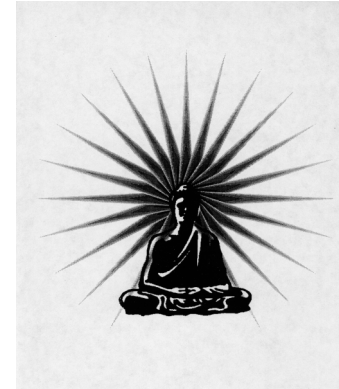


**Namo Tassa Bhagavato Arahato
Sammāsambuddhassa**

Con Xin Hết Lòng Thành Kính
Làm Lễ Đúc Thế Tôn,
Bậc Ứng Cúng.
Đấng Chánh Biến Tri



TRI ÂN

Con xin thành kính tri ân Cố Đại Lão Hòa Thượng SHWEE OO MIN, vị thầy tổ đã dày công dạy dỗ cho tôi Chánh Pháp và thái độ chân chánh trong việc phát triển tâm linh và thực hành thiền tập.

Nơi đây tôi cũng xin bày tỏ lòng biết ơn của tôi đối với tất cả chư vị thiện sinh. Những thắc mắc và khó khăn của quý vị đã gọi cho tôi những lời giải thích trong quyển sách này nhằm đáp lại nhu cầu của quý vị. Xin thành thật ước mong rằng sách sẽ giúp người tu tập hành thiền hiểu rõ và tiến sâu hơn trong pháp hành của mình.

Cuối cùng, tôi xin ghi ân tất cả quý vị đã góp phần công đức để hoàn tất tốt đẹp quyển sách nhỏ này.

Ashin Tejaniya,

Miền Điện.

Vài Lời Cùng Quý Bạn Đọc Thân Mến,

Đây không phải là một tập sách chỉ dẫn đầy đủ và có hệ thống về phương pháp hành thiền. Chúng tôi chỉ muốn chia sẻ cùng quý vị khía cạnh thực hành của pháp môn thiền định. Những lời khuyên dạy trong những trang sau đây đều căn cứ trên kinh nghiệm thực hành của Ngài Thiền Sư Ashin Tejaniya. Chúng tôi hy vọng rằng nó sẽ trợ giúp quý vị trong pháp hành. Nhưng mỗi người mỗi khác, nên có nhiều phương pháp khác nhau để phát triển pháp hành của mình. Chúng tôi thấy rằng riêng pháp hành này thích hợp tốt đẹp với chúng tôi nên hết lòng khuyến khích quý vị hãy thực hành thử. Những chỉ dẫn trong sách phản ánh sự hiểu biết và phương cách diễn dịch của chúng tôi. Dĩ nhiên quý vị sẽ có những điểm khó khăn và những câu thắc mắc không được giải thích -- quý vị cần phải nêu những điểm ấy lên trong các buổi luận đạo, thảo luận Giáo Pháp, hay trình pháp.

Khi đọc sách này xin quý vị không nên dính mắc trong những định nghĩa từ chương. Thí dụ như đôi khi để suôn câu, những danh từ “nhìn”, “quan sát”, những danh từ “chú niệm” “chú tâm” được dùng đồng nghĩa. Sự “hay biết” và “tỉnh thức” cũng được sử dụng đồng nghĩa. “Hiểu biết”, “chứng ngộ”, “minh sát”, và “trí tuệ” cũng được dùng để diễn đạt những ý nghĩ tương tự. Danh từ “đối tượng” của pháp hành và “đề mục” hành thiền cũng như nhau v.v...

Chúng tôi cố gắng phiên dịch và diễn đạt những lời dạy của Ngài Ashin Tejaniya càng chính xác và rõ ràng càng tốt. Tuy nhiên có thể sẽ có những lầm lỗi và có thể mất vài chi tiết.

Ban phiên dịch và ban hiệu đính.

Ô Nhiễm Là Gì ?

Ô nhiễm không phải chỉ là những biểu hiện thô thiên của tâm tham, sân, si mà cũng là tất cả những bận bẻ thân thuộc xa gần của chúng -- có khi rất xa. Bạn hãy thử xem mình có những ý nghĩ tương tự như sau đây thoáng qua trong tâm không:

“Sao giờ này mà nó còn để đèn sáng trưng vậy?” “Cử chỉ của ông ấy thật là khó chịu!”. “Nó không nên làm như vậy”. “Tôi có thể làm chuyện ấy còn nhanh hơn nhiều”. “Tôi là một thiền sinh vô hy vọng, không thể giữ tâm theo dõi di chuyển phòng-xếp của bụng, dầu chỉ trong một phút!” “Hôm qua pháp hành của tôi quả thiệt tốt, hôm nay thì tâm phóng lung tung cùng hết”. “Ồi chà! buổi thiền tọa hôm qua thật tốt đẹp! Giờ đây tôi cần phải thật sự cố gắng chú niệm để khỏi mất cảm giác vắng lặng an tĩnh ấy.” “Tôi phải ở trong thiền đường, nếu không, người ta sẽ nghĩ là tôi lười biếng”. “Hôm nay tôi cần có thêm một phần khoai tây nữa để bồi dưỡng sức khoẻ”. “Nữa! Lại có củ hành trong sà lách!”. “Lại không có chuối nữa!” “Ông ấy quả thật ích kỷ, không xem trước nghĩ sau gì hết!” “Tại sao chuyện này lại xảy đến cho tôi?” “Ai có phận sự rửa dọn phòng vệ sinh hôm nay?” “Tại sao vị thiền sinh này lại đi ở đây?” “Họ không nên làm ồn như thế!”

“Ồ đây đông người quá, tôi không hành thiền được”. “Có ai đã ngồi trên chỗ của tôi!” “Cô ấy xinh đẹp quá!” “Anh ấy có tướng đi thật thanh nhã!”

Tất cả những ý nghĩ (**Ý**) như trên đều phát sanh do nguyên nhân ô nhiễm! Ta chớ nên xem thường!

Có bao giờ bạn nói với ai rằng mình không phiền giận, mặc dầu trong thực tế rõ ràng mình không thích việc gì người ấy làm. Có chăng đôi khi bạn nói với ai những điều không tốt của cấp trên mình, của người trong gia đình mình, hay chỉ đến chuyện xấu của bạn thân mình? Thỉnh thoảng bạn có giễu cợt nô đùa, nói điều như nhóp không? Có khi nào bạn nói năng dịu ngọt, tặng bốc ai để nhờ họ làm chuyện gì không? Có khi nào tự nhiên bạn lớn tiếng, cao giọng với ai khi họ không đồng ý với mình không?

Tất cả những lời nói ấy (**khẩu**) phát xuất từ ô nhiễm.

Có khi nào bạn động cửa nhà ai rầm rầm không? Có khi nào bạn từ chối không vô phòng ai chỉ vì trong đó có người mà bạn không thích? Có khi nào bạn chen lấn trong khi đứng xếp hàng không? Bạn có dùng sà bông gội đầu của ai để trong phòng tắm, có lạm dùng điện thoại của sở làm để dong dài nói chuyện riêng, hay làm chuyện gì khác không?

Tất cả những việc làm ấy (**Thân**) đều do ô nhiễm làm nguyên nhân.



THIỀN TỨ NIỆM XỨ

(*Satipa□□hā□a*)

Tại thiền viện này chúng ta thực hành pháp Tứ Niệm Xứ (*Satipa□□hā□a*). Tuy nhiên, trước khi hành, chúng ta phải hiểu biết phương cách thực hành như thế nào. Ta cần phải thấu hiểu rõ ràng và đúng đắn thực chất của pháp hành để có thái độ chân chánh trong khi thực hành.

Chúng ta Chú Niệm để am tường thấu đáo bốn Niệm Xứ (thân, thọ, tâm, và pháp). Pháp hành càng phát triển chúng ta càng chú tâm nhiều về tâm, bởi vì thiền là phần việc của tâm.

Những chỉ dẫn tiếp theo sau đây sẽ đủ làm nền tảng cho ta bắt đầu thực hành. Về sau, những cuộc thảo luận về

Giáo Pháp sẽ dắt dẫn ta đi sâu hơn vào pháp hành. Xin quý vị hãy chăm rãi và thận trọng đọc tới đọc lui phần chỉ dẫn này.

Sinh Hoạt Của Tâm

Hành thiền là công việc quán sát sinh hoạt của tâm, công việc hay biết, tinh thức. Đây không phải là công việc của thân, không phải là làm gì với cơ thể vật chất, như phải ngồi cách nào, đi, đứng như thế nào. Hành thiền là trực tiếp kinh nghiệm những cảm thọ của tâm và thân, hay biết rõ ràng và đúng đắn danh-sắc trong từng khoảnh khắc.

Thí dụ như khi xoa hai tay vào nhau, và chú tâm vào đó, ta sẽ kinh nghiệm cảm giác hai bàn tay xoa vào nhau -- đó là hoạt động của tâm. Nếu, trong khi xoa tay mà nghĩ đâu đâu đến chuyện gì khác, ta có thể kinh nghiệm những cảm giác ấy không? Chắc là không. Ta cần phải chú tâm, để ý đến nó. Khi chú tâm, để ý đến thân ta sẽ nhận biết nhiều cảm giác. Ta có thể cảm nhận sự khác biệt giữa những cảm thọ này chăng? Ta có cần phải dán nhãn đặt tên để giữ lại sự chú ý và sự hay biết các cảm thọ khác nhau ấy chăng? Chắc chắn là không cần. Trong thực tế, công việc dán nhãn chỉ danh sẽ làm cho ta không thể quán sát chi tiết. Chỉ cần hay biết, tinh thức! Tuy nhiên, hay biết chỉ là một phần của thiền tập.

Ngoài ra, ta còn cần phải hay biết chân chánh và thấu hiểu rõ ràng pháp hành của mình để sử dụng tinh thức của mình một cách sáng suốt. Ngay từ hiện thời ta đang đọc quyển sách này để hiểu biết về pháp hành thiền. Tài liệu thấu thập được do công trình đọc sách sẽ còn ẩn tàng nằm trong tâm khi ta hành thiền. Đọc sách hay thảo luận về Giáo Pháp, và suy tư về phương cách phải thực hành như thế nào,

tất cả là sinh hoạt của tâm. Đó là một phần của pháp hành thiền.

Liên tục thực hành là điều vô cùng thiết yếu cho pháp hành. Ta cần tự nhắc mình suốt ngày phải giữ tâm hay biết, luôn luôn tinh giác. Như vậy bất luận lúc nào, ở đâu, đang làm gì, đi đâu, khi ngồi, đi, khi tắm rửa, khi chuyện trò, tất cả những gì ta đang làm -- hãy chú tâm quán sát, thức tỉnh hay biết điều gì đang xảy diễn.

Thái Độ Thư Giãn

Trong khi hành thiền ta phải giữ tâm an tĩnh, thơ thới, thư giãn, và thực hành một cách bình thản, không căng thẳng, không tự áp bức, tự ép mình cố gắng. Tâm càng thơ thới thư giãn, càng dễ phát triển chú niệm. Sự không bảo ta phải “chăm chú gom tâm”, “vững chắc tập trung tư tưởng” hay “xuyên thấu chú niệm”, vì đó là gợi ý nên sử dụng tâm lực quá sức. Sự khuyến khích ta nên “quán sát”, “thận trọng nhìn”, “hay biết”, “để ý, quan tâm đến”.

Nếu cảm nghe tinh thần mệt mỏi, hay tâm trí căng thẳng, ta hãy nghỉ ngơi, để tâm thư giãn (relax). Không cần phải cố gắng quá sức.

Trong hiện tại, ta có hay biết tư thế của ta như đi, đứng, nằm, ngồi ... như thế nào không? Ta có hay biết rằng mình đang để tay trên cuốn sách này không? Chân ta đang có cảm giác gì? Hãy để ý xem, ta đâu cần phải cố gắng hay sử dụng tâm lực nhiều để hay biết những điều ấy! Chỉ cần rất ít năng lượng để hay biết, nhưng nên nhớ, ta cần phải hay biết như vậy suốt ngày. Nếu ta thường xuyên thực hành hay biết như vậy, tâm lực sẽ ngày càng tăng trưởng. Nếu phung phí, sử dụng quá sức, ta sẽ mệt mỏi. Để có thể thực hành liên tục, ta chỉ cần giữ tâm thức tỉnh. Chỉ hay biết. Đức hạnh tinh tấn

chân chánh này sẽ giúp ta thực hành một cách thư giãn, không căng thẳng. Nếu tâm quá căng thẳng hay quá mệt ta không thể học hỏi được gì. Nếu tâm và thân quá mệt mỏi, ắt trong pháp hành của ta có gì sai lầm. Hãy xem xét lại oai nghi, xem xét lại pháp hành của mình. Ta có được thoải mái và tinh táo không? Và ta cũng nên xét lại thái độ của mình, không nên thực hành với tâm mong cầu điều gì, hay mong muốn có điều gì xảy đến mình. Thực hành như thế chỉ làm cho ta thêm mệt.

Như vậy, ta phải hiểu biết mình đang có những cảm giác căng thẳng hay tâm an tĩnh, thư giãn. Hãy thường xuyên xem xét, và lặp đi lặp lại suốt ngày. Nếu cảm nghe tinh thần căng thẳng, ta hãy nhìn ngay tâm căng thẳng ấy. Nếu không làm như vậy tâm căng thẳng sẽ tăng trưởng (xem chương cuối của sách này, Hoạt Động Hàng Ngày).

Một khi cảm nghe thư giãn, ta sẽ hành thiền dễ dàng hơn.

Thái Độ Chân Chánh

(Yoniso manasikāra)

Có tâm thư giãn và hay biết là điều vô cùng quan trọng, nhưng được có thái độ chân chánh, gìn giữ tâm mình nằm trong khuôn khổ chân chánh, quả thật rất thiết yếu cho công trình hành thiền.

Thái độ chân chánh là thế nào?

Có thái độ chân chánh là có lối nhìn sự vật khiến mình an vui, thoải mái, và cảm nghe thanh bình thới với bất luận gì mình đang kinh nghiệm. Suy tư và nhận thức sai lầm mê muội dễ cho ô nhiễm ảnh hưởng đến tâm tánh và thái độ mình.

