau, và tạo cơ hội cho trí tuệ trưởng thành.

Trong thiền *vipassanā*, thay vì chỉ chú tâm tới một đề mục, chúng ta chú ý đến tâm, đặc biệt là tâm quan sát hay tâm thiền. Chúng ta kiểm tra lại tâm để xem trí tuệ có mặt ở đó hay không, phiền não có mặt ở đó hay không.

Chúng ta quan tâm tìm hiểu xem tâm thiền có đang hoạt động với tham, sân, si hay bất cứ họ hàng nào của chúng hay không, bởi vì tuệ giác không thể sanh khởi chừng nào các phiền não này còn có mặt ở đó.

Vì vậy, khi hành thiền điều rất quan trọng là phải có trí tuệ trong tâm thiền.

Định sanh từ trí tuệ bắt đầu bằng trí tuệ

Hãy xem hai thiền sinh sau: một thiền sinh bị tiếng động làm phiền, một thiền sinh khác coi tiếng động như một đề mục hay chỉ là những hiện tượng tự nhiên. Thiền sinh nào sẽ có định tâm? Thiền sinh ghét tiếng động sẽ bị xáo động hơn mỗi khi nghe tiếng động, và lại càng ghét tiếng động hơn nữa. Thiền sinh kia không ưa cũng chẳng ghét tiếng động sẽ có sự bình an và tĩnh lặng.

Trong thiền *vipassanā*, tâm bạn học cách không dính mắc vào hay chống đối lại bất cứ đề mục nào. Định sanh từ trí tuệ bắt đầu bằng trí tuệ và đầu tư vào trí tuệ. Bởi có chánh kiến, chánh tư duy và thái độ đúng nên tâm sẽ không phản ứng bằng tham hoặc sân nữa. Không dính mắc mà cũng không chống đối đề mục. Tâm tĩnh lặng và bình an. Bạn cũng cảm thấy nhẹ nhàng, tỉnh thức và tươi mới. Loại định này là

một thuộc tính vốn có của trí tuệ và đem đến cơ hội cho trí tuệ sanh khởi.

Tinh tấn (*viriya*)

Bạn hiểu thế nào về tinh tấn? **Tinh tấn là nhẫn nại và kiên trì, bền bỉ.** Tôi hiểu tinh tấn như là sự kiên trì, bền bỉ chứ không phải là sử dụng sức mạnh. Xin đừng làm thân tâm mình rã rời mệt mỏi vì cố gắng một cách cưỡng ép khi hành thiền. Hiểu biết không thể phát triển khi thân tâm mình bị mệt mỏi.

Bạn có thể học hỏi được cái gì một cách sâu sắc nếu cứ bắt đầu rồi lại dừng lại nhiều lần không? Bạn sẽ không theo dõi được cả câu chuyện trên TV nếu cứ xem ngắt quãng vài đoạn lại bỏ vài đoạn. Cũng tương tự như thế, chỉ khi chánh niệm liên tục, bạn thấy được cả lúc khởi đầu, đoạn giữa và đoạn cuối thì mới hiểu được bản chất thực sự của danh-sắc (*nāma-rūpa*). Điều đó đến bởi sự thực hành bền bỉ liên tục, từng phút từng giây.

Hãy bình tĩnh và đừng nóng ruột về điều đó. Hãy thực sự hứng thú. Phải có sự nỗ lực bền bỉ, nhưng không được rán sức thúc ép. Thay vì sử dụng sức lực để tập trung, chúng ta sử dụng trí thông minh và trí tuệ, bằng cách chờ đợi và quan sát. Nếu có trí tuệ, thì ngay đó đã có sẵn chánh tinh tấn.

Đối với thiền chánh niệm, chúng ta chấp nhận, tìm hiểu, xem xét và nghiên cứu bất cứ những gì đang diễn ra như nó đang là. Chúng ta không can thiệp vào những gì đang diễn ra.

Chúng ta không làm cho những thứ mình không muốn phải dừng lại hay biến mất, và cũng không cần phải tạo ra những kinh nghiệm mình mong muốn. Tâm tự làm công việc của nó thông qua những việc như là nhận biết, hay biết, chánh niệm, suy nghĩ về sự thực hành và có hứng thú chẳng hạn. Chúng ta chỉ nhìn và ghi nhận những gì đang diễn ra.

Cái gì đang diễn ra? Tại sao nó diễn ra? Nếu không cần bắt những gì đang diễn ra phải biến mất, hoặc những gì không diễn ra phải xuất hiện, thì chúng ta sử dụng loại năng lượng nào đây?

Tất cả đã có sẵn ở đó, như nó đang là. Bạn chỉ việc mở con mắt trí tuệ của mình ra thôi. Chỉ cần ghi nhận những gì đang diễn ra. Nếu bạn không tìm kiếm một điều gì cụ thể mà chỉ cần ngồi đó với con mắt mở ra, cái nhìn vẫn diễn ra. Bạn có cần phải cố gắng để nhìn, để nghe (*thì mới có thể nhìn và nghe được*) hay không? Bạn vẫn hay biết mà không phải tập trung vào một cái gì đúng không? Thiền chánh niệm chỉ là nhẹ nhàng và thư giãn như vậy thôi.

Thực hành một cách thư giãn nhưng không ngừng lại

Chúng ta thường sử dụng loại nỗ lực nào trong cuộc sống hàng ngày? Chúng ta thường tự động sử dụng loại động lực chủ yếu được thúc đẩy bởi tham, sân hoặc si. Điều đó đã trở thành thói quen. Tuy nhiên, tinh tấn với trí tuệ biết rằng thực hành chánh niệm là điều lợi ích, vì vậy chúng ta kiên trì và ý thức được động lực thực hành của mình là gì. Chúng ta đang chạy ma-ra-tông. Một vận động viên kinh nghiệm có bao giờ chạy hết sức ngay từ ban đầu không? Không! Anh ta sẽ chạy đều đều, qua mỗi đoạn đường lại lấy thêm chút đà quán tính. Chúng ta cần có được loại đà quán tính của Pháp khởi sinh một cách tự nhiên trong quá trình thực hành này. Nó không phải đà quán tính cưỡng bức.

Hãy thực hành một cách thư giãn, nhưng đừng ngừng lại bao giờ. Ở đây, chúng ta thực hành cả ngày, từ khi thức dậy đến khi đi ngủ. Nếu sử dụng quá nhiều năng lượng và sự nỗ lực, liệu chúng ta có thể thực hành như thế được cả ngày không? Chắc chắn là không thể. Chúng ta sẽ kiệt sức và có thể còn rơi vào trầm cảm. Đức tin vào pháp hành sẽ suy giảm. Chính vì vậy nên không được dùng sức một cách ép buộc; chúng ta chỉ dùng sự kiên trì, bền bỉ và không bao giờ bỏ cuộc.

Nên nhớ đây không phải là cuộc chạy đua 100m. Chúng ta cần sử dụng sự cố gắng và sức mạnh của trí tuệ chứ không phải sự cố gắng của tâm tham. Chính vì vậy, hãy làm những gì mình có thể làm, một cách đều đặn, nhưng không bỏ cuộc.

Hỏi: *Thiền sinh hành thiền từ lúc nào?*

Đáp: *Từ lúc thức dậy cho đến khi đi ngủ.*

Công việc này có khó khăn hay mệt mỏi lắm không? Không. Chỉ đừng quên thôi. Luôn tự kiểm tra lại mình, và xem mình đã rớt vào đẫy bao nhiêu sức. Bạn phải tự mình nhận ra những điều này.

Tín (*saddhā*)

Tín là lòng tin và tự tin. Bạn cần phải có lòng tin đối với pháp hành và những gì mình đang làm. Tin vào sự thực hành và tin vào chính mình. Hãy có hứng thú với pháp hành và với cách bạn đang thực hành. Điều quan trọng nhất là, niềm tin vào những gì bạn đang làm sẽ tăng trưởng khi bạn hiểu và thấy được lợi ích của công việc mình đang làm.

Đức tin tăng trưởng nhờ thực hành. Khi thực hành bạn tìm thấy sự bình yên hay đau khổ? Bạn sẽ không bao giờ khổ khi thực hành một cách khéo léo, với tâm thiện. Bạn sẽ mệt mỏi và phiền não nếu không khéo

hành và thực hành sai. Một khi đã học các thực hành Pháp thì:

-Cả thân và tâm đều an vui.

-Bạn sẽ sạch không còn đau khổ.

-Tuệ giác *vipassanā* sẽ sanh khởi

-Đạo tuệ (*magga-ñāna*) và Quả tuệ (*phala-ñāna*) sẽ sanh khởi

-Tâm hướng về Niết Bàn.

Đó là những điều Đức Phật đã nói trong kinh Tứ Niệm Xứ (*satipatthāna sutta*). Bây giờ bạn đang học cách thực hành thế nào cho đúng. Bạn bắt đầu từ niềm tin vào chính mình và tin vào pháp hành. Đức tin tăng trưởng nhờ thái độ đúng và thực hành đúng. Khi có những tuệ giác mới, một cách tự nhiên bạn sẽ cảm nhận được đức tin vào Đức Phật, vào Giáo Pháp và Tăng Bảo.

Bạn thực hành để “có được” chân lý hay để biết cách thực hành thế nào cho đúng? Đừng nghĩ đến phần “được” vội.

Thay vì mong đợi kết quả hay nghĩ về mục đích cuối cùng, hãy có hứng thú với chính những gì mình đang làm, với cách bạn đang tiếp cận tới thiền.

Hãy có niềm tin về công việc của mình và học hỏi cách thực hành thế nào cho tốt. Hãy tin ở chính mình. Bạn đã được hưởng lợi ích từ sự thực hành Pháp như thế nào?

Trí thông minh và trí tuệ cũng cần thiết ở đây. Trí thông minh cần phải có để tinh tấn một cách đúng đắn phải đến trước khi có bất cứ tuệ giác *vipassanā*, đạo tuệ hay quả tuệ nào. Không có sự cố gắng đúng đắn thì có được tuệ giác nào không?

Việc đầu tiên là hãy học cách cố gắng đúng đắn.

Giữa thân và tâm, cái nào tinh tấn? Chính là *tâm* nỗ lực tinh tấn. Liệu bạn có thể thực hành tốt được không nếu không hiểu biết về:

- Tâm mình;
- Không biết tâm đang nghĩ gì;
- Không biết tâm đang đầu tư vào đó bao nhiêu năng lượng;
- Không biết loại suy nghĩ nào đang có mặt;
- Không biết loại thái độ nào đang có mặt;
- Không biết bản chất của tâm mình?

Hãy có hứng thú với công việc của mình

Hãy có hứng thú đối với công việc bạn đang làm. Nhiều thiền sinh gặp phải những kinh nghiệm tốt và kinh nghiệm xấu trong khi thực hành. Đôi khi họ thiền tốt, lúc khác họ lại không bằng lòng với sự thực hành của mình. Khi tôi hỏi họ tại sao không bằng lòng, họ chẳng biết. Bạn biết vì sao họ không biết không? Bởi vì họ không tìm hiểu và có hứng thú với công việc họ đang làm. Họ không biết tâm mình, không biết mình đang làm gì và tại sao làm!

Khi bạn thấy được mối liên hệ giữa những gì tâm bạn làm và những gì diễn ra, khi đó bạn bắt đầu hiểu được bản chất của nhân-quả. Với hiểu biết đó, niềm tin của bạn sẽ ngày càng lớn mạnh.

Tuệ (*paññā*)

Paññā là trí tuệ. Điều rất quan trọng là phải có chánh kiến khi thực hành. Chỉ khi nào có mặt một loại trí tuệ nào đó thì phiền não mới không thể lên vào trong tâm được. Vì vậy thì ít nhất phải có một loại trí tuệ trong tâm là thông tin (*văn tuệ-sutamayā paññā*). Đó là những thông tin thu được từ sách vở, nghe Pháp và đàm luận Pháp. Loại trí tuệ khác phải có mặt trong tâm là sự tò mò hay hứng thú, khao khát hiểu biết thực sự. Vì vậy, khi chánh niệm, đừng chánh niệm một cách mù quáng. Hãy chánh niệm một cách

thông minh. Sử dụng trí thông minh của bạn là một phần của tu tuệ (*cintāmayā paññā*).

Một giám đốc doanh nghiệp có thể nào quản lý công việc tốt nếu không hiểu những mảng công việc khác nhau có liên quan với nhau như thế nào không? Anh ta sẽ có những quyết định sai lầm do sử dụng thông tin thiếu đầy đủ. Cũng vậy, chúng ta cần phải có thông tin đầy đủ để trí tuệ phát triển và ra quyết định. Chính vì vậy, trong thiền chánh niệm, tâm cần phải sẵn sàng kết nối với bất cứ đề mục nào và tất cả mọi đề mục. Bức tranh sẽ không hoàn chỉnh nếu chúng ta chỉ nhìn thấy được một phần phiến diện của toàn bộ tiến trình.

Thái độ đúng đắn

Đề mục bạn quan sát là thân tâm và bản chất của thân tâm. Bản chất của các cảm xúc trong tâm, bản chất của tâm, hoạt động của tâm, khuôn nếp và cung cách của tâm, các đặc tính của tâm tất cả nằm ở đó. Bạn có thái độ nào khi quan sát những đề mục cảm xúc, thân và tâm đó?

Nếu bạn quan sát các đề mục thân tâm chỉ như là *tự nhiên* chứ không phải là “tôi” hay “của tôi”, thì đó là chánh kiến (*sammā-ditthi*). Khi quan sát bản thân mình, bạn nhìn thấy thân và tâm. Cái gì đang diễn ra trên thân? Những cảm giác nóng, lạnh, cứng, mềm,

ngứa ngứa...chẳng lẽ chỉ diễn ra với mình bạn thôi sao? Không. Tất cả mọi người đều cảm nhận như thế. Cảm xúc, hạnh phúc, đau khổ, dễ chịu, thoải mái, những bức xúc trong tâm...đều là những thứ thông thường và diễn ra hàng ngày trong tâm. Bạn có thể nhìn chúng như là *của mình* không khi tất cả mọi người đều cùng có thể cảm nhận như thế? Chúng là bản chất của pháp, là những quy luật tự nhiên và là đề mục để quan sát. Hãy coi chúng là tự nhiên; không phải đặc biệt riêng bạn mới có.

Hãy nhìn nóng chỉ là nóng, không phải *bạn* cảm thấy nóng. Tất cả mọi người đều cảm nhận nóng và lạnh, và tất cả mọi người đều có cảm xúc. Điều *rất quan trọng* là bạn phải có được thái độ đúng này. Bạn chỉ có thể thực hành đúng khi có chánh kiến và thái độ đúng.

Đã khi nào bạn tức giận chưa? Khi bạn tức giận và nghĩ “Tôi đang tức đây” thì điều gì sẽ xảy ra? Cái giận sẽ lại càng tăng.

Sân sẽ tăng nếu bạn sở hữu nó với ý nghĩ: “Đây là cái sân của tôi”. Khi buồn, mọi người nói: “Tôi buồn quá, tôi cảm thấy chán quá!”, thì họ sẽ thực sự bị buồn chán và trầm cảm. Tại sao vậy? Bởi vì cái thái độ và suy nghĩ cho rằng cái buồn đó là *cái buồn của họ*.

Nếu bạn nhìn cái buồn đó chỉ như một trạng thái tự nhiên của tâm, thì bạn sẽ cảm thấy tốt hơn rất nhiều. *Cái tâm* đang buồn, chứ không phải *tâm của tôi* buồn. Không phải: “Tôi muốn, tôi bất mãn”. Đó là cái tâm đang bất mãn hay tham muốn. Khi bạn có cái nhìn đúng đắn như thế, phiền não sẽ không thể phát triển mạnh lên. Chính vì vậy, điều đầu tiên là phải có chánh kiến. Niệm đi cùng với chánh kiến được gọi là chánh niệm (*sammā-sati*). Bạn cần bắt đầu việc thực hành của mình với những thông tin và hiểu biết như thế.

Tâm là một phần của tự nhiên

Tâm là một phần của tự nhiên, không phải tôi, không phải một tự ngã, một con người nào cả. Tâm là một hiện tượng tự nhiên. Chỉ khi nào có quan kiến đúng đắn này thì bạn mới có thể thực sự chánh niệm được. Bạn thực hành chánh niệm để tìm hiểu ra bản chất tự nhiên này. Mới đầu chưa thể nhận ra hay hiểu biết thực sự về chánh kiến này, bạn vẫn có thể nhìn tất cả những gì diễn ra bằng cái nhìn đúng đắn như vậy. Bạn vẫn có thể suy nghĩ bằng những thông tin đã có.

Tại sao bạn thực hành chánh niệm? Bởi vì bạn muốn hiểu chân lý, sự thật của tất cả mọi thứ; chính vì vậy bạn mới duy trì chánh niệm. Đừng quên mục đích này.

Đau đớn và khó chịu

Bạn làm gì khi có những cảm giác đau nhức hay mệt mỏi lúc ngồi thiền? Bạn quan sát cái đau như thế nào? Nếu bạn quan sát trực tiếp cái đau, nó sẽ còn đau hơn. Tại sao? Có ai thích đau không? Cái gì xảy ra trong tâm khi đau? Tâm sân sanh khởi! Chính vì vậy khi bị đau, đừng tiếp tục quan sát cái đau nữa. Đừng vội nhìn ngay vào các cảm giác khi bạn cảm thấy ngứa ngáy, đau nhức, tê mỏi hoặc cảm giác như kim châm, nóng bức hoặc những cảm giác khó chịu khác. Những cảm giác này sẽ trở nên không thể chịu đựng nổi nếu bạn cứ tiếp tục quan sát chúng với thái độ sai.

Vậy trước tiên bạn phải làm gì? Trước hết bạn cần phải có thái độ đúng đắn.

Hãy ghi nhận cái đau chỉ như một hiện tượng tự nhiên, chỉ là tự nhiên. Chỉ khi có thái độ đúng đắn này rồi bạn mới có thể nhìn xem mình đang cảm nhận cảm giác ấy như thế nào. Bản chất của cảm giác là gì? Thái độ của bạn lúc này như thế nào? Khi có tâm sân, chống đối lại cái đau, hãy kiểm tra lại thái độ suy nghĩ của mình. Những suy nghĩ ấy có chánh kiến hay không? Bạn không bao giờ có chánh kiến khi tâm còn chống đối; lúc đó chỉ có những suy nghĩ bất thiện.

Nếu bạn có thể quan sát và học hỏi từ các suy nghĩ, cảm xúc và cảm giác trên thân cùng với nhau thì rất tốt. Chúng liên hệ với nhau như thế nào? Thân và tâm liên hệ với nhau ra sao? Mỗi quan hệ nhân quả như thế nào? Pháp hành của bạn là học hỏi về những mối liên hệ và kết nối này. Bạn chỉ cần quan sát và ghi nhận. Bạn không cần phải làm cho đề mục phải biến mất, và dù cho nó còn hay mất cũng chẳng thành vấn đề. Tại sao bạn quan sát? Bạn quan sát bởi vì bạn muốn biết và muốn hiểu. Hãy quan sát càng nhiều càng tốt.

Tóm lược về thực hành trong lúc ngồi thiền, đi kinh hành và sinh hoạt hàng ngày

Có thể thay đổi tư thế trong lúc ngồi thiền không? Bạn có thể đổi sang tư thế khác khi không còn chịu đựng được trong tư thế cũ nữa. Nếu cần phải đổi thì đổi. Nhưng nếu không thực sự cần phải đổi thì đừng dịch chuyển. Lúc nào thích hợp để thay đổi tư thế? Như tôi đã nói, hành thiền là phát triển và nuôi dưỡng các phẩm chất tâm thiện. Nếu các tâm bất thiện phát triển và nhân rộng chỉ bởi vì bạn cố ép mình ngồi thật yên, thì lúc đó bạn có thể chuyển tư thế để được thoải mái hơn. Hãy tự quyết định thời điểm nào là thích hợp để chuyển dựa vào sự quan sát của bạn.

Khi đi kinh hành thì quan sát cái gì? Bắt đầu bước, và hỏi xem tâm đang biết cái gì. Chỉ cần hỏi tâm mình: Tâm đang biết gì? Đang chánh niệm về cái gì? Bạn có thể hay biết việc đi, tiếng động, chuyển động của thân mình. Khi đi thì tâm như thế nào? Nếu quá tập trung vào chánh niệm trong lúc đi, bạn sẽ có thể bị căng thẳng. Khi ngồi và khi ăn uống tâm bạn như thế nào?

Cũng y hệt như vậy khi bạn ở trong phòng riêng, hay trong phòng vệ sinh. Tự hỏi xem mình có chánh niệm hay không. Chỉ khi đã có chánh niệm rồi thì bạn mới ngồi thiền, đi kinh hành, đi lại, ăn uống hay làm những việc cần làm trong sinh hoạt hàng ngày.

Công việc của một thiền sinh là:

-Có chánh kiến, thái độ đúng đắn và chánh tư duy

-Chánh niệm một cách thông minh, liên tục từng giây phút.

Suy nghĩ

Khi nhìn các suy nghĩ, đừng để bị dòng câu chuyện trong đầu cuốn trôi mình đi. Bạn chỉ cần ghi nhận rằng có suy nghĩ đang diễn ra, thế là đủ. Tôi không khuyên các thiền sinh mới quan sát suy nghĩ quá nhiều hoặc quá lâu, bởi vì bạn sẽ bị cuốn đi khi không còn nhìn suy nghĩ như là đề mục được nữa. Chỉ ghi

nhận mỗi khi có suy nghĩ sanh khởi, kiểm tra lại các cảm giác trong thân, quan sát thay đổi qua lại giữa thân và tâm.

Đừng để tâm mình lười biếng cả một thời gian dài trong ngày – hãy giữ cho nó luôn làm việc. Luôn hay biết và tự nhắc nhở mình. Làm như vậy trong mọi lúc.

Tại sao chúng ta phải thực hành trong mọi lúc?

Tại sao chúng ta được yêu cầu phải thực hành liên tục trong mọi lúc? Bởi vì tâm thu thập dữ liệu thông qua việc chánh niệm liên tục từng khoảnh khắc. Khi dữ liệu đã đầy đủ, hiểu biết sẽ sanh khởi. Chỉ khi chúng ta thực hành kiên trì liên tục và đúng hướng thì mới xây dựng được đà quán tình và trí tuệ mới tăng trưởng. Bạn tới trường thiền này để thực hành và học cách thực hành khéo léo để có thể mang thiền tập về nhà với mình.

TU TẬP TRẠCH PHÁP

Thiền sư Sayadaw U Tejaniya thường nói về việc quán chiếu Pháp hay thẩm xét các hiện tượng (trạch pháp – *dhamma-vicaya*). Trạch pháp là giác chi thứ hai trong bảy giác chi (*bojjhangas*), và là một loại trí tuệ (văn tuệ - *cintāmayā paññā*) chúng ta sử dụng trong khi thực hành. Trong 7 giác chi, ba giác chi đầu (niệm, trạch pháp và tinh tấn) là những giác chi “nhân”, là đầu vào mà chúng ta phải làm việc. Bốn giác chi sau là quả: hỷ (*pīti*), khinh an (*passaddhi*), định (*samādhi*), xả (*upekkhā*). Chúng ta không thể tạo ra hay làm cho chúng phải diễn ra.

Một số trích đoạn trình pháp chọn lọc sau đây sẽ làm rõ hơn về cách thực hành trạch pháp giác chi.

Con lắc

Có một lần tôi đang ngồi thiền và nghe ngài Shwe Oo Min thuyết pháp ở gần đó. Bỗng nhiên, tôi thấy cái tâm tĩnh lặng của mình chợt thay đổi cường độ. Tâm tĩnh lặng trước đó giờ đây bỗng bất an. Điều này xảy ra như thế nào nhỉ? Làm sao mà cơn sân đến bất ngờ như vậy trong khi chỉ vài giây trước đó còn rất bình an?

Tâm không còn hứng thú với việc hay biết nữa, vì vậy nó lùi lại đằng sau một chút và bắt đầu đặt câu hỏi. Có cái gì xảy ra bên trong ấy nhỉ? Sự hứng thú tìm hiểu này và chánh tư duy (*sammā-sankappa*) đã làm thay đổi lối mòn của tâm, từ sân chuyển về Pháp. Nếu không có suy nghĩ đúng này, tâm sẽ còn tiếp tục đi theo cơn sân đó, vẫn tin rằng sân là một phản ứng thích hợp trong tình huống ấy.

Tôi có cắt bỏ cơn sân ấy bằng một công cụ nào khác không? Không. Tâm hứng thú muốn biết sự thật, và vì vậy nó chỉ nhẹ nhàng quan sát cơn sân đang diễn ra. Cơn sân đang tự diễn ra.

Cái gì đang diễn ra trong tâm? Đó là cái tâm nghe âm thanh từ hai hướng khác nhau. Một bên là tiếng Ngài Shwe Oo Min đang thuyết pháp, và một bên kia là tiếng mấy người đang nói chuyện riêng. Tôi chánh niệm ghi nhận nhiều đề mục khác nhau và tâm chuyển qua chuyển lại giữa các đề mục ấy. Tâm không chú vào một thứ, nó đồng thời hay biết nhiều thứ và xem sự chú ý đang thay đổi như thế nào nữa.

Rồi khi ấy tôi nhìn thấy cơn sân! Một mặt tôi muốn nghe Ngài thuyết pháp nhưng lại không nghe rõ được. Tôi cũng thấy tâm mình đang bình luận về tình huống đó và đang tìm đến rắc rối: “Sao lại có người đến mà nói chuyện ở đây trong khi mọi người

đang nghe Pháp thế nhỉ?”. Cảm xúc sân tiếp tục sanh lên khi tâm tiếp tục nói.

Tâm quan sát nhìn thấy tất cả những gì đang diễn ra trong tâm. Bạn có thể thấy tầm nhìn lúc ấy rộng mở đến thế nào không? Sau khi thấy tâm đi đi lại lại giữa hai bên vài lần như thế, nó bắt đầu thấy sự bất mãn. Bởi vì tâm không có được cái gì nó muốn, là muốn nghe bài pháp ngài đang nói. Lúc đó có sự nhận ra như vậy. Và lúc đó tâm không còn ưa thích đề mục này hay đề mục khác nữa, mà đứng ở giữa. Nó thấy cái khổ ở đó và rồi (tâm phản ứng) tắt lịm dần. Tôi có thể ghi nhận âm thanh chỉ là âm thanh.

Lúc ấy tôi đã nhận ra được điều gì? Tâm cho một loại âm thanh, tiếng thuyết pháp của Ngài Shwe Oo Min, là tốt, là đáng ưa thích và tiếng nói chuyện của mấy người kia là xấu, không đáng mong cầu.

*Tôi nhận ra rằng nếu tham muốn một điều gì đó
30 độ nghiêng về một bên của quả lắc,
thì sẽ nó lắc qua bên phía bất mãn cũng 30 độ tương
ứng khi không đạt được tham muốn đó.*

Không ai có thể ngăn điều này diễn ra được. Vậy cái gì sẽ xảy ra khi tham muốn đó là 45 độ? 90 độ, 180 độ thì sẽ ra sao? Trước đó, tôi đã nhận ra được

rằng ngay cả trước khi cơn sân sanh khởi trong tâm, tâm đã bắt đầu nói khi nó thích một điều gì đó rồi. Bởi vì sự nhận ra này và nhờ có hiểu biết rõ ràng, nên tâm đã tự nhắc nhở chính nó khi tình huống ấy xảy ra.

Hứng thú và tìm hiểu

Bạn cần phải hành thiền như vậy, với sự hứng thú và quán xét, tìm hiểu *mỗi khi* phiền não sanh khởi. Khi bạn đã sẵn sàng, bài học sẽ đến và bạn sẽ hiểu biết đầy đủ. Cái chúng ta muốn là những hiểu biết đó, là sự phát triển tuệ giác (*ñāna*).

Khi tôi có chánh niệm thật sự tốt và liên tục, tôi chánh niệm hoàn toàn đầy đủ về đề mục. Tôi thường quan sát các cảm xúc cho đến tận khi tâm trở nên bình an hoặc khi cảm xúc đó hết. Tất nhiên, cuối cùng thì rồi tâm cũng bình lặng trở lại thôi. Vì sao? Tâm có thể trở nên tĩnh lặng nếu chúng ta cứ nhìn trực diện vào một đối tượng nào đó mà không nghĩ đến một điều gì khác. Nhưng như thế sẽ không có trí tuệ và hiểu biết nào sanh khởi lên được.

Thất giác chi (7 chi phần giác ngộ)

Cái chúng ta cần ở đây là trạch pháp (*dhamma-vicaya*), một trong các nhân trong 7 chi phần giác ngộ (*bojjhangas*). Bảy giác chi là niệm (*sati*), trạch pháp

(*dhamma-vicaya*), tinh tấn (*viriya*), hỷ (*pīti*), khinh an (*passadhi*), định (*samādhī*), xả (*upekkhā*). Ba giác chi đầu là nhân, bốn giác chi sau là quả. Chúng ta không cần làm gì với những giác chi quả là hỷ, khinh an, định, xả. Chúng ta không thể tạo ra chúng hoặc làm cho chúng phải xảy ra.

Cái chúng ta cần phát triển là niệm, trạch pháp và tinh tấn. Đây là những giác chi mà chúng ta có thể làm việc.

Trong ba giác chi này, các thiền sinh thường chỉ chú ý đến niệm và tinh tấn, bỏ quên trạch pháp. Trạch pháp là quán xét các hiện tượng, thẩm xét những gì đang diễn ra, tại sao chúng diễn ra hoặc xem xét cách chúng ta đang thực hành ra sao bằng cách sử dụng những thông tin mình có, trí tuệ và sự thông minh của mình.

Trạch pháp là loại trí tuệ thuộc về tư tuệ (*cintāmayā paññā*). Ở đây nó rất cần thiết. Chúng ta phải quán xét với mong muốn học hỏi, biết và hiểu.

Vai trò của chánh niệm

Vai trò của chánh niệm chỉ là thu thập dữ liệu. Trong quá trình đó luôn có sự khao khát muốn biết. Chánh niệm thực hiện vai trò hay biết mọi thứ đang

diễn ra. Nó biết tâm đang chuyển hướng tới lui, các cảm xúc và những gì đang diễn ra.

Câu trả lời sẽ đến khi bộ sưu tập dữ liệu đã hoàn chỉnh. Nó không thể sanh khởi khi vẫn còn thiếu sót một vài dữ liệu nào đó. Tuy nhiên, bạn có thể tăng mức độ hứng thú và tò mò trong tâm bằng cách đặt ra một số câu hỏi. Giải pháp sẽ đến với bạn khi đã có đủ dữ liệu cho vấn đề. Khi chưa có chánh niệm hoàn chỉnh, nó chỉ hay biết được những đề mục ở mức độ thô. Hiện tại bạn có thể có chánh niệm và sự ổn định nội tâm, nhưng bạn cần phải tiến lên mức độ vi tế hơn từ mức thô và hời hợt bây giờ. Đó chính là quá trình hoàn thành các nhân duyên cho đầy đủ.

Chánh niệm sắc bén có thể thấy được những hoạt động bên trong của tâm. Nếu chỉ có chánh niệm phiến diện thì sẽ không thấy được tất cả những nhân duyên đang có mặt. Có thể bạn sẽ thấy tham và sân không có mặt, nhưng với chánh niệm sâu sắc hơn, bạn sẽ thấy tâm si vẫn luôn luôn hiện diện. Các thiền sinh vẫn trình pháp rằng họ không thấy có tham và sân trong tâm, nhưng đó chỉ là những quan sát rất hời hợt trên bề mặt. Họ vẫn chưa thực sự nhìn được sâu bên dưới. Một mức chánh niệm mạnh và một nội tâm ổn định là điều cần phải có để thấy ở những mức độ vi tế hơn. Đó chính là ý của tôi khi nói bạn cần phải duy trì được một nội tâm ổn định trong một thời gian dài.

Nếu làm được điều đó (mà nó cần sự có mặt của trí tuệ), khi bạn đặt câu hỏi, câu trả lời sẽ đến.

