

CHƯƠNG 1

TÂM ĐIỂM CỦA THIỀN ĐỊNH

Tương truyền rằng ngay sau khi rời gốc bồ đề, ra đi lúc mới vừa thành Phật, Đức Thế Tôn đã gặp trên đường một du sĩ ngoại giáo. Bị cuốn hút bởi phong thái siêu phàm cùng vẻ đẹp của các hảo tướng nơi Ngài, người du sĩ dừng lại nhìn ngắm Ngài, buột miệng hỏi :

- Thưa, có phải Ngài là một siêu nhân hay một thiên thần không ạ?
- Không phải thế đâu du sĩ ạ. Đức Phật trả lời.
- Hay Ngài là một phương sĩ? Ông ta tiếp tục hỏi.
- Càng không phải vậy đâu, ông du sĩ! Đức Phật vẫn từ tốn trả lời.
- Vậy Ngài cũng chỉ là một thường nhân như mọi người chứ ạ?
- Cũng không hẳn là vậy!
- Thế Ngài là ai mới được chứ? Không là hạng nào hết, thật không hiểu nổi!
- Ta là một vị Phật, một con người tinh thức.

Phần còn lại của giai thoại về cuộc gặp gỡ này của Đức Phật với người du sĩ tạm thời dừng lại ở đây. Bây giờ chúng ta hãy cùng đi vào một vấn đề mà nội dung thật ra đã được nói tới trong đoạn văn vừa rồi.

Phật, hồng danh này của Thế Tôn vốn xuất phát từ chữ Buddha mà ngữ nghĩa từ nguyên chỉ đơn giản là "người tinh thức". Và tinh thần tinh thức chính là một kinh nghiệm tâm linh cốt lõi, tối trọng của giáo lý thiền quán (Vipassanà), đạo lộ duy nhất đưa đến giải thoát. Thiền quán là pháp môn mở ra cho ta một cái nhìn tinh tường thấu suốt về toàn bộ thực tại hiện hữu của thân tâm và thế giới quanh mình, đồng thời trưởng dưỡng, làm bùng dậy một khả năng trí tuệ cùng một sự đồng cảm sâu sắc để đối diện mọi sự. Giáo lý tuyệt vời này thực ra đã được chính Đức Phật tuyên thuyết từ hơn 25 thế kỷ trước và đã được truyền thừa trung thực liên tục qua dòng Phật giáo truyền thống Theravàda (hay Nam phương, Nam truyền, Nam tông Phật giáo) mà địa bàn tồn tại từ bấy lâu nay là khu vực Nam Á Châu. Tuy nhiên thiền quán tuyệt đối không hề chỉ là giáo lý tu hành cho riêng đất trời Châu Á mà ngược lại, là một Đạo Sống cho tất cả những tâm hồn có khả năng tự tỉnh, có được ước vọng hướng tới chân lý và tự do.

Chánh Tri Kiến

Con đường tinh thức tức Thiền Quán luôn được khởi hành với một bước chân đầu tiên mà Đức Phật vẫn gọi là Chánh Tri Kiến. Ở đây chúng ta có đôi điều cần lưu ý về bước khởi sự này. Trước hết chúng ta phải biết có những tự vấn về chính mình, chẳng hạn: Ta đã thực sự làm điều gì hữu ích cho đời mình trong khi cuộc đời của mỗi người quả thật là ngắn ngủi? Từng đoạn đời trôi qua mau quá: Tuổi thơ, thời trai trẻ rồi tuổi già và cuối cùng là lần nằm xuống trên giường chết... Tất cả chỉ là những trường đoạn trong một cuốn phim mà nội dung thường xuyên mang tính bi kịch. Chúng ta có thể chọn lựa thái độ sống cho riêng mình: Sống mộng mị lãng quên hoặc thật sự tỉnh thức để nhìn ngắm.

Trong buổi đầu thực tập thiền quán, ta phải biết chọn lựa cái gì đó thật sự là quan trọng và cần thiết cho mình. Hãy sống bằng tâm trạng và cách phản ứng tâm lý của những người hấp hối: Họ chỉ dành hết thời gian cho những tự vấn thật sự quan trọng, chẳng hạn về những gì mà thuở bình sinh họ vẫn đặc biệt quan tâm. Ngay bây giờ coi như chúng ta đang khởi sự bắt tay vào công phu đó.

Bước đầu của chánh tri kiến là chúng ta nhìn thẳng vào cuộc sống của chính mình để thấy nó là vô thường, phù du đồng thời nhận diện chân xác tác cả những gì đang xảy đến cho mình. Bằng vào sự thấu thị khách quan đó, chúng ta có thể chiêm ngắm trọn vẹn thế giới này với những khổ lụy trầm thống của nó: Những nỗi máu lệ đi ra từ chiến tranh, bệnh tật... trước mắt chúng ta mỗi ngày đã không hiện hữu hằng trăm triệu con người khôn khổ đáng thương đó sao? Họ có mặt ở mọi nơi mà chúng ta có thể biết tới: Phi Châu, Trung Mỹ, Ấn Độ, Đông Nam Á Châu... Phần nhân loại còn lại phải có trách nhiệm thế nào để xoa dịu, cứu chuộc những đồng loại đó của mình? Tất cả những nỗi đau thế giới này dĩ nhiên không thể chỉ đơn giản được giải quyết thỏa đáng bởi một tổ chức chính quyền hay một cơ chế chính trị nào cả, mặc dù những giải pháp đó đôi lúc cũng có được ít nhiều giá trị thực tế. Bởi nếu phân tích một cách sâu sắc thì tất cả những biến động như chiến tranh hay đói kém, thật ra không chỉ sản sinh ra từ mỗi một tác động kinh tế hay chính trị. Cội nguồn căn bản cho những tai biến đó chính là những bất trắc của nội tâm nhân loại và con đường tối ưu để giảm xếp chúng cũng vẫn nằm trong những hoán chuyển nội tại của con người. Và cái nhân tố cấp thiết để xây dựng thế giới chính là thái độ tinh thần bao dung, không thành kiến của từng cá nhân. Cái giá trị tinh thần đó lại tiếp tục cần đến hai tiếng tình thương, nó đòi hỏi chúng ta một trái tim phơi mở thật thà, không tự khép kín. Căn cội của tất cả phức loạn xã hội thực ra không phải vì chúng ta không có nổi những giải pháp hóa giải mà thay vào đó chính là những ngộ nhận, hèn nhát và vị kỷ mà hầu như ở bất cứ ai cũng có.