Tất cả chúng ta đều có thái độ sai lầm; điều đó không thể tránh. Như vậy chớ nên cố gắng tạo cho mình thái độ chân chánh, hãy cố gắng nhìn nhận nếu ta có thái độ bất chân chánh hay thái độ chân chánh. Hay biết khi ta có thái độ chân chánh là rất quan trọng, nhưng càng quan trọng hơn nữa là nhìn nhận và tìm hiểu thái độ bất chánh của ta. Hãy cố gắng hiểu biết thái độ bất chánh của ta; cố tìm xem nó ảnh hưởng đến pháp hành của ta như thế nào, và nhìn thấy nó tạo cho ta những cảm giác gì. Như vậy, hãy tự quán chiếu và cố gắng xem trạng thái tâm nào mình đang nhìn để thực hành.

Thái độ chân chánh giúp cho ta chấp thuận, thừa nhận và quán sát bất luận gì xảy đến -- dầu thích thú hay buồn khổ -- một cách thản nhiên và giác tỉnh. Ta phải chấp nhận và quán sát cả hai, những kinh nghiệm thích thú và những kinh nghiệm buồn khổ. Mỗi kinh nghiệm, dầu tốt hay xấu, đều cho ta cơ hội học hỏi để ghi nhận xem tâm có chấp nhận sự vật đúng như sự vật là vậy không, hoặc nó sẽ ưa thích, ghét bỏ, phản ứng, hay xem xét.

Ưa thích vật gì có nghĩa là ta ham muốn vật ấy, không ưa vật gì có nghĩa là ta ghét bỏ. Ham muốn hay ghét bỏ đều là ô nhiễm phát sanh từ si -- si hay ảo tưởng cũng đều là ô nhiễm. Như vậy, không nên cố gắng tạo gì. Cố gắng tạo điều gì là tham. Không nên loại bỏ điều gì xảy ra, loại bỏ những gì xảy ra là sân. Không hiểu biết điều gì xảy ra là si.

Không nên cố gắng làm cho sự vật trở nên như ý ta muốn. Hãy cố gắng hiểu biết điều gì xảy ra, đúng như nó là vậy. Nghĩ rằng sự vật phải như thế này hay thế kia, muốn điều này hay điều kia xảy đến hay không xảy đến, là mong cầu. Tâm mong cầu, tham vọng, là nguyên nhân làm phát sanh lo âu phiền muộn và đưa đến sân hận. Điều quan trọng là ta phải hay biết thái độ của mình.

Xét đoán và không vừa lòng với pháp hành của mình là thái độ không chân chánh. Trạng thái bất mãn phát sanh,

hoặc do ý nghĩ rằng sự vật xảy ra không giống như theo ý ta nó phải là vậy, hoặc do ý muốn nó phải khác, hoặc do si mê không biết đúng ra pháp hành phải như thế nào. Những thái độ như thế nhốt cái tâm lại, gài kín, và gây trở ngại cho pháp hành của ta. Hãy cố gắng nhận thức tình trạng bất toại nguyện của mình, chấp nhận hoàn toàn, và mình hãy quán sát. Trong tiến trình nhận xét và tìm hiểu những cảm thọ bất toại nguyện, ta sẽ thấy rõ nguyên nhân của nó. Khi thấu hiểu nguyên nhân, biết rõ tại sao mình không vừa lòng, là ta đã giải quyết vấn đề, nó sẽ không còn trở lại nữa. Càng lúc ta càng thấy rõ ràng hơn nguyên nhân làm phát sanh lòng bất toại nguyện trong thân và trong tâm mình. Ta sẽ thận trọng xem xét tâm mình mỗi khi xét đoán điều gì và dần dần gội rửa, dứt bỏ mọi sai lầm và bằng cách đó tâm trở nên tinh xảo hơn trong khi phải đối phó với ô nhiễm, gặp phải những trường hợp bất toại nguyện.

Nguyên nhân làm khởi sanh thái độ không chân chánh là tâm si mê. Mọi người chúng ta đều có tâm si. Tất cả những thái độ bất chánh của ta là hậu quả của các ô nhiễm tham và sân hoặc nữa cũng là thân bằng quyến thuộc của chúng, như lòng phẫn khởi hân hoan, hay âu sầu phiền muộn, hoặc lo âu. Không chấp nhận ô nhiễm chỉ làm cho chúng tăng thêm sức phá rối. Các ô nhiễm cản ngăn bước tiến của pháp hành và gây trở ngại, không để cho ta sống đầy đủ. Nó cũng cản ngăn, không để cho ta tìm cuộc sống thật sự an lành và tự do. Chớ nên xem thường ô nhiễm, chúng nó sẽ cười chế nhạo ta.

Ta hãy thận trọng canh chừng, chuyên chú đề phòng ô nhiễm, phải sáng suốt nhận diện những ô nhiễm phát sanh trong tâm. Hãy cố gắng quán sát và hiểu biết, nhưng không nên dính mắc với chúng, hãy thoáng nhìn rồi phớt lờ, bỏ qua, không nên xem nó là chính mình. Khi ta không còn dính mắc và tự đồng hóa với chúng, thì ô nhiễm sẽ dần dần giảm bớt

sức lôi cuốn. Chừng đó ta hãy cẩn mật tự quán chiếu, xem lại mình đang hành thiền với thái độ gì.

Hãy lập tâm, luôn luôn nhớ nằm lòng rằng thiền minh sát là tiến trình liên tục theo dõi và hiểu biết mối liên quan giữa tâm và thân. Hãy giữ tâm tự nhiên bình thản và đơn giản, không cần phải làm cho pháp hành chậm lại một cách không tự nhiên. Ta chỉ giản dị tìm hiểu và thấy sự vật đúng như sự vật là vậy.

Hãy ghi nhớ, đừng quên rằng đối tượng của sự chú niệm không quan trọng, chính cái tâm quán sát ẩn tàng nằm phía sau đang hoạt động thế nào mới thật sự là quan trọng. Nếu ta quán sát với thái độ chân chánh thì đối tượng sẽ đúng là đối tượng chân chánh. Ta có thái độ chân chánh không?

Sáng Suốt Tinh Thức

Thiền minh sát không phải chỉ là công trình quán sát sự vật với tâm hiểu biết. Ta không thể tự động thực hành một cách mù quáng mà không suy tư. Phải sử dụng cả hai, sự hiểu biết và trí thông minh, để đưa pháp hành vào cuộc sống.

Để sáng suốt thức tỉnh ta cần phải có những điều kiện trợ giúp (những trợ duyên) như sau:

- * Có những chỉ dẫn chân chánh, rành mạch, và thấu hiểu rõ ràng pháp hành;
- * Có động cơ chân chánh thúc giục, khuyến khích ta nên hiểu biết tại sao, hay vì lợi ích gì muốn thực hành, và
- * Suy tư, xem xét cặn kẽ, tìm hiểu tận tường.

Ta thấu nhận những chỉ dẫn đúng đắn, rành mạch và những hiểu biết thấu đáo bằng cách đọc kinh sách và tham dự các cuộc thảo luận về Giáo Pháp. Động cơ chân chánh, hay sự nhận thấy lợi ích của pháp hành, căn cứ trên sự hiểu biết rõ ràng tại sao mình đang thực hành ở đây trong hiện tại. Có chăng đôi khi ta tự nêu lên cho chính mình những câu hỏi như: “Tại sao ta muốn hành thiền?” “Hành thiền ta muốn được gì?” “Ta có hiểu biết hành thiền nghĩa là gì không?” Động cơ chân chánh thúc giục ta có ý muốn và sự hiểu biết lợi ích của pháp hành sẽ phát hiện qua những câu trả lời của ta. Chỉ dẫn chân chánh và ý muốn chân chánh sẽ có ảnh hưởng mạnh mẽ đến đường lối suy tư và xem xét của ta trong khi thực hành. Nó sẽ giúp ta nêu lên những câu hỏi sáng suốt vào đúng lúc.

Suy tư chân chánh, xem xét hay tìm hiểu là những trạng thái tâm sẽ giúp ta thực hành đúng. Nếu còn là sơ cơ, ta sẽ gặp trường hợp khó khăn trong khi hành thiền. Chừng đó phải suy xét, tìm xem những lời chỉ dẫn dạy ta phải đối phó thế nào và cố gắng áp dụng. Nếu ta còn chưa hiểu biết rõ ràng, hãy tự hỏi mình những câu như: “Ta đang có thái độ gì?” “Ta đang gặp phải ô nhiễm nào?” Nhưng nên thận trọng để ý coi chừng, biết chắc là mình không suy tư quá nhiều, nhứt là khi mình còn sơ cơ. Suy tư quá nhiều sẽ làm cho tâm phóng dật, bay nhảy lung tung. Những câu hỏi như trên chỉ giúp ta chú tâm quán sát.

Mặc dầu đã có những lời chỉ dạy đúng, có động cơ đúng gọi ta ý muốn thực hành và suy tư chân chánh, ta vẫn có thể còn hành sai. Nhìn nhận điều sai lầm của mình là trạng thái tinh thức quan trọng. Tất cả chúng ta đều có lỗi lầm, đó là bản chất thiên nhiên của cuộc sống. Nếu ta thấy mình phạm lỗi, hãy chấp nhận, chịu lỗi, và cố gắng học lấy bài học. Khi tâm chú niệm của ta ngày càng phát triển liên tục ta càng thấy rõ hơn những lợi ích của pháp hành. Minh mẫn thức

tinh sẽ giúp ta đi sâu vào pháp hành, dẫn đến những hiểu biết mới. Cuối cùng nó sẽ giúp ta viên mãn hoàn tất mục tiêu: tuệ minh sát.

Thiền minh sát là một tiến trình tu học; ta hãy sáng suốt tinh thức!

Oai nghi -- Ăn Uống -- Sinh Hoạt Hàng Ngày

Từ lúc vừa tỉnh giấc cho đến khi an giấc trở lại, chớ nên quên liên tục chú niệm tự quán chiếu. Mỗi khi ghi nhận rằng mình không chú tâm quán niệm, ta hãy xét lại, cố gắng hay biết trạng thái của tâm mình như thế nào. Tâm có thơ thới thư giãn không? Rồi bắt đầu quan sát vài cảm giác nào rõ ràng nổi bật trong thân. Tâm chú niệm phải bình thản, không chao động. Ta có thể xử dụng bất cứ cảm giác nào làm đề mục để đem tâm trở về khoảnh khắc hiện tại. Đối tượng chánh sẽ giúp ta giữ tâm thức tỉnh hay biết trong hiện tại. Đó là đối tượng mà lúc nào ta cũng có thể an trú tâm vào, khi không có một đối tượng bền vững để chú niệm. Tuy nhiên không cần lúc nào cũng phải giữ tâm niệm trên đề mục chánh ấy. Nếu tâm phóng nhảy đến những đối tượng khác như cảm giác, tiếng động, hoặc khi tâm bay nhảy phóng dật, nếu ta vẫn thức tỉnh theo dõi hay biết, cũng được. Hay biết nhiều đối tượng cùng một lúc cũng được.

Khi thiền tọa, cả tâm và thân đều phải thung dung tự tại. Hãy thăm chừng xem tâm ta có thư giãn không. Nếu thân và tâm căng thẳng, hãy hay biết và theo dõi quan sát. Ta hãy an nhiên bình thản và chỉ nhìn xem điều gì xảy ra. Nhìn vào bất luận gì tâm đang hay biết: oai nghi của mình, cảm giác ở thân, hơi thở của mình, những cảm xúc, tâm phóng dật hay suy tư, âm thanh và mùi vị. Nếu ta thơ thới ngồi an tĩnh trên gối và trầm tư suy nghĩ điều gì rất quan trọng mà không ý thức được rằng mình đang suy nghĩ, thì đó không phải là hành thiền! Khi bỗng nhiên hay biết điều gì xảy ra,

chớ nên lo sợ, hãy giữ tâm bình thản an lạc, xem xét lại thái độ của mình -- như vậy có nghĩa là hãy bắt đầu trở lại công trình hành thiền.

Thiền hành, khi đang đi, ý thức rằng mình đang đi, ở đâu và lúc nào. Không cần phải đi mau hay chậm, chỉ bước đi như thường. Hãy quan sát xem tâm mình đang chăm chú nhìn vào việc gì hay chỉ tổng quát hay biết cảm giác ở toàn thân. Nếu tâm đặc biệt an trú trên những cảm giác nào hay chuyển động nào của thân cũng tốt. Nhưng hãy ghi nhớ, ta không nên liên tục chăm chú gom tâm vào một điểm. Trong thực tế, ta phải tránh làm như vậy vì nếu làm vậy tâm sẽ trở nên căng thẳng. Ta cũng có thể nghe những âm thanh trong lúc đang nhìn tới trước. Cố gắng đừng nên nhìn quanh quẩn, bởi vì làm vậy tâm sẽ xao lãng. Tuy nhiên một khi chú niệm của ta trở nên bền vững liên tục hơn, ta cần phải luyện tập giữ tâm hay biết mỗi khi nhìn vật gì. Khả năng giữ tâm hay biết sẽ đến với công trình thực hành thiền tập. Ngày nào chưa tiến được đến mức đó thì lối nhìn quanh quất sẽ làm loạn tâm và khiến ta thất niệm.

Với oai nghi đứng, ta có thể vẫn áp dụng các nguyên tắc trên -- trong oai nghi ngồi và đi -- để thực hành. Hãy thận trọng đề phòng tâm căng thẳng!

Khi ăn, không nên hấp tấp. Vội vàng bươn bả, ta sẽ thất niệm. Như vậy hãy cẩn thận coi chừng, không nên hối hả trong khi ăn, hãy ngưng lại đôi chút và cảm nhận hay biết lòng tham của mình. Ta cần phải điềm tĩnh nhìn xem tiến trình muốn ăn xảy diễn như thế nào. Hãy thực nghiệm cảm giác, hương vị, mùi thơm, trạng thái tâm của mình, cái gì mình thích, và điều gì không ưa. Ta cũng nên để ý đến cử chỉ của mình. Chỉ giữ tâm hay biết kinh nghiệm, không nên lo sợ khi thận trọng quan sát chi tiết.