Đừng để tâm sân tăng trưởng

Bạn có thể dùng rất nhiều kỹ thuật khác nhau để xử lý tình huống mình đang gặp phải. Giả sử bạn đang làm việc và có quá nhiều việc phải xử lý. Bạn sẽ làm gì? Trước kia thì tôi chỉ dùng chánh niệm. Bởi vì tâm đã có định nhờ thực hành, nên có thể sử dụng nó. Tôi có rất nhiều việc phải làm ở ngoài chợ, và trong hoàn cảnh đó thì rất khó để quán chiếu, vì vậy tôi sử dụng tất cả những gì đã được học (thiền chỉ và thiền *vipassana*) để dẹp bỏ phiền não. Tôi không muốn sân sanh khởi. Khi có quá nhiều công việc, tôi không nghĩ đến bất cứ việc gì khác mà chỉ quan sát tâm sân một cách nhẹ nhàng nhưng liên tục. Nó giảm dần đi. Không có chút suy nghĩ nào xen vào. Nếu tôi suy nghĩ trong lúc vẫn còn sân, thì tâm chỉ suy nghĩ đến những việc liên quan đến cơn sân ấy. Tôi không nghĩ đến việc gì trong lúc ấy nữa, mà chỉ thuần quan sát cơn sân vài phút và nó giảm dần đi.

Cơn sân có giảm xuống bằng 0 không? Không. Lúc đó bạn vẫn chưa được giải thoát khỏi nó đâu. Nó vẫn còn ở đó. Nhưng bạn chỉ có thể nhìn sâu tới mức niệm và định của bạn cho phép. Nếu phiền não vẫn

còn ở đó, nó sẽ khởi lên lại nữa. Nhưng tất nhiên xử lý nó ngay khi nó mới nhú lên thì vẫn tốt hơn.

Khi đám cháy còn nhỏ, bạn chỉ cần dội ít nước là đủ.

Nhưng khi đã cháy nửa ngôi nhà rồi thì sao?

Nước không còn, sức cũng không còn,

và nửa ngôi nhà cũng chẳng còn.

Bạn phải cần thêm những phương tiện khác để chữa cháy. Chính vì vậy tôi không bao giờ cho phiền não chút cơ hội nào. Không cho phép nó xuất đầu lộ diện.

Đức Phật nói: “Đừng cho phiền não cơ hội khởi sanh”. Vậy bạn không cho phiền não nào cơ hội? Phiền não hiện tại, quá khứ hay tương lai? Phiền não hiện tại thì đang diễn ra rồi. Vậy chúng ta phải vượt qua loại phiền não nào? Nếu bạn nhận ra phiền não đang có mặt trong hiện tại, điều đó có nghĩa bạn chưa tới được trình độ vượt qua phiền não. Khi phiền não đang diễn ra, tức là đã muộn. Bạn chỉ ở thời điểm quán xét nó thôi. Trong thực tế, nếu bạn bắt đầu hiểu được nó, trí tuệ sẽ vượt qua nó và đóng nó lại. Trí tuệ đó sẽ không cho nó cơ hội để sanh khởi. Đó là cách bạn vượt qua nó. Làm sao bạn vượt qua được nó nếu không cho nó vào bên trong? Liệu phiền não có cơ hội sanh khởi nếu có niệm, định và tuệ vững mạnh?

Nếu chánh niệm mạnh, tâm bình an và ổn định, nhưng tuệ yếu thì sao? Sân nhất định sẽ lại nổi lên. Một số người có niệm và định nhưng tính tình rất sân. Một người có định mạnh, nhưng chỉ mỗi định tâm mà không có trí tuệ, thì định ấy sẽ có tác dụng phóng đại sự việc. Phiền não cũng phóng đại sự việc. Kết hợp cả hai thứ đó lại, và bạn đối diện với nó, đương nhiên là sẽ bùng nổ.

Bạn sẽ bắt đầu tìm đường thoát chỉ khi không còn chịu đựng được nữa. Người nào quen sống trong bóng mát sẽ chẳng thể chịu đựng nổi khi ra giữa trời nắng chói chang. Những người như vậy sẽ chắc chắn không để những việc ấy xảy ra trong tương lai. Anh ta sẽ không để sân bùng phát ra mặc dù sân vẫn luôn muốn xuất đầu lộ diện.

Tâm si là bóng tối

Khi bạn có dù chỉ một chút chánh niệm thô, bạn sẽ lợi ích được bao nhiêu? Bạn có thấy tâm mình thỏa mái hơn bao nhiêu không? Bởi vì bạn không biết những gì đang diễn ra nên bạn không biết nó nhẹ nhàng, thanh thản biết bao nhiêu. Luôn luôn có những phiền não vi tế ở bên dưới. Tâm si (*moha*) luôn luôn có ở đó. Tâm si luôn có mặt mỗi khi không có trí tuệ hiện diện. Chỉ có những khoảnh khắc ngăn ngui khi có trí tuệ thì tâm si mới tạm thời vắng bóng. Bao nhiêu lần cái “tôi” không xảy ra? Ngay cả khi bạn

thoáng nhìn thấy nó thì tâm si cũng ngay lập tức kéo đến che kín nó rồi. Tâm si là u tối.

Bạn có chiếc đèn pin tí xíu này. Khi bật lên, tất nhiên là nó sáng và bạn có thể nhìn thấy. Bạn chỉ có thể thấy một khoảng hẹp trước mặt, nhưng cũng có thể bạn đã tự bằng lòng với nó. Bạn nghĩ về nó: “Ồ, bây giờ tôi biết thật nhiều”. Thế còn tất cả những thứ bạn không hề thấy thì sao? Nó còn nhiều lắm. Bạn chỉ biết những gì mình nhìn thấy, *bạn không biết những thứ mình chưa biết.*

Hãy khuấy động mọi thứ lên một chút

Nếu bạn có thể quan sát một chút trí tuệ này khi chúng đang vận hành, thì trí tuệ ấy sẽ chỉ đường cho bạn. Bạn không thể chứng nghiệm được những gì mình chưa biết. Bạn chỉ hiểu được phần nhỏ vậy thôi. Chính vì vậy bạn không được tự thỏa mãn và dừng lại. Khi bạn hiểu được một điều gì đó, thế vẫn chưa đủ. Bạn không biết được bản chất của tâm si. Đến khi nào bạn mới hiểu được nó?

Bạn sẽ hiểu được khi có trí tuệ. Tâm si rút lui xuống một bước khi trí tuệ khởi sanh. Khi đó bạn sẽ thấy được tâm si có bao nhiêu trong mình. Chính vì thế tôi không hỏi bạn về đề mục. Tôi hỏi bạn hay biết cái gì và cái gì đang diễn ra trong tâm quan sát.

Bạn phải khuấy động mọi thứ lên một chút để giúp trí tuệ sanh khởi. Cái gì đang diễn ra thế? Tâm quan sát thế nào? Hãy thường xuyên tự hỏi mình như thế.

Do vậy chánh niệm và một số câu hỏi tự vấn phải đi cùng nhau. Cần phải có những suy nghĩ tìm hiểu như vậy cùng với chánh niệm. Khi tâm thay đổi, vẫn luôn có mong muốn biết và hiểu những gì đang diễn ra ở đó. Chỉ khi đó thì tâm mới luôn tỉnh giác trong mọi lúc. Khi tâm có ít năng lượng, nó chỉ ghi nhận, ghi nhận...nhưng mờ dần đi, rồi bạn bị hôn trầm, buồn ngủ. Khi tâm tĩnh lặng, bạn sẽ trở nên lơ đãng.

Thực tế, khi tâm đã tĩnh lặng, đó là lúc để bạn sử dụng những kiến thức và thông tin của mình. Trước đó bạn khó sử dụng được chúng khi tâm xáo động bởi vì mọi thứ cứ rối tinh cả lên. Bạn cần phải sử dụng những kỹ năng này khi tâm đã mạnh mẽ hơn và ổn định hơn.

CÂU HỎI

rút ra từ chương: “Thế nào là thiền chánh niệm?”

- Bạn đang chánh niệm với loại tâm nào?
- Khi chánh niệm về đề mục này, tâm bạn cảm thấy ra sao?
- Bạn có hay biết là mình đang ngồi hay không? đi? đứng? sinh hoạt hàng ngày? Khi làm các công việc này, nếu hay biết một cách tự nhiên thì bạn biết cái gì?
- Tâm đang ở đâu? Tâm đang làm gì? Tâm đang có cảm xúc gì? Tâm đang suy nghĩ gì?
- Cái gì đang diễn ra? Tại sao nó diễn ra? Nếu không cần phải khiến những thứ đang diễn ra biến mất hoặc những gì không diễn ra phải xuất hiện, thì bạn cần sử dụng loại năng lượng nào?
- Bạn có cần phải cố gắng thì mới nhìn hoặc nghe được không? Bạn vẫn có thể hay biết mà không cần chú tâm vào cái gì được không?
- Đề mục và tâm biết, cái nào quan trọng hơn?

- Đề mục nào tốt hơn: hơi thở ở mũi hay phòng xẹp ở bụng?
- Cái gì đang diễn ra trên thân? Bạn đang biết cái gì? Bạn có thể biết cái gì một cách tự nhiên?
- Cái gì đang diễn ra trong tâm bây giờ? Nó đang bình an, hay bất an, hay thất vọng, buồn bực? Cái gì đang diễn ra?
 - Bạn bắt đầu thực hành từ lúc nào trong ngày?
 - Tâm đang nghĩ chuyện gì? Tâm dùng bao nhiêu năng lượng? Thái độ nào đang có mặt?
 - Bạn đang hành thiền như thế nào? Bạn có thực hành đúng không? Bạn tiếp tục thực hành như thế nào?

THÁI ĐỘ ĐÚNG ĐẮN 101

Thế nào là thái độ đúng khi hành thiền?

Xin bạn hãy kiểm tra lại thái độ của mình khi bắt đầu hành thiền. Bạn đang hành thiền với thái độ hay quan kiến đằng sau tâm như thế nào? Bạn chỉ muốn một trạng thái tâm bình an hay muốn học hiểu những gì đang diễn ra? Tâm không thể mát lạnh và tĩnh lặng khi bạn muốn có một kinh nghiệm nào đó ngoài những gì đang thực sự diễn ra trong hiện tại.

*Tâm tĩnh lặng với định khi nó không còn chạy theo
hay tìm kiếm những kinh nghiệm nhất định nào đó.*

Không cần thiết phải chạy quanh cố ép tâm mình phải hay biết một cái gì đó bởi vì tâm vẫn luôn hay biết. Bản chất của tâm là hay biết những đề mục đang diễn ra. Hãy kiểm tra lại tâm mình. Không cần phải tạo nên một cái gì cả. Bạn chỉ cần quan sát những đề mục và những kinh nghiệm đang diễn ra, đúng theo bản chất pháp của nó. Hãy chờ đợi và quan sát với trí thông minh.

Không có kinh nghiệm nào là sai lệch hay gây rối cả, bởi vì tất cả mọi kinh nghiệm đều mang bản chất

của pháp cả. Những gì đang diễn ra trong thân cũng có bản chất pháp, nhưng gì đang diễn ra trong tâm cũng mang bản chất pháp. Không có cái gì thuộc về *tôi* hay thuộc về *bạn* cả. Cảm giác nóng chỉ là cảm giác nóng và là bản chất của pháp. Chúng ta cảm thấy nóng hơn chỉ khi chúng ta sở hữu cái nóng đó là *của mình* và phát triển sự chống đối lại nó.

Tất cả mọi thứ diễn ra bởi vì nhân duyên. Công việc của chúng ta chỉ là:

- Có thái độ đúng
- Duy trì chánh niệm
- Sử dụng trí thông minh
- Có hứng thú.

Với chánh kiến và chánh tư duy, chánh niệm sẽ trở nên liên tục và có đức tính không dễ duôi, không quên đề mục đúng đắn của nó (*appamāda*). Khi trí tuệ có mặt trong sự hay biết thì đó là chánh niệm.

Chúng ta quan sát như thế nào?

Không cần phải đi tìm đề mục mình lựa chọn. Trong pháp hành này, chúng ta chú ý đến cái tâm đang hoạt động, tâm thiền và phát triển các tâm

thiện. Vì vậy, chúng ta có thể sử dụng bất cứ đề mục nào để phát triển chánh niệm, định tâm và đạt được tuệ giác về bản chất của các hiện tượng (thân và tâm) thay vì tạo ra thêm tham, sân, si do tà kiến và những quan kiến sai lầm trong tâm.

Bởi vì có thể dùng bất cứ đề mục nào để phát triển chánh niệm, nên chúng ta có thể bắt đầu chánh niệm với bất cứ đề mục nào.

Không nên sai lầm nghĩ rằng ở đó có đề mục khác tốt hơn những gì bạn đang kinh nghiệm trong hiện tại.

Không có kinh nghiệm nào tốt hơn những gì bạn đang kinh nghiệm trong hiện tại cả. Điều quan trọng là cái tâm đang chánh niệm và hay biết. Điều quan trọng nữa là cách tâm mình nhìn nhận và quan sát kinh nghiệm ra sao.

Không cần phải chạy quanh tào ra hay cố gắng chạy theo những kinh nghiệm khác nhau. Đề mục thiện hay bất thiện? Nó chẳng thiện hay bất thiện gì cả. Kinh nghiệm chỉ là kinh nghiệm. Đề mục chỉ là đề mục. Đề mục thì luôn luôn có sẵn đó. Hay biết và quan sát là công việc của tâm mình. Tâm biết tất cả những gì ở đó cần phải biết. Đây là những câu hỏi quan trọng hơn: *Tâm đang có thiện hay bất thiện?*

Tại sao chúng ta phải chánh niệm?

Tại sao chúng ta phải chánh niệm? Chúng ta chánh niệm vì muốn hiểu biết. Chúng ta chờ đợi, quan sát và nghiên cứu những gì đang xảy ra trong thân và tâm để hiểu được bản chất của chúng. Chúng ta không cố ý làm cho tâm tĩnh lặng hay cố để có được một “thời thiền tốt”. Chúng ta hành thiền để nhìn rõ những gì đang diễn ra như nó đang là và có thái độ đúng đắn với những thứ đang diễn ra đó (chúng là tự nhiên và không có gì là của mình cả). Chúng ta cần thấy tự nhiên chỉ là tự nhiên, nhận biết đề mục chỉ là đề mục, và biết những gì cần biết.

Khi có suy nghĩ rằng đối tượng này hay kinh nghiệm này là tốt, thì sẽ có tâm tham với nó. Khi thấy rõ cái nào đúng là đúng, cái gì có mặt ở đây là ở đây, thì bạn sẽ thoát khỏi tâm tham. Nhưng khi chúng ta không biết cách thực hành thì tâm tham sẽ chỉ càng lớn mạnh. Chúng ta hành thiền để giải thoát khỏi tâm tham và chấp thủ.

Hạnh phúc với chánh niệm

Bạn sẽ thấy kinh nghiệm chỉ đang tự diễn ra theo đúng bản chất của nó khi bạn biết chờ đợi và quan sát với chánh niệm và trí tuệ. Bất cứ cái gì đang diễn ra, hãy để nó tự diễn ra. Không cần phải vui hay buồn về những gì đang diễn ra và cũng không cần thích hay

không thích bất cứ một kinh nghiệm nào. Bất cứ cái gì bạn kinh nghiệm được trong hiện tại đều là kinh nghiệm đúng. Hãy hạnh phúc rằng mình đang có sự hay biết và chánh niệm, bởi vì tự thân điều đó đã là việc thiện rồi.

Tâm không yên lặng-nó luôn luôn suy nghĩ. Bạn nên thấy hạnh phúc rằng mình thấy được tự nhiên như nó đang là và có khả năng nhận ra được điều đó.

Biết tâm mình không tĩnh lặng khi nó không tĩnh lặng, đó là chánh kiến (*sammā-ditthi*). Hay biết rằng tâm đang suy nghĩ trong khi có suy nghĩ là chánh niệm. Nhưng rất nhiều lần bạn cứ muốn suy nghĩ ấy phải dừng lại bởi vì bạn cho rằng nó đang quấy rối bạn. Nhưng khi bạn tham muốn cố gắng làm cho nó tĩnh lặng, điều đó chỉ làm phức tạp thêm vấn đề và đem lại căng thẳng.

Hãy làm tất cả những việc gì là thiện

Bất cứ cái gì thiện hay bất thiện đều xuất phát từ trong tâm cả. Tại sao có thiện và bất thiện? Những phẩm chất tâm thiện và bất thiện này sanh khởi bởi vì những phản ứng của chúng ta đối với những đối tượng tâm hay biết. Tất cả những gì thiện đều bắt nguồn từ thái độ đúng, khuôn nếp chân chánh của

tâm, và như lý tác ý (*yonoso manasikāra* – định hướng tâm đúng đắn). Mọi điều bất thiện đều xuất phát từ thái độ sai, khuôn nếp sai và phi như lý tác ý (*aynoniso manasikāra* – định hướng tâm sai lầm).

Luôn cố gắng sống với những hành động đúng đắn, lời nói chân chánh và những phẩm chất tâm thiện lành. Hãy làm tất cả mọi việc thiện: bố thí, cúng dường (*dāna*), giữ giới (*sīla*), phát triển sự ổn định của nội tâm (*samādhi*) và hành thiền *vipassanā* (*bhāvanā*). Trong tất cả những việc thiện này, hành thiền là việc thiện cao nhất. Vì vậy, đừng quên mục đích của mình.

Chúng ta đạt đến Niết Bàn chỉ khi tất cả những thiện pháp có mặt đầy đủ. Tâm không có tham sân si là một cái tâm đầy trí tuệ và một cái tâm như vậy mới có thể chứng ngộ được Niết Bàn. Sẽ rất khó nếu những hiểu biết chưa đầy đủ và những phẩm chất tâm bất thiện vẫn còn xen lẫn vào trong các kinh nghiệm của mình.

Tạo đà chánh niệm

Bạn phải thư giãn. Tâm thiền của bạn có rộng mở, thành thật và không thiên vị hay không? Khi tâm không tham muốn điều gì, không bất mãn điều gì, nó yên lành và có chánh kiến. Nó thấy tự nhiên chỉ là tự nhiên. Chánh niệm trở nên liên tục. Khi đó, bạn sẽ

không nghĩ những suy nghĩ tiêu cực hay nói xấu người khác. Giới hạnh vững chắc. Định tâm luôn hiện diện trong trí tuệ nhận biết đề mục chỉ là đề mục. Nó biết những thứ có mặt ở đó cần biết. Định tâm có mặt bởi vì không còn tâm tham cầu những kinh nghiệm khác hoặc chống đối lại những gì đang diễn ra.

Giữ giới, tu tập định và tuệ là thực hành theo lời dạy của Đức Phật và duy trì, giữ gìn Phật Pháp. Trong mọi trường hợp, khi bạn tránh làm việc sai lầm, làm những gì đúng đắn với chánh niệm + trí tuệ, thì tất cả mọi thứ đã bao gồm trong đó cả rồi.

Hãy kiểm tra lại tâm thiền:

- Có thái độ đúng không?
- Tâm có hay biết và tỉnh thức không? Hay là đang lơ đãng và nặng nề?
- Có hứng thú tu tập không?
- Nó chỉ hay biết một đề mục thôi sao? Có thể hay biết thêm đề mục khác nữa được không?
- Tâm hay biết được bao nhiêu đề mục?

Khi pháp hành có được đà quán tính, chánh niệm sẽ mạnh mẽ hơn. Khi chánh niệm mạnh hơn, tâm

quan sát sẽ không còn tham cầu nữa. Nó sẽ đồng thời chánh niệm được nhiều đề mục khác nhau từ các cửa giác quan.

Chánh niệm giống như máy thu sóng truyền hình vệ tinh, có thể bắt được nhiều kênh khác nhau. Có chánh niệm về tâm quan sát và có sự ghi nhận xem thái độ đúng hay sai.

Tâm biết nó đang làm gì. Khi tất cả những điều này diễn ra, không có gì là thuộc về cá nhân mình cả - đó không phải là “công việc của tôi” hay “tôi”. “Tôi” không chánh niệm, tâm và đề mục sanh khởi cùng nhau và tâm chỉ đơn giản hay biết. Không có ai cả, không có một thực thể nào, không có người nào đằng sau những tiến trình ấy. Tất cả chỉ là tự nhiên.

Chúng ta hành thiền vì lợi ích của chính mình. Hãy tiếp tục thực hành Pháp với niềm vui, sự hứng thú và lòng trân trọng, cung kính.

TINH YẾU THIÊN CHÁNH NIỆM

- Tâm thiền phải thư giãn một cách tự nhiên, tĩnh lặng và bình an. Hãy học cách không tập trung, không kiểm soát, không cố tạo ra cái gì hay hạn chế, gò bó cái gì cả.

- Tại sao phải tập trung nhiều như vậy? Có thể là bạn đang mong muốn có được một kinh nghiệm nào đó hay không thích một cái gì đó đang diễn ra.

- Không tạo ra hay chối bỏ cái gì, và cũng không quên chánh niệm mỗi khi có cái gì đó sanh khởi hoặc diệt đi.

- Tâm đang ở đâu? Nó có chú ý đến những gì đang diễn ra trong thân và tâm không? Hay là đang chú ý đến bên ngoài hay người nào đó?

- Tâm là tâm thiền khi nó không có tham, sân, đau khổ hay bất an trong đó. Khi thực hành với tham muốn hay mong cầu, chờ đợi, thì bạn chỉ tự làm mình mệt mỏi mà thôi.

- Cố gắng tạo ra một cái gì đó là tâm tham đang làm việc. Chối bỏ một cái gì đó là tâm sân đang làm việc. Không hay biết có cái gì sanh lên hay diệt đi là tâm si đang làm việc.

- Không mong đợi điều gì sẽ đến, không mong muốn điều gì, không bất an, bởi vì khi có những thái độ này trong tâm sẽ rất khó hành thiền.

- Thường xuyên kiểm tra lại thái độ hành thiền.

- Chúng ta chú ý đến và chánh niệm cả cái tốt lẫn điều xấu. Thiền là chấp nhận bất cứ cái gì sanh khởi, dù là “tốt” hay “xấu” và quan sát nó một cách thư giãn.

- Khi chúng ta tham muốn một cái gì được cho là tốt và chống đối lại cái gì bị cho là xấu thì có còn là hành thiền nữa không?

- Khi chúng ta cố gắng tạo ra một kinh nghiệm mình mong muốn thì có là thực hành đúng hay không? Chúng ta chỉ cố gắng hay biết và quan sát những gì đang diễn ra như nó đang là.

- Nếu tâm mệt mỏi hay cảm thấy khổ sở, nhất định có điều gì đó mất cân bằng hoặc thiếu sót trong pháp hành. Khi tâm cảm thấy căng thẳng và tù túng sẽ rất khó hành thiền. Hãy kiểm tra lại xem mình đang thực hành *như thế nào* khi bạn thấy thân và tâm mình mệt mỏi. Tâm có thái độ đúng không?

- Tâm thiền phải thư giãn và bình an. Bạn chỉ có thể hành thiền được với tâm nhẹ nhàng và giải phóng.

- Tâm đang làm gì? Nó đang làm công việc gì? Nó có bị cuốn trôi theo suy nghĩ không? Nó có đang hay biết không?

- Đừng cố tìm lỗi của tâm suy nghĩ – đừng cố gắng ngăn chặn suy nghĩ. Thay vào đó, bạn chánh niệm để nhận biết suy nghĩ mỗi khi nó khởi sanh.

- Tâm thiền hay tâm chánh niệm, chỉ hay biết một cách hời hợt hay biết một cách sâu sắc và cặn kẽ?

- Chúng ta không cố gắng loại bỏ đối tượng của tâm (đề mục). Tuy nhiên, chúng ta muốn hiểu những phiền não sanh khởi liên quan đến đối tượng và quán xét, tìm hiểu những phiền não đó.

- Đề mục không thực sự quan trọng. Tâm quan sát làm việc ở đẳng sau mới thực sự quan trọng. Nếu tâm quan sát có thái độ đúng, thì bất cứ đề mục nào cũng là đề mục đúng.

- Chỉ khi có đức tin (*saddhā*), tinh tấn (*virīya*) mới phát khởi. Chỉ khi có tinh tấn, chánh niệm (*sati*) mới liên tục. Chỉ khi chánh niệm liên tục, tâm mới ổn định và vững vàng (*samādhī-định*). Với tâm ổn định và

vững vàng, bạn sẽ hiểu được mọi thứ như nó đang là (*pañña-tuệ*). Khi bạn thấy được thực tại như nó đang là, đức tin sẽ càng tăng trưởng.

- Hãy giữ chánh niệm trong hiện tại – đừng hồi tưởng lại quá khứ hay ước vọng tương lai.

CHÁNH NIỆM TỪNG GIÂY PHÚT

ĐEM TỚI ĐÀ QUÁN TÍNH

Khi nghĩ đến thiền là người ta thường nghĩ đến hình ảnh một thiền sinh ngồi yên, mắt nhắm tịt. Chỉ có mỗi tư thế ngồi không có nghĩa là người đó đang ngồi thiền. Anh ta có thể ngồi rất yên, để tâm cuốn trôi theo dòng suy nghĩ.

Chúng ta hành thiền lúc nào? Chúng ta bắt đầu hành thiền khi lên thiền đường ư? Chúng ta hành thiền ở *bất cứ nơi nào*, từ khi thức dậy đến khi đi ngủ. Chúng ta có thể hành thiền được trong phòng vệ sinh và nhà tắm không? Đừng ngồi trong toilet mà mơ mộng. Hãy nhớ chánh niệm bất cứ lúc nào, khi ở trên thiền đường, khi đi kinh hành, lúc đánh răng, tắm rửa, dọn dẹp, đọc sách, mặc quần áo, hay bất cứ công việc nào.

Bởi vì đây là việc chúng ta thực hành trọn vẹn cả ngày, nên không cần phải dùng quá nhiều sức ngay một lúc.

Tuy nhiên tâm phải tỉnh thức, tỉnh giác, thư giãn và cân bằng bởi vì tất cả những phẩm chất tâm ấy giúp cho trí tuệ sanh khởi.

Nó chỉ là Pháp khi chúng ta *học* cách hành thiền, *có khả năng* hành thiền và *tiếp tục* hành thiền.

Bất cứ đề mục nào

Hãy quan sát thân mình. Bạn quan sát cái gì khi chánh niệm mà không chú vào một điểm nhất định nào đó như mũi hay bụng? Hay biết mình đang ngồi, đứng, đi, cảm giác nóng nực, nghe tiếng động....Bạn có thấy khi nhìn không? Bạn có thể thấy được mà không phải cố ý nhìn không? Ở thiền đường có tiếng đồng hồ kêu tích tắc và tiếng chim hót. Bạn có thể nghe thấy mà không phải chú tâm lắng nghe. Để hay biết được những điều đó có khó không? Có mất nhiều năng lượng không? Bạn chỉ cần hay biết như thế suốt cả ngày.

Xin đừng nghĩ rằng một đề mục hay một nơi chốn nào đó thì tốt hơn đề mục khác hoặc nơi khác, bởi vì không có đề mục nào tốt hơn đề mục nào cả. Đề mục chỉ là đề mục và nó sanh khởi theo đúng bản chất của nó. Vì vậy, bắt đầu bằng đề mục nào không thành vấn đề. Bắt đầu bằng bất cứ đề mục nào đến qua 6 cửa giác quan mà bạn thấy thích hợp với mình. Nhưng nên nhớ, dù bắt đầu bằng bất cứ đề mục nào, có chánh niệm và trí tuệ mới là điều quan trọng.

Kiểm tra tâm thiền

Khi bạn mang kính màu đỏ, mọi vật bạn nhìn đều màu đỏ. Khi mang kính màu xanh, mọi vật lại màu xanh. Quan sát đề mục với tâm tham hoặc sân cũng giống như mang kính màu vậy. Khi tâm quan sát với tham, đề mục đó là đề mục *của tâm tham*. Khi tâm quan sát với tâm sân, đề mục đó là đề mục *của tâm sân*. Tâm không còn thấy đề mục chỉ là đề mục nữa.

Rất khó để thấy được tâm tham và sân này trong tâm nếu bạn quá cố ý quan sát đề mục (mà không thấy được những gì đang diễn ra trong tâm quan sát). Có tham không? Có sân không? Vấn đề không phải là cái gì đang diễn ra với đề mục, mà là tâm quan sát đề mục ấy như thế nào mới quan trọng.

*Chỉ khi tâm quan sát không có tham, sân, si
thì đề mục mới trở thành đề mục của Pháp.*

Quan sát một cách tự nhiên

Khi nào tâm cảm thấy gò bó và căng thẳng? Tâm có căng thẳng khi nó muốn một cái gì đó ngoài những gì đang diễn ra hay chống đối lại những gì đang diễn ra. Thiền nào không muốn để yên mọi thứ như chúng đang là, nó muốn cái gì đó diễn ra, nó muốn kết quả,

nó muốn kiểm soát những gì đang diễn ra và nó ép buộc, tập trung, cố tạo ra hay gò bó để có được cái nó muốn.

Thay vì cứ phải nặn ra, tập trung hay gò ép, chúng ta chỉ cần chờ đợi và quan sát. Có cần phải tập trung chú tâm khi chúng ta để bất cứ những gì diễn ra được tự do diễn ra? Nếu không tìm kiếm một cái gì đặc biệt hoặc cụ thể, chúng ta không cần phải dùng nhiều năng lượng đến thế. Chúng ta chỉ cần dùng trí thông minh và sự hứng thú:

- Cái gì đang diễn ra?
- Nó đang hoạt động như thế nào?

Nếu muốn quan sát cách thức cái gì đó đang hoạt động một cách tự nhiên như nó đang là, thì chúng ta cũng phải quan sát nó một cách tự nhiên. Chính vì vậy tôi nói không kiểm soát hay gò ép gì cả. Chúng ta chỉ đơn giản để thân làm công việc của nó trong khi chú ý đến cái tâm đang chánh niệm, chú ý nhiều đến mức có thể, liên tục suốt cả ngày.

Ngồi thiền

Khi ngồi thiền bạn quan sát cái gì? Bạn có thể quan sát bất cứ đề mục nào sanh khởi. Nếu sự chú ý của tâm quay về hơi thở ở lỗ mũi, hãy quan sát đề mục ấy. Bạn có bắt sự chú ý quay trở lại lỗ mũi trong

khi nó đang ở tay không? Không. Khi tâm đang ở một chỗ khác mà cứ bắt nó phải quay về mũi thì sẽ rất mệt mỏi. Đề mục hơi thở ở mũi và đề mục cảm giác ở tay có gì khác nhau? Chẳng có gì khác nhau cả.

Nếu tâm chú ý đến tiếng động thì sao? Chúng ta sẽ hay biết tiếng động. Tiếng động có quấy rầy bạn không? Nó sẽ không quấy rầy bạn nếu bạn chỉ coi nó như là những hiện tượng tự nhiên. Bạn chỉ cần nhận biết tiếng động khi nghe tiếng động.

*Khi mới hành thiền, có thể bạn sẽ thấy tâm mình rất
xáo động, buồn ngủ hoặc bất an.
Điều đó không thành vấn đề.*

Trong cuộc sống hàng ngày, bạn làm rất nhiều việc chủ yếu sử dụng năng lượng tâm do phiền não giải phóng ra. Ở đây, bởi vì bạn được yêu cầu thực hành mà không có tham và sân, nên lúc đầu tâm mất đi sức mạnh và trở nên yếu. Sau vài ngày, bạn phát triển thêm một chút chánh niệm, sự ổn định và tĩnh lặng của tâm, bạn sẽ thấy tâm mình tỉnh thức hơn. Khi tâm tỉnh thức hơn thì sao? Bạn sẽ nhận biết được nhiều, rất nhiều suy nghĩ. Nhưng đừng lo – đó chỉ là tự nhiên và không có vấn đề gì cả.