Chánh tri kiến được khởi sự bằng nhận thức về tất cả những khổ đau, khôn khéo trong thế giới quanh ta và trong chính bản thân mình. Bên cạnh đó, vấn đề còn cần ở chúng ta những tự vấn về những nhu cầu tâm lý của chính mình, ta phải trực diện với những gì mình vẫn thường quan tâm rồi vận dụng trí tuệ này như một động lực cơ bản để thực hiện công phu nội quán. Chỉ cần nhìn thấy được bản chất giả tướng của thế giới cùng nội thân, chúng ta cũng sẽ tự đánh thức được ở mình một khả năng khác, một tiềm lực nội tâm cho phép ta mở rộng trái tim vị tha và một trí tuệ nhận thức sâu sắc để từ đó chúng ta được bắt đầu khởi hứng cho một hành trình nội tâm vô cùng thú vị. Nhưng không phải đối với ai mọi sự cũng đơn giản như thế: Với một số người, con đường này sẽ là một điều kiện tích cực cho sinh phong tinh thức và tự tại, nhưng đối với những người còn lại thì điều này chỉ đem lại những phản ứng tâm lý cực lòng: bối rối, hoang mang thậm chí sợ hãi. Có người đến với thiền định để tìm thấy một trí tuệ thực chứng thể nghiệm, trong khi đó một số khác lại đánh giá thiền định như một đạo lộ thuần cảm tính để tìm chút thoải mái nội tâm. Nhưng dù ở lý tưởng nào trong hai lối định trị thiền định đó, công phu phát triển nội tâm luôn có ý nghĩa thấp sáng của một ánh lửa để hướng dẫn, đảm bảo cho chúng ta một cái nhìn như thật.

Chánh tri kiến còn đòi hỏi ở chúng ta một nhận thức chính chắn về Nghiệp lý hay quy luật Nghiệp báo. Nghiệp lý hay quy luật Nhân Quả ở đây, trong giáo lý truyền thống, tuyệt nhiên không phải là một giáo lý huyền mật mơ hồ như theo một vài cách hiểu về vấn đề tái sinh của người Tây tạng. Mà ngược lại trong tinh thần Phật giáo Nguyên thủy thì Nghiệp lý hay luật nhân quả chỉ đơn giản là quy luật tồn tại và vận động sinh hóa của vạn pháp thông qua hình thái thừa tiếp của lực tác động với hệ quả phản ứng tương quan mà thôi. Nói vậy có nghĩa là mỗi mỗi hoạt động và thái độ sinh hoạt của chúng ta trong lúc này chắc chắn sẽ tạo ra một hậu quả nhất định mà ở đây ta có thể gọi là những kinh nghiệm hiện hữu trong một tương lai nào đó. Chẳng hạn khi chúng ta đặt vấn đề xung đột với ai đó thì xem như trước mắt, ta đã phải sống trong cảnh giới nội tâm đầy ác cảm và cũng thật dễ hiểu khi đối phương có những phản ứng tương xứng để đáp trả

chúng ta. Ngược lại, đối với một người có thái độ sống từ hòa thì tình thương từ tha nhân cũng sẽ thù tạc trở lại họ. Quy luật Nghiệp lý đại khái chỉ đơn giản thế.

Lần đó, có người tìm đến yêu cầu bà Ruth Dennison, một thiền sư Minh sát, hãy giải thích thật ngắn gọn cho mình hiểu nhanh chóng về vấn đề Nghiệp lý. Bà thiền sư đã mỉm cười trả lời:

- Được thôi, anh hãy hiểu rằng không một cử động nào của anh là vô nghiệp cả!

Bất cứ điều gì bất luận mà chúng ta đã trót thực hiện, sẽ luôn có giá trị tác động vào ngay bản thân chúng ta cũng như toàn thể thế giới quanh mình. Hiểu được Nghiệp lý coi như chúng ta đã có một sở tri hết sức thú vị vì bản thân nó là một quy luật hết sức sinh động có cơ năng chuyển đổi và chỉ đạo cuộc sống của mỗi người. Chúng ta có thể sống tự điều chế chính mình và làm đổi thay một cách tích cực bầu sinh thái mà mình đang có mặt. Với sở tri về Nghiệp lý, chúng ta càng có nhiều điều kiện để nuôi lớn trong tâm hồn mình một trái tim giàu tình thương, một nội tâm tinh thức, một lý trí tinh táo, đại khái những giá trị tinh thần nào mình muốn. Cái tuyệt vời của pháp môn Thiền quán chính là sự giản dị: chúng ta có thể tu tập ngay trong giờ lái xe hoặc cả những giây phút ở phố xá chợ búa. Nếu chúng ta còn tự hàm dưỡng thêm cho mình pháp môn từ bi thì trong những lúc đó chúng ta cũng có thể đồng thời cảm nhận được những kinh nghiệm sâu sắc cái giá trị tình thương trong chính bản thân mình và từ cuộc đời chung quanh.

Sau đây là một câu chuyện về một nhân vật văn học Hồi giáo là Mullah Nasruddin. Ông ta là một người hết sức kỳ dị: thường xuyên bị xem là một kẻ ngớ ngẩn nhưng thỉnh thoảng lại có những thông minh bất ngờ. Một hôm ông đi ra khu vườn sau nhà của mình rồi tản mạn rắc từng nắm bột vụn bánh mì chung quanh các bồn hoa. Một người hàng xóm thấy lạ mới hỏi, ông Nasruddin tinh bơ :

- Ô mình làm thế là để đề phòng mấy con hổ đó mà!

Người hàng xóm ngạc nhiên:

- Nhưng mà trong vùng này có con hổ nào đâu chứ?

- Nhưng ông xem tôi làm vậy là thừa sao à? Nasruddin bình thản trả lời.

Công phu đào luyện nội tâm hoàn toàn không phải là sự lập đi lập lại một cách vô thức những hình thức nghi lễ hay một lời cầu nguyện. Pháp môn thiền quán chính là một con đường đào luyện nội tâm, nó đem lại cho ta một ý thức như thật về quy luật nhân quả tác động và phản ứng vẫn từng ngày hiển hiện ngay trong chính cuộc sống mọi người dưới mọi hình thức. Chúng ta có thể tự nhận diện được khả năng trí tuệ tinh thức của mình, nhưng bên cạnh đó ta còn phải hiểu thêm rằng nó không phải là cái gì tự có, chúng ta đâu có thiếu gì những cơ sở để nhận chân, thấy rõ vấn đề này, vấn đề tiềm lực cho trí tuệ Thiền quán. Chúng ta sinh hoạt, hành xử ra sao, về tâm sinh lý ở bản thân hoặc đối với xã hội - tất cả những sinh phong đó ra một thế giới sống tương ứng cho ta, mà ở đó có thể là một thiên đàng hay địa ngục ngay trong hiện tại .