Thì giờ riêng và sinh hoạt cá nhân của ta cũng rất quan trọng, cần phải để ý. Thông thường ta dễ có khuynh hướng

thất niệm khi ở một mình. Ta có thức tỉnh hay biết khi đóng cửa, khi đánh răng, mặc quần áo, tắm rửa, hay khi đi phòng vệ sinh không? Ta cảm giác thế nào khi có những sinh hoạt ấy? Ta có ghi nhận rằng mình đang vừa lòng hay nghịch ý không? Ta có hay biết mình cảm giác thế nào, với những sinh hoạt ấy hay không? Ta có hay biết mình, khi nhìn một vật gì không? Có hay biết mình, khi nghe điều gì không? Có hay biết mình, khi xét đoán điều gì mình thấy, nghe, hửi, nếm, sờ đụng, suy tư hay cảm nhận không? Khi chuyện trò ta có hay biết mình không? Ta có để ý hay biết giọng nói của mình nặng hay nhẹ không?

Thường xuyên nên để ý xem mình có thoải mái thư thái không là điều rất quan trọng. Nếu không xem chừng, ta sẽ không hay biết khi tâm mình căng thẳng. Khi biết tâm đang căng thẳng, hãy quan sát, nhìn vào tình trạng căng thẳng ấy. Không thể thực hành tốt đẹp với tâm căng thẳng. Tâm căng thẳng có nghĩa là nó hoạt động không đúng, hãy xem xét lại đường lối tâm hoạt động. Nếu lúc ban ngày thường xuyên xem xét đầy đủ, tình trạng tâm căng thẳng sẽ không tăng trưởng. Với pháp hành, ta có thể hay biết lý do tại sao tâm căng thẳng. Chớ nên quên quan sát tình trạng căng thẳng của tâm. Nếu ta thường dễ dàng nóng giận, hãy nằm xuống hành thiền mỗi ngày một lần. Công trình thực hành như vậy sẽ giúp ta luyện tập hay biết trong bất luận oai nghi nào, đi, đứng, hay nằm, ngồi.

Tâm Phóng Dật -- Tiếng Òn

Khi tâm đang suy nghĩ điều gì hay đang phóng dật, có một tiếng động làm cho ta chú ý, chỉ nên hay biết. Suy tư là một sinh hoạt tự nhiên của tâm.

Theo bản chất thiên nhiên, nếu ta có thính giác tốt ắt có nghe tiếng động. Nếu hiểu rằng ta đang hay biết tâm suy tư, hay đang nghe, là đúng. Nhưng nếu ta cảm nghe ý nghĩ hay tiếng động ấy phá rầy, làm khó chịu, hoặc nếu ta có một phản ứng hay xét đoán nào để chống đối lại, thì sai lầm, thái độ của ta sẽ có vấn đề. Tâm phóng dật và tiếng động không phải là vấn đề, chính “thái độ của ta muốn đừng có ý nghĩ phóng dật hay tiếng động ấy” mới là vấn đề. Như vậy, hãy thấu rõ, ta chỉ vừa hay biết một vài cơ năng của tâm. Hai điều -- ý nghĩ của ta và tiếng động -- chỉ là đối tượng của sự chú ý của ta.

Suy tư là sinh hoạt của tâm. Khi còn chưa quen thuộc với pháp hành này, chớ nên cố gắng thường xuyên và liên tục quan sát hoạt động của tâm. Cũng chớ nên tránh né, không quan sát tư tưởng ấy bằng cách mau mau quay trở về đề mục hành thiền lúc ban sơ. Khi nhận thức rằng mình đang suy tư, trước tiên lúc nào cũng phải chú tâm hiểu biết ý nghĩ, rồi nhớ lại rằng ý nghĩ chỉ là ý nghĩ. Không nên thấy đó là “ý nghĩ của tôi”. Rồi ta có thể trở về đề mục hành thiền lúc đầu.

Khi ta cảm nghe tâm suy tư làm cho mình khó chịu, hãy nhớ rằng mục đích của ta hành thiền không phải là để không suy tư, mà trái lại là để chú niệm, nhận ra và hay biết dòng tư tưởng của mình mỗi khi nó phát sanh. Nếu không hay biết, ta không thể nhận thức rằng mình đang suy tư. Sự kiện ta nhận ra mình đang suy tư có nghĩa là ta đang tỉnh thức, hay biết. Nên nhớ rằng bao nhiêu lần tâm mình suy tư, phóng dật, hoặc bị phiền phức về vấn đề gì cũng không quan hệ -- nếu ta tỉnh thức hay biết.

Mặc dầu dòng tư tưởng của ta có ngưng lại hay không, điều đó không thành vấn đề, điều quan trọng hơn là ta thấu hiểu rằng tư tưởng của mình thiện hay bất thiện, có chánh đáng thích hợp hay không, hoặc có cần thiết hay

không. Vì lẽ ấy điều chánh yếu nên học là quan sát tư tưởng của mình mà không dính mắc.

Khi một tư tưởng đang tiến triển mạnh mẽ, dầu ta có cố gắng bao nhiêu để chỉ quan sát thôi, ít hay nhiều ta cũng vướng mắc vào tư tưởng ấy. Khi điều này xảy ra, dòng tư tưởng diễn tiến không ngừng và ta không thể quan sát, hãy ngưng nhìn vào tư tưởng của mình, và thay vì cố gắng làm vậy, hãy nhìn vào những cảm giác ẩn tàng phía sau, hoặc những thọ cảm trong thân.

Dầu ta ngồi, dầu đi, hay lần quần áo đây với công chuyện hằng ngày, hãy tự hỏi đi hỏi lại: Cái tâm đang làm gì? Suy tư chăng? Suy tư về điều gì? Hay biết? Hay biết điều gì, tỉnh thức về việc gì?

*
* *

Đau Đớn -- Buồn Khổ

Khi ta cảm nghe đau đớn, nhức nhối và những trạng thái khó chịu trong thân, những điều ấy có nghĩa là ta đang kháng cự lại chúng, và như thế ta chưa sẵn sàng trực tiếp quan sát những cảm thọ khó chịu trong thân.

Không ai thích đau đớn khổ nhọc, và nếu ta quan sát những cảm thọ ấy trong khi cảm nghe mình đang kháng cự, muốn đánh đuổi trạng thái bức bối khó chịu ấy, thì nó càng trở nên khó chịu hơn. Cũng giống như khi ta đang bức mình, tức giận một người nào, mà cứ thấy người ấy lảng vảng trước mặt thì cơn giận không nguôi, mà càng tăng trưởng thêm. Như vậy, đừng bao giờ cố ép mình nhìn quan sát tình trạng bức mình khó chịu. Làm như vậy không phải là đánh đuổi nó đi. Đây không phải là một cuộc chiến đấu để dẹp tan cơn đau

mà là cơ hội để ta học hỏi tu tập. Không nên quan sát trạng thái đau đớn khó chịu với ý định đánh đuổi nó đi. Ta hãy đặc biệt nhìn xem tâm trạng phản kháng của ta để thấu hiểu mối liên hệ giữa phản ứng của ta và cơn đau.

Trước tiên, hãy xét lại thái độ của ta. Mong muốn cho cơn đau suy giảm và biến tan là thái độ sai lầm. Có ý muốn cơn đau suy giảm và biến tan cùng không, không quan hệ. Cơn đau không phải là vấn đề. Nếu đau đớn vì bị thương tích thì chớ nên làm cho tình trạng trở nên tệ hại thêm, nhưng nếu ta đang còn đầy đủ sức khoẻ thì đau đớn chỉ giản dị là một cơ hội quan trọng để ta tự quán chiếu, nhìn lại tâm mình xem nó hoạt động như thế nào. Khi có sự đau đớn thì cảm giác và phản ứng của tâm trở nên mạnh mẽ hơn và như vậy dễ dàng cho ta trông thấy khi quan sát. Hãy cố tu tập và học hỏi, nhìn xem tình trạng buồn phiền khó chịu và sức chịu đựng sự căng thẳng khó chịu trong tâm mình. Nếu cần thì hãy luân phiên cảm nhận tới lui, cơn đau và phản ứng của mình, tức quan sát cơn đau rồi xem thái độ phản ứng chịu đựng của mình, rồi trở lại nhìn cơn đau v.v... Hãy nhớ giữ tâm thư giãn, bình thản không chao động, và xem phản ứng chịu đựng của ta như thế nào. Có sự liên hệ trực tiếp giữa cơn đau và trạng thái tâm của ta. Tâm quan sát càng vắng lặng thư giãn, cơn đau mà ta cảm nhận càng suy giảm. Lẽ dĩ nhiên, nếu ta phản ứng với cơn đau một cách mạnh mẽ (tức là ta cảm thấy sự đau đớn càng thêm khó chịu) ta phải thay đổi oai nghi, trở mình nằm lại một cách thoải mái hơn.

Như vậy, nếu ta muốn học hỏi để sáng suốt đối phó với trạng thái khó chịu, hãy thử làm như thế này: Từ lúc vừa bắt đầu cảm nghe đau, vừa tê tê chút ít thế nào, hãy quan sát thân và tâm mình, xem nó căng thẳng hay thư giãn, bực bội khó chịu hay an tĩnh. Một phần của tâm vẫn còn hay biết sự đau nhức. Như vậy lặp đi lặp lại canh chừng tâm căng thẳng và thư giãn, an nghỉ. Cũng quan sát, xét lại thái độ của mình

và luôn luôn ghi nhớ rằng ta có thể tự ý, muốn đổi oai nghi hay không nếu cảm nghe quá khó chịu, và điều ấy để cho tâm hay biết là ta có thể trở mình hay không tùy ý. Hãy cứ làm như vậy cho đến khi mình hết muốn nhìn tâm căng thẳng, tâm sợ hãi, tâm muốn ngồi dậy, hay tâm không muốn nằm mãi với cơn đau. Giờ đây ta phải thay đổi oai nghi.

Khi còn có thể chịu đựng cơn đau, điều này không có nghĩa là ta còn thản nhiên trầm tĩnh, phần đông chúng ta bắt đầu tận lực cố gắng ép mình ngồi yên trong một thời gian nhất định không động đậy. Nếu có thể ngồi đủ một tiếng đồng hồ thì cảm nghe hài lòng, nếu không thì thấy là mình thất bại. Thông thường chúng ta cố gắng chịu đựng cơn đau lâu dài hơn, càng lâu dài thêm, tức là cố gắng vượt qua mức chịu đựng thường lệ. Tuy nhiên, trong tiến trình cố gắng ấy ta lãng quên không quan sát tâm và không thật sự hay biết tâm mình phản ứng với cơn đau như thế nào. Ta không nhận thức rằng phát triển, tăng thêm mức chịu đựng cơn đau không có nghĩa là tâm không còn phản ứng với cơn đau.

Nếu ta ngưng, không tự ép mình phải ngồi trong một khoảng thời gian nhất định nào, và thay vì thế, bắt đầu quan sát, nhìn vào những phản ứng của tâm theo cách diễn tả trên, sức chịu đựng đau khổ dần dần tăng trưởng và tâm của ta sẽ trở nên bình thản vắng lặng.

Hiểu biết sự khác biệt giữa tâm thản nhiên buông xả và tâm chịu đựng đau nhức quả thật là quan trọng.

Thực hành niệm tâm không phải là tự ép mình, mà chính là tự hiểu biết mình. Thật sự thản nhiên buông xả là hậu quả của tình trạng thật sự hiểu biết bản chất thương ghét, buồn vui, xuyên qua công trình quan sát và tìm hiểu.

Tốt hơn hết là ta chỉ nhìn ngay vào cơn đau nếu không cảm nghe phản kháng. Nên biết rằng có thể có những phản ứng vi tế. Khi vừa nghe tâm khó chịu, hãy quay sự chú ý nhìn trở lại cảm giác khó chịu ấy. Nếu còn cảm nghe khó chịu

chút ít, hãy nhìn sự biến đổi của nó -- tăng thêm hay giảm bớt? Khi tâm trở nên an tĩnh buông xả, nó sẽ nhạy cảm hơn và sẽ hay biết dễ dàng hơn những phản ứng tế nhị. Khi nhìn những khó chịu trong tâm ở một tầng lớp vi tế hơn, ta có thể tiến đến mức độ mà tâm trở nên hoàn toàn buông xả. Nếu ta nhìn thẳng vào cơn đau và nếu tâm thật sự buông xả, tâm khó chịu sẽ không phát sanh trở lại nữa.

Chỉ dẫn trên đây có thể áp dụng trong những trường hợp khó chịu như ngứa ngáy, nóng, lạnh v.v... Lại nữa, bất luận kinh nghiệm nào mà ta đã học hỏi để đối trị những hình thức khó chịu, có thể được áp dụng để đối phó với các ô nhiễm như sân hận, nghịch lòng, thất vọng, hay khước từ không nhận như những trạng thái hân hoan vui mừng, tham lam hay thích thú. Những ô nhiễm ấy và tất cả bạn bè quyến thuộc của chúng nó cũng phải được đối xử tương tự như đau khổ. Ta cần phải học cách nhận ra chúng và từ bỏ cả hai, tham ái và sân hận.

Liên Tục Giữ Chánh Niệm

Ta cần phải luôn luôn tự hay biết mình, liên tục chánh niệm, bất luận trong oai nghi nào, từ lúc vừa tỉnh giấc cho đến lúc ngủ trở lại. Không nên để tâm lười biếng hay phóng túng tự do. Giữ tâm luôn luôn hoạt động -- tức thường xuyên hay biết, liên tục chánh niệm -- là quan trọng. Liên tục hay biết cần phải chánh tinh tấn. Nơi đây, chánh tinh tấn có nghĩa là luôn luôn ghi nhớ phải giữ chánh niệm. Chánh tinh tấn là bền bỉ cố gắng, không phải năng lực cần phải có để chăm chú gom tâm vững chắc trên điều gì. Đây chỉ là cố gắng giữ tâm luôn luôn hay biết, và điều này không cần phải mất nhiều năng lực.

Ta không cần phải hay biết tỉ mỉ tất cả mọi chi tiết mà mình kinh nghiệm. Chỉ hay biết và hiểu rõ những gì mình

đang hay biết. Khi có sự hay biết, hiểu rõ là nó đang hiện hữu. Hãy thường xuyên tự hỏi, “Ta đang suy tư biết gì?” “Ta có thật sự hay biết đầy đủ, hay chỉ biết thoáng qua?” Điều này sẽ giúp chánh niệm trở nên liên tục.

Nên ghi nhớ, hay biết thì không khó, cái khó là luôn luôn hay biết, thường xuyên và liên tục chánh niệm.