*Suy nghĩ chỉ trở thành vấn đề nếu bạn cho rằng
nó đang làm bạn đi chệch hướng trong thiền
và bạn cố gắng để dừng suy nghĩ lại.*

Nhưng suy nghĩ chẳng phải cũng là tâm sao? Nếu bạn thực sự muốn học hiểu về tâm mình, những suy nghĩ này sẽ chỉ đường cho bạn. Bạn có thể quan sát được điều này không? Thế thì tại sao lại chống đối suy nghĩ? (Thiền sinh trả lời: *bởi vì có những cảm xúc và cảm giác đến do những suy nghĩ ấy*). Trong trường hợp ấy thì bạn nhìn những cảm xúc ấy như thế nào? Các suy nghĩ ấy có khó chịu không? (Thiền sinh: *chúng ta coi nó như đề mục*). Đúng. Khi bạn nhận biết những cảm xúc ấy như đề mục, thì đó là lúc bạn đang thực hành thiền *Vipassanā*.

Đừng định sẵn thời gian ngồi thiền cho mình. Nếu bạn quyết định trước là mình sẽ ngồi chừng bao lâu, thì nếu phải đứng dậy vì một lý do nào đó, bạn sẽ cảm thấy áy náy và lo lắng. Và sự bất an trong tâm sẽ làm tâm bạn bất ổn và làm suy yếu định tâm. Vì vậy đừng định sẵn thời gian ngồi. Chỉ cần hay biết những gì đang diễn ra trong phút giây hiện tại là đủ. Nếu khó ngồi, bạn phải đứng dậy đi kinh hành thì cũng không vấn đề gì. Chỉ cần nhớ duy trì chánh niệm về những gì đang diễn ra trong thân và tâm mình.

Đi kinh hành

Đi kinh hành cũng giống như khi ngồi thiền, bạn chỉ ghi nhận bất cứ cái gì sanh khởi hay diễn ra. Đi một cách tự nhiên và thoải mái, tốc độ vừa phải tự nhiên. Đừng đi quá chậm.

Đừng ép buộc mình phải quan sát những đề mục liên quan đến thân khi bước đi. Đừng làm mình căng thẳng khi cứ ép mình phải để tâm chú ý vào bước chân cả tiếng đồng hồ. Chỉ cần hay biết tổng thể toàn bộ thân mình. Nếu tâm nhận biết thân mình đang toát mồ hôi, hãy hay biết điều đó. Nếu nó nhận biết cảm giác ở tay, cũng hay biết điều đó. Tay bạn đang chấp lại? hay đang đung đưa? Bạn có thể hay biết được tất cả những động tác ấy.

Bạn cũng có thể ghi nhận những gì mình thấy, nghe, nghĩ, ngửi, xúc chạm hay cảm nhận trong khi đi.

- Tâm đang hay biết gì?
- Tâm đang như thế nào?
- Cái gì đang diễn ra trong tâm?
- Tâm đang trong trạng thái như thế nào? Có bình an không?

Nếu bạn có thể hay biết được cả ý định khi bước đi hay dừng lại thì cũng tốt. Nếu bạn ghi nhận được

cả lý do tại sao mình đang tiếp tục bước đi thì càng tốt.

Thiền trong lúc ăn uống

Cái ước muốn nào mạnh hơn: *ước muốn ăn hay ước muốn thực hành?*

*Khi bữa ăn bắt đầu là tâm tham thường kéo đến.
Hãy quan sát tâm mình trước đã.
Tâm tham ăn rất mạnh.*

Thường có một cảm giác mạnh nhất định đi kèm với tâm tham muốn ăn. Khi có tâm tham mạnh này, chánh niệm thường yếu ớt hoặc không có chút nào. Khi bạn đang ăn, tâm bạn như thế nào? Nó có thư giãn không? Hãy thường xuyên kiểm tra xem bạn có ăn với tâm tham hay không? Cái muốn đó thường rất rõ và tâm mình thường cảm thấy hơi bị thất lại khi có tâm tham ăn. Tâm vạch ra nhiều cách để trộn các loại thức ăn khác nhau trong đĩa. Bạn sẽ ăn như thế nào? Bạn sẽ ăn gì tiếp sau khi xong món này? Tâm đã vạch sẵn kế hoạch cho món tiếp theo rồi. Trừ khi bạn chú ý đến những gì tâm đang làm, còn nếu không bạn sẽ chỉ tiếp tục lối mòn suy nghĩ và vạch kế hoạch được thúc đẩy bởi tâm tham ăn.

Đừng tập trung vào thức ăn hay bát cơm của mình quá mức. Thay vào đó, tiếp tục quan sát tâm mình trong khi ăn. Cố gắng nhận biết xem tâm mình làm việc thế nào trong lúc ăn nhiều hơn nữa.

- Bạn đang ăn với trạng thái tâm như thế nào?
- Tâm đang cảm thấy ra sao?
- Tâm có thư giãn không? Có đang chuyên chú vào chuyện ăn không?

Khi tâm thư giãn, bạn có thể quan sát cách mình cử động trong lúc ăn ra sao. Chẳng hạn, bạn có thể quan sát cách cầm thìa, đũa, chạm, há miệng, nhai, cắn... Bạn cũng hay biết những vị khác nhau như mặn, đắng, ngọt...Bạn có thể ghi nhận bất cứ điều gì hay tất cả mọi thứ. Bạn có biết mình thích món gì và không thích món gì không? Đói có phải là một với tham ăn? Cảm giác đói xảy ra trên thân, trong khi tâm muốn ăn diễn ra trong tâm và là công việc của suy nghĩ. Đôi khi ước muốn ăn trong tâm và cảm giác đói trên thân có liên hệ với nhau. Bạn chỉ cần quan sát những điều đó và tất cả mọi thứ diễn ra như nó đang là.

Sinh hoạt hàng ngày

Thiền không chỉ mỗi trong lúc ngồi. Bạn đứng dậy từ chiếu thiền và đi làm các công việc sinh hoạt hàng ngày như thế nào? Hãy đứng dậy và làm với chánh

niệm. Khi thay đổi tư thế từ ngồi thiền sang các công việc hàng ngày, đừng quên một điều: chánh niệm. Cần có chánh niệm liên tục cả ngày, dù là trong lúc ngồi thiền, đi, đứng, sinh hoạt..., không để cho các suy nghĩ bất thiện xen vào.

Bạn có thể hay biết được tâm mình làm gì khi lên xuống cầu thang, tra chìa khóa vào ổ, đóng cửa, mở cửa. Khi vào phòng, đầu vào trước hay chân vào trước? Bạn cần quan sát chính mình trong các công việc hàng ngày. Bạn làm gì khi quay trở lại phòng mình? Bạn có cởi khăn quàng ra và vút bừa lên giường không? Tiếp tục chánh niệm về những việc mình làm trong phòng riêng. Bạn có thể học hỏi được từ bất cứ cái gì đang diễn ra. Mỗi khoảnh khắc đều là khoảnh khắc thích hợp để thiền.

Hãy chánh niệm về tất cả mọi hoạt động khác nhau trong sinh hoạt hàng ngày, từ rửa mặt, đánh răng, chải đầu, thay quần áo... Cố gắng chánh niệm tất cả mọi việc, cho đến cả những hành động nhỏ nhất.

Lúc đầu thì quan sát những hoạt động của thân là phần nhiều, nhưng điều quan trọng là bạn vẫn phải thường xuyên kiểm tra lại tâm mình, bởi vì tâm thiền quan trọng hơn những gì đang diễn ra trên thân. Hãy có hứng thú đối với bất cứ những gì đang diễn ra, bất

cứ việc gì bạn đang làm. Bởi vì bạn muốn biết tất cả về cách thức thân và tâm mình đang vận hành.

Cũng xem xem mình có thể chánh niệm được những gì khi lên giường đi ngủ. Khi bạn thức dậy, bạn có thể chánh niệm về cảm giác lơ đãng hay ý muốn tiếp tục quay lại ngủ tiếp. Đó cũng là thiền.

- Bạn chánh niệm được cái gì vào lúc thức dậy?
- Thân đang nằm ngửa, hay nằm sấp?
- Cái gì đang diễn ra trên thân?
- Cái gì đang diễn ra trong tâm?

Bạn sử dụng trí thông minh và trí tuệ, liên tục mài sắc chúng để thực hành bằng cách tạo hứng thú cho mình trong việc hành thiền, trong những việc mình làm, và bằng cách đặt các câu hỏi:

- Cái này là gì?
- Cái gì đang diễn ra?
- Tại sao nó diễn ra?

Khi bạn nghĩ về việc thực hành của mình và cách mình đang thực hành, bạn đang khởi những suy nghĩ thiện trong mình và làm cho những suy nghĩ bất thiện khó sanh khởi. Thiền là công việc mài sắc chánh niệm, phát triển sự ổn định nội tâm và trí tuệ. Sau đây là một số câu hỏi bạn có thể sử dụng:

- Tôi đang làm gì?
- Tôi đang hành thiền như thế nào?
- Tôi có thực hành đúng không?
- Tôi tiến bộ như thế nào trong việc thực hành?

Lúc đầu bạn sẽ cảm thấy hơi mệt khi học hỏi cách thực hành đúng và hiệu quả. Khi bạn đã biết cách thực hành đúng với thái độ đúng đắn, cả thân và tâm sẽ cảm thấy đầy an lạc.

Đau

Khi bạn thay đổi tư thế ngay lập tức để xả bỏ một chút khó chịu, đó là tâm tham đang hoạt động. Mặt khác, quyết tâm không cử động bằng bất cứ giá nào lại có thể là tâm sân đang thể hiện. Tất nhiên chẳng ai thích thú cảm giác đau nhức hay ngứa ngáy cả. Tâm sân sẽ khởi lên một cách tự nhiên khi bạn quan sát cái đau. Bạn có thể bắt đầu nhận diện ngay những phản ứng đó và tránh không để rơi vào một trong hai cực đoan là thay đổi tư thế ngay hoặc nhất quyết không động đậy bằng bất cứ giá nào.

Nếu bạn cứ tiếp tục hay biết cái đau với sân trong tâm thiền, thì đó có còn là hành thiền nữa không? Chẳng hạn, điều gì sẽ xảy ra khi bạn tức giận một ai đó và tâm lấy hình ảnh người đó làm đề mục? Tương tự như vậy, cái đau sẽ tăng lên khi quan sát nó với tâm sân. Khi đau, tâm sẽ bị hút về cái đau và chú ý

đến nó. Không phải vì đó là một kinh nghiệm dễ chịu mà bởi vì nó là một kinh nghiệm không mong muốn.

Trong trường hợp này thì bạn làm gì? Vào lúc cảm giác đau còn đang rất mạnh như thế này thì đừng nhìn cái đau vội. Đừng nhìn thẳng vào cái đau khi tâm có sự chống đối. *Hãy kiểm tra lại tâm mình trước.* Bạn nhìn cái đau như thế nào? Tâm nghĩ về cái đau như thế nào? Có nhiều suy nghĩ liên quan đến cái đau này. Tâm cảm thấy căng thẳng và co rút lại vì đau. Thật khó sống với sự khó chịu như vậy. Hãy cố gắng nhìn cảm giác trên thân và cảm xúc của tâm diễn ra đồng thời với cái đau ấy.

Sau khi bạn đã thay đổi đối tượng chú ý từ cái đau sang tâm, bạn sẽ có được thái độ “mặc kệ nó”.

Thái độ của tâm mình với cái đau sẽ là: “Nó có thể tự biến mất hoặc ở lại một lúc nữa. Tôi sẽ cố gắng quan sát nhiều đến mức có thể, và tôi sẽ chuyển tư thế khác khi không còn quan sát như thế này được nữa”.

Vậy khi đau hãy quan sát tâm mình. Tâm có chút khó chịu và cảm thấy khó sống cùng với cái đau này được. Sân (sự chống đối) sẽ phóng đại thực tế lên, làm cho đau như căng cứng lại. Trong thực tế thì nó

không đau đến mức ấy. Không có tâm sân thì chỉ có những cảm giác vi tế ở đó, cái đau không còn căng cứng nữa. Ngay cả ý niệm ban đầu về “đau” cũng biến mất.

Tóm lại, trí tuệ đứng lùi lại đằng sau một chút chỉ có ở đó khi bạn có thể xử lý được tình huống. Cố gắng chạy trốn ngay khi mới đau một chút thì sẽ chẳng có phần trí tuệ nào trong đó cả. Tham (*lobha*) chỉ thỏa mãn trong việc thay đổi tư thế, và sân (*dosa*) chỉ thỏa mãn khi tư thế ấy đã được thay đổi. Chỉ có trí tuệ là nhận biết mọi thứ như nó đang là.

Bạn có thể làm như vậy, và chỉ khi bạn không thể xử lý được cái đau nữa thì mới lùi lại đằng sau một chút, thư giãn và thay đổi tư thế. Khi cử động, hãy làm trong chánh niệm, đó cũng là một phần của thiền. Đức Phật chưa bao giờ nói chúng ta không được cử động trong lúc hành thiền. Khi có nhu cầu cần cử động, hãy cử động. Nhưng khi cử động không thực sự cần thiết thì đừng làm. Không có trí tuệ trong việc cố ép mình nghĩ rằng chịu đau không động đậy khi cái đau đã trở nên rất mạnh trong thân.

Từng chút từng chút một, bạn có thể cố gắng tăng thời gian ngồi và bạn sẽ thấy mình có thể ngồi được lâu hơn. Khi tâm đã trong sáng và mát mẻ (với thái độ đúng đắn có mặt), bạn có thể quan sát bất cứ cái gì bạn muốn. Tâm thư giãn này, khi nhìn lại cái “đau”

trước đó, sẽ không còn thấy đó là đau nữa. Khi tâm hiểu được điều này, sự chấp nhận sẽ đến một cách tự nhiên.

Cảm thọ (*Vedanā*)

Khi có tâm thì sẽ có các cảm xúc và sự hiện diện của một loại cảm thọ nào đó: thọ lạc (*sukha vedanā*), thọ khổ (*dukkha vedanā*), hoặc thọ xả (*upekkha vedanā*). Đó là những cảm giác dễ chịu, khó chịu hoặc cảm giác trung tính. Khi còn có thân thì sẽ còn có đau nhức, mỏi, bệnh tật...

*Cái gì quan trọng hơn: làm cho cảm thọ
biến mất hay học hiểu về cảm thọ?*

Vượt qua cảm thọ nghĩa là gì? Bạn vượt qua cảm thọ khi tâm không còn phản ứng lại với tham hay sân nữa mà chỉ có chánh niệm+trí tuệ. Cách tôi hiểu điều đó là trong tâm sẽ không còn hỷ (*domanassa*) và ưu (*somanassa*)⁷ nữa, dù rằng vẫn có những thứ đang diễn ra trong thân. Tâm ở trong trạng thái xả (*upekkhā*) và trí tuệ. Đó là ý nghĩa của vượt qua cảm thọ.

⁷ Cảm giác dễ chịu, khó chịu trong thân gọi là lạc và khổ, cảm giác dễ chịu, khó chịu trong tâm gọi là hỷ và ưu.

Mặc dù chúng ta nói là muốn học hỏi về đề mục (đối tượng hay biết của tâm), song chúng ta vẫn thường xuyên chối bỏ những đề mục khó chịu và mong muốn nó biến mất. Chúng ta muốn những thứ tiêu cực phải biến đi cho nhanh và cố gắng kết thúc nó. Khi có điều gì đó tích cực, chúng ta lại cố để kéo dài nó. Đó có phải là Pháp không?

Nhiệm vụ của bạn là nhận biết cảm thọ chỉ là cảm thọ.

Cảm thọ này không phải là một con người hay một thực thể, và nó cũng không có việc gì để làm với “bạn”.

Bạn thực hành để cho loại hiểu biết và trí tuệ này sanh khởi. Khi bạn nhận ra không có cái gì là của cá nhân mình, bạn không còn có vấn đề khúc mắc gì với nó nữa. Nó chỉ là vấn đề khi bạn coi cảm thọ đó là “của bạn”. Vì vậy hãy nhận diện ra thái độ đằng sau tâm mình khi những cảm thọ này sanh khởi. Bạn thực hành bởi vì muốn hiểu biết.

Sân chỉ là sân. Nó chỉ là bản chất của pháp.

Ngài Shwe Oo Min thường nói: “Cái sân của bạn lớn thế nào – lớn bằng nắm tay hay lớn bằng quả bóng?”. Cái sân của người Trung Quốc có lớn hơn cái sân Ấn Độ không? Chẳng cái nào lớn hơn cái nào cả, bởi vì chúng cũng y hệt như nhau. Sân chỉ là sân.

Chúng ta thường gán nhãn cho cơn sân của người khác là “cơn sân của họ”, và cái sân trong mình là sân “của mình”. Đó là tà kiến. Khi chúng ta hành thiền để hiểu bản chất thực sự của những phiền não này, chúng ta sẽ không thể học được nếu sở hữu chúng như là “của tôi”.

Tham và sân mỗi thứ có một bản chất riêng biệt. Sân thì thô tháo và có đặc tính phá hoại, tàn phá. Tham có bản chất dính mắc và trói buộc; tham không muốn buông bỏ.

Bản chất của tâm là có những kinh nghiệm tốt, xấu đan xen lẫn nhau trong khi chúng ta hành thiền. Khi có tà kiến và những suy nghĩ sai lầm, tham hoặc sân sẽ xâm nhập; khi có chánh kiến, trí tuệ sẽ sanh khởi. Khó khăn của chúng ta bắt nguồn từ việc không có nền tảng thông tin đúng đắn và không hiểu biết về bản chất của tâm. Không hiểu kỹ thế nào là hành đúng thì rất khó để thực hành. Khi có hiểu biết thực sự thì mọi việc đều dễ dàng.

Kiên trì tinh tấn

Chúng ta cần có loại chánh niệm được phát triển một cách tự nhiên từ sự tinh tấn kiên trì và bền bỉ, từng phút từng giây.

Chúng ta không sử dụng loại cố gắng cưỡng ép, mất rất nhiều năng lượng ngay. Loại tinh tấn đó chỉ làm chúng ta uể oải, đã đuối khi mệt mỏi. Rồi khi lấy đủ năng lượng, chúng ta qua được sự đã đuối đó và rồi lại bắt đầu chánh niệm trở lại. *Không thể* phát triển được chánh niệm liên tục nếu chúng ta cứ thực hành theo kiểu tùy tiện như vậy.

Hãy phấn đấu để đạt được chánh niệm liên tục. Khi chánh niệm liên tục và tâm có thể thấy được toàn bộ tiến trình của những gì đến trước đó và diễn ra sau đó, mà không cưỡng ép, tâm sẽ bắt đầu nhận ra được nhân-quả.

Chỉ phấn đấu để chánh niệm được những gì đang diễn ra và những gì sẽ đến tiếp theo. Chỉ có mỗi việc đó chứ không có việc gì khác phải làm. Với sự kiên trì, bạn sẽ phát triển được một sức mạnh nội tâm và tự tin vào chính mình. Hãy thử điều đó mà xem nếu bạn không tin tôi. Bạn sẽ kinh nghiệm được sự an lạc khi có thể tự mình thấy ra điều này. Sự an lạc này đến từ đâu? Sự an lạc này đến từ sự hay biết.

Lấy đà chánh niệm

Khi định và niệm yếu và phiền não rất mạnh trong tâm, bạn sẽ không thể thấy được thực tại dù có cố gắng đến đâu chăng nữa. Không có sự liên tục của chánh niệm, thì tâm nhìn thấy cái gì đó một chút, lại để lọt mất cái khác, rồi lại nhìn thấy. Bạn có thể hiểu được bộ phim không khi cứ thi thoảng lại bỏ qua vài đoạn? Sự không liên tục này khiến cho bạn khó nắm bắt được bức tranh hoàn chỉnh và trí tuệ sẽ không có cơ hội để phát triển. Chính vì thế tôi thường nhấn mạnh đến sự kiên trì đều đặn, và liên tục của chánh niệm.

*Bạn hãy cố gắng chánh niệm liên tục hơn
để có cơ hội cho đà chánh niệm tăng trưởng.*

Khi chánh niệm đã có sức mạnh, tâm sẽ hay biết được nhiều thứ hơn và sẽ tự phát triển đà chánh niệm của chính nó. *Bạn* không phải là người làm công việc chánh niệm nhiều đề mục hơn đó.

Giá trị của chánh niệm

Khi bạn bắt đầu hành thiền, niệm, định và tuệ trước kia vắng mặt bây giờ đã bắt đầu hiện hiện trong tâm. Hãy biết trân trọng những phẩm chất tâm

thiện này trong tâm mình. Giá trị của chánh niệm là gì? Chánh niệm loại bỏ cái gì? Chánh niệm loại bỏ và thay thế sự thất niệm.

Chúng ta hành thiền bởi vì chúng ta muốn hiểu phiền não. Chúng ta muốn chánh niệm về các phiền não sanh khởi đúng như bản chất của pháp. Thiền cũng là pháp mà bất thiện cũng là pháp.

Chúng ta thực hành để có thái độ đúng, để hiểu bản chất của pháp và để đoạn trừ phiền não.

MỘT SỐ CÂU HỎI THÊM

- Thái độ của bạn thế nào? Thái độ đúng hay sai?
 - Bạn có hứng thú với phút giây hiện tại không?
 - Bạn có mong muốn điều gì không?
 - Tâm có thư giãn không?
 - Bạn sử dụng bao nhiêu năng lượng?
 - Tâm suy nghĩ thế nào về kinh nghiệm đang có?

- Chánh niệm có mặt hay không?
 - Khi có chánh niệm bạn cảm thấy như thế nào?
Khi thất niệm cảm thấy ra sao? Chánh niệm và thất niệm khác nhau như thế nào?
 - Nếu có chánh niệm, chất lượng chánh niệm ra sao? Tại sao chánh niệm mạnh, tại sao yếu?
 - Chánh niệm có liên tục không?
 - Nhờ chánh niệm trong thời điểm này, bạn hiểu ra được điều gì?
 - Thế nào là lợi ích của chánh niệm?

- Tâm bạn phản ứng lại kinh nghiệm như thế nào?
 - Tại sao tâm phản ứng hay không phản ứng?
 - Bạn cảm thấy ra sao khi nhận biết một đề mục nào đó?

- Phiền não có mặt hay không?
 - Tại sao nó sanh khởi?
 - Tại sao nó mất đi?
- Tâm biết cái gì?
- Tâm đang làm gì?
- Bạn nghĩ thế nào về sự thực hành của mình?

TÓM LƯỢC

Trong phần tiếp theo này là tập hợp một số suy tưởng, ý kiến và gợi ý của thiền sư Sayadaw U Tejaniya và một số trường hợp ví dụ để xem xét. Chúng được dịch từ những buổi trình pháp, thuyết pháp buổi sáng, và cuốn sách nhỏ tiếng Miến màu xanh của thiền sư. Bởi vì đây là những trích đoạn nhỏ tách rời khỏi ngữ cảnh, nên mới xem qua sẽ có vẻ như không sáng nghĩa lắm, nhất là đối với những thiền sinh chưa quen với cách dạy của thiền sư. Trong trường hợp ấy, hãy thâm nhập những gì phù hợp với bạn và với kinh nghiệm hiện tại của bạn, và để phần còn lại cho những dịp khác sau này.

Bản chất của tâm là hay biết. Tất cả mọi người đều sẵn có bản chất hay biết mà chúng ta đang thực hành để nuôi dưỡng, phát triển và củng cố nó. Chúng ta chỉ cần thực hành đúng đắn, không cưỡng ép hay tập trung. Đà quán tính và sức mạnh của chánh niệm sẽ phát triển một cách tự nhiên khi chúng ta thực hành một cách kiên trì, từng giây từng phút không gián đoạn. Đó được gọi là chánh tinh tấn (*sammā vāyāma*).

Tâm chánh niệm và tâm không chánh niệm có sự khác biệt rất lớn. Loại chánh niệm đến từ việc dùng sức tập trung chú tâm chỉ tồn tại trong khoảng thời gian ngắn ngủi. Loại chánh niệm phát triển một cách tự nhiên từ quá trình thực hành liên tục thì bền lâu hơn và không bị tác nhân bên ngoài làm hư hoại.

Mọi người đến trường thiền với dự định cố gắng thật nhiều để thành đạt được càng nhiều càng tốt trong một thời gian ngắn. Đó chỉ là công việc của tâm tham.

Thiền tập là công việc lâu dài, một sự thực hành suốt cả cuộc đời, không ngừng nghỉ cho đến tận khi giải thoát hoàn toàn. Chúng ta cần học hỏi cách chạy cuộc đua maratong này cho tốt và học cách nuôi dưỡng tất cả những phẩm chất tâm thiện.

Ở đây chúng tôi không “truyền Pháp cho bạn”. Chúng tôi chỉ dạy bạn kỹ năng hành thiền. Đó là điều tôi có hứng thú làm.

Trong cuộc sống hàng ngày, bạn không thể hành thiền bằng cách cưỡng ép chánh niệm hay rón sóc quá mức một cách mất tự nhiên. Bạn đến đây để học cách thực hành để có thể đem về áp dụng trong cuộc sống.

Khi bạn hành thiền, có cái đang diễn ra (đề mục), và có cái đang hành thiền (tâm). Nếu chỉ chú ý tới *cái đang diễn ra* mà không chú ý tới *tâm đang quan sát như thế nào*, bạn sẽ không biết được tâm tham hay tâm sân đang phát triển trong mình do phản ứng với *cái đang diễn ra*.

Bạn sẽ bắt đầu hiểu được thiền khi có hứng thú học hỏi thêm về tâm mình và chú ý đến tâm quan sát. Hành thiền một cách khéo léo là một loại trí tuệ còn quan trọng hơn việc “*có Pháp*”. Điều đó sẽ đến một cách tự nhiên một khi bạn đã hiểu được cách thức thực hành.

Hãy nghĩ đến điều này: chừng nào chúng ta còn muốn thấy một kinh nghiệm hay một đề mục nhất định nào đó, thì đó vẫn là tâm tham. Chúng ta không thể nói là mình đang hành thiền trong khi thực hành với tham trong tâm quan sát như vậy.

Khi bạn mới bắt đầu, chỉ có mỗi chánh niệm thì không đủ. Bạn cần phải củng cố nó với các pháp hỗ trợ khác: chẳng hạn hãy nghĩ đến cách mình phải thực hành ra sao, và cái gì đang diễn ra trong thân tâm mình hiện giờ. Bạn sẽ bớt bị chìm đắm trong các suy nghĩ bất thiện khi tâm ngập tràn với các suy nghĩ thiện. Tâm không thể suy nghĩ hai việc cùng một lúc. Có suy nghĩ chân chánh thì sẽ không thể có suy nghĩ không chân chánh, hay bị suy nghĩ lôi đi. Hãy cho tâm một công việc và bắt nó phải làm việc. Đà chánh niệm được xây dựng nên từ việc cố gắng thực hành chánh niệm từng phút từng giây trong cả một thời gian dài.

Chúng ta cần có đà tiến để thành công trong mọi mặt của cuộc sống, cả trong việc học hành, kinh doanh hay nghề nghiệp. Đà tiến đó cũng cần thiết cho thiền tập lớn mạnh. Nhưng nên nhớ rằng đà tiến này không đến từ việc rán sức thật nhiều. Nếu chúng ta sử dụng năng lượng quá mức, chúng ta sẽ chỉ phung phí nó đến cạn kiệt vào cuối ngày. Chúng ta muốn loại đà quán tính đến từ việc thực hành một cách đều đặn, không ngừng lại ngang chùng.

Bất cứ người làm vườn có kinh nghiệm nào cũng hiểu: muốn trồng hoa phải làm gì? Bạn có nghĩ rằng:

“Loại hoa này nhất định phải cần một thời gian dài để lớn...” và rồi kéo nó lên khỏi mặt đất không? Không! Tất nhiên bạn phải tưới nước cho nó, bón phân cho nó. Hoa sẽ tự làm công việc của nó là lớn lên. Bạn không thể ép buộc nó phải lớn được. Bạn chỉ có thể tính toán tạo điều kiện môi trường tốt để giúp cho cây phát triển.

Tương tự như thế, bạn dự tính và hoàn thành những điều kiện cần để cho pháp hành tiến bộ. Chính vì vậy tôi khuyên các bạn nên thực hành một cách kiên trì và liên tục. Khi đã có đà chánh niệm, chánh niệm sẽ có mặt dù bạn muốn hay không. Vì vậy nên bạn phải thực hành chánh niệm đều đặn, suốt cả ngày.

Hầu hết thiền sinh đều biết rằng họ cần phải thực hành một cách chăm chỉ. Tuy nhiên chỉ rất ít thiền sinh biết rõ họ phải *thực hành chăm chỉ như thế nào*.

Nhiều thiền sinh chăm chỉ tập trung tâm vào một đề mục. Thực tế, chúng ta hành thiền là để hiểu biết về những đặc tướng của đề mục (hay đối tượng hay biết). Thay vì chỉ dùng sức để thực hành, chúng ta cũng cần sử dụng chánh niệm cùng với trí thông minh để học hiểu về những đề mục đó. Chỉ khi đó sự tuệ giác mới sanh khởi. Khi nói cần phải có tinh tấn,

cái tinh tấn đó không phải là sự rần sức tập trung. Loại tinh tấn cần phải có là sự kiên trì nỗ lực bền bỉ. Để có được chánh tinh tấn (*sammā-vāyāma*), chúng ta cần phải vận dụng trí thông minh và thái độ đúng.

Thiền là:

- Thực hành để nhận biết đề mục khi nó sanh khởi
- Phát triển trí tuệ trong tâm quan sát đề mục.

Công việc của thiền chánh niệm không phải là để làm cho đề mục biến mất. Chúng ta hành thiền không phải là để tống khứ đề mục hoặc cố gắng thấy hay tạo ra những kinh nghiệm hiện tại dựa vào những chấp thủ tư kiến⁸ về thiền của mình. Chúng ta thực hành

⁸ Tư kiến: quan điểm, ý kiến của riêng mình. Đó là điều chúng ta thường chấp thủ rất mạnh, từ trong vô thức và cũng là một trong những cản trở lớn nhất trong quá trình tu tập, bởi vì những tư kiến đó chưa bao giờ là đúng cả, nó mang nặng dấu vết của tà kiến và những cách suy nghĩ sai lầm, phi như lý tác ý. Tư kiến bị khuôn định, bị điều kiện hoá bởi rất nhiều nhân tố, từ nghiệp tới những chấp thủ quá khứ, sự tác động của môi trường văn hóa, xã hội, tập quán, kiến thức sách vở, cảm xúc, tình cảm, yêu ghét... Tư kiến luôn luôn xen vào quá trình tu tập, một cách vô thức, cướp quyền định hướng tâm của chúng ta. Chính vì vậy, mặc dù chúng ta được hướng dẫn hành thiền đúng, nhưng khi thực hành thì vẫn cứ sai như thường, và sai lặp đi

để nhận ra và hiểu bản chất của những gì đang diễn ra.

Biết cái gì là sai là điều rất quan trọng. Chỉ khi bạn hiểu được cái gì là sai thì bạn mới biết được cái gì là đúng. Bạn có thể học được rất nhiều điều từ những gì mình nghĩ là chướng ngại đối với thiền. Đó có thể là sự bất an hay đau khổ. Đừng đánh giá rằng những chướng ngại đó là xấu đối với sự tu tập của mình. *Không có cái gì gọi là “thiền xấu” cả.* Trong Pháp, chỉ có những cái đang diễn ra. Hãy chấp nhận hoàn cảnh hiện tại và cố gắng chánh niệm. Chỉ cần chánh niệm về những gì đang diễn ra đã là một việc tốt rồi. Tuy nhiên, hầu hết mọi người chỉ chú ý đến cái đang diễn ra và chỉ chạy quanh theo một cái vòng luẩn quẩn, kết quả của việc đánh giá cái này “tốt”, cái kia “xấu” mà thôi.

lặp lại. Nếu không có sự tỉnh giác và trạch pháp, quán xét mình, cộng với sự hướng dẫn của một người thầy giỏi, thì khả năng chệch hướng tu tập là rất, rất cao và rất thường xuyên. Một lần, có người hỏi Thiền sư Ajhan Cha: Bạch Ngài, trở ngại lớn nhất của người tu là gì? Ngài Ajhan Cha trả lời: *“là chấp thủ tư kiến”.*

Không cần phải cố gắng kiểm soát hay hạn chế các cử động khi hành thiền. Đừng đi kinh hành quá chậm hoặc quá nhanh. Chỉ cần đi một cách tự nhiên. Làm những việc cần làm trong ngày một cách tự nhiên. Bạn học hỏi và thực hành để chú ý tốt hơn và chánh niệm tốt hơn về những gì đang diễn ra.