Qua suốt chiều dài đặng đặng của lịch sử Phật giáo, nhiều dòng thiền đã được ra đời với những đường lối khác nhau, nhưng nhìn chung lại thì lý tưởng tối hậu của các dòng thiền đều chỉ là nằm gọn trong hai chữ Tinh Thức: một cái nhìn thấu suốt và trực diện về mỗi mỗi kinh nghiệm tâm linh trong từng giây phút, một cách tinh táo và đầy ý thức. Con đường phát triển, phơi mở sự tinh thức này đã được Đức Phật đưa vào một hệ thống giáo lý vẫn được gọi là Tứ Niệm Xứ: Thân quán niệm xứ, Thọ quán niệm xứ, Tâm quán niệm xứ và Pháp quán niệm xứ, bốn niệm xứ này được đặt cơ sở trên Chánh Niệm, thái độ tinh thức thường trực đối với tất cả thực tại.

Sự thành tựu trọn vẹn khả năng chánh niệm được xem là thành quả cao nhất của cuộc tu hành. Như chính Đức Phật cũng đã từng dạy rằng các loài hương mộc dầu cao quý hiếm đến mấy nhưng cũng chỉ có thể cho ra một mùi hương hạn chế, còn mùi thơm của một con người đức hạnh khéo điều chế nội tâm thì là vô lượng, có thể xông thấu đến tận thiên giới.

Nhưng chúng ta phải làm thế nào để có thể bắt đầu công phu sự tỉnh thức đó? Trong bộ Thanh Tịnh Đạo có ghi hai dòng kệ ngắn sau đây:

"Thế giới đang bị rối reng trong một mớ bòng bong phức tạp, và biết ai là người tự giải thoát mình?"

Tu tập thiền quán chính là phương cách tốt nhất để ta tự tháo gỡ bản thân mình ra khỏi cái rắc rối cuộc đời đó. Chúng ta phải liên tục trung thực để ý thức về những gì mà mình vẫn từng ngày bị cầm cố giam hãm: đó là những ghét thương, âu lo, buồn khổ... Điều đó đề nghị ở chúng ta một sự chiêm ngắm về tất cả những kinh nghiệm thường nhật, đồng thời để học cách lắng nghe tất cả những biến động tâm sinh lý của chúng ta trong mỗi ngày. Đó là một thái độ sống trí tuệ. Mà sự thành tựu trí tuệ tuyệt đối không phải đến từ sự đầu tư những khái niệm lý tính xơ cứng, mà phải là từ những thể nghiệm chín chắn về mọi sự, thấy chúng là chúng.

Thế nào là thiền định? Đây là một câu hỏi hết sức đặc biệt bởi vì xưa nay đã có không ít những câu trả lời về nó. Tính đến hôm nay, trên toàn cầu đã có đến hàng trăm trường phái thiền định mà lý tưởng và đường hướng xem ra không khác nhau là mấy: Chung quy dòng thiền nào, bất luận với một lối hướng dẫn chuyên biệt nào đó, từ cách cầu nguyện đến phương pháp tính tọa... đều nhắm tới một cái nhìn thấu thị về thực tại, và làm trung hoà tất cả những xung động nội tâm để hướng đến cái tĩnh lặng nội tại. Nói theo lý thuyết là vậy, nhưng có một điều hết sức hiển nhiên mà có lẽ ai cũng có thể nhận biết rằng làm sao lại không thể có những sai biệt nhất định nào đó giữa các trường phái. Nhưng đó là một vấn đề ngoài lề, ngay lúc này chúng ta hãy trở lại vấn đề mà chúng ta vẫn bàn đến này giờ. Pháp môn thiền quán của Phật giáo Nguyên thủy (hoặc của một vài dòng thiền được thoát thai từ đó) luôn đặc biệt có lý tưởng là mang lại một trí tuệ thật sự. Pháp môn thiền quán được bắt đầu bằng sự trau dồi khả năng tỉnh thức và một quá trình tự vấn bản thân. Từ những điều đã nói trên, câu hỏi "Thế nào là thiền định?" cũng đồng nghĩa và tương tự như câu hỏi: "Thế nào là nội tâm? Tôi là ai? Thế nào là đời sống và thế nào là tự do?" Câu hỏi về ý nghĩa thiền định như vậy cũng có nghĩa là những tra vấn sâu sắc về bản chất của cuộc tử sinh mà mỗi người đã, đang và sẽ phải biết tới. Chúng ta phải tự biết trả lời những câu hỏi này bằng chính những kinh nghiệm nội tại trung thực nhất của mình xuyên qua từng cuộc khám phá tự thân. Đó chính là tâm điểm của Thiền Định.

Đi tìm lời đáp cho những câu hỏi trên là một điều vô cùng kì thú. Bởi vì nếu nói một cách hóm hỉnh nhưng trung thực thì toàn bộ đời sống của chúng ta cứ như một chuyến không hành của một chiếc phi cơ không người lái. Có biết bao người trải qua hàng mấy mươi năm trong cuộc đời vẫn cứ triền miên bị điều động bởi những mê lụy, âu lo đầu cơ và nói chung là một chuỗi dài bất tận của những biến động tâm sinh lý. Cái nếp sống quẩn quanh, lúng túng đó gọi theo thuật ngữ Phật học là một cuộc luân hồi. Mọi sự sẽ dễ hiểu hơn nếu chúng ta tự biết dành ra một ít thì giờ để nhận thức về đời sống của chính mình: sinh ra, lớn lên rồi là một cái chết, chúng ta vui, chúng ta buồn, ăn ngủ và sinh hoạt... cái gì cũng trôi qua đi thật nhanh như một con nước mạnh. Chính sự tỉnh thức về bản chất khổ đau của đời sống xuyên qua các quy trình sinh, lão, bệnh, tử đã đem lại cho Bồ tát Sĩ Đạt Ta những trở trăn thao thức về cội nguồn của chúng cũng như con đường nào dẫn đến một tự do thật sự. Mỗi người trong chúng ta đều luôn tự có riêng một cách trả lời cho những vấn đề đó: thấu suốt được bản thân và đời sống của mình chính là điểm nóng của pháp môn thiền quán - hướng đến trí tuệ và tự do.