Tâm hằng hái phần khởi, rất quan trọng để khuyến khích, thúc giục ta bổ sung năng lực cho pháp hành, chỉ có thể phát sanh nếu ta liên tục chánh niệm. Tình trạng chuyên cần tinh tấn và liên tục chánh niệm dần dần tăng trưởng, kích động ta hằng say phần khởi. Chú niệm càng phần khởi, tâm càng trở nên vững mạnh hơn. Một cái tâm vững mạnh sẽ có chánh niệm, chánh định, và chánh tuệ.

Ta hãy kiên trì tinh tấn nhớ nằm lòng nên thường xuyên chú niệm, thì chánh niệm của ta ngày càng trở nên vững mạnh và vững chắc.

Những điểm chánh yếu trong pháp hành

- * Phát triển sự hiểu biết chân chánh về pháp hành;
- * Liên tục thực hành -- tuyệt đối cần thiết để phát triển pháp hành;
- * Giữ tâm thư giãn, thoải mái an tĩnh;
- * Giữ thái độ chân chánh, chấp nhận những kinh nghiệm của ta đang có, đúng như nó là vậy;
- * Sáng suốt tinh thức;
- * Nhận thức, giác tỉnh hay biết các ô nhiễm.

Trình Pháp

Trình Pháp giúp ta cơ hội chia sẻ với vị Thiên Sư những kinh nghiệm của mình trong khi thực hành thiền tập.

Vị Thiền Sư muốn rõ ta thực hành thế nào, ta có thể giữ tâm thư giãn, an tĩnh thoải mái và hay biết không, sự hay biết của ta có liên tục không, ta có nhận thấy thái độ của mình là đúng hay sai không, ta có nhận thấy và quan sát cái tâm phản ứng của mình không, ta cảm nghe thế nào, ta hiểu biết thế nào v.v... Trên đây là những vấn đề căn bản cần được nêu lên với vị Thiền Sư trong khi trình Pháp. Chỉ có vị Thiền Sư mới thấu hiểu rõ ràng ưu điểm và nhược điểm của ta để dắt dẫn chỉ dạy ta thực hành đúng. Ta phải trình với vị Thiền Sư, mình thực hành đến đâu và muốn tiếp tục như thế nào. Phải chân thật với chính mình, không nên chỉ nêu lên những kinh nghiệm tốt hay chỉ trình lên những điểm xấu, ắt Ngài khó có thể cho ta đúng những lời khuyên dạy cần thiết.

Chánh Niệm Làm Phấn Khởi, Khuyến Khích Ta Mạnh Dạn Tiến Lên

Khi còn sơ cơ trong pháp hành, ta phải tự nhắc mình thường xuyên chú niệm, luôn luôn thức tỉnh hay biết. Lúc ban đầu ta còn chậm chạp, không sẵn sàng ghi nhận rằng mình đã mất chú niệm, và có thể còn nghĩ rằng mình chú niệm như thế này cũng đủ liên tục lắm rồi.

Nhưng khi chú niệm của ta trở nên sắc bén hơn, ta mới bắt đầu cảm thấy rằng đúng ra là mình đã thường thất niệm. Cũng có thể ta bắt đầu cảm nhận rằng chú niệm của ta đã trở nên quá tồi tệ, trong khi thật sự ta thường chú niệm và thường hay biết tình trạng thất niệm của ta hơn. Đó là một bước tiến trong chiều hướng tốt. Điều này cho thấy rằng chú niệm của ta tốt hơn trước. Như vậy không nên bực mình khó chịu, chỉ chấp nhận tình trạng hiện tại của mình và chớ quen thường xuyên chú niệm.

Hãy tự nhắc mình, dầu không chú niệm đầy đủ đi nữa, cũng phải thường xuyên hay biết. Nhằm giúp tâm chú niệm tăng cường tốt đẹp, ta phải có thái độ chân chánh, tâm quan sát trong sạch, không chứa đựng ô nhiễm. Công trình quan sát sẽ trở thành khó khăn nếu như ta mãi lo sợ mình không tiến bộ. Trước tiên phải hay biết rằng những ý nghĩ như thế là ô nhiễm, rồi lấy đó làm đối tượng để quan sát. Mỗi khi ta có những cảm giác như hoài nghi, khó chịu, bất toại nguyện, tinh thần căng thẳng, chán nản, hay kích thích bông bột, hãy nhìn ngay vào chúng. Nghiên cứu kỹ càng, rồi tự nêu lên cho mình những câu hỏi như: “Loại tâm của mình là gì? “Thái độ của ta là sao?” Các thắc mắc ấy sẽ giúp ta thấu hiểu những ô nhiễm kia ảnh hưởng ta như thế nào. Ta cần phải nhẫn nại, quan tâm đến, nhìn thấy lợi ích trong ý muốn làm và càng phấn khởi bắt tay vào việc. Khi dần dần quen lối nhìn với thái độ chân chánh, lối quan sát đúng, chú niệm sẽ trở thành vững vàng bền bỉ và liên tục. Nó sẽ giúp ta kiên cố tin tưởng vào công trình tu tập của mình.

Đến đây ta sẽ bắt đầu nhận thấy những lợi ích của pháp hành và sáng suốt cảm nhận rằng chú niệm không còn là công việc nhọc nhằn mà là việc làm đem lại nhiều thích thú. Ta sẽ dễ dàng tự nhủ mình hãy thường xuyên nhớ chú niệm và nhận ra ô nhiễm. Hậu quả là chú niệm sẽ trở nên liên tục và đến lúc, khi pháp hành chín mùi, ta càng hăng say chú niệm.

Một khi phấn khởi thực hành và tiến triển mạnh mẽ trong pháp hành ta sẽ chú niệm một cách tự nhiên. Ta sẽ tự động cảm nhận rõ ràng ý niệm giải thoát, chưa bao giờ từng chứng nghiệm. Nó sẽ thường phát hiện, và ta chỉ giản dị lúc nào cũng hiểu biết rằng mình đang hiểu biết. Nói cách khác, ta hay biết rằng mình đang hay biết, tâm ta trở thành đối tượng của sự hay biết. Khi ta có loại phấn khởi hăng say này tâm trở nên càng thân nhiên buông xả.

Đến lúc bấy giờ trạng thái thức tỉnh hay biết của ta đã được kiên cố vững chắc, ta sẽ cần cố gắng chút ít để giữ cho nó tự động duy trì sức phát triển. Lúc nào ta cũng sẽ chú niệm hay biết những đối tượng khác nhau mà khỏi cần quan tâm cố gắng. Thí dụ như khi rửa tay, cùng lúc ta có thể ghi nhận cử động của tay, cảm giác xúc chạm, mùi thơm của xà bông, tiếng nước chảy. Trong khi hay biết những điều ấy ta có thể ghi nhận những xúc cảm trong chân mình đang đặt trên sàn nhà, nghe tiếng loa từ thiền viện xuyên qua sân chùa, hoặc thấy những vết dơ trên tường, nảy sanh ý muốn lau chùi. Trong khi tất cả những điều ấy xảy diễn, ta cũng có thể hay biết tâm mình đang ưa thích hay phiền muộn. Mỗi khi rửa tay dĩ nhiên ta hay biết những điều tương tự như vậy. Sự hay biết tự nhiên luôn luôn chuyển dịch, mãi mãi lôi cuốn lòng vòng, buông xả vài đối tượng và chấp vào những đối tượng khác, đổi dời từ nhóm đối tượng này sang nhóm đối tượng kia.

Khi tiến đến trạng thái tự động chú niệm, có thể ta cảm nhận rằng mặc dầu sự vật hình như chậm lại vì ta cùng lúc tỉnh thức chú niệm nhiều đối tượng khác nhau, không phải như lúc bắt đầu tu tập, phải khó khăn lắm mới giữ được chánh niệm trong một hay hai đề mục. Tuy nhiên, ta vẫn có thể thành linh mật quân bình khi bất ngờ chứng nghiệm những hình thức tham ái hay sân hận mạnh mẽ. Điểm khác biệt là đến đây tâm ta thường rất nhanh nhẹn khi phải đương đầu với những ô nhiễm thô thiển hay vài thái độ sai lầm, và chúng sẽ hoặc tức khắc tan biến, hoặc bắt đầu giảm suy cường lực. Ta sẽ vẫn mất chú niệm, tâm vẫn có thể phóng dật, chú niệm vẫn giảm suy, nhưng thông thường ta có thể sớm sửa hay biết và phục hồi tình trạng ổn định này. Chánh niệm tự nhiên sẽ tự động trở lại.

Trước khi ta quá hăng say, hãy có lời tự cảnh giác. Không để gì chứng nghiệm những trạng thái kích thích phần

khởi như vậy. Ta không thể làm cho nó phát sanh, mà cần phải nhẫn nại. Ta có thể chứng nghiệm tâm quả quyết hăng hái sau khi hành thiền tốt đẹp trong vài tuần, nhưng tình trạng ấy không bền bỉ lâu dài. Phải thực hành tốt đẹp và chuyên cần. Khi đã thành công quyết tâm hăng hái ta có thể trở lại tình trạng dễ duôi mất hăng say trong vài giờ hoặc nữa, trong vài phút sau. Lòng hăng say chỉ có thể đến với ta một cách tự nhiên. Phần đông hành giả phải mất vài tháng hay cả năm mới có thể tinh luyện và hiểu biết cần thiết để thức tỉnh hay biết, giữ chánh niệm tự nhiên suốt ngày.

Khi pháp hành đã được nhuần nhuyễn điều luyện, tâm định tự nhiên trở nên kiên cố vững chắc, tức sẽ ổn định hơn. Tâm cũng trở nên sắc bén, thoải mái, an tĩnh hơn, đơn giản và chân thật, nhu nhuyễn và nhạy cảm hơn. Thông thường tâm chẳng những có thể dễ dàng nhận ra các ô nhiễm vi tế mà còn có thể chú niệm hay biết các đối tượng khác. Trạng thái tự động chú niệm chẳng những giúp ta hay biết nhiều đối tượng khác nhau, mà còn giúp ta hiểu biết nhân quả, quan sát với chi tiết và đối phó với những ô nhiễm vi tế.

Thí dụ như ta có thể cảm nghe rất an tĩnh thư thái và vắng lặng trong thời thiền hành, rồi đến lúc thiền tọa thì ghi nhận ít nhiều cảm giác bận rộn, bất an. Đến đây, tâm thức tỉnh hay biết ô nhiễm, chấp nhận kinh nghiệm và bắt đầu muốn tìm hiểu. Câu hỏi, “Tại sao tình trạng bất an có thể phát sanh?” Lúc ấy tâm chỉ ở với câu hỏi này. Cùng lúc ta cũng nhìn xem tình trạng căng thẳng trong thân mà ta biết có liên quan đến cảm giác bất ổn, như bao tử thắt đau chẳng hạn. Chừng ấy, thành linh ta có thể phát giác rằng có tình trạng căng thẳng tích trữ bất mãn hay cảm nghĩ kích thích bùng nổ nằm phía sau tình trạng bất an của tâm và tình trạng căng thẳng của thân. Nói cách khác, trí tuệ bắt đầu phát hiện sự vật. Giờ đây tâm đã thấu hiểu nguyên nhân nào đã làm cho

tâm bất an, tình trạng bất an tức khắc bắt đầu suy giảm và cảm giác căng thẳng của thân cũng bắt đầu dịu dần.

Nếu tiếp tục quan sát, ta có thể khám phá rằng tâm vẫn còn đôi chút tình trạng bất an và căng thẳng. Câu hỏi, “Tại sao vậy?” có thể được nêu lên và sẽ đưa ta tiến thêm một bước nữa. Ta còn có thể thấy những mong muốn bất ngờ, những sự kháng cự, những quan điểm, những ước vọng hay những điều mong chờ, dẫn đến tình trạng bất ổn ấy. Vì giờ đây ta đã thấy “căn nguyên” cội rễ của tình trạng bất an, nó sẽ hoàn toàn biến mất.

Vì tâm đã thức tỉnh hay biết những nguyên nhân đã gây nên tình trạng bất an và căng thẳng, nó sẽ tiếp tục đi tìm những loại trạng thái tương tự dẫn đến căng thẳng, bất mãn hay hăng hái phần khởi. Khi tâm phát hiện trở lại, trí tuệ sẽ nhận ra những ô nhiễm ẩn tàng nằm phía sau nó. Bằng cách ấy, chú niệm càng thêm liên tục, tâm lực càng vững mạnh. Giờ đây đức tin (tín), hạnh chuyên cần (tân), chú niệm (niệm), tâm vững chắc an trụ (định) và trí tuệ (tuệ) chung hợp rất chặt chẽ, nói cách khác, “Pháp” phát sanh và hoạt động mạnh mẽ.

Tuy nhiên, mặc dầu vậy, không phải lúc nào chú niệm tự động cũng nhận ra ô nhiễm. Tất cả chúng ta đều có những điểm mù quáng, những thói quen tật xấu tiềm ẩn sâu kín trong tâm (tiền khiên tật) mà chú niệm tự động sẽ không thể nhận ra. Những điểm mù quáng ấy ẩn núp sâu kín trong tâm mà chú niệm tự động không thể trực tiếp phát giác. Chú niệm chỉ có thể đoán biết mình như thế nào xuyên qua những cảm xúc phản ứng của người khác đối với mình. Thấy người khác đối xử với mình như thế nào mà đoán ra mình như thế nào. Do vậy, mỗi khi ghi nhận những người sống quanh ta có những hành động ít nhiều có tánh cách phòng thủ, điều đó phản ứng tư cách và thái độ của ta. Tuy nhiên thông thường ta cũng không biết được rõ ràng mình đã xúc phạm người ấy

như thế nào. Nếu cảm nghe thoải mái với người mà hình như ta xúc phạm, hãy hỏi thẳng ra để tự sửa mình. Nếu không, tốt hơn hãy thuật lại câu chuyện với một người bạn thân để hiểu biết, xem ta đã làm gì lỗi lầm. Một khi đã thông hiểu vấn đề, ta cũng có thể nêu lên trong buổi trình pháp. Điều quan trọng là ta hãy vạch trần và khám phá những tật xấu đã được giấu nệm. Chỉ khi nào thức tỉnh hay biết thái độ lỗi lầm đã gây ra thói quen “mù quáng”, trí tuệ mới có thể tìm ra cho mình.