Thân và tâm, cái nào nhanh hơn Tâm diễn tiến nhanh hơn. Vì vậy, thay vì cử động chậm, hãy thực hành để mài sắc và làm vững mạnh các căn (các phẩm chất tâm linh) để chúng trở nên tự nhiên.

Bạn có thể thấy mà không phải cố ý nhìn. Bạn có thể nghe mà không phải cố ý lắng nghe. Bạn có thể ngửi được mùi mà không phải cố đánh hơi. Cũng vậy, bạn có thể chánh niệm một cách tự nhiên mà không phải chú tâm, không phải cố gắng rón sóc. Khi đã có được chánh niệm tự nhiên, chúng ta chỉ cần làm việc để duy trì nó lâu dài.

Bạn thấy được những gì đang diễn ra. Khi bạn có thể thấy được tất cả mọi thứ như vậy thì có phải chánh niệm tốt hơn khi chỉ nhìn thấy được 1 thứ thôi không?

Khi có rất nhiều tâm si, thì quan sát ngay cả một đề mục cũng khó. Khi tâm có thể nhận biết được

nhều hơn, nó có thể chánh niệm được rất nhiều đề mục và bắt được nhiều kên hơn bởi vì sức mạnh và phạm vi của chánh niệm mở rộng hơn.

Có vô số đề mục sanh khởi qua 6 cửa giác quan trong hiện tại. Nếu bạn có thể chánh niệm được càng nhiều đề mục càng tốt, thì đó có phải là chánh niệm (*sammā-sati*) không? Vì vậy, khi tâm có thể nhìn được nhiều đề mục khác nhau, trong thiền *vipassana* điều đó có nghĩa là chánh niệm đã mạnh hơn. Khi tâm hay biết với một loại trí tuệ nào đó hiện diện, tâm si sẽ rất khó sanh khởi. Chính vì vậy trí tuệ cần phải có mặt ở đó cùng với chánh niệm. Khi bạn đã có kinh nghiệm hơn, bạn sẽ có thể hành thiền với đề mục khởi lên qua bất cứ cửa giác quan nào.

Các thiền sinh thường nói là về lại cuộc sống họ khó thực hành hơn bởi vì cuộc sống bên ngoài có quá nhiều đề mục hơn ở trong trường thiền. Bạn nghĩ họ đang nói đến loại đề mục nào không? Đúng thế, bên ngoài có rất rất nhiều đề mục tục đế (khái niệm – *paññatti*) như ô tô, người, nhà cửa...Đó là cái mọi người thường chú ý đến, nhưng đó là vì mọi người không hiểu thế nào là chân đế (thực tại tột cùng, vượt qua mọi khái niệm – *paramatha*). Thực tại chân đế ở đây thì cũng chẳng khác thực tại chân đế ở bên ngoài. Trong trường thiền chỉ có 6 cửa giác quan và ở ngoài đời cũng chỉ có 6 cửa giác quan.

Không có gì thú vị hơn áp dụng Pháp vào trong cuộc sống. Mọi người không sử dụng Pháp trong cuộc sống thường ngày bởi vì họ không biết giá trị của Pháp. Một số người thực sự thực hành Pháp trong cuộc sống biết rõ giá trị của pháp hành này như một cái gì đó mà họ không thể sống thiếu nó được.

Bạn cần phải thay đổi cách nhìn của mình đối với thiền: *không phải bạn quay về nhà... mà là bạn đang quay trở lại với một trường thiền khác!* Hãy nghĩ rằng nhà mình là một trường thiền. Ngày bây giờ, bạn vẫn cứ nhìn việc đi kinh hành ở đây khác với việc bạn đi ở ngoài cuộc sống.

Ở đây, trong trường thiền, việc giữ chánh niệm là ưu tiên hàng đầu của bạn. Ở ngoài kia, có rất nhiều tâm tham khi những khái niệm *nhà của tôi, gia đình của tôi...* chiếm hữu tâm bạn. Vì vậy, bạn cần thay đổi cách bạn nghĩ về nhà mình. Sự thực hành của bạn sẽ trôi chảy hơn khi cách nhìn của bạn về nhà mình cũng như cách nhìn của bạn về một trường thiền. Ngay bây giờ, ngay khi trở về nhà thì mọi nghĩa vụ bạn cần làm trong cuộc sống đã lại trở thành ưu tiên hàng đầu của bạn.

Điều này liên quan rất nhiều đến thái độ. Khi bạn ra ngoài cuộc sống, hãy thường xuyên kiểm tra lại thái độ, cách suy nghĩ và những quan kiến đằng sau của mình. Khi bạn bắt đầu có cái nhìn ngòai nhà của mình như khi bạn có cái nhìn ở trong trường thiền, thì pháp hành của bạn sẽ tiến bộ.

Trong cuộc sống có rất nhiều cơ hội để thực hành bố thí (*dāna*). Chẳng hạn, bạn nhường đường cho một người muốn vượt bạn khi lái xe trên đường. Đó chẳng phải là bố thí ư? Có phải chỉ khi cho tiền người ta mới là bố thí đâu? Khi cho người ta chỗ (để vượt) thì sao. Tránh sang một bên và nhường chỗ cho người khác cũng là bố thí đấy thôi. Bất cứ khi nào chúng ta cho ra là đang bố thí.

Hồi còn bán hàng ở ngoài chợ, tôi nhận ra là mọi người chẳng bao giờ thực sự chú ý xem họ đi đâu, bởi vì họ quá mải suy nghĩ chuyện gì đó hay mải đếm tiền trong khi đi. Có rất nhiều người trong chúng ta bước đi trong sự lo lắng, bất an hay lạc trong suy nghĩ. Nhiều lần họ cứ va vào người tôi làm tôi rất bực! Tôi cứ phải tránh họ trước. Khi nhẹ nhàng nhường lối cho họ, trong tôi vẫn có chánh niệm. Khi thường xuyên làm như thế, tôi bắt đầu thấy mình hoan hỷ mỗi khi nhường lối cho người khác.

Khi bạn bắt đầu có chánh niệm, bạn sẽ thấy ra những điều này. Còn mỉm cười thì sao? Điều đó không làm cho mọi người vui khi nhìn thấy hay sao? Cái gì ưa nhìn hơn: một khuôn mặt cau có hay một khuôn mặt tươi cười? Bồ thí không phải là chỉ mỗi tiền. Nhưng chỗ cũng là bồ thí. Cho những gì bạn có thể cho. Tất nhiên tất cả những điều đó phụ thuộc vào bản chất tâm của bạn. Nếu tâm bạn tiêu cực, bạn chẳng muốn cho gì cả. Khi tâm thiện nhiều, bạn sẽ thấy dễ cho hơn khi có người cần hay hỏi xin mình.

Chúng ta thực hành để có chánh niệm và làm vững mạnh các phẩm chất tâm thiện. Chúng ta chánh niệm được đề mục khi các căn cân bằng và đủ sắc bén để hay biết được. Chúng ta không thể thấy được chỉ vì mình muốn thấy. Chúng ta chỉ có thể nhìn thấy được theo khả năng của mình.

Cố ý ra sức trong lúc thực hành không nhất thiết làm tăng cường chánh niệm được. Chúng ta sẽ chỉ đánh mất năng lượng đó. Chỉ khi có chánh niệm kết hợp cùng trí tuệ thì tâm mới có thêm sức mạnh. Khi chúng ta hành thiền với chánh kiến và thái độ đúng, tâm và các căn sẽ được tăng cường sức mạnh, tiếp

thêm nhiệt tâm, ước muốn thiện (*chanda*) tiếp tục thực hành.

Thực hành với thái độ bị thúc đẩy bởi phiền não sẽ làm suy yếu thân tâm. Chúng ta cũng sẽ thấy chán hành thiền, và cuối cùng là mất hết cả nhiệt tâm tu tập.

Tại sao sự thực hành Pháp không theo thiền sinh ra ngoài cuộc sống được? Tại sao các thiền sinh không duy trì được nhiệt tâm thực hành một cách liên tục và bền bỉ? Bởi vì rất nhiều thiền sinh đến trường thiền là để nghỉ ngơi chứ không phải đến để học cách thực hành để phát triển trí tuệ. Một thiền sinh đặt mục tiêu hành thiền là để đạt được sự bình an và tĩnh lặng sẽ ngừng lại không còn nhiệt tâm hết mình nữa khi đã đạt tới trạng thái đó. Mặt khác, một thiền sinh đặt mục tiêu là để hiểu sự thật (chân lý) thì anh ta sẽ không bao giờ ngừng nghỉ cho đến khi hoàn toàn hiểu được chân lý ấy. Nếu thiền sinh đã nắm vững được kỹ năng phát triển trí tuệ, họ sẽ có thể thực hành ở bất cứ nơi nào.

Thực tế, khi tâm đã tĩnh lặng và ổn định, đó là lúc thích hợp để quán chiếu pháp. Nó đã sẵn sàng để thực hành với trí thông minh và sẵn sàng để nghiên cứu, học hiểu về những gì đang diễn ra. Nếu chúng ta không nhận ra được đây là con đường cần phải đi ở thời điểm này, thì tâm tham sẽ nhảy vào ngay và

hưởng thụ trạng thái bình an ấy, đó chính là điều mà rất nhiều thiền sinh đang vướng phải.

Tại sao chúng ta hành thiền? Chúng ta hành thiền để tâm tĩnh lặng sao? Hay là hành thiền để hiểu mọi thứ như chúng đang là? Tĩnh lặng không phải là mục đích cuối cùng mà chỉ là hiệu quả phụ của thiền chánh niệm. Khi chúng ta hiểu được bản chất của Pháp một cách thật sâu sắc, sự tĩnh lặng sẽ đến như một phần vốn có của trí tuệ

Các thiền sinh thường hay nhắm mắt khi ngồi thiền. Nhiều thiền sinh hành thiền đã lâu những vẫn chưa thành thực thiền trong lúc nhìn và nói chuyện, bởi vì họ chưa thực hành nhiều trong những lĩnh vực đó. Nhắm mắt hay mở mắt không quan trọng. Điều quan trọng là tâm đang có thiện hay bất thiện.

- Thấy và cố ý nhìn có giống nhau không?
- Bạn có thể thấy mà không phải cố ý nhìn không?

Hãy tự đặt các câu hỏi khi hành thiền. Sự hứng thú, tìm hiểu và trí tò mò này sẽ quyết định lĩnh vực chánh niệm của bạn mở rộng hay thu hẹp như thế nào. Nhưng nếu chỉ tự hạn chế mình trong phạm vi những câu hỏi như vậy thì bạn cũng chỉ tiến được đến mức như vậy không hơn.

Những ngày đầu tiên mới hành thiền, nghe mọi người nói về vô thường, tôi tự hỏi mình: “Có cái gì là thường còn mãi không nhỉ?”. Tôi thử nghiệm và tìm quanh... đến bây giờ tôi vẫn chưa tìm thấy, mặc dù có thể nó vẫn có ở đâu đó.

Nếu bạn chỉ chịu khó chờ đợi và quan sát, thì sẽ có chánh niệm nhiều hơn về đề mục và về tâm hay biết các đề mục ấy. Bạn sẽ biết chắc chắn khi nào có chánh niệm và khi nào thất niệm.

Lúc mới đầu thì chánh niệm dẫn đầu. Rồi sau khi đã thực hành một thời gian và đã có nhiều hiểu biết, chánh niệm và trí tuệ sẽ sanh khởi cùng nhau. Về sau, trí tuệ sẽ dẫn đầu. Nhưng không dễ để điều đó diễn ra. Chúng ta cần thu thập nhiều thông tin khi thực hành chánh niệm + trí tuệ.

Tại sao chúng ta phải thực hành pháp? Chúng ta thực hành bởi vì phiền não rất mạnh. Hãy quan sát tâm mình mà xem. Bất cứ cái gì diễn ra, tham hoặc sân đã có mặt sẵn ở đấy rồi đúng không? Hay có mặt chánh niệm + trí tuệ? Khi có các trạng thái tâm bất

thiện, tâm mình cảm thấy như thế nào? Tâm đang kinh nghiệm điều gì? Bạn cảm thấy bất mãn và khó chịu bởi kinh nghiệm đó hay không? Hay là bạn chấp nhận được những gì đang diễn ra như nó đang là? Tiếp tục thực hành với thái độ sai chỉ tiếp thêm nhiên liệu cho sân và cuối cùng bạn sẽ thấy chán nản với hoàn cảnh.

Khi có thái độ chân chánh cùng với trí tuệ, tâm có thể chấp nhận mọi thứ như nó đang là. Nhưng nên ghi nhớ rằng, trí tuệ chấp nhận bất cứ cái gì đang diễn ra và coi chúng như đề mục, nhưng trí tuệ không chấp nhận các tâm bất thiện trong *tâm quan sát*.

Một thiền sinh luôn quan sát tâm mình sẽ phát hiện ra ngay mỗi khi một trạng thái tâm bất thiện sanh khởi. Dường như có rất rất nhiều những trạng thái tâm như vậy diễn ra. Nếu thiền sinh nhìn những gì đang diễn ra với thái độ sai rằng những thứ này chỉ diễn ra với mình cá nhân anh ta thôi, thì anh ta sẽ bị buồn bực, thất vọng.

Khi chánh niệm và trí tuệ tăng trưởng, với thái độ đúng đắn làm việc ở đằng sau, thiền sinh thậm chí còn cảm thấy hoan hỷ (*pīti somanassa*) khi nhận diện ra những trạng thái tâm đó như chúng đang là. Một hình ảnh ví dụ: nếu anh cảnh sát bắt được tên trộm

mỗi khi hấn ăn cắp, anh ta sẽ sớm được thăng chức. Nhưng nếu anh ta cứ để tên trộm lọt lưới thì anh ta sẽ bị giáng chức.

Ở đây tên trộm luôn luôn ăn trộm một cái gì đó. Bạn có kinh nghiệm đề mục cùng với phiền não (trong tâm quan sát) mỗi khi chúng sanh khởi hay không? Hay là bạn sẽ quan sát nó với trí tuệ? Hãy chú ý bằng chánh niệm + trí tuệ. Nếu không, phiền não sẽ luôn tiếp quản kinh nghiệm đó.

Khi bạn nhận ra suy nghĩ chỉ là suy nghĩ, tâm sẽ trở nên sáng suốt rõ ràng. Tâm sáng suốt bởi vì có chánh niệm. Nếu tâm không ghi nhận được là có suy nghĩ đang diễn ra, nó sẽ trở nên mờ mịt. Suy nghĩ không phải là vấn đề một khi bạn có thể nhận biết nó như một đề mục, cũng giống như khi bạn nhận biết hơi thở như một đề mục. Có thể bạn đã nghe ai đó nói rằng nhiều suy nghĩ quá thì không tốt và bạn sẽ không có được định tâm. Đừng ra những quyết định như thế dựa vào đề mục (nhìn từ phía đề mục). Điều quan trọng hơn là có chánh niệm hiện diện hay không. Nếu có chánh niệm, nó là tốt. Đề mục chẳng có gì liên quan đến bạn cả. Nếu chánh niệm mạnh, suy nghĩ sẽ tự nó bớt đi. Ngay cả khi đó, đó mới chỉ là sự giảm bớt của các suy nghĩ trên bề mặt mà thôi.

Những suy nghĩ liên quan đến công việc ở nhà hay những công việc còn dang dở chủ yếu là những suy nghĩ nông trên bề mặt. Khi những suy nghĩ này ít đi, bạn sẽ thấy được những suy nghĩ vi tế hơn, bạn cảm thấy dường như có rất nhiều thứ đang diễn ra. Bạn nhận ra có rất nhiều suy nghĩ hơn nữa ở mức vi tế. Hình như chúng còn tăng lên so với trước. Tâm nói liên tục từ khi bạn thức dậy cho đến khi bạn đi ngủ... *đôi khi nó còn rất ồn ào*. Khi tâm mới thức dậy nó nói gì? “Tôi cần vào nhà vệ sinh đây” ...*(cười)*.

Thực ra, những suy nghĩ này chỉ nhìn ra được khi niệm và định đã mạnh mẽ. Tâm luôn luôn gán nhãn, đặt tên, đánh giá, đọc biển báo hay đọc số, nói chuyện hay diễn dịch điều này điều kia. Khi chánh niệm yếu, bạn không thể thấy được tâm mình làm việc mỗi khi nó tiếp xúc với đối tượng. Bạn chỉ có thể thấy được những suy nghĩ vi tế này khi định và niệm tốt. Có rất nhiều suy nghĩ và chúng rất nhanh.

Đằng sau những cuộc đối thoại trong tâm đó là những quan kiến nằm sâu trong tâm chi phối. Tham nói một cách khác và sân nói một cách khác. Bạn có thể nhận ra được những điều này. Mới đầu, bạn lấy câu chuyện làm đề mục theo dõi. Về sau, khi bạn thấy bản thân suy nghĩ là một đề mục, bạn không còn chú ý nhiều đến dòng câu chuyện nữa. Bạn thấy được bản chất của suy nghĩ và suy nghĩ trở thành một đề mục để hay biết.

Chúng ta không có được điều gì đó chỉ bởi vì mình muốn nó hay chỉ bởi vì cách mình muốn nó. Chúng ta chỉ có thể có được khi những nhân duyên cho cái gì đó diễn ra đã có mặt đầy đủ; chúng ta chỉ có thể được nhiều như mức mình đã đầu tư vào thực hành, tùy theo khả năng của mình. Khi đã hiểu được điểm này, cái tâm tham muốn một điều gì đó hoặc một kinh nghiệm nào đó cuối cùng sẽ bớt đi. Nó sẽ được thay thế bằng ước muốn thiện muốn thành thực trong việc phát triển và tạo các điều kiện, nhân duyên cần thiết thông qua thiền tập.

Câu hỏi cho những người cố gắng để “có Pháp”:
thế đã bao giờ bạn tìm hiểu xem Pháp thực sự là gì chưa?

Không dễ để thấy được tâm. Khi đã thấy được tâm, cũng không dễ để hiểu biết sanh khởi. Phiền não còn khó để hiểu hơn nữa. Bạn phải *luôn luôn, luôn luôn* có hứng thú với tâm của mình và liên tục học hiểu về nó.

Nhân tố quan trọng nhất ở đây là có thái độ đúng: Những gì đang diễn ra là pháp, mang bản chất của pháp, là đề mục để hay biết và quan sát. Khi đã có chánh kiến và thái độ đúng hiện diện, hãy chăm chỉ chánh niệm từng giây phút. Đừng can thiệp vào đề mục. Hãy để bất cứ cái gì diễn ra được diễn ra tự nhiên, bởi vì nó chẳng có gì để làm với “bạn” cả. Khi có đà chánh niệm, lĩnh vực chánh niệm sẽ mở rộng và trí tuệ chắc chắn sẽ đi theo.

Khi tâm quan sát và trí tuệ đã lớn mạnh, nó sẽ bắt đầu thấy ra những thủ đoạn và mảnh khé của phiền não. Còn bây giờ, phiền não đã chặn sẵn ở mọi cửa, bởi vì tâm chúng ta vốn là sân chơi quen thuộc của nó bao lâu rồi. Trí tuệ mới sanh lên chưa đủ khôn ngoan để chống lại phiền não đang chạy vòng vòng quanh nó. Nhưng không cần phải thất vọng về điều đó – bạn có thể nghiên cứu và học từ mỗi kinh nghiệm khi có chánh niệm.

Hầu hết mọi người chỉ chú ý đến các khái niệm (*paññatti*). Thực tại chân đế (*paramattha*) không thể phân biệt được bởi một cái tâm còn si. Chánh niệm hay biết đề mục đang diễn ra hay sanh khởi, nhưng chỉ có trí tuệ mới xuyên thấu vào những gì đang diễn ra để hiểu được các đặc tướng tự nhiên của chúng.

Hãy nghĩ đến điều này: nếu chúng ta có một mức định tâm mạnh, gắn chặt (vào đề mục) nhưng không có chánh kiến đi kèm, thay vì học hiểu về bản chất của phiền não và phát triển kỹ năng chẻ mỏng dần nó ra – thì định tâm đó có thể chế tạo ra được những kinh nghiệm chúng ta vẫn hằng ước muốn! Chúng ta có thể tạo ra được *bất cứ cái gì*, ngay cả ý niệm về Niết Bàn, bằng mức định tâm mạnh của mình. Chính vì vậy mà tôi rất cảnh giác đối với loại định tâm này. Nó có thể tạo ra bất cứ cái gì nó muốn!

Nếu bạn đi theo dòng câu chuyện trong tâm, bạn sẽ chỉ chấp chặt vào những khái niệm mà thôi. Quá khứ và tương lai chỉ có ở trong dòng câu chuyện trong tâm. *Bản chất* của những gì đang diễn ra là tâm, và tâm thì đang sanh khởi trong hiện tại. Vậy khi bạn biết có suy nghĩ và khi nào có suy nghĩ, đó là chánh niệm đang làm việc.

Đừng vội đánh giá ngay rằng tâm mình đã bị xáo động mỗi khi bạn thấy suy nghĩ. Ở đó có chánh niệm bởi vì tâm đo lường được mức độ định tĩnh. Bạn chỉ có thể nói rằng tâm không tĩnh lặng khi nào không có chánh niệm. Nhưng khi tâm hay biết được suy nghĩ, ở đó đã có một sự ổn định nội tâm nào đó rồi.

Tâm có thể và sẽ tạo ra vô số thứ và sẽ tin vào những gì nó đã tạo ra chừng nào nó chưa thấy được những tầng mức vi tế trong tâm.

Tôi sẽ nói qua về cách thức tưởng và trí tuệ làm việc như thế nào. Bạn nghe một tiếng động. Giả sử tâm đã ghi nhận được tiếng động như một đề mục. Vậy tâm có diễn dịch tiếng động đó là tiếng chim, tiếng chuông hay tiếng con đẽ kêu không? Tưởng (*saññā*) diễn dịch tiếng động và tạo nên ý nghĩa cho nó, trong khi trí tuệ (*paññā*) hay biết tiếng động chỉ là tiếng động. Bạn có nghĩ là tiến trình này diễn ra tách biệt từng cái một hay không? Không. Nó đều gộp chung lại và diễn ra cùng với nhau, cùng một lúc. Khi bạn có thể nhìn thấy những phần khác nhau trong tâm làm việc theo cách này, bạn có thể thấy được rất nhiều thứ ngay lập tức. Không cần thiết phải chánh niệm về tiếng động và khái niệm của tiếng động ấy một cách tách biệt. Chúng xảy ra cùng với nhau và tâm biết điều đó.

Bạn có phải cố để loại bỏ khái niệm không? Không! Nên nhớ rằng chúng ta thực hành không phải là để loại bỏ tưởng (*saññā*) ở đây. Chúng ta chỉ cố gắng giảm thiểu việc lấy khái niệm làm đề mục⁹,

⁹ Khái niệm chế định hay tục đế (*paññāti*) là tên gọi hay ý niệm về một sự vật, hiện tượng nào đó mà chúng ta vẫn quen sử dụng trong

cuộc sống hàng ngày: như đàn ông, đàn bà, con người, ô tô, giận, buồn... Thực tại chân đế (*paramattha*) là những gì có thể cảm nhận, hay biết một cách trực tiếp mà không cần phải qua sự trung gian của khái niệm: như tính chất của cảm giác, tính chất của cảm xúc, tính chất của tứ đại: nóng lạnh, cứng mềm, sự chuyển động, kết dính; sự hay biết, các hoạt động của tâm thức... Do thói quen từ vô thức sử dụng khái niệm chế định để hiểu thế giới quanh mình và giao tiếp, thực tại chân đế bị giản lược hóa thành các khái niệm, và con người bị lệ thuộc vào nó, lâu dần cái hiểu về thế giới thật chỉ còn dừng lại ở mức trung gian là khái niệm. Cũng giống như tiền là một hình thức trung gian để tiện trao đổi hàng hóa, lâu dần người ta đặt quá nhiều ý nghĩa cuộc sống vào đồng tiền và lấy nó làm mục đích mà quên đi thực tế rất đơn giản rằng nó chỉ là một tờ giấy in được quy ước một giá trị nào đó, và chỉ là một phương tiện trung gian để trao đổi (thời cổ đại người ta còn lấy vỏ sò, lông chim quý làm tiền). Cái phương tiện đó được sử dụng như thế nào để đem lại hạnh phúc là điều rất quan trọng nhưng lại ít được chú ý nhất, vì người ta đã quen lấy nó làm mục đích và lệ thuộc vào nó.

Khái niệm chế định không thể hiện được các tính chất, đặc tính của sự vật, hiện tượng (hay còn gọi là thực tại chân đế, thực tại cùng tột, chẳng hạn như tính chất của tứ đại: nóng, lạnh, cứng, mềm, sự chuyển động...), và do đó cũng không thể phơi bày được những đặc tướng phổ quát của tất cả các pháp hữu vi là vô thường, khổ, vô ngã. Chính vì vậy, thiền quán (*vipassanā*) không sử dụng khái niệm chế định làm đề mục quán chiếu mà lấy thực tại chân đế làm đối tượng quán sát, từ đó phát triển trí tuệ nhận biết tam tướng vô thường, khổ, vô ngã ngay chính trong các hiện tượng của thân tâm mình. Ngược lại, thiền chỉ (*samatha*) lấy khái niệm chế định (hơi thở, các biến xứ - *kasina*...) làm đề mục. Đề mục của thiền chỉ có thể là bất cứ khái niệm chế định nào, miễn là có thể làm vắng lặng nội tâm, chứ không nhất thiết phải là các đề mục trong thân tâm như thiền *vipassanā*. Dĩ nhiên, bởi vì tâm chúng ta đã quá quen thuộc và lệ thuộc vào khái niệm chế định để hiểu thế giới quanh mình, nên rất khó, nếu không muốn nói là không thể tách rời mình bạch giữa khái niệm chế định và thực tại chân đế trong đối tượng quán sát. Hơn nữa nếu cố tình gượng ép gạt bỏ mọi khái niệm chế định để thấy cho bằng được thực tại chân đế thì

nhưng khái niệm vẫn cần có ở đó. Không có khái niệm thì thậm chí đi bộ hay leo cầu thang chúng ta cũng chẳng thể làm nổi. Khi lên cầu thang, cái tưởng đã nhớ rõ khoảng cách giữa các bậc. Hãy thử bước cao hơn bậc thang mình hay bước vài cm mà xem, bạn sẽ bị bước hụt ngay. Cái chúng ta cần làm chỉ là chú ý nhiều hơn đến thực tại chân đế (*paramatha*) mà thôi.

thực ra lại là đang chồng thêm khái niệm mới lên trên khái niệm cũ. Giống như khi nhìn một dòng sông đang chảy, nếu nhìn kỹ vào dòng nước thì cái chúng ta nhận biết được chỉ là những giọt nước đang trôi chảy liên tục, và khái niệm dòng sông khi đó tự rơi rụng khỏi tâm mình, chứ không phải cố tình quên “dòng sông” đi thì mới thấy được nước đang trôi. Chính vì vậy chúng ta vẫn phải nương vào khái niệm chế định để thấy ra được thực tại chân đế, chứ không phải cứng nhắc, duy ý chí gạt bỏ ngay mọi khái niệm chế định để thấy cho bằng được thực tại chân đế. Khi ấy, cái thực tại chân đế đó cũng chỉ là một loại khái niệm chế định khác do tâm mình để ra mà thôi. Chỉ bằng sự kiên trì tu tập với chánh kiến, thái độ chân chánh, khi định, niệm và tuệ giác *vipassanā* ngày càng vững mạnh thì các khái niệm chế định ấy sẽ mờ dần đi một cách tự động trong quá trình quán chiếu, và thực tại chân đế sẽ hiện dần lên một cách rõ ràng hiển hiện trong sự quán sát của thiền sinh. Trong thực tế, thực tại chân đế và khái niệm tục đế không nhất thiết là phải loại trừ lẫn nhau, chúng ta có thể sử dụng cả hai cho cuộc sống bình thường và cho công việc tuệ quán, mức độ nhiều ít tùy vào hoàn cảnh cụ thể và trình độ tu tập của mỗi người. *(Tất cả chú thích trong cuốn sách này là những ý kiến và hiểu biết cá nhân của người dịch. Nó không thể được coi là định nghĩa toàn hảo, ngôn từ hạn chế khó thể hiện được hết ý, vì vậy chỉ là những phụ chú để các thiền sinh tham khảo và tự tìm hiểu, thể nghiệm trong quá trình tu tập thực tế).*

Tưởng (*saññā*) làm công việc ghi nhớ vào khoảnh khắc có sự tiếp xúc với đối tượng. Khi có sự tiếp xúc với đối tượng, ngay đó đã có cái tưởng về nó rồi. Làm sao chúng ta có thể xóa được sự diễn dịch này trong khi nó chỉ là một phần tự nhiên của tâm? Các thiền sinh có thể cố ghi nhận thuần túy trong tâm: tiếng động, tiếng động...vẫn có thể làm được điều này khi họ chú tâm tập trung. Họ có thể hoàn toàn mất khái niệm “con chim”, “con dế” trong tiến trình nhận thức và họ cứ nghĩ rằng đó là cách họ an trú trong hiện tại¹⁰. Khi chúng ta mất hết sự nhận biết đề mục đó là gì thì đó vẫn chưa phải thực sự là hiện tại, và không thể có bất cứ cơ hội nào cho trí tuệ sanh khởi.

Thiền sinh nào đến đây chỉ thực hành niệm thầm nhìn, nhìn, nhìn...nghe, nghe, nghe...sẽ thấy mình không thể thực hành được nữa khi rời khỏi trường thiền. Vì sao? Chúng ta cần tưởng để làm các công việc. Chẳng lẽ chúng ta không biết giá mặt hàng mình muốn bán cho khách là bao nhiêu ư? Làm sao chúng ta có thể trả lời được mà không dùng đến khái niệm hoặc chỉ nghe mỗi âm thanh mà chẳng hiểu nghĩa của nó là gì? Đó không phải là thực hành Pháp.

Chúng ta biết tâm hay biết (*viññāna-thức*), chúng ta hay biết được các tác ý, chúng ta hay biết được

¹⁰ Nhưng thực ra vẫn còn những ý niệm: “TÔI” đang “NIỆM” mờ ảo chi phối ở đằng sau.

cảm xúc và cảm giác (*vedanā*-thọ), nhưng chưa chắc chúng ta đã biết tướng (*saññā*) hoạt động như thế nào. Rất ít người nhận thấy tướng hoạt động ra sao. Hãy lấy ví dụ lần đầu tiên bạn gặp một người nào đó. Ngày hôm sau gặp lại bạn có nhớ anh ta không? Làm sao mà nhớ được? Bạn nhớ bởi vì có tướng làm việc. Bạn có thể hiểu được và thấy được nó khi quan sát sự hoạt động của tâm mình.

Tất nhiên nếu bạn thực hành theo kiểu tập trung vào một đề mục để tâm không thể suy nghĩ được nữa, thì cũng sẽ không thể kết nối giữa đề mục và khái niệm được. Nhưng làm như thế cơ bản chỉ là chặn một tiến trình tự nhiên, chặn không cho tướng hoạt động. Khi không thể suy nghĩ gì được thì không có một nhân tố trí tuệ nào trong đó! Không còn diễn dịch ý nghĩa nữa chỉ vì tướng đã bị đè nén thì sẽ không thể có thêm được chút hiểu biết nào về đề mục hay tâm và mối quan hệ nhân quả nữa. Tất nhiên, tham và sân không thể xâm nhập được, thế nhưng còn tâm si thì sao? *Tâm si có mặt đầy ở đó.*

Vì vậy, khi quan sát, đừng cố phân tách ngũ uẩn: sắc (*rūpa*), thọ (*vedanā*), tướng (*saññā*), hành (*sankhāra*), thức (*viññāna*). Thay vào đó, bạn có thể nhìn để thấy mỗi uẩn thực hiện công việc của mình như thế nào. Ví dụ, nếu bạn bóc mái một nhà hàng bỏ đi và nhìn vào từ trên xuống, bạn sẽ thấy ông chủ ngồi ở quầy, phục vụ bàn đi đi lại lại, các khách hàng

đang ăn uống, và đầu bếp đang nấu nướng. Có phải mỗi người chỉ bắt đầu làm việc của mình sau khi người khác đã làm xong việc của họ hay không? Không! Tất cả đều đang diễn ra cùng một lúc. Đối với ngũ uẩn cũng y hệt như vậy.