Chúng ta phải nhìn nhận rằng trí tuệ hay sự hiểu biết của con người luôn có nhiều hình thái: có người tìm đến trí tuệ bằng những hiểu biết vay mượn từ sách vở văn tự. Chúng ta đã đọc nhiều lắm, từ những thông tin kiến thức mang tính đại chúng cho đến cả những lĩnh vực tinh thần, siêu hình. Mặc dù thứ trí tuệ từ chương này luôn là hữu dụng nhưng trước sau gì nó cũng chỉ là những sao chép các kinh nghiệm của người khác. Chúng ta còn thấy một hình thái khác của trí tuệ, đó là trường hợp chúng được đầu tư qua những đối thoại trực tiếp, chẳng hạn như khi ta ngồi lại lắng nghe một ai đó hơn mình... và thứ kiến thức đó hiển nhiên cũng không phải là vô bổ vì đôi lúc ở một vài trường hợp nhất định nó cũng mang lại cho ta những đóng góp hữu dụng.

Ngoài ra còn có một hình thái trí tuệ sâu sắc hơn được đặt cơ sở trên sự thẩm tra và phản ánh của tự thân, nhưng với một sự tự tin xuẩn động, để thứ trí tuệ đó lúc này thành ra một hình thái trí tuệ mà thuật ngữ Phật giáo vẫn gọi là Sở Tri Chướng. Thế nhưng chúng ta phải làm gì để có thể vượt qua giai đoạn này? Điều gì sẽ xảy ra đến khi chúng ta bắt đầu có những tự vấn nghiêm túc về bản thân? Thế nào là tình thương? Rồi thế nào là một tự do thật sự? Những câu hỏi này tuyệt nhiên không thể được giải đáp bằng những hiểu biết thuần lý hay sang tay. Những gì Đức Phật đã khám phá cũng như những kinh nghiệm được truyền thừa giữa các đệ tử của Ngài có thể được xem là một con đường để giúp chúng ta tìm thấy lời đáp thỏa đáng cho những vấn đề gây cản trở, nhưng hãy nhớ rằng lời đáp đó luôn có được bằng một trí tuệ im lặng, những trường dưỡng tiềm lực tự thân cho một cái nhìn thấu suốt và trực diện.

Nhưng bây giờ thì chúng ta phải bắt đầu cho công phu đó như thế nào chứ? Với một tinh thần giáo lý truyền thống, chúng ta có thể hiểu rằng khả năng trí tuệ như thật này luôn được tựu thành từ sự phát triển ba giá trị đạo đức nội tại mà thực ra ở bất cứ ai cũng có thể có được. Đó chính là giáo lý tam học: Giới-Định-Tuệ hay còn gọi là Giới học, Định học, và Tuệ học.

Gới học: Ngũ Giới

Vấn đề đầu tiên trong tam học chính là thái độ sống hài hòa và vô hại đối với cuộc đời chung quanh. Để phát triển công phu đào luyện nội tâm, điều tiên quyết là chúng ta phải tự biết xây dựng một căn bản đạo đức trong đời sống chính mình, bởi một khi chúng ta có một hành động lớn nhỏ nào đó có thể phương hại đến mình và người khác, chẳng hạn như những đau buồn hay một xung đột mâu thuẫn, thì chắc chắn rằng điều đó sẽ là một trở lực nghiêm trọng cho thiền định, con đường trung hòa nội tâm cho ngày một tĩnh lặng hơn, đồng thời nó cũng là cánh cửa ác hại khép kín tất cả những giá trị tinh thần khác. Còn đối với Định học và Tuệ học thì lý tưởng cao nhất của chúng, y cứ trên nền tảng những giá trị được kế thừa từ Giới học, thành quả đó mới có thể dễ dàng có được.

Đức Phật ban hành Ngũ giới cho người Phật tử là nhằm để hướng dẫn cho chúng ta một đời sống có ý thức. Sự chấp trì của ngũ giới là một động cơ tích cực cho con đường tu tập thiền quán. Ngũ giới tuy vậy không phải là những tín điều cưỡng bức vô lối, mà mọi sự ở đây đều phải xuất phát từ một tự nguyện. Hơn thế nữa, ta phải hiểu thêm rằng chúng là những hướng dẫn hữu hiệu có thể giúp ta một nếp sống hài hòa, đồng thời phát triển và nâng cao sự an lành cũng như những sức mạnh khác của nội tâm. Có sống trong tinh thần giới luật, chúng ta mới có dịp thấy rằng chúng là những luật sống tuyệt vời có giá trị đối với mọi nền văn hóa cùng tất cả thời đại. Ngoài ý nghĩa là cơ sở cho công phu thiền quán, giới luật còn có thể giúp ta làm thăng hoa đời sống nội tâm đa dạng của mình.

Học giới đầu tiên trong ngũ giới là cấm sát. Học giới này đòi hỏi chúng ở ta một tấm lòng hiếu sinh để từ đó, dầu có phải chịu đựng một ác cảm hay thành kiến bất mãn nào đó, ta cũng không được quyền cướp đi sự sống của bất kỳ sinh vật lớn nhỏ nào. Đại khái chúng ta phải luôn biết tôn trọng sự sinh tồn của tất cả chúng sinh dưới mọi hình thức. Nói theo giáo lý Bát Chánh Đạo thì làm vậy là ta đã thực hiện được một phần Chánh nghiệp. Chúng ta luôn có nhiều lý do để

tự cho phép mình sát sanh, thậm chí kể cả trường hợp để thể thao hoặc tiêu khiển. Một khi biết tự tạo mối đồng cảm, giao tình sâu sắc với đời sống thì tự nhiên chúng ta sẽ không còn những hứng thú trong việc giết chóc nữa, một cách sinh hoạt chỉ xuất phát từ ác ý. Không một sinh vật nào lại muốn tìm đến cái chết cả, nên học giới đầu tiên trong ngũ giới là khuyên ta đừng bao giờ sát sinh.

Học giới thứ hai chính là sự lương thiện. Không làm điều trộm cướp, tức không bằng một hình thức nào đó lấy đi một vật lớn nhỏ của người khác. Không trộm cướp cũng là một thái độ sống vô hại đối với người khác. Chúng ta cần giải trừ lòng tham và sự ôm giữ quá đáng. Nói vậy còn có nghĩa là chỉ nên biết tự thích nghi với một điều kiện vật chất mang tính nhu cầu thật sự mà thôi, đồng thời nên có một thái độ san sẻ với tha nhân quanh mình. Trong đời sống thường nhật, chúng ta phải cần thiết nhiều thứ lắm: cây cỏ, súc vật thậm chí đến côn trùng. Và toàn bộ thế giới này luôn tự tồn tại với những vận động bù trừ như là một giải pháp sinh tồn.