Nếu còn sơ cơ trong pháp hành, ta phải cố gắng làm phát sanh trí tuệ. Phải sáng suốt sử dụng chú niệm để thực hành có hiệu quả. Đặc biệt là khi phải đối phó với những trường hợp khó khăn. Theo thời gian, chú niệm dần dần trở nên liên tục hơn, trí tuệ sẽ nhanh chóng phát sanh và sẽ giúp ta phân biệt thái độ nào là chân chánh, và thái độ nào bất chánh. Trí tuệ sẽ tiêu diệt ô nhiễm. Khi pháp hành của ta vững chắc tiến triển, chú niệm và trí tuệ bắt đầu chung hợp hoạt động. Chú niệm trở thành thường trực, trí tuệ luôn luôn hiện hữu.

Dầu ta thường mất chú niệm như thế nào, hãy luôn luôn nhẫn nại và nhẹ nhàng trở về sống trong hiện tại. Hãy thường xuyên tự nhủ, nên tỉnh thức hay biết, nhưng không bao giờ nóng nảy mong cầu tiến bộ. Những người khác hình như tiến nhanh hơn ta, ta vẫn tiếp tục đều đặn, chậm rãi tiến bước trên con đường của ta. Tất cả những gì cần phải làm cứ bền gan quyết chí thực hành, sớm hay muộn chú niệm tự nhiên sẽ đến.

Trí Tuệ

Chúng ta thường thấu đạt trí tuệ bằng ba phương cách:

- * Trí văn, nghe dạy, rồi học hỏi (sutamayā paññā).
- * Trí tư, suy tư và luận giải (cintāmayā paññā).
- * Trí tu, tu tập thực hành (bhāvanāmayā paññā).

Sutamayā paññā (trí văn) là được chỉ dạy đúng đắn, rồi bắt đầu thực hành; cintāmayā paññā (trí tư) là tiến trình nghiền ngẫm suy tư những gì mình học để hiểu biết sáng tỏ những lời chỉ dạy ấy; bhāvanāmayā paññā (trí tu) là sự hiểu biết phát sanh do trực tiếp thực hành.

Ta cần phải có hai trí tuệ đầu -- trí văn và trí tư -- để thực hành chú niệm có hiệu quả, làm phát sanh trí tuệ. Tất cả ba (văn, tư, tu) là ba giai đoạn của pháp hành, tất cả ba đều chánh yếu cần thiết cho pháp hành thiền Minh Sát.

Khi còn sơ cơ trong pháp hành, ta cần phải đọc Giáo Pháp trong kinh sách hay ít nữa phải nghe giảng dạy và tham dự các buổi luận đạo, trình pháp. Những việc làm này giúp ta hiểu biết, và chỉ dạy ta phương cách thực hành một vài “tài liệu” cần thiết để suy tư. Ta cần phải ghi nhớ những lời chỉ dẫn khuyên dạy, cần phải suy tư để khi đối phó với những khó khăn và -- đương nhiên -- nêu lên những thắc mắc trong khi trình pháp.

Rất cần thiết phải tinh tấn gia công hiểu biết để thấu hiểu, thâm nhập trí tuệ. Tuy nhiên, cũng cần nên ghi nhớ nằm lòng, phải đưa những điều hiểu biết ấy vào pháp hành của ta. Tất cả những chỉ dẫn sẽ hoạt động trong tâm ta, sẽ ảnh hưởng đến đường lối ta suy tư và cách thức ta nhìn sự vật. Như vậy, phải vững tâm chắc chắn rằng ta thấu hiểu rõ ràng “nền tảng” của pháp hành, rằng ta đã thật sự hiểu biết những gì mình đang làm. Mỗi khi mình không chắc, hay khi mình không tận tường hiểu rõ một vấn đề, hãy nhờ vị Thiền Sư làm sáng tỏ. Điểm thiết yếu là ta phải có những lời chỉ dạy chân chánh, động cơ chân chánh khuyến khích ta thực hành, và sáng suốt suy tư chân chánh. Đối với phần đông chúng ta,

tiến trình thâm nhập trí tuệ là kinh nghiệm học hỏi khó khăn, đau khổ -- Ta vẫn đang sai lầm.

Chớ nên lo sợ phải sai lầm, và càng quan trọng hơn, chớ buồn rầu khi làm lỗi. Ta không thể tránh khỏi phải phạm lỗi. Hiểu theo một lối, đó là nấc thang trên con đường tiến bộ của ta. Tỉnh thức hay biết đến, thận trọng nhìn tận tường, và học hỏi từ những lỗi lầm, là trí tuệ đang phát sanh! Trong khi ta học bài học phạm lỗi lầm, trí tuệ bắt đầu phát sanh, đến với ta một cách tự động, tự nhiên hơn. Năm này sang năm khác, trong khi pháp hành của ta tiến triển, trong khi chú niệm của ta càng tăng trưởng vững chắc, sự hiểu biết mà ta tích trữ sẽ tự nhiên trở sanh càng nhanh chóng. Trí tuệ và chú niệm chung hợp, tay cầm tay cùng nhau phát triển.

Khi trạng thái thức tỉnh trở thành tự nhiên, tâm trở nên dững mãnh và trí tuệ luôn luôn sẵn sàng hiện hữu. Ta không còn cần phải cố gắng làm cho nó phát sanh. Khi tâm quan sát dững mãnh lên, trí tuệ có thể dễ dàng đối trị các ô nhiễm một cách sáng suốt, thiện xảo hơn. Khi trí tuệ tăng trưởng, tâm trở nên trong sạch, tinh khiết hơn, và càng lúc càng buông xả, thư thái hơn. Chừng đó ta bắt đầu chứng nghiệm những lúc thoải mái thư giãn, và bắt đầu nhìn sự vật dưới một ánh sáng hoàn toàn mới lạ. Nói cách khác, ta bắt đầu phát triển tuệ Minh Sát.

Chúng ngộ tuệ Minh Sát có nghĩa là hiểu biết thâm sâu những gì mà trước kia mình chỉ hiểu biết thoáng qua trên bề mặt, chỉ hiểu với trí thức. Tuệ Minh Sát chỉ tự động, tự nhiên tự nó phát sanh, ta không thể làm gì để nó phát khởi. Câu chuyện người kia mô tả những gì mà anh ta chứng nghiệm qua tuệ Minh Sát, khác hẳn với chính thật sự tuệ Minh Sát phát sanh như thế nào. Hai chuyện hoàn toàn khác biệt nhau. Như vậy, nếu chính ta có những kinh nghiệm tương tự, điều này không có nghĩa là ta đã chứng ngộ hay sẽ chứng ngộ tuệ Minh Sát. Khi thời gian chín mùi, đến lúc sẵn

sáng, ta sẽ có những kinh nghiệm rõ ràng phân biệt của chính ta. Chừng đó ta sẽ thấu hiểu sự khác biệt lớn lao giữa những gì ta đã đọc và nghe nói về tuệ Minh Sát và cái gì thật sự là tuệ Minh Sát. Ta có thể diễn tả tuệ Minh Sát ảnh hưởng ta như thế nào hay những gì tương tự, nhưng không thể diễn tả bề sâu của sự hiểu biết mà ta đã chứng nghiệm qua tuệ Minh Sát.

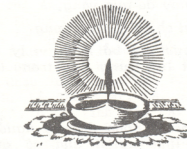
Một kinh nghiệm trực tiếp về thực tại sẽ ảnh hưởng sâu đậm đến pháp hành, đến lối nhìn thế gian và lối sống của ta. Nói cách khác, trí tuệ mà ta chứng ngộ bằng cách này sẽ tức khắc biến đổi lối nhìn sự vật của ta. Tuy nhiên, một cái “tâm Minh Sát” cũng không thường còn, nó chỉ tồn tại một lúc. Cái gì tồn tại lâu dài, điều gì “còn sống” là phẩm chất của nó. Trừ phi ta thường xuyên vun quén đắp bồi phẩm chất này, nó có thể giảm suy và tan biến. Chỉ cứ tiếp tục siêng năng thực hành mới có thể giữ cho nó sống lâu dài, mới có thể bảo tồn trí tuệ vừa chứng ngộ và ta tiếp tục gia tăng minh sát. Tiếp tục siêng năng thực hành ở đây không phải là ta phải ngồi thiền bao nhiêu giờ mỗi ngày hay mỗi tuần, mặc dầu làm vậy chắc chắn lối siêng năng tọa thiền sẽ giúp ta rất nhiều. Tiếp tục thực hành có nghĩa là thường xuyên chuyên cần chú niệm, bất luận đang làm gì.

Đến giai đoạn thực hành này, trí tuệ trở nên sáng tỏ và phát triển dần dần đến minh sát. Chú niệm vẫn luôn luôn còn đó, nhưng giờ đây, chính trí tuệ sẽ nắm quyền lãnh đạo. Trí tuệ này sẽ giúp ta tiến bộ rõ ràng trong pháp hành.

Trí vấn, trí tư, và trí tu cùng chung hợp, cùng nhau tay cầm tay hoạt động. Trí tuệ mà ta phát triển bằng cách suy tư (trí tư) sẽ giúp ta tăng cường đức tin nơi Giáo Pháp (Dhamma), khuyến khích, nung chí ta thực hành, và tiến bộ trong pháp hành. Càng tiến bộ trong pháp hành ta càng thích thú học hỏi (trí vấn) và suy tư (trí tư). Vững chắc trong pháp hành, ta không còn sợ lầm lỗi sai lạc và bắt đầu khai

triển đường lối đối phó với những khó khăn. Ta sẽ thấy rõ ràng tường tận những lợi ích của pháp hành và sẽ hiểu biết những gì cần phải đào sâu để tiến xa vào những tầng lớp cao siêu hơn. Tất cả những công trình ấy sẽ làm tăng trưởng thêm đức tin. Một khi bắt đầu minh sát, đức tin nơi Pháp Bảo của ta càng tăng trưởng mạnh mẽ, đẩy mạnh ý chí quyết tâm thực hành. Pháp hành thường xuyên chú niệm sẽ lèo lái điều khiển cuộc đời ta, và thế gian của ta sẽ không bao giờ còn như vậy nữa.

Dẫu ta chứng nghiệm được gì, dẫu ta hiểu biết thâm sâu hơn ai, chớ bao giờ nên tự mãn với trí tuệ mà ta thành tựu, hoặc với minh sát mà ta chứng ngộ. Chớ nên tự khép mình vào một phòng kín hay trong một giới hạn nào. Hãy mở rộng tâm để đón mừng những hiểu biết mới mẻ và sâu đậm.



THỨC ĂN TINH THẦN

Những điểm sau đây đã được nêu lên trong nhiều buổi trình pháp của lối mười hai vị thiên sinh. Trong số các thiên sinh này vài vị còn sơ cơ, những vị khác đã có nhiều kinh nghiệm trong pháp hành. Tùy trình độ thực tập vài điểm chưa được sáng tỏ lắm cho vài vị. Chớ nên lo sợ nếu chưa thông suốt. Hãy cứ để cho những vấn đề ấy thấm vào tâm,

và từ từ trở nên sáng tỏ hơn. Ta sẽ thấu hiểu càng lúc càng thâm sâu hơn. Khi pháp hành phát triển tốt đẹp ta sẽ hiểu biết tất cả.

Những điểm thắc mắc này không được sắp xếp theo thứ tự. Như vậy mỗi khi muốn tìm hiểu một vấn đề ta cần phải đọc qua trước vài điểm khác.

1. Hành thiền không phải chỉ là ngồi yên trên một cái gối. Dầu ở trong oai nghi nào nếu tâm thức tỉnh hiểu biết, tức là đang hành thiền.
2. Nếu ta không thể gom tâm chú niệm và quan sát, chớ nên cố gắng tự ép mình. Hãy tập giữ tâm thư giãn (relax), thư thối, nhẹ nhàng, bình thản.
3. Tỉnh thoảng nằm xuống thiền nằm. Hãy tập phát triển sự chú tâm hay biết (chú niệm) trong mọi oai nghi. Thường xuyên thức tỉnh hay biết kinh nghiệm của mình, và ghi nhận sự khác biệt giữa những mức độ tỉnh tấn cần thiết để giữ tâm quân bình trong mỗi oai nghi.
4. Chánh tinh tấn có nghĩa là bền gan kiên nhẫn, không có nghĩa là rán sức tự chế ngự, tự ép mình cố gắng gom tâm vào một điểm. Trạng thái cố gắng gom tâm chặt chẽ vững chắc vào một điểm phát sanh từ tham, sân, si trong pháp hành.
5. Ta có thể hay biết những cảm giác trong thân, trong tâm và sinh hoạt của tâm, nhưng chớ nên nghĩ rằng đó là “ta” hay “của ta”. Cảm giác trong thân chỉ là thọ uẩn, sinh hoạt của tâm chỉ là hành uẩn -- đó là bản chất thiên nhiên của tâm và thân.

6. Tu tập quan sát, xem xét (trạch pháp) và hiểu biết bản chất thiên nhiên của một đối tượng quan trọng hơn là chỉ muốn nhìn thấy nó phân tán hay cố làm cho nó tan biến, hoại diệt. Có ý muốn cho đối tượng hoại diệt là thái độ sai lầm.
7. Khi không còn ô nhiễm trong cái tâm quan sát, ta đã có chánh niệm.
8. Tâm hiểu biết (thức uẩn, viññāna khandha) là tâm nhận ra bất luận gì phát hiện tại lục căn (nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý). Tâm hiểu biết (thức) này luôn luôn hiện hữu, nhưng nếu không có mặt trí tuệ thì không hiểu biết.
9. Quan sát hay nhìn và xem xét bất luận gì ta đang chứng nghiệm. Khi hay biết rằng ta đang quan sát, tức là đang hay biết cái tâm quan sát.
10. Ta chỉ có thể hay biết tâm mình xuyên qua sinh hoạt của nó, tức mỗi khi hay biết mình đang suy tư, hoặc giận dữ, thất vọng, mong muốn v.v...ta hay biết tâm mình. Cần nhận thức rằng chính cái tâm làm, hay cảm nhận những điều ấy.
11. Khi có tâm quan sát xen vào, tuệ minh sát không thể phát sanh. Nên tập quan sát một cách khách quan, chỉ thuần túy chú tâm.
12. Khi quan sát tâm mình ta sẽ ngạc nhiên, có thể sững sốt, khám phá ra những ý nghĩ, những điều mong muốn, những kinh sợ, những ước vọng mà mình không bao giờ hay biết.