Tóm lại, thiền chánh niệm không phải là chấm dứt một tiến trình (thân và tâm) đang diễn ra mà là để hiểu biết thực tại hay sự thật của tiến trình đó. Người ta thường cố gắng chặn đứng hoặc cắt đứt tiến trình khi họ nhận thấy có quá nhiều khái niệm. Trí tuệ không thể sanh khởi theo cách đó được. Trí tuệ chỉ đến khi nhìn thấy rõ các chức năng của tâm đang làm công việc của chúng và *tham và sân* không còn theo sát đằng sau. Khi đã thực hành rất nhiều, bạn có thể thấy được đề mục, thấy được tâm đang cảm thấy ra sao, phản ứng thế nào, cách nó đang làm việc ra sao. Lúc đầu có thể bạn sẽ nhận biết luân phiên giữa các đề mục, rồi biết tâm, rồi lại biết đề mục, rồi lại chuyển sang tâm...

Cách bạn thực hành sẽ phải thay đổi từ trình độ này lên trình độ khác. Khi học lên cấp hai rồi bạn có phải đánh vần từng chữ như khi học lớp một nữa hay không hay là đọc cả câu? Khi lên đại học bạn có phải học như cấp hai nữa không? Cách bạn hiểu câu chữ cũng cần phải thay đổi. Cũng như vậy, cách bạn hành thiền cũng tiến triển để tương xứng với sức mạnh của trí tuệ trong tâm bạn. Không cần phải chạy quanh

đánh vần từng chữ một “m-e-o huyền mèò” nữa mà chỉ cần đọc thẳng “mèò”. Hiện giờ, tôi thấy những thiền sinh mới đến học thiền lần đầu và họ bắt đầu chánh niệm chỉ với một đề mục. Lần sau đến, họ lại vẫn bắt đầu lại với một đề mục. Có cần phải quay trở lại trình độ ấy khi bạn có thể thấy được đề mục, cảm giác tâm (cảm xúc), tâm hay biết, tất cả đang làm việc với nhau? (thiền sinh trả lời: *nhưng mà chúng con vẫn chưa tới trình độ đó*). Tại sao bạn biết mình chưa tới đó? Cần phải có sự liên tục và đà quán tính của chánh niệm. Bởi vì không có sự liên tục và đà quán tính ấy nên trí tuệ không tăng trưởng. Công việc của tâm là biết đề mục chỉ là đề mục, tâm chỉ là tâm, và cách chúng đang làm việc như thế nào. Khi tuệ giác này mạnh hơn, tâm sẽ không còn hành thiền kiểu như trước nữa.

Thầy tôi thường nói rằng chúng ta không gán những đặc tướng (vô thường, khổ, vô ngã) cho các kinh nghiệm hay đề mục, mà để những đặc tướng đó trở nên rõ ràng trong tâm mình. Nếu chúng ta *nghĩ* về các đặc tướng, thì sau đó chúng ta sẽ chạy quanh theo đề mục và nghĩ “đây là vô thường này”, “đây là khổ này”, “đây là vô ngã này”. Mọi người muốn gán vô thường, khổ, vô ngã cho một mẫu kinh nghiệm nhỏ bé của họ. Trong thực tế, các đặc tướng của mọi hình thức tồn tại là các tuệ giác vô thường, khổ, vô ngã

(*anicca, dukkha, anatta nānas*) trở nên hiển hiện trong tâm vào khoảnh khắc thấy biết rõ ràng, khi các điều kiện, nhân duyên đã chín muồi và không ai có thể nghi ngờ gì về tuệ giác đó. Những tuệ giác này không hề đến thông qua tiến trình suy nghĩ.

Thực sự thì “Tôi” chỉ là một ý niệm, một điều mình tin (là có thật). Bạn cần nghe để biết điều đó, nhưng phải tự mình chứng nghiệm nó. Khi bạn chứng nghiệm, cái hiểu biết ấy sẽ mở ra với bạn. Tôi không thể nói trước cho bạn nhiều về điều đó. Tôi chỉ có thể nói cho bạn khi bạn kinh nghiệm nó. Khi đó bạn sẽ hiểu và nó trở nên rất rõ ràng, nhưng trước đó thì vẫn chỉ là cái hiểu lý thuyết thôi.

Các thiền sinh thường nói tâm họ chạy ra ngoài, hay các suy nghĩ của họ chạy về với gia đình khi họ đang hành thiền ở đây. Tâm không có tính chất là “chạy lang thang bên ngoài”, “đến đây” hay “về nhà”. Thực tế thì chỉ là các suy nghĩ và ký ức của nhà mình sanh khởi trong tâm và rồi chúng cũng đi mất. Bạn phải nhìn tâm mình một cách đúng đắn như vậy ngay từ lúc đầu. Tâm không hề “đi ra” hay “lang thang” gì cả.

Nếu bạn có suy nghĩ rằng tâm lang thang hay đi ra ngoài, thì bạn sẽ sử dụng rất nhiều năng lượng để “bắt nó quay lại”. Làm vậy thật là mệt mỏi! Niềm tin sai lầm rằng bạn phải bắt cái tâm “đi ra ngoài” “quay lại” cũng thể hiện tâm mình như một thực thể thường còn. Mà nó đâu phải như thế. Tâm chỉ có đặc tính là sanh và diệt. Cách đúng đắn nhất để nhìn tâm mình là thấy rằng các suy nghĩ chỉ sanh khởi theo đúng bản chất tự nhiên của chúng. Chỉ nhờ nhận ra bằng chánh kiến rằng tâm chỉ sanh khởi, sanh khởi và sanh khởi...thì trí tuệ mới bắt đầu hiểu được bản chất vô thường (*anicca*).

Kinh nghiệm sự sanh diệt khác xa với *hiểu biết* về sanh diệt. Một thiền sinh có thể kinh nghiệm sanh diệt rất, rất nhiều lần trước khi hiểu ra được điều gì đó. Cái chúng ta muốn là trí tuệ và hiểu biết. Các thiền sinh thường đi theo các kinh nghiệm của mình và nghĩ rằng: “Tôi đã thấy được vô thường”. Loại suy nghĩ đó (với trí tuệ phiền diện, chưa đầy đủ) làm chấm dứt con đường ngay tại đó, khiến những hiểu biết khác không thể đến tiếp. Như vậy làm sao có được hiểu biết thực sự nào nữa?

Hãy nhớ rằng phiền não cũng nhìn được sự diệt. Chẳng hạn, một tâm tham cũng nhìn thấy sự diệt trong khi ăn, và hậu quả là còn muốn ăn thêm nhiều

nữa! Vậy chúng ta có thể nói đó là “vô thường” mỗi khi nhìn thấy sanh diệt được không? Tôi vừa cho các bạn thấy tâm tham cũng nhìn được sanh diệt ra sao rồi đó.

Xin đừng quả quyết rằng mình đã hiểu được bản chất sanh diệt sau khi mới nhìn được một chút. Sự quả quyết rằng *mình đã hiểu* sẽ đóng chặt cánh cửa lại không cho bạn nhìn thấy thêm được nữa. Sự hiểu biết thực sự sẽ sanh khởi khi tâm đã sẵn sàng, sau khi đã trải nghiệm rất, rất nhiều kinh nghiệm. Trách nhiệm của bạn là nuôi dưỡng chánh niệm và chánh kiến.

Trong thực tế, *cùng một kinh nghiệm y hệt như vậy* không bao giờ đến lại nhiều lần mãi. Mỗi kinh nghiệm chỉ xảy ra một lần duy nhất, trong khoảnh khắc hiện tại. Bạn nghĩ kinh nghiệm đó diễn ra lại bởi vì tâm bạn cộng thêm những ký ức và kinh nghiệm quá khứ vào trong kinh nghiệm hiện tại. Tất cả những điều đó đều là các khái niệm (*paññātti*) đang làm việc. Thực tại chân đế (*paramatha*) thì luôn luôn mới. Một kinh nghiệm chỉ sanh khởi một lần duy nhất, trong khoảnh khắc hiện tại. Công việc của bạn là hay biết và kinh nghiệm nó mỗi khi nó sanh khởi.

Ví dụ, nếu muỗi đốt bạn một lần, bạn có bỏ qua được hay không? Được. Nếu hai con đốt bạn thì sao? Không, không thể chịu thêm được nữa! Đó là vì bây giờ bạn sẽ nghĩ: “Ôi, nhiều muỗi quá”. “Nhiều” hay “lâu” tất cả chỉ là những khái niệm.

Cái quan trọng hơn kinh nghiệm là *hiểu biết* của bạn về kinh nghiệm ấy. Chỉ những người quán chiếu, tìm hiểu thì mới nhận ra được điều này. Bạn bắt đầu bằng câu hỏi: Cái này là cái gì? Cái gì đang diễn ra? Tại sao nó diễn ra?

Nếu không có loại trí tuệ quán chiếu này thì liệu có thể có hiểu biết nào không? Thiền *Vipassanā* là loại thiền đầu tư vào trí thông minh và trí tuệ để phát triển thêm trí tuệ. Cái gì là đề mục và cái gì là tâm? Bạn có biết điều này một cách rõ ràng hay không? Bạn cần nhận ra được điều này khi thực hành. Đó là những câu hỏi bạn cần phải đặt, phải tìm hiểu và nghiên cứu với tâm rộng mở và quán sát.

Sự hiểu biết của bạn còn trở nên rõ ràng hơn khi bạn thực hành trạch pháp trong lúc tâm tĩnh lặng. Bạn sẽ chỉ chánh niệm một đề mục thôi sao? Bạn có thể hay biết được bao nhiêu đề mục trong một khoảnh khắc? Các đề mục đều sanh khởi ở 6 cửa giác quan đúng không? Hãy cố gắng tìm hiểu.

Nếu bạn chỉ hay biết mỗi hơi thở ở mũi và loại trừ tất cả các đề mục khác, bạn có thể nói là mình hoàn toàn ở trong hiện tại được không? Bạn chỉ có thể nói mình thực sự an trú trong hiện tại khi bạn hay biết được danh và sắc trong khoảnh khắc ấy. Bạn có thể nói là mình vẫn chánh niệm trong khi chỉ biết một đề mục và trượt mất 99 đề mục khác? Hãy suy nghĩ về điều đó. Chỉ khi bạn hay biết được rất nhiều đề mục, rất nhiều tiến trình thì bạn mới có thể nói là mình đang chánh niệm.

Mọi người cứ nói giữ chánh niệm khó quá. Thực ra không đến nỗi khó duy trì chánh niệm như vậy. Mọi người chỉ nghĩ nó khó khi họ không có chánh niệm về đề mục họ ưa thích.

Bạn có thể chánh niệm về bất cứ đề mục nào sanh khởi. Đề mục không quan trọng. Điều quan trọng hơn là có chánh niệm trong tâm và bạn học hỏi cách duy trì nó. Vậy làm thế nào để chánh niệm tăng trưởng? Bạn làm việc đó bằng cách:

- Có kỹ năng thực hành khéo léo,
- Biết cách duy trì chánh niệm,
- Biết cách phát triển trong thiền tập.

Đó là những dấu hiệu của trí tuệ.

Luôn luôn có sự tiếp xúc với đề mục, nhưng phiền não sẽ không có cơ hội để sanh khởi chừng nào có chánh niệm, sự ổn định nội tâm và trí tuệ mạnh mẽ. Công việc của bạn là chăm chỉ làm lớn mạnh những phẩm chất tâm linh đó: chánh niệm, ổn định nội tâm và trí tuệ.

Bạn có mong cầu, khao khát Pháp không? Hay bạn muốn học cách thực hành thiền? Tâm tham chỉ muốn có Pháp và coi đó như mục đích cuối cùng. Tuy nhiên, chỉ có sự khéo léo và pháp hành đúng sẽ làm tăng trưởng đức tin và trí tuệ.

Bạn muốn có Pháp nhưng lại không thể có được Pháp. Tại sao? Bởi vì cái bạn đang làm thực ra là đang đi chệch hướng. Có cái gì đó thiếu sót và không hoàn chỉnh trong cách thực hành. Trí tuệ thấu hiểu cách thực hành khéo léo vẫn còn rất mỏng manh. Khi loại trí tuệ hiểu cách thực hành này đã đầy đủ, thì những tuệ giác xuyên thấu vào Pháp sẽ đến theo một cách tự nhiên.

Khi bạn áp dụng một cách thực hành nào đó, nhưng vẫn không thấy có lợi ích tương ứng với những gì mình đã đầu tư, hãy đặt các câu hỏi, thẩm xét, nghiên cứu những gì đang diễn ra và hãy thảo luận với thiền sư. Đó là cách để nắm vững được kỹ năng thiền tập.

Một số thiền sinh nói với tôi rằng định tâm của họ biến mất khi họ ngáp, nuốt nước bọt hay cử động. Đó là loại định nào vậy? Nó không thể được coi là sự ổn định nội tâm khi dễ bị xáo trộn như vậy. Nó là loại định không bền vững mà chỉ sanh khởi khi có đủ điều kiện thích hợp hỗ trợ.

Một mức định tâm mạnh, ổn định và liên tục chỉ được phát triển đối với những người có chánh niệm tự nhiên về bất cứ kinh nghiệm nào sanh khởi hoặc những người đã có thể coi tất cả mọi thứ chỉ là những đề mục cần chánh niệm, với trí tuệ. Tâm sẽ tự làm công việc của chính nó dù chánh niệm có mặt ở đó hay không. Không có chánh niệm, tâm sẽ chỉ chạy theo lệnh của phiền não. Với chánh niệm, tâm sẽ làm công việc của trí tuệ.

Một thiền sinh kể rằng cô ta nghĩ rằng mình có chánh niệm trong lúc ăn, nhưng chỉ đến khi ăn xong rồi cô ta mới nhận ra rằng thực ra mình đã ăn với tâm tham mà không biết.

Hãy suy nghĩ điều này: tại sao cô ta cứ nghĩ mình có chánh niệm trong khi thực ra là không có? Lúc ấy cái gì xảy ra trong tâm? Đó là bởi vì cô ta không thường xuyên kiểm tra lại xem có cái gì diễn ra ở trong tâm, mà chỉ chú tâm vào tiến trình ăn uống. Và cũng bởi vì cô ta không chú ý đến tâm thiền của mình.

Một thiền sinh nói: “Khi tôi nhìn người khác ăn uống không có chánh niệm, ăn tham, tôi lại chánh niệm hơn. Chánh niệm tăng lên”.

Một người trí tuệ sẽ tận dụng từng kinh nghiệm để phát triển định, niệm và trí tuệ. Người không có trí tuệ thì chỉ phản ứng lại tình huống ấy bằng tâm sân.

Hiểu biết về Pháp của chúng ta sẽ tăng trưởng khi chúng ta sử dụng chánh niệm+trí tuệ mỗi khi nghe, nhìn hoặc tiếp xúc với bất cứ cái gì. Điều quan trọng nhất là chánh niệm+trí tuệ luôn luôn được chuẩn bị và sẵn sàng cho bất cứ tình huống nào. Trách nhiệm của chúng ta là quan tâm săn sóc và phát triển cái tâm phân biệt Pháp, vốn hiện hữu ở mọi nơi, mọi lúc.

Bạn ngủ như thế nào? Ở đây tôi không hỏi bạn ngủ nằm ngửa, nằm sấp hay nằm nghiêng. Tôi hỏi về tâm bạn. Bạn có buông bỏ tất cả mọi thứ khi ngủ không? Bạn có suy nghĩ không? Bạn có chánh niệm không? Tôi thích hỏi các thiền sinh câu hỏi mà thầy tôi vẫn thường hỏi tôi: “Điều cuối cùng con chánh niệm được trước khi ngủ mất là gì?”, hay “Cái đầu tiên con chánh niệm được khi mới thức dậy là gì?”. Câu hỏi này là muốn chỉ dẫn cho bạn biết cách thức cần phải thực hành ra sao: chánh niệm cho tới tận lúc ngủ, và bắt đầu ngay từ khi mới thức dậy. Nghĩa là trừ thời gian ngủ, còn lại giây phút nào cũng là thời gian để hành thiền.

Khi ngủ dậy, bạn có nhận ra là mình tỉnh ngủ không? Khi nào bạn mới nhận ra đầu tiên là mình tỉnh dậy? Lúc đó bạn có thực sự hay biết không? Tất nhiên, các thiền sinh đều thức dậy, nhưng họ không nhận ra là mình tỉnh dậy. Nhiều người bắt đầu làm việc này việc kia trong phòng mà chẳng hề nhận ra là mình đã tỉnh dậy. Chánh niệm còn chưa đến. Một số người nhận ra là họ đã tỉnh dậy, nhưng sau đó lại quên mất. Họ chỉ có chánh niệm trở lại một lần nữa khi có mặt trên thiền đường!!!

Đây là một gợi ý: ngay khi vừa thức dậy, đừng vội bắt đầu làm cái gì cả. Thiền sư Sayadaw U Jotika dạy

rằng hãy tập hít thở sâu một cách có ý thức khoảng 4-5 phút trước khi ngồi dậy. Khi đó tâm sẽ tỉnh táo hơn. Hãy chắc chắn rằng đừng hít thở quá nhẹ nhàng, nếu không bạn sẽ lại buồn ngủ trở lại. Rồi sau đó, hãy ngồi dậy với chánh niệm, đi lại hay làm những việc cần làm. Bất cứ cái gì bạn chánh niệm được cũng OK, miễn là có chánh niệm.

Chánh niệm trở thành liên tục thì không hề giống như may mắn trúng số độc đắc. Nó đều phải có nhân duyên cho việc ấy diễn ra. Nếu bạn thấy đà chánh niệm không còn ở đó nữa, đầu tiên là phải chấp nhận: tất cả mọi thứ đều là tự nhiên và điều tự nhiên đó đang diễn ra với bạn thôi mà. Thế rồi hãy kiểm tra lại nguyên nhân. Sau rất nhiều kinh nghiệm đà chánh niệm lên rồi xuống, bạn sẽ bắt đầu thấy được các nhân duyên, các điều kiện trong tâm khiến cho chánh niệm trở nên liên tục hơn, và thấy cả những điều kiện, nguyên nhân khiến đà chánh niệm bị đứt quãng.

Mọi người thường chỉ tỉnh thức và cảnh giác khi họ bị một loại khó chịu hay đau khổ nào đó. Họ sẽ thôi không chú ý nữa khi đã cảm thấy thỏa mái trở lại. Thật không may, chúng ta chỉ thực hành khi có cái

gì đó không ổn. Chính vì thế Đức Phật đã để lại cho chúng ta rất nhiều lời khuyên dạy phải chăm chỉ tinh tấn, không nên dễ duôi (*appamāda*).

Đức Phật không sách tấn chúng ta thực hành trong mọi lúc để chẳng được cái gì cả. Bởi vì Ngài hiểu rất rõ về tâm si nên Ngài mới để lại cho chúng ta những lời dạy như vậy. Cứ thử dừng lại không thực hành nữa mà xem, bạn sẽ thấy được sức mạnh của thiền nào ngay.

Nếu bên phần trí tuệ ngừng lại, cả một bè lũ phiền não sẽ kéo đến và che kín mọi thứ ngay. Đó là điều tôi muốn nói là không thể tạm dừng nghỉ ngơi và “Đừng bao giờ bỏ cuộc”. Hoặc là sức mạnh quán tính ở phía trí tuệ, hoặc là ở phía phiền não. Nếu bạn rời bỏ sức mạnh quán tính của trí tuệ một chút, bạn sẽ phải mất rất nhiều công sức để bắt đầu lại. Khởi đầu lại chẳng dễ tí nào. Chính vì vậy bạn không thể để nó dừng lại.

Bạn có cảm nhận được niềm hạnh phúc và niềm vui hứng thú khi quan sát với chánh niệm+trí tuệ không?

Mỗi khi chúng ta thực hành Pháp, thân và tâm chúng ta sẽ có sự an lạc. Tuệ giác không thể sanh khởi khi chúng ta hành thiền với sự khó chịu, bất mãn của thân và tâm.

Một thiền sinh cảm thấy rất ấn tượng với những gì mình thấy chỉ trong 15 phút chánh niệm liên tục. Hầu hết mọi người đang vùng vẫy hay lạc lối trong suy nghĩ trong hầu hết thời gian, nhưng thật sự là kinh ngạc về những gì chúng ta phát hiện ra chỉ trong 15-20 phút có chánh niệm *liên tục*. Hãy tự mình thử và thấy điều đó.

Bạn chỉ muốn nghe thuyết pháp, nhưng lại không muốn nghe tiếng lũ chim kêu trên thiền đường. Bạn nghĩ: “Ôi, bọn này ồn ào quá”. Tiếng thuyết pháp là một âm thanh, và tiếng lũ chim là một âm thanh khác. Người có thông tin đúng sẽ sử dụng bất cứ đề mục nào để phát triển định, niệm và trí tuệ trong khi hành thiền. Người không có thông tin như thế sẽ chỉ khởi phiền não vì những âm thanh ấy.

Thay vì cứ cố đi tìm xem những tiếng động từ đâu đến, hãy ghi nhận tiếng động đó như một đề mục. Khi bạn chánh niệm về tiếng động như đề mục, hãy chánh niệm cả về cái tâm hay biết tiếng động nữa. Tâm chánh niệm ấy đang hay biết cái gì? Nó đang hay biết đề mục. Bạn có thể ở bên phía tâm hay biết hoặc nhìn cả đề mục và tâm hay biết cùng nhau.

Khi mọi người trải qua những đau đớn về thân thể hay tinh thần, họ không có hứng thú gì và chẳng học hỏi được gì. Họ chỉ muốn thoát khỏi cái đau.

Nếu bạn bị đau khi ngồi thiền, hãy nhìn cái tâm muốn giảm nhẹ cái đau ấy bằng cách nhúc nhích, chuyển tư thế. Tại sao nó phản ứng theo cách ấy? Khi sự phản ứng giảm bớt, cái nhìn của mình với đề mục như thế nào? Bạn cần nghiên cứu phản ứng của mình đối với cái đau từ những góc nhìn khác nhau và quan sát các phản ứng với tất cả mọi biểu hiện của chúng: các suy nghĩ và cảm xúc có liên hệ với nhau như thế nào hay những quan kiến và thái độ đằng sau nào đang lộ mặt ra qua các suy nghĩ? Chỉ cần có *một chút không thích nhỏ nhất* nào với đề mục, tâm bình phẩm bên trong sẽ đổi giọng theo cách đó ngay.

Bạn có thể thực sự hay biết được cái tâm bình phẩm này. Không cần phải cố gắng ngăn chặn suy nghĩ hay tâm nói chuyện, bạn có thể thấy những cuộc đối thoại bên trong tâm từ sáng đến tối. Bạn quan sát để hiểu tâm mình như nó đang là, chứ không phải là làm cho bất cứ cái gì biến mất.

Khi trí tuệ mới nhú đầu lên một chút, phiền não đã cầm cái búa nện bẹp nó xuống ngay rồi. Ngay khi bạn mới hiểu hiểu ra được một chút xíu, tâm đã bắt đầu bẹp xẹp: “Tôi biết, tôi biết rồi”. Nếu bạn muốn thấy được sức mạnh của sự định khuôn này, hãy nhìn vào thói quen nói “tôi biết, tôi biết” này của tâm. Khi trí tuệ hiểu ra điều gì đó, cái suy nghĩ “tôi biết” này bám sát theo sau liền. Như thế thì làm sao bạn sử dụng trí tuệ đó được?

Chính vì thế tôi thường cảnh báo: đừng coi thường phiền não. Chúng ta không biết nó hoạt động nhiều như thế nào đâu. Trí tuệ chỉ có được cơ hội bằng mỗi cách là khởi lên, khởi lên lại nhiều lần.

Đừng nghĩ quá cao về mình. Cái gì có nhiều hơn: thời gian mà hiểu biết hay sự chứng nghiệm có mặt

trong tâm hay thời gian không có hiểu biết và sự chứng nghiệm nào?

Chánh niệm không đi tìm các giải pháp. Chỉ có trí tuệ mới tìm được những giải pháp. Công việc của chánh niệm là hay biết những gì đang diễn ra; chỉ mỗi điều này thì không thể ngăn chặn được những phiền não loại mạnh; chỉ có trí tuệ mới làm được công việc ấy.

Tâm si (*moha*) mở cửa để cho tất cả mọi loại phiền não kéo vào.

Khi tâm thích hay không thích một đề mục nào đó, nó không còn nhìn thấy đề mục như nó đang là nữa hay như là pháp nữa. Khi tâm bị thúc đẩy bởi tham, thì đề mục nó thấy là đề mục của tham. Khi tâm bị thúc đẩy bởi sân, thì đề mục nó thấy là đề mục của sân. Tâm không còn quan sát hay tiếp tục chánh niệm về đề mục ấy như nó đang là.

Giống như khi đeo kính màu xanh, tất cả cái gì chúng ta nhìn thấy cũng có màu xanh. Như vậy, chúng

ta không thể thấy được các đặc tính tự nhiên của những gì mình nhìn. Chính vì vậy việc đầu tiên là chúng ta cần *kiểm tra lại cặp kính của mình* hay kiểm tra lại xem cách mình quan sát đề mục như thế nào.

Bất mãn với một việc người khác đã làm, một thiền sinh hỏi: “Tại sao anh ta lại làm như thế nhỉ?”. Việc quan trọng hơn là đầu tiên người thiền sinh đó phải nhận ra tại sao mình lại hỏi câu hỏi đó.

Có sự hiểu biết rằng tâm sân cũng là một đề mục. Đối với thiền niệm tâm (*cittānupassanā*) và niệm pháp (*dhammānupassanā*), bất cứ cái gì được quan sát (cơn sân, chẳng hạn) cũng là đề mục. Khi nói không nên có phiền não trong tâm, nghĩa là không nên có phiền não trong tâm quan sát. Không có cách nào để ngăn chặn được phiền não khỏi diễn ra trong tâm của một phàm phu (*puthujjana*) - người chưa từng kinh nghiệm được bất kỳ tầng giác ngộ nào.

Nhưng tâm quan sát có thể rất khéo léo và không có phiền não khi nó biết cách quan sát. Với thái độ đúng và không có phiền não trong tâm quan sát, tâm sẽ tĩnh lặng và bình an. Khi đó trí tuệ sẽ có cơ hội để mở rộng.

Bạn cần hiểu tâm sân một cách sâu sắc. Để làm được điều đó, bạn cần phải xây dựng niệm, định và trí tuệ, bạn phải quan sát và học hiểu *mỗi khi* sân sanh khởi. Bạn muốn biết bản chất của sân và tất cả mọi thứ có liên quan đến hiện tượng đó. Cái gì diễn ra trong thân và cái gì diễn ra trong tâm khi phiền não ấy sanh khởi? Loại suy nghĩ nào nổi lên? Bản chất của sân là gì?

Bạn (tâm) là một người quan sát độc lập, nghiên cứu cơn sân này từ bên lề, khi nó đang diễn ra với suy nghĩ rằng nó cũng mang bản chất của Pháp, không phải *cơn sân của bạn* hay *bạn đang sân*. Những tính chất khác nhau của sân là gì? Nó làm việc như thế nào? Cái gì diễn ra trong tâm? Một cái tâm bị thúc đẩy bởi phiền não thì suy nghĩ như thế nào? Bạn nghiên cứu và học hỏi *bất cứ lúc nào nó diễn ra*, nghiên cứu tới tận những chi tiết nhỏ nhất. Không có cách nào phiền não lớn mạnh được nếu bạn quan sát nó mỗi lần nó sanh lên. Nó không thể ngóc đầu lên được.

Những tâm sân loại thô thì rất rõ, tất nhiên, lúc đầu thực hành bạn có thể không nhận ra được những thể loại sân vi tế. Chỉ khi tâm đã mạnh mẽ với định, niệm và trí tuệ, bạn mới có thể nhìn thấy sân ngay từ

lúc bắt đầu, *ngay thời điểm nó mới khởi sanh*. Bạn có thể nói mình hiểu được bản chất của sân khi bạn hiểu được toàn bộ tiến trình sân từ lúc bắt đầu đến khi kết thúc.

Chúng ta cần phải hiểu thật rõ phiền não đang tra tấn và hành hạ mình ra sao. Chúng ta vẫn chưa học học được bài học của mình lần thứ nhất, lần thứ hai, lần thứ ba...Khi phiền não đến, chúng ta chỉ chào đón nó vào nhà như một vị khách quý, mời nó ăn bánh, uống trà. Có đúng như vậy không? Cứ thử xem lại tất cả những gì chúng ta suy nghĩ để tiếp thêm nhiên liệu cho cơn sân. Chỉ khi không còn chịu nổi phiền não nữa chúng ta mới chịu nương nhờ vào những tâm thiện để giúp đỡ mình.

Chúng ta thích nuôi lớn thêm phiền não mỗi khi nó sanh khởi. Chúng ta không muốn nóng, nhưng lại cứ đổ thêm dầu vào lửa. Lẽ ra chúng ta phải dội nước để dập lửa đi, nhưng trong tay lại chỉ có mỗi khẩu súng phun nước tí xíu mà trẻ con hay chơi trong ngày lễ té nước.

Không có đủ trí tuệ, người ta lại cố gắng đè nén
phiền não bằng định (*samādhi*).

Có hai cách để phiền não đi mất:

- 1) Bạn chánh niệm, hay biết phiền não và nó đi mất.
- 2) Khi có một hiểu biết mới về phiền não đó sanh khởi trong tâm.

Khi bạn hay biết phiền não như một đề mục, nó sẽ làm tiêu tan sức mạnh của phiền não. Một cách khác là, khi bạn hiểu về phiền não đó, nó sẽ biến mất, giống như khi ánh sáng bật lên sẽ xua tan bóng tối.

Có những loại tư kiến ngủ ngầm, nằm sâu và ghim chặt trong tâm chúng ta mà chỉ lộ ra trên bề mặt ý thức khi bạn tiếp xúc với nhiều kinh nghiệm khác nhau. Khi đối diện với những kinh nghiệm đó, tâm bắt đầu nói chuyện, bình phẩm do bị thúc đẩy bởi các loại tư kiến đằng sau ấy. Chỉ có những hiểu biết sâu sắc mới tiếp cận được tới những tư kiến chấp thủ lâu đời ấy. Nếu những tư kiến này đã bị chấp thủ rất mạnh, rất sâu từ trước, tầm mức hiểu biết và trí tuệ

hiện tại có thể hiểu được tình huống ấy, nhưng không đủ để thực sự buông bỏ được tư kiến.

Khi một điều gì đó diễn ra, cái nào mạnh hơn: phiền não hay trí tuệ? Phiền não đến một cách vô thức thường rất mạnh và khó nhìn thấy, vì đã ăn sâu vào trong tâm thức lâu nay. Một thứ có sức lôi kéo như thế và đã ở cùng chúng ta lâu đời như thế thì sức mạnh của nó phải lớn đến thế nào cơ chứ.

Trong một khóa thiền ở Singapore, tôi hỏi một câu thế này: “Bây giờ đang đàm luận Pháp, bạn có bao nhiêu tâm tham trong mình?”. Các thiền sinh kiểm tra lại tâm mình và thấy rằng vào lúc đó họ chẳng ham muốn một cái gì hết cả. Tôi nói rằng, vẫn có một cái gì trong đó và nó mạnh đến nỗi họ chẳng thể nhìn nổi ra nó.

Khi ấy ý tôi muốn nói đến loại tham nào? Đó là cái tham mọi việc trôi qua êm đẹp trong khóa thiền ấy và ở tất cả mọi nơi. Có thể nhìn ra được loại tham đó không? Họ rất ngạc nhiên khi nghe điều đó! Nếu dừng buổi đàm luận Pháp lại ngang chỗ ấy, chắc hẳn sẽ có xung đột xảy ra.