Đại để, thế giới như một con tàu với nhiều sinh vật sống còn trên đó. Từ con ong, cái kiến, chú giun đất đều luôn có ảnh hưởng và giá trị quan trọng sự sống của mỗi người. Sự sinh tồn của chúng ta nói cho cùng, chỉ là một hình thức tồn tại vay mượn và nhờ cậy. Nếu chúng ta học được cách trân quý, gắn bó với thế giới, tự khắc ta sẽ có được một đời sống hạnh phúc. Đây cũng chính là vấn đề sinh thái của địa cầu. Đồng thời cái gọi là động cơ xây dựng hòa bình thế giới còn là những sinh hoạt có ý nghĩa chăm sóc, hài hòa đối với vấn đề môi sinh bằng tinh thần thiên định: không bỏ mặt nó mà vẫn quan tâm giao lưu với những cái khác.

Từ sinh phong tuyết vời này, cuộc đời chúng ta sẽ thoải mái và hữu dụng hơn. Sự phát triển tâm hồn hào sảng nhân hậu cũng là một phần quan trọng của đời sống nội tâm. Như vậy chúng ta nên cùng lúc chấp trì các học giới, tu tập thiên định và nuôi dưỡng một tâm hồn rộng rãi để nhờ đó trái tim ta ngày một rộng mở thêm, hùng hậu mà cũng nhẹ nhàng thêm và niềm an lạc trong cuộc tu cũng theo đó mà được nhân lên. Đức Phật đã nhấn mạnh tầm quan trọng của bàn tay bố thí hào phóng qua một lời dạy hết sức sâu sắc và thú vị: "Nếu các người biết rằng ta đã thấu suốt giá trị của hành động bố thí như thế nào thì chắc chắn các người sẽ không vất bỏ vô ích một hạt cơm nào cả".

Theo kinh điển truyền thống, có đến ba trường hợp bố thí. Chúng ta phải có can đảm đón nhận bất cứ cơ hội bố thí nào đó, gặp dịp là thực hiện ngay. Bởi đôi khi, thậm chí thường xuyên, chúng ta vẫn có thói quen do dự ít nhiều trước khi đem cho thứ gì đó đến người khác. Nhưng dù sao bố thí với tâm thái nào cũng là tốt cả, bởi đó là lối sống san sẻ và vị tha. Vừa rồi là một trường hợp bố thí: bố thí trong phân vân, do dự.

Trường hợp bố thí thứ hai: lối bố thí mang tinh thần bè bạn. Đó là một thái độ sẵn sàng dành ra một thời gian, một công sức hay một vật chất nào đó cho người khác như một món quà tương giao. Lối bố thí này cũng là một thái độ sống thú vị. Bởi thực ra chúng ta đâu phải cần đến quá nhiều những sở hữu mà mình vẫn ngỡ là sẽ mang lại hạnh phúc. Vì chính nhân cách và thái độ tương giao đối với cuộc đời mới là cái quy định những buồn vui của chúng và hãy luôn nhớ rằng hạnh phúc hay niềm vui nội tại chỉ đi ra từ một tấm lòng.

Trường hợp bố thí thứ ba là hình thức bố thí bằng một sự trân trọng: trao tặng cho người những gì mà mình cũng trân quý, kể cả một thời giờ hay một công sức nào đó khó dành ra. Có lẽ ai cũng thấy rằng trường hợp bố thí này là cả một điều khó khăn nhưng vô cùng quý giá mà mình phải cố gắng thực hiện.

Để việc bố thí hay những nghĩa cử hào sảng nào đó của chúng ta có được cái giá trị tích cực cho nội tâm thì mỗi người nên hiểu rằng thái độ hy sinh đó của mình hoàn toàn không có ý nghĩa tô điểm, vun bồi một sự hãnh diện cho cái Tôi nào cả, nó phải có được lý tưởng là nhân cách và sức mạnh nội tâm cũng như một nguồn tịnh lạc thật sự. Điều cần nói thêm ở đây là dĩ

nhiên chúng ta không nhất thiết phải tuân hết tất cả cho lòng hào sảng: ta còn có đời sống riêng tư nên tất nhiên cũng phải biết nghĩ tới mình. Đừng quên rằng trong mọi trường hợp một sự thái quá hay bất cập đều không nên có. Lối cuối cùng là chúng ta vẫn phải đặc biệt quan tâm đến một tâm hồn khoáng đạt, phơi mở bởi chính nó vẫn dạy chúng ta bài học về tình thương.

Học giới thứ ba là tránh những hình thức quan hệ tình dục bất hợp pháp, một hành động có thể phung hại đến người khác. Học giới này đề nghị ở chúng ta một nếp sinh hoạt sinh lý khả dĩ thích đáng và nghiêm túc. Chúng ta phải nhận rằng nhu cầu và hấp lực tình dục đối với phần đông đều luôn mãnh liệt. Đặc biệt trong thời đại gần như tự do tình dục của hôm nay, chúng ta càng phải luôn thận trọng và biết tự chế. Chỉ cần một nếp sinh hoạt tình dục bừa bãi thì ta rất dễ dàng gây ra biết bao phiền phức cho mình và người khác, chẳng hạn đối với trường hợp ngoại tình. Một đời sống bình yên và hạnh phúc lại bị đánh đổi bằng chút khoái cảm phù du mà cũng nguy hiểm đó xem ra quá rẻ và thật đáng tiếc.

Điểm tinh thần của học giới này là sự phản tỉnh tự thân về những động lực tâm lý đằng sau các sinh hoạt của mình. Con đường đó sẽ cho phép ta thấy được ảnh hưởng liên đới của dục tính với nội tâm bản thân, cũng như cả những giá trị tích cực của nó trong đời sống thường nhật: Chẳng hạn nó có vai trò và ý nghĩa gì trong tình yêu cùng những tình cảm khác. Đại khái ta sẽ có được một bài học thú vị, bổ ích về vấn đề quan hệ tính giao, tình yêu đôi lứa và thái độ sống cũng như các hiểu về chúng. Trong khi hầu hết chúng ta thường có những phút giây điên dại trong tình dục, xem đó là một cách thưởng thức cái đẹp hoặc để thỏa mãn thú tính của mình bằng một ý thức chiếm hữu. Tự chế được hấp lực của tình dục bản thân cũng là một phần quan trọng trong đời sống tu tập.