13. Tất cả những hoạt động trong đời sống trên thế gian (như đọc sách, nghe nhạc, chơi thể thao) đều bao hàm suy tưởng và khái niệm. Nếu không vậy những đối tượng bên ngoài ta trở thành vô ý nghĩa. Nhưng khi hành thiền, nếu có suy tư và khái niệm ta chỉ nên giản dị hay biết rằng “tâm đang suy tư”.
14. Khi tâm dễ dàng an trụ trên một đề mục, đó là hoặc vì bản chất của đề mục thô thiển, rõ ràng, dễ thấy, hoặc vì chú niệm của ta vững mạnh. Chớ nên chỉ quan sát những đề mục thô thiển. Chú niệm của ta sẽ tăng trưởng mạnh mẽ nếu ta tu tập quan sát những đề mục vi tế.
15. Khi ta bắt đầu ghét giận một người nào, hình ảnh của người ấy ăn sâu vào tâm não ta. Hình ảnh ghét giận ấy mãi lảng vảng trong tâm, làm cho ta không thấy đúng người ấy thật sự như thế nào. Đó là tâm si đang hoạt động.
16. Khi tâm sẵn sàng chứng ngộ tuệ minh sát, trí tuệ tự nhiên, tự động trở sanh. Không nên tìm kiếm, mong cầu nó sẽ phát sanh đến mình. Tìm kiếm và mong cầu sẽ làm cho tâm tưởng tượng, tạo ra những hình ảnh giả tạo.
17. Thường xuyên giữ tâm hay biết những gì ta đang chứng nghiệm. Cố gắng chớ nên vội kết luận. Chỉ giản dị giữ tâm liên tục quan sát và quán xét (trạch Pháp) những gì mình đang kinh nghiệm. Hấp tấp đi đến kết luận sẽ không để tâm hiểu biết thâm sâu.

18. Nếu cố tránh những hoàn cảnh khó khăn, ta sẽ không thể học hỏi và trưởng thành. Điều này đặc biệt đúng khi phải đối phó với ô nhiễm. Tu tập đương đầu với ô nhiễm sẽ giúp ta quán trạch và thấu hiểu bản chất của nó và có thể vượt qua khỏi nó.
19. Hãy tập thích thú sống trong những hoàn cảnh khó khăn. Bằng cách dùm dằng sống chung với chúng, ta sẽ có thể dễ dàng tìm hiểu nguyên nhân nào đã sanh ra chúng.
20. Không cần phải dán nhãn chi danh hay xếp hạng những cảm thọ. Dầu thọ lạc, thọ khổ, hay thọ vô ký, ta nên ghi nhớ rằng thọ chỉ là thọ. Hãy chấp nhận nó đúng là vậy.
21. Khi xem chiếu bóng, trong nhóm khán giả mỗi người hiểu biết khác nhau, tùy theo quan niệm riêng của mình. Những người tương đối kém hiểu biết thấy đó chỉ là một cuộc giải trí. Người tâm trí thành thực hơn cố gắng nhận ra ý nghĩa của câu chuyện. Trong công trình thiền tập cũng vậy, ta nên luôn luôn cố gắng thấu hiểu những gì đang xảy diễn.
22. Càng cố gắng tập trung tâm vào một điểm ta càng sử dụng nhiều năng lực. Điều này làm cho pháp hành càng khó khăn, mệt nhọc thêm, và chú niệm có thể giảm suy. Khi hay biết trạng thái suy kém này có thể ta càng nỗ lực cố gắng để hồi phục sức chú niệm đã mòn dần. Như vậy đương nhiên ta cần phải sử dụng càng nhiều năng lực. Trong một khóa thiền dài hạn ta sẽ kiệt sức.

23. Khi cố gắng quá sức để chú niệm, ta sử dụng quá nhiều năng lực, và như thế không thể giữ chánh niệm suốt ngày. Nếu thực hành một cách thư giãn thoải mái, ta có thể gìn giữ sức chịu đựng và thực hành trong một thời gian lâu dài. Nếu tham dự một khóa thiền dài hạn ta không thể phí sức. Hành thiền là một cuộc chạy đua đường trường không phải chạy đua nước rút, chỉ một trăm thước.
24. Hãy xem mỗi giây phút sống là một cơ hội để phát triển chú niệm, nhưng không nên quá gắt gao cứng ngắt vì nếu quá cứng ngắt ta sẽ trở nên quá căng thẳng, và do đó, mất tự nhiên.
25. Một khi hiểu biết phải làm thế nào để được thoải mái thư giãn ta sẽ thận trọng giữ gìn nhu cầu của mình, sẽ hay biết khi năng lực được sử dụng một cách không cần thiết và tập bảo tồn năng lực.
26. Sau khi nghe hay đọc về những kinh nghiệm trong pháp hành của người khác, ta có thể biết rõ hay không, và mong cầu sẽ được vậy. Rồi đến khi tự mình chứng nghiệm được gì tương tự, có thể ta vội vã xác quyết là mình đã chứng ngộ tuệ minh sát. Nhưng trong thực tế ta chỉ có những kinh nghiệm tương tự.
27. Tâm phóng dật là sinh hoạt tự nhiên của tâm. Nếu cố giữ không cho tâm di chuyển bay nhảy là ta không chấp nhận một sự kiện tự nhiên. Một khi chấp nhận điều này, tức có thái độ chân chánh, ta sẽ quan sát tâm phóng dật dễ dàng hơn. Lúc ban đầu có thể ta thường thất niệm, nhưng không hề gì. Dần dần về sau, với pháp hành tiến triển, ta sẽ bắt đầu quan sát,

- thấy tâm phóng dật “chỉ là một tư tưởng”, và càng lúc càng ít thất niệm.
28. Chớ nên kháng cự, chớ mong cầu -- hãy chấp nhận sự việc như nó là vậy.
29. Tâm phóng dật không phải là vấn đề, thái độ của ta muốn cho tâm không phóng dật mới là vấn đề. Chính đối tượng không quan trọng, nhưng phương cách ta quan sát, hay nhìn đối tượng như thế nào mới thật sự quan trọng.
30. Những gì ta quan sát hay ta quan sát ở đâu không quan trọng, trạng thái thức tỉnh chú niệm mới thật sự quan trọng.
31. Bất cứ lúc nào cũng đúng lúc hành thiền.
32. Mục đích của thiền vắng lặng (samatha) là đạt đến trạng thái tâm (tâm sở) nào đó, trong khi thiền Minh Sát (vipassanā) là một hành trình học hỏi và hiểu biết.
33. Hành thiền Minh Sát cũng giống như xem chớp bóng, ta chỉ thư thả ngồi đó, thư giãn nhìn. Chuyện phim sẽ tự nhiên diễn bày ra trước mắt. Lãnh hội được nhiều hay ít tùy theo trình độ hiểu biết của mình.
34. Nếu không có thái độ chân chánh, tâm ta sẽ bị ô nhiễm, nhiều hay ít.
35. Tuệ giác tự nó không mấy quan trọng, điều thật sự quan trọng là tuệ giác có thật sự chuyển đổi tâm ta theo chiều hướng tốt hay không, trong tương lai có giúp ta đối phó với những hoàn cảnh tương tự mà vẫn

hoàn toàn trong sạch, không bị ô nhiễm làm bọn nhơ hay không.

36. Khi có ô nhiễm trong tâm, ta phải thức tỉnh hay biết sự hiện diện của nó. Nhưng hay biết rằng tâm mình không có ô nhiễm cũng rất quan trọng.
37. Sự hiểu biết không nằm trơ trọi trên một đường thẳng. Ta có thể hiểu biết theo nhiều phương cách, trên nhiều tầng lớp, và từ nhiều góc độ khác nhau.
38. Trí tuệ thiên về thiện pháp, nhưng không dính mắc trong đó. Trí tuệ xa lánh bất thiện pháp, nhưng không chống đối. Trí tuệ nhận thức tận tường sự khác biệt giữa hai điều, thiện và bất thiện, và hiểu biết rõ ràng sự bất lợi (tai hại) của bất thiện pháp.
39. Tâm si mê đảo lộn sự vật, làm cho ta thấy điều ác là thiện và điều thiện là ác, không phân biệt chánh tà.
40. Cố tránh hay lánh xa những hoàn cảnh khó khăn thường không đòi hỏi phải có nhiều tài giỏi và cố gắng. Nhưng làm như thế sẽ gây trở ngại, không để ta hiểu biết giới hạn của mình và trưởng thành. Khả năng đương đầu với những hoàn cảnh khó khăn quả thật rất thiết yếu cho sự trưởng thành của ta. Tuy nhiên, nếu gặp phải một trường hợp khó khăn quá sức mình, ta phải lùi lại một bước, nhẫn nại chờ đến khi bồi đắp đủ sức rồi mới đương đầu với nó một cách thuận lợi.
41. Mục tiêu của pháp hành là trưởng thành trong trí tuệ. Ta chỉ có thể trưởng thành trong trí tuệ một khi có

thể nhận thức, thấu hiểu và vượt qua khỏi ô nhiễm. Để thử nghiệm, hay biết giới hạn của mình và trưởng thành, ta phải cho ta cơ hội đối phó với ô nhiễm. Nếu không đương đầu với những thử thách của đời sống tâm sẽ không bao giờ lớn mạnh.

42. Phát triển trạng thái thức tỉnh hay biết là một cuộc hành trình dài đằng suốt đời. Không cần phải vội vã và lo sợ. Thực hành chân chánh thật là quan trọng, như vậy, bất luận gì mà ta đã học đều có ích trong đời sống thường ngày, không phải chỉ ở thiền viện.
43. Càng cố gắng muốn thấy điều gì, ta càng thấy ít rõ ràng hơn. Chỉ khi nào tâm thư giãn thanh thoi, ta mới có thể thấy sự vật đúng như sự vật là vậy. Những ai không cố gắng thấy gì sẽ thấy nhiều hơn.
44. Chú niệm mạnh mẽ không phải là một loại năng lực. Chú niệm mạnh mẽ khi nào tâm không còn ô nhiễm và khi nào ta có thái độ chân chánh.
45. Hãy hiểu biết thái độ của mình trong khi quan sát đối tượng. Chỉ quan sát không ắt không đủ.
46. Nếu cơn đau phát sanh từ một vết thương trong thân hay một xáo trộn nào trong tâm -- hãy thận trọng, chớ nên làm cho nó tệ hại hơn.
47. Đôi khi sự việc trở nên quá khó khăn, tâm không thích, chỉ miễn cưỡng quan sát hay thực hành. Tùy theo khả năng và trạng thái tâm lúc bấy giờ, ta hãy tiếp tục quan sát hay chỉ ngưng lại, nghỉ ngơi trong chánh niệm.

48. Trong đời sống thường ngày, khi giúp ai một điều gì ta nên tu tập không trông mong được đền ơn đáp nghĩa. Với công trình hành thiền cũng vậy, ta phải tu tập mà không trông đợi mong cầu thành quả.
49. Một điểm tối trọng yếu là ta phải nhận thấy tâm ngã mạn của mình để làm cho nó suy giảm, hay ngăn ngừa không để nó tăng trưởng lớn mạnh. Trí tuệ chỉ có thể phát sanh nếu tâm không ngã mạn.
50. Ôm giữ trong lòng những thành kiến hay quan niệm rằng tuệ giác phải như thế nào là nguy hiểm, vì những điều ấy sẽ đưa đến ngã mạn khi ta có những kinh nghiệm giống hình như vậy. Bẩm chất của chân lý vượt lên khỏi mọi thành kiến và quan niệm. Ý kiến và quan niệm chỉ là công trình của tâm si mê.
51. Không nên chỉ thực hành trong những khoá thiền, mà phải hành mỗi ngày. Khi mãn khoá thiền ra đi, ta hãy nhớ đem pháp hành theo về với ta.
52. Khi tâm đủ mạnh và tiếp xúc với một đối tượng, nó không xét đoán mà hiểu biết đối tượng đúng như đối tượng là vậy.
53. Hãy cố gắng quan sát, xem tâm mình đối phó như thế nào khi gặp một trường hợp khó khăn -- dưới mọi khía cạnh, càng thường càng tốt. Một khi ta đã phát triển hiểu biết tâm mình hoạt động như thế nào trong trường hợp như vậy, trí tuệ tự nhiên bắt đầu phát sanh và tự nhiên hoạt động. Lần sau, khi phải đối phó với một hoàn cảnh khó khăn tương tự trí tuệ sẽ

- ngăn trở, không để ta phản ứng sai lầm. Trí tuệ biết phải làm thế nào.
54. Khi bắt đầu quan sát trạng thái suy tư, ta không thể nhận ra đó chính là tâm mình. Ta chỉ hay biết đó là suy tư của ta và ta đang suy tư điều gì. Xuyên qua pháp hành và xuyên qua công trình lập đi lập lại nhìn vào sự suy tư, ta hiểu biết rằng đó là cái tâm đang suy tư. Diễn đạt sự kiện này ra lời nói không dễ. Nhưng khi có thể làm được, ta có thể quan sát tâm một cách khách quan. Ta chỉ nhận thức rằng đó là những tư tưởng phát sanh trong tâm. Hãy tu tập thức tỉnh hay biết những tư tưởng mỗi khi chúng phát sanh. Không nên tránh né, không thực hành như vậy mà chỉ hay biết những gì phát sanh trong thân, ta có thể không hiểu biết tâm thật sự hoạt động như thế nào.
55. Khi chú niệm của ta trở nên vững mạnh và liên tục, ta sẽ tự nhiên bắt đầu quan sát các đối tượng vi tế. Khả năng vững tâm an trụ trên đối tượng vi tế giúp tâm niệm càng thêm vững mạnh, và chú niệm vững mạnh có thể quan sát những đối tượng vi tế hơn. Khả năng quan sát các đối tượng phát triển dần dần, ta không cần phải cố gắng để gom tâm chú niệm hay cố gắng nhiều để quan sát.¹
56. Thức tỉnh hay biết hay chú niệm, thì không khó. Cái khó là giữ cho tâm chú niệm như thế ấy vững chắc và

¹ Những danh từ **Chú niệm vững mạnh** được dùng để diễn tả trạng thái tâm trong đó Ngũ Căn -- tín, tấn, niệm, định, và tuệ -- quân bình, một trạng thái tâm được phát triển qua pháp hành hăng hái và bền bỉ kiên cố.

thường xuyên liên tục. Muốn được vậy ta cần phải có chánh tinh tấn, tức bền bỉ cố gắng chú niệm.