Sức lôi kéo đã đi cùng chúng ta cả cuộc đời ấy cực kỳ mãnh liệt, nó nằm sâu trong vô thức chứ không còn ở trên bề mặt ý thức nữa. Nó được gọi là *anusaya*, ngủ ngầm, loại phiền não đó chỉ xuất hiện trong

những hoàn cảnh đa dạng và chỉ có tuệ giác *vipassanā* (*vipassanā ñāna*) mới có thể tiếp cận được tầng sâu ấy. Và chỉ có đạo tuệ (*magga-ñāna*) đầy uy lực mới có thể xử lý được nó.

Khi tôi nói “thu thập” dữ liệu nghĩa là gì? Nghĩa là bạn quan sát những gì đang diễn ra *mỗi khi* nó diễn ra. Sân có rất nhiều cách để thể hiện. Nếu bạn có chánh niệm mỗi khi nó có mặt, và bạn chờ đợi thật kiên nhẫn và quan sát là bạn đang thu thập dữ liệu. Một phiền não như sân đôi lúc có thể rất mạnh, nhưng lúc khác có thể yếu ớt, mờ nhạt. Tại sao vậy? Bạn sẽ chưa thể biết được câu trả lời cho đến khi dữ liệu đã hoàn chỉnh.

Bạn có nghĩ cái gì đó là “tốt” hay “xấu” không? Hay là bạn hiểu thật sự cái đó là tốt hoặc xấu? Hiểu biết thực sự sẽ loại bỏ những gì bạn đã từng cho là tốt hay xấu trước kia, và chỉ nhìn nó như nó đang là. Hiểu biết cũng loại trừ những ý niệm sai lầm về mọi thứ.

Khi mọi người mạnh khỏe, họ có rất nhiều tâm si, Chỉ khi họ đau ốm, họ mới bắt đầu có sự chú ý.

Đau đớn, nhức mỏi (đề mục) có mất đi hay không không quan trọng. Bạn phải học hiểu về các tiến trình thân và tâm đang sanh diệt trong cái đau nhức ấy.

Thay vì cố gắng phải ngăn chặn sự hôn trầm, buồn ngủ, bạn phải học hiểu về *bản chất* của tâm hôn trầm. Đó là hai động cơ hoàn toàn khác nhau. Bạn sẽ thấy ra rằng, nếu chống đối lại hôn trầm, dần dần nó sẽ mạnh hơn và bạn sẽ bị ngủ gật. Tuy nhiên, nếu bạn hứng thú với những gì đang diễn ra, thì tâm sẽ tỉnh táo trở lại.

Hôn trầm xảy đến có thể do một số nguyên nhân sau:

- 1) Có thể do bạn ăn quá nhiều và buồn ngủ;
- 2) Bạn không có hứng thú với công việc hành thiền và thấy chán;
- 3) Do thói quen cứ nhắm mắt là buồn ngủ.

Hãy có hứng thú đối với bất cứ cái gì đang diễn ra.

Các thiền sinh thường hay nói với tôi là cái này “tốt”, cái kia “xấu”. Hoặc là họ đến hỏi tôi rằng cái này cái kia xảy ra với họ như vậy là tốt hay xấu. Xin đừng gán cho một kinh nghiệm nào đó là “tốt” hay “xấu”. Nó chỉ tốt khi bạn hiểu hơn về bản chất của sự việc đang diễn ra, nhân và quả của nó, nó là thiện hay bất thiện và giá trị của kinh nghiệm đó.

Hãy suy nghĩ đến những điều này: Có đề mục nào đáng để phải tham hay sân vì nó hay không? Bạn có thực sự thấy ra được là tham, sân, si (và tất cả họ hàng thân thích của nó) đều là những trạng thái tâm bất thiện hay không? Bạn có thực sự hiểu được rằng niệm (*sati*), định (*samādhi*), tuệ (*paññā*), từ (*mettā*), bi (*karunā*), hỷ (*muditā*), xả (*upekkhā*) là những trạng thái tâm thiện hay không? Nếu bạn muốn hiểu điều đó, hãy học hiểu về chúng bằng chánh niệm+trí tuệ.

Thiện (*kusala*) có năng lực bẻ gãy bất thiện (*akusala*) trong tâm và ngược lại. Chính vì vậy bạn cần phải làm mọi điều thiện, trong đó có cả nói những lời thiện lành và làm mọi việc với động cơ thiện. Nhưng hành động cao nhất, có ý nghĩa nhất là làm mọi việc bằng trí tuệ. Khi có chánh niệm + trí tuệ

trong mỗi công việc mình làm, tâm sẽ hiểu cách làm việc đó sao cho khéo léo, hiệu quả để cả hai bên (mình và người) đều được lợi ích. Chỉ nhìn thấy một bên (chẳng hạn để cho *mình* được cái này cái kia mà người khác thì không, hay chỉ để cho *mình* thành công thôi), thì đó là việc của những phiến não mạnh. Trí tuệ thì ngược lại, thấy được cũng những điều mà tâm si thấy đó, nhưng dưới ánh sáng hoàn toàn khác biệt.

Nếu chúng ta chỉ chú ý tới đề mục, đó mới chỉ là một nửa bức tranh và sự hiểu biết vẫn chưa đầy đủ. Phạm vi chánh niệm của chúng ta cần phải mở rộng, bao gồm cả đề mục, tâm quan sát, cảm xúc và nhiều hơn nữa. Phạm vi chánh niệm mở rộng này đến từ việc chờ đợi và quan sát với sự kiên nhẫn và trí thông minh, chứ không phải từ việc tập trung vào đề mục với hy vọng nhìn thấy một điều gì đó. Chính vì vậy phạm vi chánh niệm rộng mở này rất quan trọng.

Trí tuệ đứng sang bên cạnh như một người từ bên ngoài quan sát toàn bộ tiến trình đang tự nó diễn ra. Còn tập trung chú tâm vào đề mục thường có cảm giác dính mắc vào đề mục đó. Do đó, phạm vi chánh niệm sẽ rất hẹp. Chính vì vậy tôi thường nhắc các bạn không được dùng sức cưỡng ép hay tập trung.

Chúng ta chú ý tới tâm quan sát nhiều hơn tới đề mục. Tâm có phản ứng bằng phiền não đối với đề mục này hay không? Chúng ta cũng đặc biệt chú ý tới tâm thiền khi đề mục quan sát của chúng ta là các phiền não. Trong tâm thiền có phiền não hay không? Trên thế giới này, chỉ có mỗi tâm và đề mục mà thôi.

Khi quá tập trung chú tâm, bạn sẽ không còn thấy tâm được nữa. Tập trung luôn sử dụng các khái niệm như khoảng cách và nơi chốn. Bạn chú tâm vào cái gì và chú tâm vào chỗ nào để thấy được tâm? Khi tập trung chú tâm, bạn chỉ còn thấy được mỗi phía đề mục. Bạn chỉ có thể quan sát được sự hoạt động của tâm nếu như bạn biết chờ đợi và quan sát.

Khi mở mắt, bạn có nhận ra được là có cái nhìn đang diễn ra hay không? Cố ý nhìn và thấy (một cách tự nhiên) khác nhau như thế nào? Cố ý nhìn đòi hỏi phải hướng sự chú ý vào đề mục bên ngoài, nhưng chỉ thấy thì không cần phải cố gắng như thế.

Nhìn chỉ là nhìn. Nhìn có là thiện hay bất thiện hay không? Chẳng là gì cả! Tuy nhiên, các trạng thái tâm bất thiện có rất nhiều cơ hội để sanh khởi khi trong

cái nhìn đó không có chánh niệm + trí tuệ. Thiền là để phát triển thái độ đúng và sự chú ý đúng đắn, phát triển niệm, định và trí tuệ về những gì đang diễn ra.

Bạn cần thành thực việc hành thiền mở mắt nếu muốn mang sự thực hành này ra ngoài cuộc sống. Nghĩa là thành thực kỹ năng thực hành với bất cứ đề mục nào và học hỏi về bất cứ đề mục nào bạn gặp.

Tâm hoạt động tương tự như nhau trong khi nhìn và khi nghe. Nó chỉ làm việc qua hai cửa giác quan khác nhau mà thôi. Bạn có hay biết là mình đang nhìn không? Tâm nhìn đó đang nhìn. Tâm nghe đó đang nghe. Khi nhìn hoặc nghe, tâm phải chú ý tới một đề mục. Nếu bạn biết mình đang nhìn, thì ở đó đã có sẵn chánh niệm rồi và bạn có thể nhận ra được tâm.

Có vô số trường hợp bạn phải nhìn mỗi ngày. Bạn nhận biết ra mình nhìn bao nhiêu lần trong ngày? Rất nhiều phiền não sanh khởi có liên quan đến các đề mục của con mắt mỗi khi bạn nhìn không có chánh niệm + trí tuệ. *Ngọn lửa phiền não đang thiêu đốt.* Bạn cần học cách thực hành trong khi nhìn. Bạn cần học cách nhìn với chánh niệm.

Trong kinh Tứ Niệm Xứ (*satipatthāna sutta*), Đức Phật dạy cách nói năng với chánh niệm. Hãy nghĩ đến bao nhiêu rắc rối xảy ra mỗi khi chúng ta hiểu nhầm lẫn nhau trong khi giao tiếp, bạn sẽ thấy sự quan trọng của việc nói năng một cách khéo léo và tốt đẹp. Đối với những thiền sinh mới thì cần phải hạn chế nói, những thiền sinh đã hành thiền lâu cần phải học cách nói với chánh niệm + trí tuệ. Chúng ta phát triển kỹ năng này cho những nơi chính để thực hành: trong gia đình, nơi làm việc, văn phòng, nơi kinh doanh buôn bán...Không ai có thể hành thiền ở trường thiền suốt cả cuộc đời được, mà bằng cách học cách thực hành ở ngoài đời, để công việc hành thiền xuất thế gian có thể đi cùng với những công việc của thế gian.

Khi nói chuyện, bắt đầu chánh niệm với bất cứ đề mục nào cũng được. Khi thực hành đã lâu, bạn sẽ chánh niệm được về những gì đang diễn ra trong tâm cũng như trong thân của mình. Tâm chỉ đang làm công việc của nó là nói chuyện và bạn chỉ đơn giản để điều đó diễn ra một cách tự nhiên. Chánh niệm có thể thấy được tâm đang làm việc như thế nào. Nó đang suy nghĩ gì? Tâm đang cảm nhận cái gì? Tâm đang chú ý tới cái gì? Điều cốt yếu là bạn phải hay biết được mình đang nói với cái tâm như thế nào. Những lời nói thúc đẩy bởi phiền não chắc chắn sẽ mang lại những khó khăn và đau khổ, còn khi có trí tuệ hiện diện, mọi việc sẽ diễn ra êm đẹp.

Vậy bạn có nên thực hành chánh niệm + trí tuệ trong khi nói chuyện hay không? Ai đang nói đấy? Có người nào đang nói đó không? Bạn có thể nhận ra tiến trình nói cũng chỉ là một tiến trình thân tâm khác mà thôi.

Bạn đi trở về phòng mình từ thiền đường. Bạn có ý định mở cửa khi nào? Một số người đã chuẩn bị sẵn chìa khóa phòng từ khi còn đang đi trên đường về, có người thì khi bước lên cầu thang đã cầm chìa khóa. Bạn có biết là mình đang đi lên cầu thang hay không? Khi mở cửa, bạn biết được bao nhiêu về tiến trình mở cửa ấy? Bạn đang nghe cái gì? Bạn có thể biết được mình đang nghe gì khi sự chú ý chỉ đặt ở việc mở cửa thôi không? Chính vì vậy tôi nói bạn cần phải có chánh niệm rộng mở.

Một số người dùng rất nhiều sức lực để ngồi thiền, để khi đứng dậy thì bỏ hết (kể cả chánh niệm). Đà chánh niệm chết ngay tại đó, ngay lúc đó.

Chánh niệm không ngừng nghỉ nghĩa là gì? Đó là phần quan trọng nhất của pháp hành. Bạn còn chánh

niệm được bao nhiêu khi đứng dậy khỏi thời thiền ngồi? Ý định đứng dậy sanh khởi lúc nào? Bạn còn biết thêm được gì nữa? Bạn có hay biết được thân mình đang quay không? Bạn cử động, duỗi chân, đứng dậy, rồi gì nữa? Bạn có nhìn những người xung quanh trong thiền đường không?

Hãy thực hành để hiểu được giá trị của cái tâm có chánh niệm và trí tuệ. Trạng thái tâm có chánh niệm và trí tuệ ấy như thế nào? Trạng thái tâm tỉnh giác như thế nào? Bạn có phân biệt được giữa các trạng thái tâm hay không?

Một thiền sinh trình pháp: “Tôi đã quan sát cảm giác đau này cả giờ đồng hồ rồi, cái đau cứ tăng lên nhưng thiền của tôi chẳng tiến bộ thêm tí nào. Tôi cứ đi theo một cái vòng luẩn quẩn”.

Thiền sinh đó chú tâm trong cả một tiếng đồng hồ. Nếu cô ta chánh niệm được là mình có sự chú ý trong vòng một tiếng đó, chắc chắn cô ta phải xây dựng được niệm và định trong khoảng thời gian ấy chứ? Trong trường hợp này, tâm tham đang tìm kiếm một kết quả nào đó, như để cho cảm giác đau biến mất chẳng hạn. Khi mọi thứ không như cô ta nghĩ hoặc mong muốn, cô ta sẽ nghĩ rằng thiền của mình không tiến bộ được chút nào. Với cách suy nghĩ như vậy liệu

đức tin có thể tăng trưởng được không? Hay là chỉ có sự thất vọng? Cách suy nghĩ sai lầm, thái độ sai lầm, định hướng tâm sai lầm (*ayoniso manasikāra* – *phi như lý tác ý*) này bị thúc đẩy bởi phiền não nằm trong những quan kiến đàng sau.

Còn nếu thiền sinh này coi một tiếng đồng hồ đó như là thời gian niệm, định và tuệ đang phát triển, thì đó là thái độ đúng, cách nhìn đúng và định hướng tâm đúng (như lý tác ý). Đó là cách để đức tin vào pháp hành và sự tự tin được tăng trưởng.

Hãy suy nghĩ đến câu nói của thiền sinh đó. Làm sao chúng ta đo lường được sự tiến bộ trong thiền? Sự phát triển của niệm, định, trí tuệ, sự tăng trưởng của các trạng thái tâm thiện và giảm thiểu các trạng thái tâm bất thiện là sự tiến bộ trong Pháp.

Một thiền sinh nói những thời ngồi thiền của anh ta đang tiến bộ từng ngày, vì vậy anh ta muốn ngồi nhiều hơn và lâu hơn.

Tại sao thiền sinh này nghĩ như vậy? Thực ra, thay vì muốn ngồi nhiều hơn, anh ta phải nên muốn thực hành liên tục hơn và kiên trì hơn trong bất cứ tư thế nào. Nhưng thiền sinh này lại gán cái thiền “tốt” ấy cho tư thế ngồi, và vì vậy quan tâm nhiều hơn đến

việc ngồi thiền. Khi chú ý nhiều đến đề mục và những gì diễn ra thì sẽ khó nhận ra được tâm đang làm việc như thế nào.

Những suy nghĩ và cách hiểu sai lầm về thiền là do không thấy được sự làm việc của tâm quan sát. Chúng ta không nhận ra được rằng những cảm giác thích thú, hoan hỷ hay cái chúng ta gọi là “thời thiền tốt” chỉ là những hiệu ứng, kết quả của những nhân duyên và điều kiện của nó (điều mà chúng ta không nhận ra). Chỉ có loại trí tuệ có tầm nhìn rộng mở, như cái nhìn của con chim từ trên nhìn xuống, nhìn thấy cả tâm và đề mục đang diễn ra cùng với nhau và những tiến trình của nó thì mới có khả năng hiểu được các mối quan hệ nhân quả. Trí tuệ sẽ càng được xây dựng và tăng cường với mỗi hiểu biết mới, và làm hoàn chỉnh toàn bộ bức tranh.

Chỗ nào có nhân, chỗ đó sẽ có quả. Thầy tôi luôn luôn hỏi về cái nhân ấy. Ngài luôn luôn muốn biết nguyên nhân. Tôi thường đến trình pháp với ngài rằng tôi đã thấy thấy giai đoạn đầu, giữa và cuối (của tiến trình); thấy sanh và diệt. Ngài thường hỏi: “Thế tại sao nó sanh khởi”, “Tại sao nó diệt?”, tôi không biết (*cười*). Tôi biết có sanh và diệt, nhưng không biết tại sao. Cái gì sanh lên? Làm sao tôi tin nó được? Ngài chỉ hỏi rất đơn giản: “Tại sao nó diễn ra?”. Không ai

trả lời được. Tất cả mọi người chỉ đi tìm kiếm sanh diệt và thế là chúng ta thỏa mãn với việc nhìn thấy sanh diệt.

Phật Pháp nói ngắn gọn là nhằm hiểu biết về nhân quả. Chúng ta phải biết khi nào chánh niệm có mặt và biết khi nào chánh niệm vắng mặt. Chúng ta cần biết nguyên nhân để chánh niệm có mặt và làm thế nào để chánh niệm tăng trưởng. Tương tự như vậy, chúng ta cần biết khi nào định có mặt và biết khi nào định vắng mặt. Chúng ta cũng cần biết những nguyên nhân dẫn đến định tăng trưởng. Tôi cũng thêm một điều nữa: chúng ta cần biết tại sao mình mất định tâm.

Cũng y hệt như vậy đối với thiền não. Chúng ta phải biết khi nào thiền não có mặt, khi nào vắng mặt, khi nào nó xâm nhập hay tăng cường độ và khi nào nó giảm bớt. Tại sao nó giảm bớt?

Bạn đã quan sát thân và tâm này được một thời gian tương đối lâu rồi. Bây giờ bạn hiểu nhiều hơn đến đâu rồi? Hiểu biết đó sâu sắc đến đâu?

Một thiền sinh bạn cũng quan sát đề mục. Tôi cũng quan sát đề mục. Chúng tôi có cùng trình độ hiểu biết về các kinh nghiệm đó không? Một người mới hành thiền liệu có cùng trình độ hiểu biết bằng

một người đã hành thiền lâu rồi (theo đúng cách) không?

Pháp hành bế tắc nếu mức hiểu biết hiện tại vẫn chỉ ngang bằng với mức hiểu trước kia. Hiểu biết và trí tuệ không nên đứng tại một chỗ và phải luôn luôn tiến lên. Hiểu biết tăng lên bao nhiêu, kỹ năng thực hành cũng tăng lên bấy nhiêu. Điều đó nghĩa là thiền tập của bạn đang tiến triển.

Khi bạn nhìn thấy suy nghĩ của mình như: “Ôi, thiền của tôi chẳng tiến lên được tí nào”, thì hãy kiểm tra lại thái độ trong tâm mình ngay. Những suy nghĩ này không thể nổi lên nếu bạn chú ý nhiều hơn đến những gì đang diễn ra (đề mục) mà lại không nhận diện được những tham muốn và mong đợi đang làm việc ở đằng sau. Hãy xem:

- Có phải vì bạn chưa đạt được những gì mình mong đợi sẽ đạt được?
- Có phải vì bạn không có được cái mình muốn?
- Bạn có thấy rằng mình chỉ thu được nhiều bằng mức mình đang thực hành thôi không?

Rất ít người nhận ra được rằng việc thư giãn thoải mái cái tâm căng cứng và bó hẹp ra cũng là một phần của thiền.

Có phải bạn chỉ muốn hành thiền ở một chỗ nhất định nào đó vì nghĩ là nó tốt cho thiền? Hay bạn hành thiền vì nghĩ rằng nó là thiện, bởi vì bạn hiểu được giá trị của việc thực hành? Trước hết, xin bạn hãy làm việc để biết trân trọng những điều tốt đẹp và giá trị của pháp hành này.

Bạn đã biết được nhiều thế nào về những tiến trình (thân tâm) và những đề mục mà mình đã quan sát bao nhiêu năm nay? Bạn biết đề mục nhiều đến đâu? Sự hiểu biết này là rất quan trọng và cần phải có sự tò mò, sự sẵn lòng tìm hiểu, khám phá, học và hiểu. Ngày nào bạn cũng nếm món ăn. Vậy bạn đã hiểu được về việc nếm đó đến đâu rồi?

Hãy suy nghĩ đến những điều đó khi bạn thực hành mỗi ngày. Nhìn, nghe, nếm, ngửi, xúc chạm và suy nghĩ tất cả đều là các kinh nghiệm và tâm. Bạn biết khi có buồn và khi vui. Bạn đã hiểu về các trạng thái tâm này nhiều hơn trước kia như thế nào? So sánh, mức độ phiền não khi tâm tiếp xúc với đề mục bây giờ đã khác xưa như thế nào?

Khi bạn tư duy về Pháp, hãy tư duy về những thứ có liên quan đến kinh nghiệm của bạn. Bạn cần có chánh niệm để biết được những gì đang diễn ra và bạn cũng cần phải ở trong hiện tại nhiều hơn nữa thay vì cứ để suy nghĩ cuốn mình đi.

Bạn không thể bắt Pháp phải đến với mình. Bạn cần phải kiên nhẫn, nhưng không bao giờ quên thực hành – đó chính là hộ độ cho Phật Pháp.

THUYẾT PHÁP BUỒI SÁNG I

Sau đây là đoạn dịch của hai thời pháp buổi sáng của thiền sư Sayadaw U Tejaniya ở thiền viện Shwe Oo Min. Thời pháp này đã được biên tập và sắp xếp lại theo từng chủ đề.

NGÀY THỨ NHẤT

Tâm thiền

Hãy để tâm mình càng thư giãn càng tốt, đừng quá căng thẳng cũng đừng quá dễ dãi, buông thả. Đừng quá lo lắng về việc hành thiền của bạn. Tâm cần có khả năng điều chỉnh một cách phù hợp, đi theo trung đạo, gắng sức không quá nhiều cũng không quá ít, không nhiệt tình thái quá, cũng không chán nản, ít hứng thú. Một cái tâm có trí tuệ sẽ tự điều chỉnh khi cần thiết trong quá trình hành thiền.

Đôi khi, bất chấp tất cả những sự điều chỉnh này, vẫn có tâm tham (*lobha*) xen vào. Bạn có thể sẽ phát hiện ra mình bị hôn trầm, mặc dù trong tâm vẫn có đức tin (*saddhā*). Tâm vẫn có thể còn yếu do phiền

não hoặc do rất nhiều tham muốn và mong đợi trong tâm. Vì vậy hãy bình tĩnh và thư giãn.

Thay vì nghĩ rằng: “Tôi đang hành thiền, tôi đang nỗ lực cố gắng”, bạn hãy biết bằng lòng với việc hay biết đang diễn ra, “Tôi thực hành chỉ để hay biết”.

Bạn có thể hay biết được cái gì? Nó rất đơn giản. Bạn chỉ có thể biết nhiều đến mức đả chánh niệm của bạn cho phép. Tâm thiền cần phải thư giãn, tĩnh lặng và tự nhiên. Không cần phải tiêu tốn quá nhiều năng lượng hay tập trung vào một cái gì. Hãy có suy nghĩ rằng tất cả mọi thứ đang diễn ra trong thân và tâm chỉ đang diễn ra đúng với tự nhiên. Đó chỉ là bản chất tự nhiên của pháp đang vận hành.

Trí tò mò và hứng thú

Hãy định sẵn trong tâm rằng bạn không khao khát kinh nghiệm, không mong muốn một điều gì đó phải xảy ra. Hãy chỉ làm những gì cần làm và để những gì diễn ra được diễn ra tự nhiên. Tuy nhiên, nếu không có ước muốn thiện được thực hành, thì chẳng có gì xảy ra, và nếu mong muốn quá nhiều một điều gì đó, thì cũng chẳng có tác dụng gì. Vậy bạn phải làm gì? Cái gì là quá nhiều và cái gì là quá ít?

Tâm cần phải có hứng thú. Sự chú ý tò mò và hứng thú là rất quan trọng. Bạn không thể khiến cho cái gì đó sanh khởi hay biến mất nhờ tham hoặc sân, vì vậy hãy chánh niệm về bất cứ cái gì đang diễn ra. Cố gắng không quên những gì đang diễn ra. Nên nhớ rằng có mong đợi tức là có tham muốn ở trong tâm. Hãy nhận biết tất cả những gì khởi sanh và những gì biến mất. Hãy thực hành một cách thật đơn giản và tự nhắc nhở chính mình ghi nhận, hay biết. Nếu bạn nhìn, chỉ cần hay biết rằng mình đang nhìn. Thế là đủ.

*Hãy để bất cứ cái gì diễn ra, diễn ra.
Những thứ đang diễn ra chỉ là tự nhiên.*

Hãy tự nhắc nhở mình rằng chúng chẳng có cái gì để làm với *bạn* cả. Những người hiểu được quy luật tự nhiên có thể hiểu được những nguyên tắc của nó. Hiểu biết các quy luật tự nhiên một cách rất rõ ràng chính là trí tuệ; người hiểu biết được những quy luật này là hiểu biết được tự nhiên.

Bạn có muốn biết không? Hãy kiểm tra lại chính mình. Việc bạn đến đây để thực hành nghĩa là bạn muốn biết. Bạn hành thiền ở đây bởi vì bạn muốn biết sự thật, khám phá thực tại. Lý do chính của việc hành thiền tại trường thiền là cho chính mình thời gian để chánh niệm về thân tâm. Thấy được sự liên

hệ, mối quan hệ giữa thân và tâm và tạo thói quen thấy được những mối quan hệ này là mục đích của bạn khi đến đây. Tâm bạn được tiếp thêm năng lượng nhờ mong muốn thiệh học hỏi và hiểu biết này.

Hãy thật đơn giản! Nếu có sự hay biết, đó là điều tốt. Nếu không hay biết, đó là không tốt. Người Miến có câu ngạn ngữ rằng: “Ngu dốt thì còn tệ hơn là bị ăn cướp”. Nhưng còn tệ hơn cả sự ngu dốt đó là không muốn biết!

Chờ đợi và quan sát

Cái gì đang diễn ra trong thân? Có 6 cửa giác quan. Năm cửa giác quan đầu tiên là mắt, tai, mũi, lưỡi và thân. Cửa thứ 6 là tâm. Do vậy, có 6 loại đề mục sanh khởi qua 6 cửa giác quan. Cảnh vật là đề mục của sự hay biết, tiếng động cũng là đề mục của hay biết.

*Nghe và thấy không diễn ra ở bên ngoài.
Chúng diễn ra ở bên trong.*

Đề mục chỉ là đề mục, nó không tốt cũng chẳng xấu. Tự nhiên chỉ là tự nhiên. Đề mục là một cái gì đó được tâm nhận biết. Tiếng động cũng là một đề mục.

Sự yên lặng cũng là một đề mục¹¹. Bạn hay biết được nó bởi vì bản chất của nó là được nhận biết bởi tâm.

Suy nghĩ là đề mục để hay biết, không có suy nghĩ cũng là một đề mục để hay biết. Có cái gì khác nhau đâu?

Có nhiều suy nghĩ thì tốt hay xấu? Không có suy nghĩ thì có tốt không? Có xấu không? Có nhiều hay ít suy nghĩ thì không tốt mà cũng chẳng xấu. Đề mục chỉ là đề mục. Nếu bạn cho nó là tiêu cực hay tích cực, theo sau đó sẽ là thích hoặc không thích. Khi đó bạn sẽ bị nhầm lẫn lung tung trong pháp hành.

Bạn không cần phải tìm kiếm hoặc theo đuổi một đề mục nào cả. Tốt hơn là chỉ chờ đợi và quan sát. Tâm thấy được bất cứ cái gì sanh khởi. Khi bạn thấy, thì bạn thấy; khi bạn biết, thì bạn biết. Thiền sinh nào hay chạy theo đề mục thường tự hỏi mình cần phải ghi nhận đề mục nào tiếp theo đây. Họ thường hỏi: “Tôi cần tìm cái gì nữa?”. Còn thiền sinh nào chỉ thực hành bằng cách chờ đợi và quan sát sẽ không chạy theo đề mục. Thiền sinh ấy đang sử dụng trí thông minh.

¹¹ Bởi vì tất cả tiếng động hay sự yên lặng đều được tâm nhận biết.

Pháp hành của bạn cần có thái độ đúng, với sự tinh tấn cân bằng, mỗi khi tâm tiếp xúc với đề mục. Nếu thái độ chưa đúng, thì cần phải làm việc với nó. Bạn nhìn đề mục như thế nào? Hãy xem tất cả những gì đang diễn ra chỉ là bản chất của pháp và tất cả mọi đề mục đều thuận theo những quy luật tự nhiên.

Cảnh vật và tiếng động luôn luôn diễn ra. Bởi vì tâm và đề mục sanh khởi thuận theo bản chất tự nhiên của nó, nên cảnh vật và tiếng động mới diễn ra. Bạn không thể nghe được điều gì đó chỉ vì bạn muốn nghe. Bạn không thể thấy được cái gì chỉ vì bạn muốn thấy.

Bạn có nghĩ rằng những kinh nghiệm giác quan này diễn ra bởi vì bạn muốn chúng? Chẳng có gì diễn ra bởi vì bạn mong muốn cả; tất cả mọi thứ đều diễn ra theo nhân quả.

Hãy quan sát xem tâm và đề mục ảnh hưởng, tác động qua lại lẫn nhau như thế nào. Bạn chỉ hay biết được những gì mình muốn biết hay là biết được những gì đang diễn ra trong hiện tại? Bạn chỉ quan sát những gì mà tâm mình bị thu hút tới thôi sao? Mọi thứ diễn ra thuận theo bản chất của nó, và chánh niệm chỉ chờ đợi và quan sát.

Chúng ta chỉ có thể nhìn mọi thứ như chúng đang là khi tâm không có tham, sân và si. Tham luôn luôn đi tìm kiếm một cái gì đó để thích. Có cái gì thực sự đáng để mong cầu trong tự thân đề mục cơ chứ? Hay là *bản chất ham thích* ham muốn đề mục ấy? Bản chất của tham là thích thú, nắm giữ và chấp thủ. Bạn chỉ nghĩ mình *thích* đề mục này, bởi vì bản chất của tham là thích và bản chất của si là che án các đặc tướng thực của đề mục. Tâm si cũng làm tâm rối mù và làm ham muốn thêm nhiều nữa. Không có điểm dừng cho cái vòng đau khổ ấy (*samsāra-luân hồi*).

Chẳng có gì đáng ham thích ở đề mục cả. Và cũng chẳng có gì để bạn có, chỉ vì mình muốn cả. Bạn chỉ có thể có được khi các nhân duyên đã chín muồi để cho bạn có được nó. Bất cứ cái gì đang diễn ra là bởi tự nhiên; bạn chỉ chờ đợi và quan sát tiến trình ấy một cách khách quan. Nếu tham vắng bóng, bạn sẽ thấy được những gì cần thấy. Chẳng có gì hay ho ở trong những gì đang diễn ra cả. Đó chỉ là những cái cần phải hay biết mà thôi.

Tâm tham dính chặt như keo

Tâm tham luôn luôn có mặt.

Bản chất của tham là ham muốn, khao khát và

*phóng đại mọi thứ. Nó dính như keo; không thể buông
bỏ hay thả ra. Nó chẳng bao giờ thấy hài lòng hay biết
đủ bởi vì nó nghĩ thế vẫn là quá ít, không bao giờ đủ.*

Là một thiền sinh, bạn có thể thấy cách tham lên vào và tạo rắc rối trong pháp hành của bạn như thế nào. Hãy cố gắng chú ý đến điều đó. Khi bạn còn chưa hiểu được cách thức hoạt động của tham và những mảnh khóe khác nhau của nó, thì bạn vẫn là con mồi cho nó. Tham là khao khát, nó luôn luôn muốn nhiều hơn nữa. Khi bạn phát hiện ra tham, hãy để tâm nghiên cứu nó cho kỹ. Bạn hành thiền như thế nào dưới ảnh hưởng của tâm tham? Tham nghĩ như thế nào? Bạn không thể hiểu hoàn toàn về tham nhờ những kiến thức vay mượn. Chỉ thông qua kinh nghiệm của chính bạn về tham và những hoạt động của nó, mọi khía cạnh của nó thì bạn mới thực sự hiểu được tham.