Học giới thứ tư trong ngũ giới là tránh không nói dối, một chi phần của Chánh ngữ trong giáo lý Bát Chánh Đạo. Chúng ta đừng bao giờ nói dối, thay vào đó là những lời chân thật và hữu ích, những câu nói chỉ xuất phát từ trí tuệ và tinh thần trách nhiệm. Pháp môn Chánh ngữ đã đặt ra cho chúng ta một vấn đề quan trọng là đòi hỏi chúng ta tự biết vận dụng ngữ ngôn của mình một cách tốt đẹp bằng sự tỉnh thức trước khi phát biểu. Chúng ta đã mất quá nhiều thời gian trong cuộc đời ngắn ngủi của mình cho những cuộc phiếm luận vô ích, mà thường thì ta ít khi chịu tỉnh táo, bình tĩnh để biết mình đang nói gì. Chúng ta có thể tu tập trong từng câu nói, từng giây phút phát biểu, bằng cách ý thức rõ ràng về những gì đang xảy ra, từ não trạng đến những cảm xúc tâm lý. Rồi khi im lặng, ta cũng vẫn tiếp tục giữ chánh niệm để nghe người khác nói. Chúng ta có thể tự tạo những quy tắc ngôn ngữ cho mình với những tiêu chuẩn chân thật và hữu ích. Có tu tập thiền định ta mới có thể khám phá nhiều điều kỳ thú về ngữ ngôn.

Người ta kể lại rằng, tại địa phương kia có một danh y nổi tiếng về khả năng trị bệnh cho trẻ con và điều đặc biệt là thay vì sử dụng các thứ thuốc men, ông chỉ luôn trị liệu bằng vài câu nguyện ngắn. Lần đó, trong số những người đến xem ông chữa bệnh có một gã thanh niên ngỗ ngược tỏ vẻ nghi ngờ khả năng của vị danh y bằng vài câu nói vô lễ. Vị danh y quay nhìn anh ta rồi buông gọn một câu:

- Mí chỉ là một thằng ngu biết gì mà nói!

Gã thanh niên dĩ nhiên nổi nóng và sắp sửa có phản ứng với vị danh y nhưng cũng ngay lúc ấy vị danh y điềm đạm mỉm cười với anh ta:

- Nếu có một câu nói đủ khiến người ta bị bất ổn về tâm sinh lý thì tại sao lại không có được một câu nói nào đó có thể giúp người ta ổn định tâm sinh lý chứ!

Mỗi câu nói của chúng ta luôn có một giá trị nhất định nào đó, tiêu cực hay tích cực: Một lời nói có thể đủ sức gây ra những đổ vỡ mà cũng có thể hàn gắn những chia rẽ rạn nứt. Do đó,

chúng ta phải luôn thận trọng và biết chân thành mỗi khi phát ngôn. Chúng ta luôn được tín nhiệm khi chỉ nói thật. Điều đòi hỏi là một công phu tự tinh thường trực và nhờ vậy, nội tâm của chúng ta cũng ngày một yên tĩnh, rộng mở và an hoà hơn.

Học giới cuối cùng trong ngũ giới là kiêng hẳn tất cả các thức uống có tác dụng gây say. Sở dĩ phải như vậy vì những thức uống đó chỉ có tác dụng hủy hoại tâm sinh lý của chúng ta, đồng thời làm tiêu tán mọi khả năng tinh thức, sáng suốt của tâm hồn. Nói một cách nôm na, chúng ta, trong từng phút giây, chỉ sống bằng một cái tâm (luôn biến đổi) nên ta phải biết trân trọng bảo trì nó. Trên thế giới hôm nay, có đến hàng trăm triệu người nghiện rượu và một lượng người đáng kể khác lại liên tục lạm dụng các loại thuốc kích thích dưới nhiều hình thức và mục đích. Chính những cơn nghiện tai hại đó đã cùng lúc đem lại biết bao phiền phức cho người khác. Ở đây ta phải nhận rằng, một đời sống tinh thần có tự chủ quả là không dễ dàng tí nào. Bởi để thực hiện được một đời sống nội tâm như vậy, ta phải liên tục đối đầu với biết bao giằng xé, vật vã. Sự nghiện ngập, từ đó, dĩ nhiên không thể chấp nhận được.

Để có thể hội nhập một cách hữu ích và tích cực với xã hội, đồng thời thiết lập một nền tảng cho đời sống tâm linh chính mình, vấn đề đòi hỏi ở chúng ta một sự tinh thức và tinh thần trách nhiệm đối với từng quan hệ trong thế giới chung quanh cũng như mỗi mỗi sinh hoạt, hành động của riêng bản thân. Sinh phong đó chắc chắn là một giá trị nhân cách mang ý nghĩa tương giao tuyệt vời với cuộc đời mà cũng là nhân tố cho một nội tâm có bản lĩnh. Một căn bản đạo hạnh luôn mang lại cho chúng ta tất cả an lành và tự do, bên cạnh đó, còn là một điều kiện tiên quyết, cần thiết cho thiền quán. Với chừng đó công phu, coi như ta đã có được một đời sống đầy ý thức để không lãng phí cái kiếp người vốn khó được, cũng như không tự đnh mắt cơ hội vun bồi lòng từ bi cùng trí tuệ như thật về cuộc đời, những giá trị cao vời chỉ có ở những người thật sự điểu phúc.

Định học

Tiếp theo sau Giới học, điều kiện tiên quyết cho nếp sống tinh thức, ta còn phải dần bước vào hành trình thứ hai, tức Định học, công đoạn kiên định và tập trung nội tâm. Một khi chúng ta tự giàn xếp được một hình thức sống khả dĩ hữu ích cho đời và chất lọc được những giá trị đức hạnh cho chính mình thì cũng có nghĩa là khi đó ta đã tự thiết lập được một trật tự nội tại yên bình và trong sáng. Đó chính là một bước khởi hành nhiều hứa hẹn cho cuộc tu thiền định sắp tới, tức những công phu đào luyện nội tâm: ở đây ta đồng hóa thân tâm thành một (là chỉ đơn giản xem toàn bộ những sinh hóa của chúng trong từng thoáng chốc là đối tượng để tri nhận, nhìn ngắm một cách khách quan mà thôi), đồng thời chú hướng từng cái nhìn ngắm vào mỗi cảm nghiệm của mình vào thực tại trước mắt, từng phút và từng phút. Khả năng tập trung và kiên định nội tâm luôn là nền tảng cho tất cả pháp môn thiền định và thậm chí khả năng đó cũng là tuyệt đối cần thiết cho biết bao lĩnh vực khác trong đời sống: nghệ thuật, thể thao, một phút lập trình vi tính hay cả những phút giây trầm tư đơn độc.

Trong pháp môn thiền (của các trường phái nói chung), sự phát triển năng lực tập trung tinh thần luôn có nhiều phương pháp thông qua các đề mục chú niệm khác nhau: từ hơi thở ra vào đến một câu kinh đã được chọn sẵn hoặc một khái niệm nào đó như lòng từ bi...