57. Tâm thư giãn (relax) và có thái độ chân chánh là yếu tố tối quan trọng trong pháp hành. Những gì khác sẽ đến sau. Nhận thức, hay biết rõ ràng tâm ta có thái độ chân chánh hay không, quan trọng hơn là chứng nghiệm trạng thái an lạc hay “có một buổi thiền tọa tốt đẹp”.
58. Nếu trong các buổi thiền ta thường buồn ngủ, đó là một thói quen xấu. Như vậy, khi bắt đầu buồn ngủ hãy mở rộng mắt. Nếu vẫn còn, hãy đứng dậy và thiền hành. Dầu thiền tọa hay thiền hành, điều đó không quan trọng. Điều quan trọng là giữ tâm thức tỉnh hay biết.
59. Chánh tinh tấn là thường xuyên tự nhắc mình hãy luôn luôn thức tỉnh hay biết. Chánh tinh tấn không phải là dùng năng lực để cố gắng gom tâm vào một điểm.
60. Nếu vào buổi chiều ta cảm nghe mệt mỏi, có thể là trong ngày ta dùng sức quá nhiều. Pháp hành phải được kích thích hăng say, không nên để quá mệt mỏi. Như vậy chớ nên dùng năng lực quá sức, hãy cố gắng chú niệm, chỉ giản dị tự nhủ nên thường xuyên chú niệm.
61. Khi nhắm mắt hành thiền có thể ta cảm giác hình như nhiều tư tưởng hơn đến với ta. Nhưng trong thực tế tâm lúc nào cũng suy tư. Chỉ vì khi mở rộng mắt ta thấy và chú ý đến những sự vật ở ngoại cảnh nhiều hơn là những tư tưởng trong tâm.

62. Để cố giữ những thành quả đã thu gặt, ta cần phải thực hành liên tục. Như vậy hãy cố gắng bảo trì pháp hành của mình. Cố gắng thực hành bất kỳ ở đâu. Hãy tận lực và bền bỉ kiên trì thực hành. Chớ nên để mất đi, uổng phí những gì ta đã thu thập.
63. Nếu thức tỉnh hay biết, ta chỉ hoan hỷ là mình đã hay biết. Đó là thái độ chân chánh. Như vậy, khi ta đương đầu với ô nhiễm và hay biết, hãy hoan hỷ là ta đã hay biết ô nhiễm ấy, mặc dầu hình như nó chưa tan biến. Khi hay biết ô nhiễm là ta đã thực hành tốt.
64. Ô nhiễm là một phần của Giáo Pháp (Dhamma). Không nên loại bỏ. Một vị hành giả lấy làm thất vọng khi ô nhiễm tan biến quá nhanh. Không phải vì muốn có ô nhiễm nhưng vì nóng lòng muốn được cơ hội để học hỏi, hiểu biết ô nhiễm. Thái độ của ta cũng phải như vậy khi đối đầu với ô nhiễm.
65. Ta hãy cố gắng nhận thức rằng ô nhiễm chỉ giản dị là ô nhiễm. Nó không phải là ô nhiễm “của ta”. Mỗi khi tự đồng hóa mình với nó hay loại bỏ nó, ta chỉ làm cho ô nhiễm càng thêm lớn mạnh.
66. Hãy thường xuyên ghi nhớ rằng không phải ta diệt trừ ô nhiễm -- chính trí tuệ làm việc ấy. Khi liên tục hay biết như vậy, trí tuệ tự nhiên phát sanh.
67. Khi có ai ăn cắp của ta một món đồ. Không nên có tình tự nói với ta rằng mình thật sự không quan tâm và đó chỉ là một hình thức bố thí. Đó chỉ là một trò lừa phỉnh của tâm. Hãy nhận thức và chấp nhận nỗi bận tâm của mình. Chỉ khi có thể trực tiếp quan sát

và hiểu biết tâm bực bội phiền giận của mình ta mới có thể hoàn toàn để trôi qua.

68. Kinh nghiệm trạng thái tâm thanh bình vắng lặng không mấy quan trọng. Càng quan trọng hơn là thức tỉnh hay biết và thấu hiểu tại sao trạng thái an lạc ấy đến hay không đến với ta.
69. Để biết sự thật ta phải can đảm. Nếu muốn đến gần chân lý ta phải bắt đầu hành thiền để tự hay biết mình. Điểm đầu tiên cần phải hay biết là trong tâm mình có những ô nhiễm. Đó là căn bản. Tất cả chúng ta đều muốn mình là người tốt và như vậy, ta có chiều hướng muốn thấy mình và muốn biểu lộ cho ai nấy thấy phần tích cực, những ưu điểm của mình. Nếu không muốn đương đầu với ô nhiễm, rốt cuộc ta “tự dối mình” và dối người khác. Nếu muốn trở thành người tốt ta phải biết phần tiêu cực, những khuyết điểm của mình. Khi bắt đầu tự thấy mình đúng theo thực tế và hiểu biết cả hai bề, bề tích cực và bề tiêu cực, tức ưu điểm và khuyết điểm, ta đã hành tốt.
70. Đức Phật không dạy ta đừng nên suy tư, chuyện trò, hay đừng hành động. Ngài chỉ dạy rằng thay vì bị ô nhiễm đẩy đưa lôi cuốn, ta phải áp dụng trí tuệ trong khi suy tư, chuyện trò, và hành động (thân nghiệp, khẩu nghiệp và ý nghiệp).
71. Khi chuyện trò, ta có thói quen đưa tâm hướng ngoài để theo dõi câu chuyện đang nói, và để biết người đang đối thoại với ta. Phần lớn ta quan tâm đến những cảm xúc của người khác. Hãy tập liên tục nhìn vào bên trong chính mình, ta sẽ ngày càng tự nhiên quen nói chuyện hữu ích. Cũng nên tập thức tỉnh

hay biết thái độ của mình trong khi chuyện trò. Chỉ khi nào ta không dính líu, vướng kẹt vào những cảm xúc đang thảo luận trong câu chuyện, trí tuệ mới phát sanh. Ta bắt đầu nhận thức giới hạn của mình, hiểu biết lúc nào nên ngưng, lúc nào nên tiếp tục, chuyện gì nên nói, chuyện gì không nên và thế nào chuyện trò mà không dính mắc vào những cảm xúc bên ngoài.

72. Trong khi quan sát một đối tượng ta nên thường xuyên lặp đi lặp lại xem mình có chú niệm hay không. Làm như thế giúp ta thức tỉnh hay biết chú niệm của mình -- tập quan sát cái tâm quan sát của mình.
73. Một khi đã quen thuộc trong pháp hành có thể ta bắt đầu nghĩ rằng mình hiểu biết những gì đang xảy ra. Nhưng vội vã sớm kết luận như vậy sẽ gây trở ngại, không để ta đào sâu vào sự hiểu biết.
74. Khi kinh nghiệm hành thiền tiến triển lớn mạnh và thâm sâu hơn, ta có chiều hướng kết luận về bản chất của trạng thái mà mình vừa chứng nghiệm và cho rằng mình đã thấu hiểu chân lý căn bản, như lý vô thường chẳng hạn. Loại ước đoán như vậy sẽ gây trở ngại, không để cho ta nhìn sâu hơn và tiến bộ thêm trong pháp hành.
75. Nếu có thể cảm nhận những động lực vi tế trong tâm mình, ta cũng sẽ thấy những kích thích vi tế nằm phía sau đó và nhận thức rằng phần lớn các sự thúc giục vi tế này là ô nhiễm.
76. Không nên quyết định mình sẽ phải ngồi bao lâu, điều này sẽ làm cho tâm căng thẳng. Không nên quá chú

trọng đến thời biểu của khóa thiền. Chỉ giản dị tự nhắc mình thường xuyên chánh niệm, giữ tâm hay biết trong mọi oai nghi, càng liên tục càng tốt.

77. Khi quá nóng lòng muốn tiến bộ, ta sẽ không hay biết đầy đủ những gì đang xảy ra trong hiện tại. Vì lẽ ấy thường xuyên xem xét thái độ của mình là rất quan trọng. Một vị thiền sinh có lần đã nói mình nhận thức rằng quá nóng lòng, cố sức áp dụng liên tục thái độ chân chánh cũng là một thái độ sai lầm.
78. Mỗi ý muốn hành động (tác ý) đều khởi sanh do động lực nằm phía sau thúc giục. Phần lớn các động lực là ô nhiễm. Chỉ khi nào nhận thức đầy đủ và hiểu biết ô nhiễm, trí tuệ mới phát sanh. Đến đây chính trí tuệ là động cơ đưa đến ý muốn làm.
79. Tác ý, hay ý muốn làm, không chỉ phát sanh và hiện hữu trước mỗi cử động hay mỗi việc làm, mà lúc nào cũng hiện hữu, xuyên qua mỗi cử động và mỗi việc làm. Trong khi ta ngồi, lúc nào cũng có ý muốn ngồi. Ghi nhớ điều này là quan trọng.
80. Một khi thấy được nguy cơ gây tai hại của ô nhiễm, lúc nào ta cũng muốn giữ tâm trong trạng thái tịch cực, lánh xa ô nhiễm.
81. Bản chất thiên nhiên của tâm là lúc nào cũng có đối tượng. Như vậy ta không cần phải đặc biệt bỏ công đi tìm. Chỉ hay biết điều gì đang hiện diện ở đây và không cần cố gắng mong tìm điều mà ta nghĩ là đúng đối tượng. Không cần phải kiểm soát hay điều khiển kinh nghiệm của ta.

82. Khi mới bắt đầu hành thiền người ta thường có ý muốn biết pháp hành phải phát triển như thế nào. Nhưng ta không cần làm gì hay tạo nên gì. Ta chỉ cần phát huy chú niệm, liên tục thức tỉnh hay biết. Nhìn và hay biết. Chỉ có thể thôi. Ta không thể làm cho sự việc phát sanh. Nhưng khi phát triển đúng tình trạng hay biết, sự việc sẽ xảy diễn. Để làm phát sanh sự hiểu biết cũng thế, dầu hiểu biết thâm sâu hay bình thường, dầu tuệ giác cũng thế.
83. Ta chỉ có thể sửa đổi nguyên nhân, không thể tự mình sửa đổi hậu quả. Ta không thể thành tựu điều mình mong muốn bằng cách chỉ muốn, chỉ nhắm đến mục tiêu. Chẳng hạn như chỉ có ý muốn định tâm mà không cố gắng phát triển tâm an định, không hiểu biết phải cố gắng thế nào, ắt không thành công. Khi chú niệm liên tục và được áp dụng với thái độ chân chánh, tâm định sẽ phát triển tốt đẹp. Trong thực tế, ta chỉ cần ghi nhớ nên thường xuyên chú niệm và thận trọng xem coi thái độ của mình có chân chánh không. Nói cách khác, nếu ta có chánh tinh tấn và chánh niệm, chánh định tự nhiên phát sanh. Nếu hiểu biết nhân và quả liên hệ với nhau như thế nào, ta sẽ biết cách đối phó với mọi hoàn cảnh. Luôn luôn tự vấn, xem mình có hiểu biết không nhân và quả nào cần thiết để thành tựu điều mình muốn, rồi cố gắng vun quén đắp bồi đầy đủ nhân và duyên cần thiết. Muốn được vậy, cần phải có chánh kiến.
84. Chánh niệm là thường xuyên thức tỉnh hay biết đúng đối tượng, chánh tinh tấn là bền bỉ chuyên cần cố gắng, chánh định là gom tâm an trụ vững chắc trên đối

tượng. Thí dụ như ta đang giận một người nào, đối tượng chân chánh là những gì ta đang chứng nghiệm, thí dụ như **cảm giác sân hận** chẳng hạn -- **không phải là người** mà ta giận.

85. Không nên thực hành một cách quá cứng rắn, mà nên thư giãn, an lạc, thoải mái và cẩn trọng nghiêm trang.
86. Nếu nghĩ rằng mình vẫn cứ mãi mãi nhìn tới nhìn lui một đối tượng thì quá nhàm chán. Tuy nhiên nếu thận trọng quan sát rõ ràng, ta sẽ nhận thức rằng trong hai khoảnh khắc kế tiếp không có hai chứng nghiệm giống y hệt. Điều làm cho ta nhàm chán là ý nghĩ **ta đang suy tư**, thấy mình đang nhìn có một đối tượng. Trong thực tế không có gì lặp lại giống hệt, mỗi khoảnh khắc là một khoảnh khắc mới. Một khi có thể nhận biết như vậy, tâm ta lúc nào cũng thích thú với bất luận gì nó quan sát. Không có lúc nào nhàm chán bởi vì ta đang chứng nghiệm rõ ràng rằng tất cả “sự vật” lúc nào cũng không ngừng biến chuyển.
87. Ý nghĩ ảnh hưởng đến đường lối cảm xúc của ta. Nhận thấy những việc làm của ta như thế nào rất quan trọng.
88. Người thông hiểu những lợi ích của pháp hành không bao giờ ngưng thực hành. Những vị ngưng hành chỉ giản dị là vì chưa hiểu biết pháp hành đầy đủ.
89. Khi ta cảm nghe không biết phải làm gì, hãy chờ. Chớ nên làm bất cứ gì.
90. Chánh niệm là khi nào tâm thức tỉnh hay biết đầy đủ.

91. Chú niệm cần phải có thời gian để phát triển; vào lúc ban sơ, ta cần thường xuyên tự nhắc nhở phải thức tỉnh hay biết, nhưng khi đủ kinh nghiệm và hăng say, chú niệm tự nhiên tự động phát huy. Chỉ liên tục chú niệm, tình trạng hăng say sẽ đến.
92. Khi tâm thanh khiết an tịnh, vắng lặng và bình thản, ta sẽ sớm ghi nhận những cảm xúc rất vi tế, phát sanh trong thân.
93. Nhằm hiểu biết ô nhiễm, ta cần phải lặp đi lặp lại, tới lui quan sát chúng. Ta có thể được gì trong khi chỉ trông chờ những chứng nghiệm tốt? Nếu ta hiểu biết bản chất thật sự của ô nhiễm thì ô nhiễm sẽ biến tan. Một khi đã có thể đối trị ô nhiễm, những chứng nghiệm tốt sẽ tự nhiên đến sau. Phần đông các hành giả sai lầm trông đợi những kinh nghiệm tốt, thay vì cố gắng hiểu biết và đối phó với các ô nhiễm.
94. Đôi khi có thể ta cảm nhận rằng hay biết một vài đối tượng là phung phí thì giờ vô ích. Ý nghĩ như vậy hoàn toàn sai. Bí quyết của pháp hành chính là sự thức tỉnh hay biết, không phải đối tượng. Giờ phút nào có hay biết là ta đi đúng chiều hướng.
95. Hãy tu tập quan sát ô nhiễm là ô nhiễm, không phải “tôi ô nhiễm”.
96. Mức độ chú niệm của ta phải được chấp nhận đúng như nó là vậy. Những vấn đề rối rắm sẽ phát sanh khi ta cố chấp thành kiến cho rằng chú niệm phải như thế nào. Nếu không chấp nhận mức độ chú niệm của

mình thì đó là thái độ sai lầm và gần như chắc chắn ta sẽ cố gắng có những kinh nghiệm tương tự.