Biết đủ là thiện pháp; không biết đủ là tham. Nếu bạn biết đủ với kết quả thực hành của mình, hiểu rằng mình gặt hái được tương xứng với những gì đã đầu tư vào thực hành, thì bạn sẽ có định tâm. Chính là tâm tham không bao giờ bằng lòng với kết quả thực hành. Bạn thực hành hết mức mình có thể và nhận lại được tương ứng chừng ấy. Hãy biết đủ với điều đó. Bạn sẽ làm hết khả năng có thể và biết đủ với những gì mình gặt hái được.

Hiểu biết chân lý về khổ

Định của thiền *Vipassanā* được phát triển từ chánh niệm liên tục, cùng với chánh kiến và thái độ đúng. Định sanh khởi cùng với sự bình an khi có chánh niệm liên tục, với chánh kiến và thái độ đúng. Điều này đặc biệt ở chỗ nào? Có cần phải mong cầu một trạng thái tâm bình an không? Có cần phải chống đối lại sự bất an không? Khi có nguyên nhân thì sẽ có kết quả. Bởi vì có đủ nhân duyên cho sự tiếp xúc (giữa tâm và đề mục), nên có sự tiếp xúc xảy ra.

Luôn luôn có sự khao khát thoải mái và hạnh phúc. Và cũng có cả sự chống đối lại bất an và đau khổ. Hạnh phúc và sự khó chịu cũng chỉ là các cảm giác. Kinh nghiệm chỉ là để kinh nghiệm; đề mục chỉ là đề mục. Dù nó tốt hay xấu, cảm giác cũng chỉ là cảm giác. Trí tuệ nhận ra được điều này và buông bỏ sự chấp thủ của tham vốn luôn luôn khao khát các kinh nghiệm tốt.

Chỉ khi tâm không còn cho các kinh nghiệm là đáng ưa thích nữa thì nó mới hiểu được Khổ đế (sự thật cao thượng về khổ). Khi tâm còn cho các kinh nghiệm là đáng ưa thích, thì con xa lắm mới hiểu được khổ đế.

Mọi người cứ nghĩ rằng họ thấy được bản chất của khổ chỉ khi họ kinh nghiệm đau khổ. Nếu là như vậy, làm sao họ có thể hiểu được rằng kinh nghiệm sự vắng lặng (*samādhī*), khoảnh khắc của tâm hỷ (*pīti*)

hay an tịnh (*passaddhi*) cũng là khổ? Còn tâm si hiện diện và cho rằng bất cứ kinh nghiệm nào trong đó là đáng ưa thích thì vẫn chưa thể hiểu được khổ đế. Bởi vì khi nghe về khổ đế, họ nghe với phiền não nên họ nghĩ khổ đế là cái khổ của thân và tâm mà họ kinh nghiệm. Thực ra, lúc đó là tâm sân đang làm việc.

Bất cứ cái gì đang diễn ra, cái đó là khổ. Đừng nhìn những gì đang diễn ra với tâm chống đối, nếu không bạn sẽ rơi vào trầm cảm. Khổ đế chỉ được hiểu bởi một cái tâm trí tuệ và hoàn toàn ngược với loại khổ mà mọi người *cảm nhận*. Cái hiểu khổ đế là trí tuệ. Tâm cảm nhận được sức mạnh, đầy năng lượng, giải thoát và tách biệt khi có cái hiểu này. Tâm hoàn toàn vắng bóng dục tham và phiền não. Trong khi kinh nghiệm sự khổ thì thật mệt mỏi và kiệt sức, sự chứng nghiệm khổ đế hoàn toàn không có sự dính mắc và phiền não trong đó.

Trí tuệ không có sự chọn lựa yêu - ghét

Khi bạn thực hành, hãy quan sát xem khi nào chánh niệm có mặt, khi nào vắng mặt; khi nào trí tuệ có mặt và khi nào vắng mặt. Một cách tự nhiên trí tuệ sẽ hiểu cái gì là lợi ích và cái gì là vô ích. Bạn thực hành để học cách quan sát thân tâm mình. Tuệ giác sẽ tăng trưởng tùy thuộc vào sự hiểu biết của bạn và vào những gì bạn có thể biết. Cái gì lợi ích hơn: có chánh niệm hay không có chánh niệm, phát triển trí

tuệ hay không phát triển trí tuệ? Bạn có thể tự phân tích và tìm hiểu điều đó.

Dù chúng ta nài nỉ một người mù cố nhìn đến đâu thì anh ta cũng không thể nhìn thấy được. Cũng vậy, dù chúng ta bảo một người hãy nhìn chân đế (*paramatha - thực tại cùng tột*), anh ta cũng không thể nào hiểu được nguyên lý của nó khi không có trí tuệ. Chỉ người có cái tâm phân biệt, trí tuệ mới có thể hiểu được bản chất của chân đế.

*Trí tuệ không có chọn lựa thích nhìn
cái này và không nhìn cái kia.*

Không có mong muốn nhìn thấy một cái gì nhất định, tất cả những điều bạn cần phải làm là giữ cho mắt mình mở rộng và hay biết. Nó rất rõ ràng; bạn biết rằng mình đang nhìn. Cái mong muốn nhìn thấy một cái gì đó hay một kinh nghiệm nào đó bắt nguồn từ tâm tham. Trí tuệ không thể sanh khởi khi tâm tràn đầy tham. Khi bạn quan sát với tâm tham, chỉ có thêm tâm tham sanh lên nữa. Tuy nhiên, chỉ có trí tuệ mới nhận ra được khi nào tham sanh khởi trong tâm.

Trí tuệ của thiền *vipassanā* không thể có được đơn giản từ việc tư duy và tri thức. Một cái tâm bình thường không thể mang lại tuệ giác thông qua việc

suy nghĩ và tư duy. Tuệ giác *vipassanā* không phải là cái có thể khái niệm hóa thông qua các hình tượng; nó là một sự hiểu biết hoàn toàn mới mẻ, là tuệ giác xuyên thấu vào những nguyên lý của tự nhiên.

Các trạng thái tâm thiện được nối tiếp liên tục bởi các trạng thái tâm thiện khác, đó là thiện pháp (*kusala*). Định tâm không thể nào được phát triển nếu trong tâm chỉ có các trạng thái tâm bất thiện nối tiếp trạng thái tâm bất thiện. Tâm có định khi tâm trước là thiện, tâm hiện tại là thiện và các tâm tiếp theo là thiện, và có sự chánh niệm liên tục. Sự vắng mặt của niệm, định và tuệ là cái đem lại cơ hội cho phiền não sanh khởi.

Bất cứ công việc nào có dính líu đến phiền não nhất định một ngày nào đó sẽ trở thành cũ kỹ và trì trệ, u tối. Ngược lại, công việc hay biết không bao giờ u tối.

Hay biết với trí tuệ, hay biết thực tại không bao giờ là buồn chán hay đơn điệu. Nó luôn luôn mới mẻ. Bạn không bao giờ mệt vì hay biết cả, bởi vì hay biết không bao giờ chấm dứt. Bạn không bao giờ chán. Bạn cần phải hạnh phúc với công việc mình làm, có hứng thú với nó. Đây là công việc của cả một đời người.

Khi tâm thấy lại những gì đã quen thuộc, hiểu biết sẽ chỉ trở nên rõ ràng hơn. Trí tuệ sẽ sâu sắc hơn và bạn trở nên chú ý hơn, nhiều năng lượng hơn. Phạm vi hiểu biết của bạn sẽ mở rộng. Hay biết không bao giờ có điểm cuối, bởi vì nó không bao giờ dừng lại. Không nên nói “tôi biết”, bởi vì nó không bao giờ là đủ. Bạn bắt đầu nhìn sự việc từ nhiều góc độ khác nhau: bạn thấy cả hai mặt, mặt đời thường thế gian và mặt thực tại chân đế, tâm và đề mục, nhân và quả.

Pháp hành này thực hành trong mọi lúc

Nên nhớ rằng việc thực hành không chỉ diễn ra trong lúc ngồi thiền. Không phải chỉ mỗi lúc ngồi thiền bạn mới có chánh niệm. Chánh niệm phải có mặt trong mọi lúc, trong mọi hoạt động. Một khi bạn đã có được thái độ đúng và sự cố gắng cân bằng mà không mong đợi điều gì, hãy cố gắng chánh niệm liên tục. Chỉ khi đó đà chánh niệm mới phát triển. Điều quan trọng là học cách chánh niệm với thời gian ngày càng kéo dài hơn để bạn có thể sử dụng đà chánh niệm này bên ngoài cuộc sống.

Bạn không nên ra sức tiêu tốn quá nhiều năng lượng hay khao khát đạt tới một điều gì. Không được để thân và tâm mệt mỏi. Không cần thiết phải tập trung. Hãy thực hành một cách cân bằng, bình tĩnh và liên tục.

Khía cạnh quan trọng nhất trong thiền là tâm thiền; chánh niệm phải luôn luôn có mặt. Quan sát xem tâm có đang làm việc (việc hay biết) hay không. Luôn luôn kiểm tra lại tâm mình có chánh niệm hay không. Tâm đang hay biết cái gì?

Điều quan trọng là bạn phải thực hành với sự cẩn thận, trân trọng và hứng thú; thực hành nhiều đến mức có thể. Bạn đã đến được chỗ này, và bạn sẽ gạt hái được nhiều tương ứng với mức mình đã đầu tư. Hãy biết bằng lòng mới mức định, niệm mình đã phát triển được. Cuối cùng, nhớ chánh niệm kiên trì suốt cả ngày, trong mọi lúc, với tâm cân bằng và chánh tinh tấn.

NGÀY THỨ HAI

Tâm thiền phải là một tâm thuần Pháp. Bình tĩnh, thư giãn, thoải mái, cùng với sự bình an, đức tin và trí thông minh. Đó là cách bạn phải thực hành.

Trí tuệ có mặt khi có chánh niệm. Tuy nhiên, khi chánh niệm mà quá tập trung thì lại không có cơ hội cho trí tuệ sanh khởi. Chính vì vậy chúng ta không nên cưỡng ép, tập trung, kiểm soát hay giới hạn. Chúng ta không cố làm cho cái gì đó phải biến mất. Chúng ta chỉ hay biết về tất cả những gì đang diễn ra và những gì đang diệt đi. Không mong đợi hay bất mãn điều gì.

Đừng quên lãng. Hãy chánh niệm. Giữ điều ấy trong tâm, bạn phải luôn kiểm tra lại tâm mình. Tâm đang làm gì? Nó có chánh niệm không? Nó có biết không? Nó đang biết cái gì? Nó có thể biết nhiều đến đâu? Cần có sự tỉnh giác để hay biết các đề mục. Điều này có nghĩa là hay biết khi cái nghe diễn ra, khi sự xúc chạm diễn ra. Tâm tỉnh giác khi nó biết đề mục mỗi khi có sự xúc chạm diễn ra.

Có những pháp chúng ta cần phải *có*, và có những pháp chúng ta cần phải *biết*. Những pháp cần phải *có* là ngũ căn tín, tấn, niệm, định, tuệ. Những pháp cần

phải biết là những gì đang diễn ra trong thân và tâm. Thiền là việc nuôi dưỡng và phát triển những pháp chúng ta không có sẵn, để hay biết được những điều mà chúng ta chưa biết.

Phát triển các tâm thiện

Chúng ta hành thiền để phát triển tín, tấn, niệm, định, tuệ vốn chưa có mặt trong tâm mình. Năm căn này càng lớn mạnh thì phiền não càng suy yếu.

*Khi tín, tấn, niệm, định, tuệ có mặt,
phiền não sẽ bị suy yếu*

Điều quan trọng ở đây là chúng ta hành thiền để nuôi dưỡng và phát triển những tâm thiện còn yếu ớt này để chúng ngày càng mạnh mẽ lên. Thiền chánh niệm không phải là để tìm kiếm những kinh nghiệm đặc biệt. Trí tuệ không mong muốn một điều nhất định nào đó phải diễn ra.

Tín và tấn có mong muốn duy trì việc thực hành. Tấn là mong muốn thực hành một cách liên tục với sự kiên trì. Tín mong muốn tiếp tục thực hành vì nó hiểu được giá trị của thực hành. Chỉ tập trung vào kết quả là công việc của tâm tham. Nếu bạn hài lòng rằng mình đã nhìn thấy được đề mục muốn nhìn, thì đó là

công việc của tâm tham. Bất mãn vì cứ phải có những đề mục khác với cái mình muốn thấy là sân. Cả hai đều là phiền não.

Tất cả đề mục đều mang bản chất của pháp

Tất cả các đề mục đều có bản chất của pháp, đều là các hiện tượng của pháp. Bạn không thể nào bám víu vào bất cứ đề mục nào với tâm tham được. Đừng cho bất cứ đề mục hay kinh nghiệm nào là tốt hay xấu, bởi vì không có đề mục hay kinh nghiệm nào tốt hơn đề mục hay kinh nghiệm nào. Đề mục chỉ là đề mục. Chúng là những thứ cần phải được hay biết. Thế thôi!

Đừng đi tìm kiếm các đề mục hoặc kinh nghiệm mà bạn nghĩ là tốt. Việc tìm kiếm các kinh nghiệm tốt là do tâm tham thúc đẩy. Bạn hành thiền không phải là để có được kinh nghiệm tốt. Nếu ngay bây giờ có suy nghĩ hoặc bạn cảm thấy nóng bức, chỉ cần hay biết cái đó đang diễn ra. Chúng là gì? Tất cả chỉ là các hiện tượng hay đề mục.

Công việc thiền tập không phải là phát triển đề mục, chúng chỉ diễn ra theo đúng nhân duyên của chúng.

*Công việc thiền tập là để phát triển ngũ căn
tín, tấn, niệm, định, tuệ.*

Hoan hỷ thực hành

Hoan hỷ với một “thời thiền tốt” thì tốt hơn hay là có chánh niệm thì tốt hơn? Không phải là tham đắm, thích thú kết quả mà tốt hơn là hoan hỷ với chính việc thực hành pháp. Bạn sẽ tự mình tiếp tục thực hành khi có hứng thú và hạnh phúc trong pháp, và khi bạn được tiếp thêm sinh lực bởi chính công việc bạn đang làm. Chỉ khi bạn thấy và hiểu được hiệu quả của sự thực hành bạn mới muốn chú ý để khéo léo hoàn thiện các nhân duyên cho kết quả trở sanh. Nếu nhân tốt, quả cũng sẽ tốt đẹp. Hãy để bất cứ cái gì diễn ra, diễn ra, nhưng không quên hay biết. Tìm hiểu và học hỏi.

Hương vị của Pháp

Một cách tự nhiên, nếu có các trạng thái tâm thiện, sẽ có sự bình an. Điều quan trọng là tâm thiện là một tâm thiện hay làm việc để hướng tới cái thiện. Tín, tấn, niệm, định, tuệ tất cả đều là thiện. Trong tất cả mọi hành động thiện chúng ta có thể làm (bố thí, trì giới, hành thiền định và tuệ), phát triển các phẩm chất tâm thiện thông qua thực hành thiền minh sát (*vipassanā bhāvanā paññā*) là phước thiện cao nhất.

Hầu hết mọi người trên thế giới này đều muốn hưởng thụ các cảm giác hay cảm xúc dễ chịu, tốt đẹp.

Trong tất cả các hương vị, hương vị của Pháp là tối thượng. Hương vị của Pháp không chỉ mỗi là cảm giác bình an – nó còn là hương vị tối thượng của hiểu biết.

Bạn cần nếm đầy đủ hương vị của Pháp: hương vị của hay biết, của chánh niệm và của hiểu biết.

THUYẾT PHÁP BUỒI SÁNG II

Sau đây là những trích đoạn bài thuyết pháp trong thời thiền buổi sáng thiền sư Sayadaw U Tejaniya nói bằng tiếng Anh trong thời gian 6 tháng từ 11/2009 đến 3/2010. Chúng tôi cố gắng giữ nguyên âm điệu và cách nói của thiền sư, sắp xếp lại thành từng chủ đề và loại bớt một số đoạn trùng lặp.

Thiền chánh niệm là một tiến trình học hỏi

Thiền chánh niệm là để phát triển các phẩm chất tâm thiện. Chúng ta chỉ cố gắng phát triển nó trong từng khoảnh khắc, rất đơn giản. Đừng quên những gì đang diễn ra bên trong bạn. Chánh niệm có mặt thì trí tuệ cũng có mặt và tâm được tự do, giải thoát. Nó được tự do khỏi tà kiến và giải thoát khỏi đau khổ.

Thiền chánh niệm là một tiến trình học hỏi, không phải là một tiến trình tạo nên một cái gì. Vì vậy chúng ta không cố làm một cái gì cả. Chúng ta chỉ chờ đợi và quan sát những gì đang diễn ra như nó đang là, không mong muốn, không chờ đợi điều gì. Chúng ta chỉ thực hành một cách đơn giản và liên tục.

Chúng ta không cố làm cho một cái gì đó xảy ra, hay chống đối điều gì, hay làm cho một cái gì biến mất. Chúng ta không cố tạo ra một cái gì. Chúng ta ở trong khoảnh khắc hiện tại, chỉ an trú trong hiện tại bằng cách tỉnh thức, hay biết và chánh niệm.

Kiểm tra lại thái độ

Điều đầu tiên là chúng ta phải kiểm tra lại thái độ của mình trước khi hành thiền. Chúng ta hành thiền với thái độ nào, với quan kiến nào ở đằng sau trong tâm?

*Bạn có mong muốn điều gì không?
Bạn có chờ đợi một điều gì không?
Tại sao bạn hành thiền?
Tại sao bạn chánh niệm?*

Chúng ta muốn hiểu biết, chính vì thế chúng ta quan sát và học hiểu. Chúng ta không cố gắng kiểm soát cái gì hết. Chúng ta không cố tạo ra một cái gì cả. Chúng ta chỉ đơn giản ở trong hiện tại: tỉnh giác, hay biết, chánh niệm.

Hãy kiểm tra trạng thái tâm của mình. Kiểm tra lại chất lượng chánh niệm trong tâm quan sát. Nó căng thẳng hay thư giãn? Bạn đang có thái độ nào? Thái độ

đó đúng hay sai? Bạn cần thường xuyên kiểm tra lại thái độ của mình. Mỗi khi bạn kiểm tra tâm mình, chánh niệm đã có sẵn ở đó rồi. Chỉ tự nhắc mình và kiểm tra là đủ. Hãy kiểm tra lại sự tinh tấn, mức năng lượng và chất lượng tâm. Bạn cảm thấy thế nào khi có chánh niệm?

Chờ đợi và quan sát, rất đơn giản, với thái độ đúng. Bạn không được kiểm soát kinh nghiệm. Bạn không được tìm cách thay đổi đề mục hay kinh nghiệm. Bất cứ cái gì đang diễn ra không phải là trách nhiệm của bạn. Trách nhiệm của bạn là có thái độ đúng và kiểm tra xem chánh niệm có mặt hay không, và điều đó phải diễn ra từng khoảnh khắc. Kiểm tra, học hỏi và có hứng thú.

Có hứng thú với những hoạt động của tâm

Nếu tâm không mong muốn điều gì, nó sẽ bình yên và thư giãn. Cố gắng có hứng thú đối với những hoạt động của tâm. Tâm hay biết, tâm chú ý và tâm đang cảm nhận.

Đề mục không quan trọng lắm. Đừng đi tìm kiếm nó. Hãy chú ý tới chất lượng tâm – bạn đang hành thiền với thái độ nào, quan kiến nào, trạng thái tâm nào? Chú ý tới chánh niệm của mình và hãy duy trì chánh niệm. Đừng dính mắc với bất cứ cái gì. Đừng chống đối điều gì.

Bạn làm điều đó như thế nào? Nếu bạn không có thái độ hay quan kiến đúng đắn, tâm sẽ luôn luôn dính mắc với một cái gì đó hoặc chống đối lại cái gì đó. Tâm không bao giờ nghỉ ngơi. Nếu không có trí tuệ, bạn sẽ không thể đi trên con đường trung đạo. Khi bạn sử dụng trí tuệ, thái độ đúng, quan kiến đúng, tư duy đúng, tâm sẽ đi theo trung đạo. Với tâm xả và hiểu biết về tự nhiên như nó đang là, sẽ không có vấn đề gì. Khi đó bạn sẽ có thể học hỏi được sâu sắc hơn.

Đừng quên suy nghĩ đúng đắn, có thông tin đúng, quan kiến đúng và thái độ đúng. Bây giờ bạn đang làm gì? Tâm đang làm gì? Cái gì đang diễn ra trong tâm? Bất cứ cái gì diễn ra, tất cả đều OK, không vấn đề gì. Hãy để kệ nó. Duy trì chánh niệm. Trong khoảnh khắc hiện tại, chúng ta cố gắng tỉnh giác, tỉnh thức và hứng thú. Chúng ta không cố đi đến chỗ nào cả. Chúng ta không cố đạt được cái gì. Chúng ta chỉ cần có chánh kiến, chánh niệm và hứng thú.

*Kinh nghiệm đang diễn ra và đề mục đang
diễn ra trong mọi lúc. Bất cứ cái gì đang diễn ra
đều không thuộc trách nhiệm của chúng ta -
nó chỉ như nó đang là.*

Trách nhiệm của chúng ta là suy nghĩ đúng đắn, có thái độ đúng, và chánh niệm liên tục. Chánh tư duy là rất quan trọng; thái độ đúng và chánh tư duy nghĩa là nhận thức tất cả mọi thứ chỉ là tự nhiên. Đề mục chỉ là đề mục. Tất cả mọi thứ đều là tự nhiên. Không có cái gì là vấn đề hết. Chúng ta muốn biết và muốn hiểu tự nhiên như nó đang là.

Hãy kiểm tra mức năng lượng của mình: Bạn sử dụng bao nhiêu năng lượng? Nếu bạn sử dụng quá nhiều năng lượng, tâm sẽ bị căng thẳng. Bạn có chắc chắn là chánh niệm đang có mặt hay không? Nếu bạn có thể thấy được chánh niệm, chắc chắn là chánh niệm đang có mặt. Bạn không cố gắng đạt được một cái gì. Thiền là phát triển chánh niệm trong từng khoảnh khắc. Chúng ta không sử dụng quá nhiều năng lượng, không tập trung chú tâm, không cố đi sâu. Chỉ cần nhớ ở trong hiện tại. Nếu bạn không muốn điều gì, tâm sẽ rất bình an.

Bạn không thể có được cái gì chỉ vì mình muốn có. Bất cứ cái gì bạn có được là vì các điều kiện, nhân duyên đã đủ. Bởi vì nhân đã đầy đủ, quả sẽ trở sanh. Không phải bởi vì bạn muốn nó trở. Bạn cần chú ý tới chánh niệm, tới tâm thiền. Trong hiện tại, chánh niệm có mặt hay không? Đừng chạy theo đề mục. Đề mục không quan trọng. Tâm quan trọng hơn. Bạn cần kiểm tra xem mình đang hành thiền với thái độ như thế nào, với trạng thái tâm như thế nào. Kiểm tra lại

mức năng lượng của mình: bạn sử dụng bao nhiêu năng lượng? Tâm có thư giãn hay không, có căng thẳng không? Bạn không cần cố gắng quá nhiều để hay biết đề mục. Tâm có thể biết đề mục một cách tự nhiên. Nhiệm vụ của bạn là chú ý tới chánh niệm của mình. Nó có mặt hay không?

Chúng ta không cố phải đi đến một nơi nào. Không mong đợi bất cứ điều gì. Không cố tạo ra cái gì. Chúng ta chánh niệm từng khoảnh khắc hiện tại. Tâm thiền phải đơn giản. Chúng ta chờ đợi. Chúng ta chờ đợi và quan sát, như nó đang là, nghĩ về tự nhiên chỉ là tự nhiên. Tự nhiên không phải của chúng ta, không phải của ai cả. Tự nhiên không phải là một người nào, không ai cả. Tất cả là một tiến trình tự nhiên bởi vì có các nhân và có các quả. Nhân và quả và tiến trình điều kiện hóa là tự nhiên. Tâm hay biết, tâm cảm nhận, tâm chú ý, và tâm đang ghi nhận. Tất cả là tâm. Tâm đang làm việc. Tâm đang diễn ra. Tự nhiên đang diễn ra, tự nhiên đang hoạt động.

Tại sao bạn chánh niệm? Đừng quên mình đang làm gì, đừng quên tại sao mình làm việc này. Trạng thái tâm quan sát của bạn như thế nào? Bạn đang phát triển chánh niệm và quan sát liên tục. Đó là sự phát triển từ khoảnh khắc này đến khoảnh khắc kế tiếp. Tâm thiền phải có thái độ đúng đắn. Việc thực hành phải tiến hành đúng đắn. Kinh nghiệm luôn luôn đang diễn ra. Bạn đang có quan kiến nào ở đây?

sau khi thực hành? Bạn đang quan sát với trạng thái tâm nào? Bạn nhìn nó với cách nhìn như thế nào? Khi bạn không chờ đợi một điều gì, khi bạn không muốn bất cứ điều gì, khi đó, hiểu biết có thể sanh khởi.

Hiểu biết rằng đề mục chỉ là đề mục

Bất cứ đề mục hay kinh nghiệm nào xuất hiện cũng không nên để quấy rối sự thực hành của bạn. Đề mục đang giúp cho bạn chánh niệm. Bạn có thể sử dụng bất cứ đề mục nào để phát triển giới, định, tuệ.

Nếu bạn có thái độ đúng thì tất cả mọi thứ đều không có vấn đề gì và đề mục không làm phiền bạn. Bất cứ đề mục nào cũng là đề mục của pháp, đều có bản chất của pháp. Thậm chí cả cái đau cũng có thể là một đề mục. Cảm giác đau là đề mục, không có cảm giác đau nữa cũng là một đề mục. Đề mục chỉ là đề mục; nếu bạn hiểu đề mục chỉ là đề mục, tâm sẽ không thể dính mắc và không thể chống đối. Tâm không có tham và sân sẽ có định.

Ngay bây giờ, tiếng kêu của cái máy là rất rõ (tiếng loa đang kêu). Tiếng động này có phải là vấn đề không? Hãy nghĩ về nó như nó đang là. Bản chất của pháp đang sanh khởi, đang xuất hiện. Nó trở thành một đề mục để tâm hay biết. Bạn có thể chánh

niệm về đề mục này và phát triển niệm, định và trí tuệ. Hãy sử dụng ngay đề mục ấy. Nếu có thái độ đúng sẽ tăng trưởng được niệm, định, tuệ.

*Đề mục giúp bạn chánh niệm, tỉnh giác và tỉnh thức.
Bởi vì có đề mục nên bạn mới có thể học hỏi,
chánh niệm và hiểu biết.*

Trong khoảnh khắc hiện tại, chúng ta chỉ cố gắng tỉnh thức, tỉnh giác và sẵn sàng. Không chờ đợi hay tham muốn điều gì, tâm bình an và tự do. Chúng ta chỉ cần cố gắng từng khoảnh khắc một để tỉnh giác. Bởi vì sự mong cầu nên chúng ta không được tự do. Nếu chúng ta mong cầu điều gì, chống đối điều gì tâm sẽ không còn tỉnh giác nữa. Không mong cầu, không chống đối thì tâm sẽ giác ngộ. Giác ngộ nghĩa là chúng ta hay biết và hiểu những gì đang diễn ra. Với tất cả mọi thứ, bất cứ kinh nghiệm nào trong hiện tại, chỉ có mỗi tâm, đề mục và chánh niệm. Chúng ta cần có thái độ đúng trong chánh niệm. Tự nhiên chỉ là tự nhiên, cảm xúc chỉ là cảm xúc.

Bạn có chắc là có chánh niệm không?

Nghĩa của chánh niệm là không quên lãng. Điều đó có nghĩa là không quên suy nghĩ đúng đắn, không quên hay biết, không quên đề mục đúng. Chánh niệm

là không quên. Ghi nhớ và tự nhắc mình là chánh niệm.

Bạn có chắc là có chánh niệm không? Hãy nhận biết mỗi khi chánh niệm có mặt. Nếu chánh niệm có mặt thì đề mục cũng có sẵn ở đó rồi. Bạn không cần phải tập trung vào đề mục. Bạn chỉ cần kiểm tra xem chánh niệm có mặt hay không, chánh niệm có liên tục hay không. Bất cứ cái gì diễn ra trong thân và tâm của bạn đều không phải là trách nhiệm của bạn. Kinh nghiệm chỉ là kinh nghiệm. Kinh nghiệm không phải là trách nhiệm của bạn.

Nghĩa vụ của bạn là có thái độ đúng và chánh niệm liên tục. Kiểm tra lại nhiều lần xem mình có thái độ đúng hay sai. Tự nhắc mình, kiểm tra và ghi nhớ - thế là đủ. Bạn không cần sử dụng quá nhiều năng lượng để tập trung.

Khi có chánh niệm tâm cảm thấy thế nào? Có thư giãn hay không? Căng thẳng hay không? Hãy kiểm tra trạng thái tâm của mình. Tâm thiền phải thư giãn, bình an và hứng thú. Khi hành thiền, dù bất cứ điều gì diễn ra, không để một kinh nghiệm nào quấy rối bạn. Tất cả chỉ là tự nhiên, là pháp, là đề mục. Bất cứ cái gì diễn ra cũng là để học hiểu. Bạn không đi tìm kiếm một đề mục nào cả. Bạn chỉ kiểm tra chất lượng tâm

của mình, chất lượng tâm quan sát. Bạn có thái độ đúng hay không? Tâm có thư giãn hay không?

Kiểm tra chất lượng tâm bạn, chất lượng chánh niệm, tâm đang làm việc như thế nào, tâm có hứng thú hay không, có chánh niệm hay không. Bạn kiểm tra, tự nhắc mình và ghi nhớ từng khoảnh khắc. Tâm ngày càng mạnh hơn, tâm quan sát cũng ngày càng mạnh hơn, nó sẽ tự làm công việc của nó. Nhiệm vụ của bạn chỉ là duy trì chánh niệm, từng khoảnh khắc một cách thư giãn và có hứng thú.

Đừng chạy theo đề mục

Bạn cần chú ý đến chánh niệm chứ không phải đề mục. Nếu bạn chánh niệm, luôn có sẵn một vài đề mục ở đó. Bạn phát triển chánh niệm liên tục. Bạn không làm cái gì đối với đề mục cả. Duy trì chánh niệm. Điều quan trọng hơn là chú ý đến chánh niệm, kiểm tra và tiếp tục như vậy, trong từng khoảnh khắc. Rất đơn giản! Bất cứ đề mục nào tâm hay biết, hãy kệ nó. Tâm biết một số đề mục, biết đề mục này, đề mục kia. Bạn quan sát và quan sát cả cách tâm mình đang hoạt động như thế nào. Tâm đang ở đâu? Tâm đang hay biết, vậy hãy tiếp tục cố gắng hay biết một cách liên tục. Đôi khi bạn có thể bị kẹt dính vào một đề mục nào đó. Bạn có thể hay biết bất cứ đề mục nào và biết bất cứ điều gì về đề mục đó. Nếu tâm dần dần trở

nên tĩnh lặng và bạn chỉ thường kiểm tra lại, tâm có thể biết bất cứ cái gì.

*Tâm phản ứng với kinh nghiệm như thế nào?
Tâm có hay biết hay không? Khi nhận biết một đề mục,
bạn cảm thấy như thế nào? Bạn nghĩ gì?*

Chánh niệm liên tục rất quan trọng. Nếu muốn có chánh niệm liên tục, bạn phải xem, phải biết chánh niệm đang có mặt hay không. Nếu bạn chạy theo đề mục, chánh niệm không thể liên tục được. Nếu bạn kiểm tra thấy có chánh niệm, thì đề mục cũng đã có sẵn ngay tại đó rồi. Không cần phải chạy theo đề mục, không cần phải tập trung vào đề mục. Phí phạm thời gian và không cần thiết. Nếu bạn ghi nhận chánh niệm đang có mặt, đề mục cũng đang diễn ra. Bạn không cần phải gắn chặt tâm vào một đề mục. Với bất cứ đề mục nào, bạn chỉ cần biết rằng đó là tự nhiên đang diễn ra.