Ở các chương sau chúng ta sẽ bàn nhiều về phương thức tập trung tư tưởng bởi từ bây giờ thì đó chính là vấn đề quan trọng nhất. Cái căn bản tối trọng của thiền định chỉ đơn giản là quá trình gom hết sự chú ý vào đề mục tri nhận nào đó chẳng hạn như hơi thở rồi liên tục duy trì công phu đó. Những phút giây như vậy đòi hỏi chúng ta phải tạm thời chấm dứt tất cả vọng niệm về mọi sự tốt, xấu, vui, buồn đã và sẽ xảy ra. Chúng ta lúc này chỉ có một ý thức duy nhất về những gì đang xảy ra mà thôi, với một sự tinh thức thật tốt.

Bên ngoài một sòng bạc ở Las Vegas (Hoa Kỳ) có dính một câu mời chào hóm hỉnh mà cũng hết sức ý vị: "Bạn hãy để mỗi phút là một ván thắng". Lý tưởng của thiền định cũng giống hệt y câu nói đó: muốn thâm thấu bản chất đời sống, ta phải từng giây phút đối diện với thực tại một cách tỉnh thức và tỉnh thức liên tục. Sự phát triển thiền định chẳng khác gì việc lau rửa một thấu kính hiển vi. Nếu với một thấu kính tồi, ta khó mà nhìn thấy được cái gì, chẳng hạn các tế bào cùng những vận động của chúng. Để có được cái nhìn thấu thị về thân tâm mình, ta phải biết huy động và tập trung cùng lúc nhiều giá trị tinh thần khác bằng một nội tâm kiên định và tỉnh lặng cùng một cách nhìn soi rọi. Đây cũng chính là những gì mà đức Phật đã thực hiện: ngồi yên lại, tập trung tư tưởng và ngắm nhìn hiện tại. Thậm chí đến như các vị đạo sư Du Già (Yogi), hạng người luôn sống với lý tưởng duy tâm cực đoan cũng phải cần tới rất nhiều những khả năng nội tại ở chính mình.

Tuệ học

Nhân tố đồng thời cũng là đích điểm cho định học chính là Tuệ học, tức trí tuệ thấu thị bản chất tất cả thực tại hiện hữu đồng thời cũng là cửa vào cảnh giới giải thoát. Trong cuộc sống thường nhật chúng ta vẫn có thói quen nhắm mắt lại thay vì mở rộng để chú mục nhìn ngắm bao điều cần thiết và kỳ diệu. Ta cứ luôn có quá nhiều bận rộn để có thể tận dụng một cách hữu ích cái khả năng thị giác mà ở đây ám chỉ cho một trí tuệ. Có thể ta đã lãng quên hoặc chưa học được cách phát huy khả năng đó của mình thôi. Một sự khám phá cẩn trọng và nghiêm túc về tâm sinh lý bản thân, nói nôm na là sự nhìn ngắm chúng một cách kỹ lưỡng, chắc chắn sẽ mang lại cho ta một sự hiểu biết và trí tuệ hùng hậu.

Trí tuệ luôn thành tựu một sự phát hiện cái thực tướng của các cảm nghiệm về thực tại. Ta hãy tranh thủ để có thể sống trọn vẹn từng phút giây hiện tại thay vì buông trôi, thả nổi nội tâm cho những mộng mơ vớ vẩn, những toan tính, hồi ức nói chung là những vọng niệm chủ quan phân biệt.

Có một sự khác biệt rất rõ ràng giữa hai cách uống một cách trà: nhắm nháp để thưởng thức có một cái thú vị hay là cứ đưa tách trà lên môi, uống cạn nó mà đầu óc lại nghĩ đến trăm chuyện khác. Trường hợp đó cũng chính là cách sống mà mỗi người chúng ta có thể tự ý chọn lựa: bước đi dưới một hàng cây râm mát và cảm nghiệm tinh tế cái thực tại đó, hoặc chân vẫn bước đi ở vườn cây này mà bữa ăn tối hoặc cảnh quan của giải trí Disneyland vẫn loanh quanh trong đầu... nhiều và thật nhiều những ảo tưởng, vọng niệm luôn chực chờ lôi kéo ta ra khỏi cái thực tại mà mình lẽ ra phải luôn tỉnh thức để nhìn ngắm.

Chỉ duy nhất một thái độ sống hết mình với hiện tại, ta mới có thể tự giải đáp được vấn đề cơ bản nhất của đời sống nội tâm: chỉ có phút giây tự tại và vượt thoát thời gian tính mới có thể mang lại cho ta một tri nhận sâu sắc về thực tại và chính trí tuệ này mới có thể giúp ta tự do.

Tra vấn và nhìn ngắm

Trí tuệ luôn giúp ta cái nhìn thấu thị về thực tại trong từng phút giây: cái nhìn thấy chính xác về mỗi giai đoạn xuất hiện rồi qua đi của từng cảm nghiệm cũng như cả thái độ của ta đối với chúng. Từng cảm nghiệm phải được nắm bắt ngay khi nó vừa hiện diện bằng sự tra vấn nghiêm cần, tế nhị của ta về những vận động tâm sinh lý, đồng thời với cả một tra vấn mang tính phơi mở đối với mối tương quan giữa tâm sinh lý của mình với toàn bộ thế giới xung quanh. Để phát triển trí tuệ nội quán, công phu tra vấn và nhìn ngắm này phải được đặt ở vị trí hàng đầu. Chúng ta có thể giữ lại và giàn xếp một tâm trạng nhưng phải luôn quan sát kiểm tra, nhìn ngắm chúng vận động.

Khi gia công thiên định, ta có dịp học hỏi thật nhiều về cái gọi là lòng ham muốn (tham ái hay thị dục) của mình: thấy được ngọn ngành xuất phát của chúng, ảnh hưởng của chúng đối với đời sống cảnh giác của chúng ta và luôn cả sức tác động của chúng trong đời sống thường nhật. Cuộc nhìn ngắm này sinh động, thú vị lắm nhưng dĩ nhiên chúng ta phải ngắm nhìn bằng một thái độ bình đạm, điềm tĩnh. Từ đó, một bài học mới lại xảy đến cho ta, đó là những cơ hội thâm thía được quy luật tác động và phản ứng trong từng chuỗi hiện hữu. Đó chính là quy luật Nhân quả hay Nghiệp lý. Đồng thời một quy luật tuyệt vời khác hiển hiện cho ta nhìn ngắm: quy luật Vô thường. Từ đó, ta mới có cơ hội thâm thía ý nghĩa của mọi hoạt động bản thân và thấy được những áp lực cùng những ôm ấp, bám víu của mình về tâm sinh lý phù phiếm ra sao. Chúng ta lúc này coi như đã mở ra những gì mà bấy lâu nay vẫn bị khép kín.