Tâm thiền rất quan trọng. Hay biết, chánh niệm, tâm đang làm việc, tâm đang chánh niệm, tâm đang quan sát. Bạn phải có thái độ đúng và quan kiến đúng. Bất cứ cái gì đang diễn ra đều là kinh nghiệm. Ý nghĩa của nó như thế nào không quan trọng. Chỉ cần nhận biết được kinh nghiệm là OK. Bạn chánh niệm về những gì đang diễn ra. Cái nghe đang diễn ra. Bạn

không được cố suy nghĩ về ý nghĩa của nó, bạn chỉ chánh niệm về kinh nghiệm đó thôi. Chỉ cần biết mình đang nghe là đủ. Trước khi bạn nghe, hay lắng nghe, chánh niệm phải sẵn sàng. Nếu chánh niệm liên tục, nó luôn luôn chờ đợi và quan sát. Bây giờ bạn nghe thấy cả tiếng động và sự yên lặng, chứ không phải chỉ có mỗi tiếng động không, có cả sự yên lặng nữa. Đề mục là kinh nghiệm, kinh nghiệm là đề mục.

Chúng ta không chạy theo bất cứ đề mục nào. Hãy để đề mục tự đến với mình. Đề mục luôn có sẵn tại đó, kinh nghiệm luôn có sẵn tại đó. Chúng ta không cố chạy theo đề mục, không tập trung vào đề mục. Tại sao chúng ta chánh niệm? Tại sao chúng ta quan sát? Chúng ta phải có quan kiến đúng đắn, động cơ đúng đắn, và hiểu biết đúng đắn. Chúng ta muốn hiểu và biết bản chất thực sự của kinh nghiệm. Chúng ta muốn hiểu biết. Chính vì vậy chúng ta học hỏi và quan sát.

Định của thiền *vipassanā* (*vipassanā samādhi*)

Định đến từ thái độ đúng, quan kiến đúng và hiểu biết đúng. Bạn đừng cố làm cái gì theo tâm tham xui khiến. Bạn cũng đừng cố làm cái gì theo tâm sân, tâm si xui khiến. Bạn chỉ chánh niệm giây phút hiện tại với thái độ đúng. Bất cứ cái gì diễn ra trong thân và tâm chỉ là tự nhiên. Nếu bạn suy nghĩ theo cách này, tự nhiên chỉ là tự nhiên, cảm xúc chỉ là cảm xúc thì

tâm sẽ không phản ứng, thích hay không thích. Vì vậy tâm sẽ bình an và ổn định.

Bất cứ cái gì đang diễn ra cũng đều không phải thuộc trách nhiệm của bạn. Nhiệm vụ của bạn là suy nghĩ đúng đắn và cố gắng chánh niệm liên tục. Chánh kiến và chánh tư duy là rất quan trọng. Với chánh kiến và chánh tư duy, định tâm đã có sẵn ở đó. Hãy kiểm tra lại tâm mình: nếu không có tham, sân, không có phản ứng thì đó chính là định. Đó là định của thiền *vipassanā*, và cũng là chánh định (*sammā-samādhi*). Bởi vì có hiểu biết, chánh kiến, chánh tư duy nên tâm tĩnh lặng, bình an và ổn định.

Ý nghĩa của định là sự ổn định nội tâm, không phải là sự tập trung. Tự hỏi xem tâm đang làm việc ra sao, tại sao nó làm việc, nó có thư giãn không. Kiểm tra lại chất lượng tâm mình. Với sự kiểm tra đó, bạn sẽ không cần đến quá nhiều năng lượng để chánh niệm. Nếu bạn có chánh kiến, chánh tư duy thì tâm đã ổn định rồi. Khi tâm tĩnh lặng và bình an, đó là định. Khi tâm không có tham, đó là định. Khi tâm không có sân, đó là định. Đó là định của thiền *vipassanā*.

Mong đợi và sự kiên nhẫn

Đối với bất cứ kinh nghiệm nào xuất hiện, hãy kiểm tra xem mình có phản ứng với nó không. Bạn có hứng thú chánh niệm không? Bạn có hứng thú tu tập

không? Tại sao bạn chánh niệm? Sự thực hành của bạn cần đơn giản và tự nhiên, không mong đợi điều gì. Bạn không cố để đạt được điều gì. Bạn chỉ cố gắng để chánh niệm trong giây phút hiện tại. Nếu bạn mong đợi quá nhiều, tâm sẽ không còn hứng thú nữa. Nó không hài lòng với những gì đã có. Tâm trở nên chán nản và mất hứng thú.

Nếu bạn hiểu những gì mình đang làm và đã có được trong khoảnh khắc hiện tại, hiểu một cách rõ ràng, tâm sẽ biết bằng lòng và hứng thú. Thiền tập là một quá trình học hỏi. Bạn không thể vội vàng.

Thiền là nhận biết những gì đang diễn ra. Đôi khi sự mong đợi vẫn khởi lên, nhưng nó không phải là điều quan trọng. Việc duy nhất bạn cần làm là nhận ra rằng có sự mong đợi ở đó. Đừng đánh giá phán xét nó. Thiền không phải là cố để thay đổi cái gì hay cố để kiểm soát cái gì. Nó chỉ là nhận biết những gì đang diễn ra. Đừng làm phức tạp hóa thêm những gì đang diễn ra trong hiện tại. Hãy đơn giản và chỉ hay biết. Nếu bạn không có mong đợi (không mong muốn điều gì) tâm đã có sẵn bình an.

Sống trong hiện tại

Hãy sống với sự bình an trong hiện tại. Hãy ở trong hiện tại, sống trong hiện tại. Giây phút hiện tại là cái duy nhất tồn tại. Quá khứ không tồn tại, và tương lai cũng không tồn tại. *Bây giờ*, hãy sống trong khoảnh khắc hiện tại này, một cách bình an. Chỉ cần đơn giản hay biết trong hiện tại; tâm rất bình an không mong muốn điều gì. Nếu tham muốn tồn tại, nhiệm vụ của bạn chỉ là nhận biết nó. Không cần phải đánh giá phán xét những gì đang diễn ra.

Khi chúng ta hành thiền, không cần thiết phải vội vàng. Chúng ta không đi đến nơi nào cả. Chúng ta chỉ trọn vẹn sống trong hiện tại.

Nếu bạn có thể sống trong hiện tại, bạn sẽ cảm thấy thỏa mãn. Bởi vì có sự hay biết, bạn hiểu được những gì đang diễn ra bây giờ, hiểu được những gì đang xảy ra trong hiện tại, đó là cuộc sống thực. Bất cứ cái gì bạn đầu tư vào sự thực hành, bạn sẽ nhận lại được kết quả. Nếu không biết mình đã đạt được cái gì, bạn sẽ còn muốn nữa. Bạn được nhiều tương ứng với những gì mình đã đầu tư. Nếu bạn có thể sống trọn vẹn trong khoảnh khắc hiện tại, sự mong đợi không thể nào xâm nhập. Không cần phải hối tiếc quá khứ. Không cần phải chờ đợi tương lai. Bạn đang cố

gắng suy nghĩ đúng đắn. Suy nghĩ có rất nhiều sức mạnh. Nếu suy nghĩ của bạn hợp lý, nếu suy nghĩ của bạn là đúng đắn, tâm sẽ an tịnh, thư giãn và bình yên.

Khi tâm có hứng thú là trí tuệ đang làm việc

Bởi vì có hiểu biết và trí tuệ, tâm đã có sẵn sự bình an và ổn định. Chính vì vậy không cần phải sử dụng quá nhiều sự tập trung. Hãy kiểm tra lại tâm mình, tâm đang suy nghĩ cái gì và đang hay biết cái gì. Chỉ có mỗi sự hứng thú là cần thiết. Khi tâm có hứng thú là trí tuệ đang làm việc.

Khi chúng ta hành thiền và tâm suy nghĩ về Pháp, về sự thực hành, về tự nhiên, đề mục...những suy nghĩ này làm cho chánh niệm của chúng ta mạnh hơn, bởi vì có sự hứng thú. Tâm càng tỉnh giác hơn bởi vì sự kiểm tra này. Khi tâm suy nghĩ đến những ý nghĩ đúng đắn này, nó không thể hôn trầm, buồn ngủ được. Khi đó là suy nghĩ đúng. Chúng ta phải *suy nghĩ* cả về pháp hành của mình đồng thời cũng phải *thực hành*. Chúng ta không chánh niệm một cách mù quáng. Chỉ mỗi chánh niệm thì không đủ. Chánh niệm và trí tuệ đến cùng nhau. Nếu chúng ta chánh niệm liên tục, trí tuệ sẽ đến dần một cách tự nhiên.

Phiền não làm công việc của nó và trí tuệ cũng làm công việc của nó. Chúng ta đã có sẵn trí thông minh.

Chúng ta sử dụng trí thông minh đó, cùng với kiến thức và sự tinh tấn để thực hành.

Khi chúng ta không có tham, sân, lo lắng hay bất an trong giây phút hiện tại, tâm chúng ta tự do và bình an bởi vì có hiểu biết, trí tuệ và chánh niệm. Bạn có hiểu điều đó không? *Nó không chỉ là chánh niệm. Chúng ta chánh niệm, suy nghĩ và nhận biết.*

Chúng ta cần phải suy nghĩ về sự thực hành. Nếu chúng ta suy nghĩ đúng, tâm sẽ không thể suy nghĩ sai lầm. Chúng ta ngăn chặn tâm si khi có chánh niệm và hiểu biết. Hay biết những gì đang diễn ra cũng là chánh niệm. Dù nó là tốt hay xấu, chúng ta cũng hay biết những gì đang diễn ra trong hiện tại.

Vì vậy, chớ quên lý do tại sao bạn đang làm việc này; đừng quên tại sao, vì mục đích gì và với động cơ gì mà bạn đang thực hành. Bạn có mong muốn được một điều gì hay không? Bạn có chắc chắn là chánh niệm đang có mặt hay không? Nếu chánh niệm có mặt, bạn hiểu được điều gì? Đôi khi bạn cần phải sử dụng những câu hỏi cái gì, tại sao và như thế nào. Nhưng câu trả lời thì không quan trọng. Sự hứng thú quan trọng hơn. Bạn chỉ cần có hứng thú. Bạn không thể và không mong muốn đạt được kết quả ngay lập tức.

Lợi ích của chánh niệm

Khi bạn chánh niệm liên tục, bạn cảm thấy như thế nào? Ngay trong khoảnh khắc hiện tại này, bạn có mong muốn điều gì không? Bạn có mong đợi gì không? Bạn đang làm gì? Nếu hiện tại có chánh niệm, bạn cảm thấy như thế nào? Nếu mất chánh niệm, sẽ khác biệt ra sao? Có chánh niệm và không có chánh niệm: sự khác nhau trong tâm như thế nào?

Bạn có hiểu được giá trị của chánh niệm không? Hãy sống với chánh niệm. *Tất cả mọi đề mục đều đến với chánh niệm.* Chánh niệm và thất niệm khác biệt nhau như thế nào? Khác ở chỗ chất lượng tâm khác nhau. Bạn cần hiểu giá trị của chánh niệm. Nếu có chánh niệm bạn cảm thấy như thế nào? Khi hành thiền, tâm có căng thẳng không, có thư giãn không? Khi bạn có hứng thú là trí tuệ đang làm việc. Bởi vì có đề mục nên bạn có thể chánh niệm.

Sự liên tục là rất quan trọng, từng phút từng giây nối tiếp nhau. Đà chánh niệm là điều tự nhiên, tự nhiên là pháp. Sự liên tục của chánh niệm trở thành thói quen; và thói quen trở thành tự nhiên. Thói quen trở thành tự nhiên khi sự thực hành có được đà tiến và pháp đang làm việc, tự nhiên đang làm việc. “Không có ai” đang hành thiền. Tự nhiên đang thực hành. Đà chánh niệm đến nhờ tiến trình nhân quả.

Bất cứ lúc nào có chánh niệm, tâm được an toàn, có ý nghĩa và sống động. Không có chánh niệm, cuộc sống chúng ta lạc lối và mất hết ý nghĩa.

Khi không biết những gì đang diễn ra trong hiện tại, chúng ta mù và điếc. Chánh niệm và thất niệm có hai chất lượng tâm rất khác biệt. Nếu chúng ta có chánh niệm và trí tuệ, chánh niệm sẽ trở nên mạnh hơn (tùy thuộc vào chất lượng của trí tuệ). Giá trị cũng rất khác biệt.

Chúng ta cần hiểu rằng, chúng ta sẽ được nhiều tương ứng với mức độ mình đã đầu tư vào thực hành. Nếu không hiểu những gì mình đã có, chúng ta sẽ chẳng biết bằng lòng. Nếu có quá nhiều mong đợi, chúng ta không biết mình đã có những gì. Nếu sự mong đợi của chúng ta quá cao, chúng ta không biết bằng lòng với những gì mình có.

Chúng ta phải biết trân trọng những gì mình đang làm. Chúng ta cần hiểu được giá trị những gì mình đang làm. Làm thế này chúng ta được lợi ích gì? Nếu không làm thì kết quả sẽ ra sao? Nếu không làm, cái gì sẽ xảy ra? Chúng ta đang nuôi dưỡng và phát triển những phẩm chất tâm tốt đẹp, từng phút từng giây.

Chánh tinh tấn và năng lượng

Hãy kiểm tra lại năng lượng của bạn và bao nhiêu năng lượng mình đang sử dụng. Để biết một cái gì đó, chánh niệm, bạn không cần phải dùng quá nhiều năng lượng. Nếu bạn có mong đợi hay tham muốn điều gì, tâm sẽ tiêu tốn nhiều năng lượng hơn. Hãy kiểm tra lại trạng thái tâm của bạn. Đừng để tâm mình bị căng thẳng hoặc mệt mỏi. Tâm thiền phải thư giãn. Đừng sử dụng quá nhiều năng lượng để tập trung.

Chúng ta không cần phải sử dụng quá nhiều năng lượng để biết đề mục. Tâm có thể biết đề mục một cách tự nhiên. Chúng ta cần liên tục tự nhắc nhở mình và nhận ra tầm quan trọng của việc sống trong hiện tại, từng phút từng giây.

Chúng ta không cần phải sử dụng quá nhiều cố gắng hay quá nhiều năng lượng để tập trung, để chánh niệm. Bản chất của tâm là có thể hay biết đề mục một cách tự nhiên, vì vậy chúng ta không cần phải cố gắng để hay biết đề mục. Nếu tâm thư giãn, tâm tự hay biết một điều gì đó trong nó. Ý nghĩa của tinh tấn là cố gắng để liên tục, cố gắng kiên nhẫn, cố gắng thư giãn. Tinh tấn là làm những gì chúng ta cần làm và không làm những gì không nên làm. Tinh tấn cũng là sự cố gắng giảm thiểu phiền não. Làm cho chánh niệm trở thành liên tục cũng là tinh tấn.

Thực hành đúng

Đôi khi chúng ta ngồi thiền nhưng lại không thiền; thiền dừng lại là thiền sai. Thái độ sai là thiền sai, là “ngừng lại” như thế, thiền đúng là “bắt đầu”. Tâm có thể hay biết, có sẵn đà chánh niệm, nó hay biết trong mọi lúc và hay biết được rất nhiều thứ. Nếu bạn có quan kiến đúng, thái độ đúng, suy nghĩ đúng, tâm sẽ lập tức định tĩnh, bình an. Chúng ngừng lại pháp hành sai để bắt đầu khởi động pháp hành đúng.

Bát Chánh Đạo

Chúng ta đang thực hành Bát Chánh Đạo. Trong khoảng khắc này chúng ta có thể nghe. Việc chúng ta hay biết rằng mình đang nghe là chánh kiến. Chúng ta biết cái gì đang diễn ra trong hiện tại. Đó là chánh kiến. Đó là tự nhiên. Đó là kinh nghiệm. Đề mục chỉ là đề mục. Kinh nghiệm chỉ là kinh nghiệm. Không có ai cả, không có người nào ở đó cả. Nếu có thái độ này và nếu chúng ta chánh niệm về những gì đang diễn ra, đó là chánh kiến và chánh tư duy.

Khi có chánh kiến và chánh tư duy, chúng ta không thể nói năng sai lầm, không thể hành động sai lầm và có cách sinh sống sai lầm. Đó chính là chánh ngữ, chánh nghiệp và chánh mạng.

Chánh niệm là việc làm chân chánh. Khi đó chúng ta có chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định. Đó chính là Bát Chánh Đạo.

Ngũ căn

Chánh tinh tấn là sự duy trì, bền bỉ. Tinh tấn nghĩa là sự kiên trì, kiên nhẫn, liên tục nhiều lần, và không bỏ cuộc. Đó là ý nghĩa của tinh tấn. Đừng tiêu tốn quá nhiều năng lượng. Kiểm tra lại các phẩm chất tín, tấn, niệm, định, tuệ. Bạn có bao nhiêu hứng thú? Bạn có sẵn lòng thực hành hay không? Trí tuệ là hiểu biết. Vì vậy bạn phải kiểm tra xem chánh niệm có mặt trong tâm hay không. Hiểu biết có mặt không? Trí tuệ có mặt không? Kiểm tra lại chất lượng của tâm quan sát, tâm thiền. Tâm đang hành thiền. Tâm đang quan sát. Tâm đang thực hành.

Chúng ta không sử dụng quá nhiều năng lượng để thực hành. Chúng ta chỉ quan sát với thái độ đúng, quan kiến đúng và với sự hứng thú. Bạn cần phải biết mình đang có chánh niệm hay không. Bạn cần biết quý trọng chánh niệm đang có mặt, cái bạn giúp bạn nhận ra, hay biết những gì đang diễn ra.

*Bạn cần phải biết chánh niệm có mặt hay không.
Định có mặt hay không? Nếu thấy tâm không có định,
thì biết tâm không có định.*

Bởi vì có chánh niệm nên bạn biết. Nếu bạn nhận ra rõ ràng chánh niệm có mặt hay không, định có mặt hay không, tuệ có mặt hay không, nếu bạn nhận rõ ràng trí tuệ KHÔNG có mặt, thì chính điều đó đã là trí tuệ rồi. Đó cũng là hiểu biết.

Tâm tham

Tâm tham rất lưu manh; nó luôn luôn xúi giục, thúc đẩy bạn. Bất cứ cái gì bạn nghĩ, nói hay làm, tâm tham cũng xúi giục và thúc đẩy bạn. Có rất nhiều cách để tâm tham xâm nhập và sanh khởi trong tâm. Bạn mong muốn gì? Đôi khi bạn phải tự hỏi mình: Tôi đang muốn gì? Tôi có đang muốn một điều gì đó không? Luôn luôn có mong muốn. Bởi vì sự mong muốn, tham lam, khát vọng, mong đợi này mà tâm đau khổ, căng thẳng và bất mãn.

Nếu tâm không muốn một cái gì cả, nó rất tự do.

Bạn không thể có được thứ mình muốn. Nếu bạn hiểu được nguyên tắc rằng mình không thể có được thứ gì chỉ vì mình muốn có, và bạn chỉ có thể có được những gì đến từ nhân duyên, nhân-quả, thì khi đó tâm tham sẽ dần dần suy yếu. Tất cả mọi thứ diễn ra bởi vì nhân quả, không phải vì mình muốn nó phải diễn ra.

Có lần thầy tôi nói: “Nếu bạn muốn, nó sẽ diễn ra. Nếu không muốn, nó sẽ không diễn ra”. Ý nghĩa đằng sau đó là gì? “Nếu bạn muốn, nó sẽ diễn ra” nghĩa là nếu bạn muốn bằng tâm tham, bạn sẽ phải đau khổ. Câu đầu tiên nghĩa là cái muốn xuất phát từ tâm tham. Chẳng hạn có người không thích đau. Anh ta muốn cái đau đi mất. Anh ta muốn không bao giờ có đau đớn. Câu thứ hai: “Nếu bạn không muốn” nghĩa là không có cái muốn xuất phát từ tâm tham hay sân, thì đau khổ sẽ không diễn ra. Cái “muốn” đầu tiên là tham. Cái “không muốn” thứ hai là vì trí tuệ. Cái muốn đầu tiên là nguồn gốc đau khổ (tập đế-*samudaya*) và đau khổ. Cái thứ hai là đạo tuệ (*magga ñāna*) và diệt đế - không còn đau khổ (*nirodha*). Nếu bạn có tham muốn, *lobha*, thì sân - *dosa*- sẽ đến. Đạo tuệ, “không muốn”, là bởi có hiểu biết nên bạn sẽ không muốn có tham và sân nữa. Chính vì vậy đau khổ sẽ không sanh khởi. Nếu bạn ham muốn cái gì đó với tâm tham, đau khổ chắc chắn sẽ khởi sanh.

Bạn không thể có được cái gì chỉ vì mình muốn có. Bất cứ cái gì bạn có cũng đều là nhân quả. Nhưng con người thì chỉ nghĩ rằng họ sẽ có được những gì họ muốn. Thực ra bạn chỉ có thể có được đau khổ nếu bạn ham muốn cái gì đó với tâm tham.

*Nếu bạn hiểu được rằng tất cả mọi thứ diễn ra
nhờ nhân quả - tất cả mọi thứ diễn ra bởi vì
nhân duyên - thì bạn sẽ không còn muốn có tham hay
sân, tốt hay xấu nữa. Đau khổ sẽ không sanh khởi.
Bình an, giải thoát và tự do sẽ đến
bởi vì bạn không còn muốn cái gì nữa.*

Raga khayō Nibbāna, nghĩa là khi bạn không có tham muốn, đó là Niết Bàn. Nếu tham muốn biến mất, đó là giải thoát. Chúng ta đau khổ bởi vì chúng ta không hiểu biết và cứ tham muốn; bởi vì không hiểu biết nên mới có tham và sân.

Sự chấp nhận

Chúng ta phải cố gắng suy nghĩ đúng đắn, cố gắng chánh niệm. Chúng ta không phàn nàn về những gì đang diễn ra. Chúng ta kiểm tra chất lượng chánh niệm của mình. Tự nhắc nhở, kiểm tra, nhận biết. Sự chấp nhận là rất quan trọng. Nếu không có chánh kiến hay chánh tư duy, chúng ta không thể chấp nhận

được. Nếu không thể chấp nhận, chúng ta sẽ không thể học hỏi. Chúng ta cứ mặc kệ. Chúng ta không cố thay đổi kinh nghiệm. Chúng ta không thay đổi tiến trình (thân tâm). Chúng ta chỉ cố gắng chánh niệm.

Chúng ta không phàn nàn về những gì đang diễn ra. Tất cả mọi thứ chỉ là kinh nghiệm. Bất cứ cái gì diễn ra đều diễn ra qua nhân quả. Chúng làm việc của chúng, chúng ta làm việc của chúng ta. Chúng ta cần làm gì? Chúng ta chỉ nhận biết những gì đang diễn ra. Tất cả đều là tự nhiên.

Hãy biết trân trọng tâm đang làm việc

Chúng ta không mấy khi biết trân trọng những gì mình đang làm. Chúng ta luôn luôn phàn nàn hay nghĩ ngợi về những gì đang diễn ra. Kinh nghiệm có thể là tốt hay xấu, đúng hay sai – điều đó không quan trọng. Kinh nghiệm chỉ là kinh nghiệm. Chúng ta cần trân trọng và cần nhận biết rằng tâm đang hoạt động, đang hay biết và quan sát. Nếu kinh nghiệm tốt, tâm hoan hỷ. Hoan hỷ, vui sướng! Khi có kinh nghiệm xấu, chúng ta thất vọng, buồn nản. Điều đó có nghĩa là chúng ta chẳng hiểu biết gì cả. Chúng ta phải hiểu rằng tự nhiên chỉ là tự nhiên, đề mục chỉ là đề mục. Chúng ta buông bỏ kinh nghiệm. Chúng ta không cố gắng bám chặt vào bất cứ một kinh nghiệm hay đề mục nào cả. Chúng ta cố gắng biết trân trọng việc tâm đang làm việc. Chúng ta chỉ cần kiểm tra lại chất

lượng chánh niệm của tâm quan sát, tâm thiền. Tâm thiền có đang hoạt động hay không? Tâm có hứng thú hay không? Tâm có mạnh mẽ hay không? Hãy chỉ làm mỗi việc kiểm tra.

Tăng cường sức mạnh cho tâm

Tâm quan sát của bạn phải mạnh mẽ và trong sạch, với ít phiền não. Khi tâm bạn đã sẵn sàng, hiểu biết sẽ sanh khởi. Vì vậy, hãy quan tâm tới tâm bạn, quan tâm tới sự thực hành của mình và quan tâm tới tâm quan sát. Hãy nuôi dưỡng nó để trở nên ngày càng mạnh mẽ hơn.

*Tùy thuộc vào chất lượng tâm của bạn,
đề mục có thể được thu nhận khác nhau
và cách nhìn của bạn sẽ thay đổi.*

Nhiệm vụ của chúng ta là làm cho chất lượng chánh niệm ngày càng mạnh mẽ lên. Chánh niệm mạnh mẽ là chánh niệm và trí tuệ làm việc cùng với nhau một cách liên tục. Đó là chánh niệm với chánh kiến, thái độ đúng, quan kiến đúng và suy nghĩ đúng (chánh tư duy). Nếu nó liên tục, tâm sẽ ngày càng mạnh mẽ hơn. Chúng ta chỉ cần làm điều đó. Nếu tâm trở nên mạnh mẽ hơn, nó có thể làm công việc của

mình. Pháp làm công việc của nó và tự nhiên làm công việc của nó.

Chúng ta không cố để nhìn đề mục. Chúng ta không cố gắng tìm kiếm một cái gì cả. Chúng ta chỉ cố gắng làm cho tâm thiền mạnh mẽ hơn.

Làm thế nào để làm tâm mạnh mẽ hơn? Khi chúng ta chánh niệm với thái độ đúng và hiểu biết đúng, tâm sẽ có trí tuệ và trở nên mạnh mẽ hơn. Điều đó không phải vì chúng ta rán sức thật nhiều; nếu chúng ta tiêu tốn quá nhiều năng lượng, tâm sẽ trở nên mệt mỏi. Nếu chúng ta cố gắng để nhìn một cái gì đó, tâm sẽ trở nên căng thẳng hơn. Chúng ta phát triển chất lượng chánh niệm để làm cho tâm ngày càng mạnh mẽ. Nếu có chánh niệm, trí tuệ và sự liên tục, tâm sẽ mạnh mẽ lên. Khi tâm mạnh mẽ, nó sẽ có thể làm công việc của nó.

Đối với những người đã thực hành lâu, tâm sẽ ngày càng có chất lượng hơn. Tâm sẽ ngày càng chánh niệm hơn, ổn định hơn và bình an hơn.

Có nhiều hiểu biết hơn. Nó sẽ phải là như thế. Khi có nhiều hiểu biết hơn, chúng ta sẽ ít chống đối và phản ứng hơn. Bởi vì phản ứng nên chúng ta mới đau

khổ. Bởi vì có sự học hỏi, chúng ta mới có hiểu biết. Đức tin sẽ cùng đến với hiểu biết.

Vô thường, khổ, vô ngã

Chẳng có gì mãi mãi y nguyên không thay đổi. Tất cả mọi thứ đều đổi thay. Tự nhiên đang diễn ra bởi vì điều kiện hóa, nhân duyên tương tác. Bởi vì tương tác nhân duyên, đề mục sanh khởi. Đó là ý nghĩa của vô thường (*anicca*). Bạn cần hiểu biết bất cứ cái gì đang diễn ra (suy nghĩ đang diễn ra, cảm giác đang diễn ra, tâm hay biết đang diễn ra, chánh niệm đang diễn ra). Bạn cần nhận biết rằng nó đang diễn ra. Đang sanh khởi, đang diễn ra, đang trở thành. Diễn ra, trở thành, sanh khởi. Diễn ra là vô thường (*anicca*), diễn ra là đau khổ (*dukkha*), diễn ra là vô ngã (*anatta*). Khi tâm thanh tịnh, bạn sẽ hiểu được. Bạn sẽ hiểu được cái gì đang diễn ra là vô thường, diễn ra là khổ, và diễn ra là nhân quả, vô ngã, chẳng có ai cả. Chánh niệm ghi nhận tất cả những gì đang diễn ra; đề mục cũng đang diễn ra, sự hay biết đang diễn ra, cảm giác đang diễn ra, suy nghĩ đang diễn ra. Tất cả đều mới, mới, mới.

Kinh nghiệm đơn giản, hiểu biết sâu sắc

Khi bạn chánh niệm về một cảm giác hay đề mục nào đó, bạn hiểu thế nào về đề mục đó? Bây giờ, bạn hiểu được điều gì? Bạn có hiểu được gì không? Đôi khi bạn có thể biết nhưng không hiểu được. Bạn hay

biết được nhiều đề mục, chánh niệm được nhiều thứ.
Mục đích của bạn là gì?

Phiền não che kín tâm mình. Bạn không thể hiểu được bản chất của phiền não. Chính vì vậy chúng ta cần phải hiểu được bản chất của tham, sân, si. Khi đó chúng sẽ không còn cơ hội để xâm nhập vào nữa. Khi tâm đã trong sáng, không tham, sân, si, tâm sẽ sẵn sàng để hiểu. Khi tâm đã sáng suốt, trí tuệ sẽ sanh khởi.

*Kinh nghiệm có thể rất đơn giản,
nhưng hiểu biết có thể rất sâu sắc.
Nhờ hiểu biết rằng đề mục chỉ là đề mục (hiểu biết
rất sâu sắc), chúng ta không có tham, sân, si.*

Mỗi ngày chúng ta có rất nhiều kinh nghiệm; chúng ta luôn luôn gặp kinh nghiệm. Khi tâm quan sát trong sáng, thanh tịnh, chánh niệm và hiểu biết đầy đủ, kinh nghiệm đơn giản này sẽ trở nên rất lạ kỳ (không như bình thường). Bởi vì trước kia chúng ta luôn mang tà kiến khi hay biết kinh nghiệm, giờ đây khi có chánh kiến và hiểu biết đúng, cái nhìn của chúng ta sẽ ngược lại hoàn toàn – rất kỳ lạ.

Cơ hội được thực hành thiền chánh niệm rất hiếm gặp

Hay biết về một cái gì đó nghe có vẻ như rất đơn giản, nhưng phương pháp này rất khó để thực hành. Chỉ khi có Đức Phật ra đời thì chúng ta mới có thể thực hành phương pháp này được. Không có Đức Phật xuất hiện trên thế gian này, chúng ta không thể thực hành được. Thực sự được thực hành thiền chánh niệm là điều rất hiếm có.

Pháp ở mọi nơi

Bởi vì tâm bị phiền não che án, chúng ta không thể thấy pháp hay hiểu được tự nhiên như nó đang là. Thế nào là tự nhiên? Tự nhiên là nhân và quả. Tiến trình nhân quả tự thân nó là tự nhiên. Bất cứ cái gì đang diễn ra trong khoảnh khắc hiện tại là tự nhiên, là pháp. Ngay cả phiền não cũng là pháp, là tự nhiên. Tự nhiên đang trở thành, đang sanh khởi; sự hay biết đang sanh khởi, chánh niệm đang sanh khởi – đề mục và tâm, đề mục và tâm. Trong tự nhiên, không có ai ở đó cả. Tự nhiên không phải là chúng ta, không phải họ, không phải người nào khác; tự nhiên là tự nhiên.

Pháp luôn luôn hiện diện và thuyết pháp ở mọi nơi. Tự nhiên cũng đang dạy pháp cho chúng ta nhưng chúng ta không thể nghe thấy. Chúng ta không thể thấy pháp bởi vì phiền não đang có mặt trong tâm

và bởi vì không có đủ hiểu biết và trí tuệ. Nếu chúng ta có thể suy nghĩ và thấy tự nhiên như nó thực sự đang là, tâm sẽ giải thoát và thoát khỏi phiền não.

Pháp ở mọi nơi.

*Pháp có sẵn ở đó trong mọi lúc, mọi nơi.
Tâm bạn đã sẵn sàng để hiểu pháp hay chưa?*

***Rừng thiền Sóc Sơn
mùa xuân về - 2012***