Theo thời gian, chúng ta sẽ lần lượt từng bước đi qua những cấp độ trí tuệ nội quán sâu sắc hơn, bằng những cuộc khám phá lặng lẽ của mình. Chúng ta rồi sẽ chỉ thấy mình rồi là một cái bóng và tỉnh thức đối diện với những âu lo, khổ luyện cùng tất cả những gì vẫn đè nặng mình trong cuộc sống. Những công phu nội quán về các hình thái tâm lý cũng giúp ta nhận diện được những gì đã tạo nên nhân cách của chính mình, và cũng với khả năng tra vấn, tỉnh thức đó nhưng đối tượng là thế giới quanh ta, ta sẽ khám phá ra những ảo tưởng phân biệt vẫn chi phối mình lâu nay đồng thời cũng thấy được mối tương quan hữu cơ thực sự giữa hai thế giới nội tại và ngoại tại.

Đằng sau những thành quả này, trí tuệ tra vấn còn đưa ta đến một vấn đề tâm linh tối trọng khác, đó chính là bản chất cái gọi là Tôi. Đã thấy rõ mọi cái luôn đổi thay thì sao ta lại không chịu xem mình chỉ là một tổng hợp hay một chuỗi dài của những đơn tử luôn sinh hóa thay đổi? Chúng ta có thể thấu thị tất cả những ảo tưởng tâm vật lý nào vẫn làm chất keo kết tụ cái gọi là Tôi, đồng thời đặt vấn đề đối với cái tổng thể cấu trúc này. Để rồi rất có thể rằng trong một trình độ tĩnh lặng sâu sắc nhất định nào đó, ta có thể vượt khỏi cõi giới tù đọng, chật hẹp của ngã chấp để đạt tới một cảnh giới yên lặng và vô cùng vô tận về cả không gian lẫn thời gian.

Hãy nhớ rằng trí tuệ trong thiên định tuyệt nhiên không hề là một kinh nghiệm hay một chuỗi dài của những ý tưởng, kiến thức vô cơ đặc biệt để ta có thể sưu tập, tích lũy - mà ngược lại, trí tuệ ở đây là một cuộc thám hiểm nội tại với những bước đi thăng bằng và tỉnh thức trong từng giây phút. Chính trí tuệ đó mới có thể mang lại cho ta một tâm hồn phơi mở thật sự như một thế giới tuyệt đối tự do.

Thiền quán là một con đường khám phá. Thái độ đặc trưng cần có của pháp môn này là trực chỉ, đột phá không cần đến một cái gì trung gian. Điều này có vẻ đơn giản nhưng dĩ nhiên không phải dễ dàng. Và dù có đến bao nhiêu hướng dẫn sai khác nhau về hình thức nhưng cái lý tưởng thật sự phải có là một sinh phong hài hòa cho đời sống thường nhật và một khả năng ghi nhận cũng như tập trung đối với thân tâm qua từng vận động của chúng để từ đó, ta tự mình thấu suốt được các quy luật sinh diễn của vạn pháp bằng chính sự khám phá trung thực, cẩn trọng và trực tiếp của bản thân. Với những hiểu biết và nhận thức đó về pháp môn Thiền Quán, có lẽ ta đã thấy rõ rằng chúng ta chỉ còn lại mỗi một việc duy nhất cần phải thực hiện mà thôi. Đó là sự tỉnh thức!

J.K.

Hướng dẫn thực tập cụ thể

Như đã giới thiệu ở phần đầu bài viết này là ở đây vấn đề cần bàn chính là bài học rút ra từ Ngũ Giới. Đại khái ta hãy hiểu rằng sự chấp trì các học giới cơ bản này là một con đường cần thiết để hàm dưỡng và trợ lực cho nếp sống thiền định. Ta hãy cố gắng giữ tròn năm học giới trong một tuần lễ thôi cũng được. Rồi sau đó ta lại bỏ ra một tuần để kiểm tra hậu quả và nếu cần có thể chọn lựa một học giới thích hợp. Sau đây là một vài chi tiết hướng dẫn cho từng học giới:

1. Học giới tránh sát sanh: Dành ra một tuần chuyên tâm để cố gắng không nói, suy nghĩ hoặc một hành động cụ thể nào có phương hại đến tính mạng của các sinh vật. Điều đó có nghĩa là ta biết quan tâm đến mọi sự sống trong thế giới quanh mình (từ con người cho đến súc vật, thậm chí các loài thảo mộc) mà mình từ lâu vẫn lãng quên và đồng thời làm trưởng dưỡng cái tình thương đối với vạn loài.
2. Học giới tránh trộm cướp (thái độ thiếu dục cần trọng đối với tất cả vật chất, tài sản): Dành trọn một tuần lễ nuôi dưỡng từng tư tưởng hào sảng vị tha nào mà ta có được.
3. Học giới tránh tà dâm (đề nghị một nếp sống sinh lý hợp pháp): Suốt một tuần lễ, từng phút nhìn ngắm những dục cảm xác thịt nào đó vừa thoáng qua tâm hồn mình, bằng một sự ý thức tỉnh tể. Cứ mỗi giây phút như vậy ta hãy kịp thời ghi nhận những tâm thái nào thật sự có mối tương quan với chúng, chẳng hạn như một tình cảm đôi lứa hay một bức xúc tâm lý nào đó như một tâm trạng cô đơn hoặc một khát khao thú tính...
4. Học giới tránh nói dối: Trong suốt một tuần, tốt nhất tránh mọi phiếm luận hoặc nói rõ hơn là đừng để mình phải hao hơi tổn sức nhắc tới người thứ ba, tức không phải kẻ đối diện.
5. Học giới kiêng khem tất cả các thức uống có tác dụng gây say: Ráng cố gắng chịu đựng trong một tuần hay một tháng không nhìn tới một món kích thích nào, từ các thứ rượu nhẹ cho đến thuốc lá hoặc cà phê, nếu bạn trượt nghiệm. Trong từng ngày ta phải can đảm nhìn thẳng vào các nhu cầu đó của mình, đối diện với với những vật vã khi phải thiếu chúng để rồi hoàn toàn tỉnh thức, tri nhận tất cả từng vận động tâm lý của mình trong mỗi mỗi phút giây tự kháng này.