97. Nếu muốn tìm hiểu mức độ quân bình, ta phải chứng nghiệm và hiểu biết những mức độ cực đoan cùng tột.
98. Ta không cần phải chuyên cần tinh tấn đến cao độ để chú niệm. Sống trong hiện tại, ta hay biết những gì xảy diễn trong hiện tại. Chỉ tự nhắc mình sống trong hiện tại là tất cả cố gắng cần thiết để chú niệm.
99. Trong khi hăng hái chú niệm, sự thức tỉnh hay biết tình trạng chú niệm cũng sẽ theo đà, càng vững mạnh hơn.
100. Khi tâm vắng lặng và thanh bình an lạc, và không có đối tượng rõ rệt để quan sát, ta hãy thừa cơ hội để nhận thức mức độ và năng lực của chú niệm vào lúc bấy giờ.
101. Nếu đã thành thực trong pháp hành của mình, ta sẽ có khả năng đối phó với những hoàn cảnh khó khăn, bởi vì đã hiểu biết nguyên nhân tạo ra chúng. Thấu hiểu những điều kiện (hậu quả) sẽ giúp ta tích cực đối phó với các nguyên nhân. Tại sao không thừa dịp, nhân hoàn cảnh khó khăn này, làm cơ hội để học hỏi.
102. Ghi nhận những giả thuyết là quan trọng. Giả thuyết, hay những điều ta ước đoán, thường dựa trên quan niệm sai lầm, sẽ không để ta nhìn rõ những gì mình đang chú niệm.

103. Trong thiền minh sát hành giả lúc nào cũng lui lại một bước để quan sát sự vật rõ ràng hơn, trong khi hành thiền vắng lặng ta hòa mình đắm chìm sâu thẳm bên trong đối tượng. Lui bước để quan sát giúp tuệ giác phát sanh.
104. Lúc ban sơ ta chỉ bắt đầu chú niệm. Khi chú niệm vững chắc, ta đem tâm vào khoảnh khắc hiện tại, và có thể quan sát tỉ mỉ, xem xét rõ ràng những đối tượng mà mình đang chú niệm.
105. Sự suy tư nằm bên trong tâm. Trạng thái vắng lặng cũng nằm bên trong tâm. Hiểu biết như vậy làm cho ta quan sát sự suy tư và trạng thái vắng lặng như những đối tượng của tâm, thay vì xem đó là “của ta”. Nếu không xem vắng lặng chỉ giản dị là một trạng thái tâm, ta sẽ bị thu hút vào đó.
106. Xem xét thái độ của mình trong khi hành thiền cũng là chú niệm.
107. Nếu ta không còn ý muốn hành thiền nữa, hay cảm thấy mình không biết phải thực hành như thế nào, chớ nên kinh hoàng lo sợ. Không nên cố sức ép mình hành thiền. Chỉ nhớ rằng mình nên thư giãn, thoải mái, thanh bình an lạc. Vài lúc sau, ý muốn hành thiền sẽ tự nhiên trở lại. Cố gắng quá sức sẽ làm cho tình trạng trở nên càng tệ hại thêm.
108. Khi tâm cảm nghe khó có thể chịu đựng, hãy cố gắng nhìn thẳng vào trạng thái tâm ấy.

109. Nhiều người không muốn hành thiền khi cảm nghe tâm mình không muốn. Thông thường ta có thể học hỏi từ trạng thái tâm khó chịu nhiều hơn là lúc cảm nghe thoải mái. Trong thực tế ta có thể thâm nhập nhiều hiểu biết rất thâm sâu qua những kinh nghiệm khó chịu. Hãy chấp nhận cả hai, những kinh nghiệm tốt và những kinh nghiệm xấu.
110. Có được sự hiểu biết lý thuyết theo sách vở là quan trọng, nhưng chớ nên quá đặt nặng vấn đề. Hãy thận trọng để ý trông chừng, chớ nên vội kết luận khi mình có vài kinh nghiệm hình như được dạy trong sách, theo lý thuyết. Một khi thật sự hiểu biết xuyên qua kinh nghiệm ta thấy có sự khác biệt lớn lao giữa lối giảng dạy theo lý thuyết và sự hiểu biết thật sự.
111. Ta chỉ có thể quan sát những gì mình đang chứng nghiệm trong khoảnh khắc hiện tại, không thể quan sát những gì chưa xảy ra, hay sẽ xảy ra trong tương lai.
112. Chỉ quan sát mà không nên dính mắc trong những gì đang xảy ra. Hãy tu tập chỉ hay biết.
113. Nếu chỉ hay biết những gì mình đang chú niệm (tức đối tượng của sự chú niệm), đó là ta đang hành thiền.
114. Hãy để tâm tự nhiên lựa chọn đối tượng cho nó. Ta chỉ cần hay biết sự chú niệm của mình.
115. Nếu chứng nghiệm rằng mình đang quan sát sự chú niệm của mình, ta yên lòng biết rằng mình đang chú

- niệm. Và khi thất niệm trong một lúc, ta sẽ hay biết trở lại tình trạng thất niệm ấy.
116. Mặc dầu trong sinh hoạt hằng ngày rất khó thường xuyên giữ chánh niệm, nhưng hãy bền gan trì chí. Sớm muộn gì, chỉ một ít cố gắng chú niệm ta cũng sẽ thấy khác biệt, rõ ràng hữu ích trong đời mình.
117. Mong tìm những gì mà ta nghĩ rằng mình có thể được không phải là hành thiền chú niệm. Hành thiền chú niệm là chỉ hay biết những gì đến với ta.
118. Khi quan sát điều gì, chớ nên tự đồng hóa mình với điều ấy, không nên nghĩ rằng đây là “Ta” biết, hay sự hay biết “Của Ta”. Chỉ giản dị chấp nhận đó là những gì ta cần hay biết, quan sát, và thấu hiểu.
119. Công trình của chú niệm chỉ là hay biết. Công trình của trí tuệ là phân biệt điều thiện và điều bất thiện.
120. Thật sự chấp nhận và thật sự buông bỏ xuất nguyên từ trí tuệ.
121. Khi có trí tuệ ta hay biết. Nhưng chỉ hay biết, không có nghĩa là chắc chắn ta đã có trí tuệ.
122. Phải luôn luôn tự nhủ nên xem xét thái độ của mình trước khi ngồi xuống hành thiền. Chỉ giản dị ngồi xuống và quan sát những gì đang xảy ra. Hay biết những gì mình đang làm có khó không?
123. Lúc ban đầu, trí tuệ phát sanh sau sự hay biết một chút. Nhưng dần dần, xuyên qua pháp hành, khi trí

tuệ đã được phát triển tốt đẹp, thì cả hai -- chú niệm và trí tuệ -- cùng khởi sanh một lúc.

124. Khi sự vật tốt đẹp, hãy thận trọng giữ mình, không nên ôm ấp, dính mắc vào chúng. Khi sự vật không tốt, hãy tập chớ nên chấp nhận.
125. Vào lúc mới bắt đầu thực hành ta có thể nghĩ là có quá nhiều điều cần phải quan sát. Nhưng khi quen thuộc với pháp hành thì mọi việc hình như chậm lại, ta có đủ thì giờ để quan sát tất cả và thấy nhiều chi tiết. Giống như nhìn một đoàn xe lửa chạy qua, nếu ta đứng gần đường rầy, khi đoàn xe chạy mau ngang qua ta chỉ thấy xe chạy thoáng qua mà không thấy rõ những gì trên xe. Nhưng nếu ta đứng trên một chiếc xe lửa khác đang chạy song song cùng tốc độ với xe này, ta sẽ không thấy toàn thể đoàn xe, nhưng có đủ thì giờ để nhìn xe ấy với nhiều chi tiết.
126. Nếu hay biết những cảm thọ trên mặt mình trong khi ngồi thiền, ta sẽ có thể biết mình có thoải mái dễ chịu và thư giãn không. Cố gắng tập trung tư tưởng quá nhiều, trạng thái căng thẳng này sẽ hiện lộ trên mặt. Người nào thật sự thanh bình an lạc và thư giãn, gương mặt sẽ trong sáng, dịu dàng và bình thản.
127. Một điều cần phải ghi nhớ và hiểu biết là tâm không thể tách rời ra riêng một mình mà phải được thường xuyên quan sát. Giống như sân cỏ của ta ở quanh nhà, cần phải được trông nom chăm sóc, nếu bỏ quên không coi chừng, cỏ dại sẽ mọc lên đầy sân. Cùng thế ấy, nếu ta không canh chừng quan sát tâm, ô nhiễm sẽ mọc lên, trở nên lớn mạnh và choán khắp đầy tâm.

Tâm không thuộc về của ta, nhưng ta có trách nhiệm phải trông nom chăm sóc nó.

128. Trạng thái quá phấn khởi hăng say sẽ làm suy yếu chú niệm.
129. Lobha (si mê) là một ý muốn làm (tác ý) bất thiện, một ô nhiễm. Chanda (ý muốn làm tốt) là một tâm sở thiện, là trí tuệ.
130. Hay biết trạng thái thanh bình an lạc. Hay biết tình trạng hay biết trạng thái thanh bình an lạc (tức hay biết là mình đang chú niệm, thức tỉnh hay biết tình trạng an lạc của mình). Làm như vậy để cho ta kiểm soát xem mình có luyến ái hay dính mắc trong đó không, hay chỉ chú niệm, thức tỉnh hay biết.
131. Khi có tình trạng mong cầu phát sanh trong tâm, hãy tập nhìn thấy bản chất thật sự của nó. Mỗi khi ta buồn phiền, giận dữ hay thất vọng với người nào, hay khi cảm nghe sự vật phải như thế nào khác, ta có thể chắc chắn là mình đang mong cầu.
132. Không nên để tâm tham làm chủ dẫn dắt mình. Hãy dành thời gian để học hỏi về lòng tham ái. Nên quan tâm trông chừng những đặc tánh của tâm tham, nếu rơi vào trong đó ta sẽ không bao giờ hiểu biết được bản chất thật sự của nó.
133. Nhiều người nghĩ rằng chú niệm mạnh mẽ là một sức mạnh, một loại năng lực. Trong thực tế, chú niệm mạnh mẽ chỉ giản dị là tình trạng thức tỉnh hay biết không bao hàm lo âu, mong cầu, hay ước vọng -- một

tâm bình thản, đơn giản và an lạc. Khi có những đặc tính ấy ta thật sự cảm nghe chú niệm mạnh mẽ vững chắc. Chú niệm mạnh mẽ không phát sanh do sự tận lực cố gắng hay kiên cố gom tâm vào một điểm.

134. Khi cố gắng loại bỏ tư tưởng, thật sự ta cố gắng kiểm soát, thay vì học hỏi và hiểu biết những tư tưởng ấy.
135. Khi tình trạng hiểu biết bản chất thật sự của sự vật tăng trưởng, giá trị của đời ta sẽ biến đổi. Khi giá trị của cuộc đời biến đổi những điểm ưu tiên trong đời cũng thay đổi. Xuyên qua những biến chuyển của sự hiểu biết ta sẽ thích thú thực hành nhiều hơn và việc này sẽ giúp cho cuộc đời của ta trở nên tốt đẹp hơn.
136. Khi học tập nói chuyện một cách thư giãn với chú niệm, để ý đến lời nói, cách nói chuyện của ta sẽ trở nên tự nhiên không xúc cảm chao động.
137. Chỉ khi nào sẵn sàng và có thể quan sát những xúc cảm khó chịu ta mới có thể học hỏi nơi chúng.
138. Một người lương thiện và khôn ngoan sáng suốt có thể biến đổi chất độc thành dược liệu. Một hành giả thiện xảo có thể biến những chướng ngại tinh thần thành sự hiểu biết.
139. Xuyên qua kiếp sống ta thường có thói quen tìm kiếm và bám lấy. Ngồi xuống và chỉ quan sát thói quen ấy xảy ra quả thật là khó. Tuy nhiên trong khi hành thiền ta chỉ ngồi yên xuống và quan sát. Đó là việc làm rất thiết yếu để có thể nhìn thấy và hiểu biết những thói quen ấy.

140. Khi có luyện ái hay sân hận phát sanh trong tâm, ta hãy luôn luôn lấy đó làm đề mục chính để quan sát.
141. Chỉ khi nhận ra một thái độ là bất chánh tâm mới có thể biến đổi, chuyển sang thành thái độ chân chánh.
142. Khi có thái độ chân chánh điều quan trọng là ta nhận ra đúng như vậy. Sự nhận thức này có chiều hướng tăng cường thái độ tâm thiện.
143. Hãy xét lại thái độ của mình trước khi quan sát trạng thái buồn ngủ. Nếu kháng cự, thời hành thiền của ta trở nên một trận chiến. Nếu chấp nhận, ta sẽ thấy cố gắng thức tỉnh dễ dàng hơn.
144. Có thể quan sát sự vật đúng như sự vật là vậy mà không dán nhãn đặt tên thì thực tiễn và hữu hiệu hơn.
145. Nếu liên tục hay biết trạng thái thư giãn của mình ta càng an lạc thư giãn hơn.
146. Nếu ta cảm nghe thanh bình an lạc và hạnh phúc khi sống cô đơn một mình, hãy thận trọng xem xét lại thái độ của mình. Nếu dính mắc, luyện ái cảnh cô đơn mà không hay biết, ta sẽ dễ dàng chao động khi hoàn cảnh cô đơn này bị đe dọa.
147. Nếu chuyên chú hướng tâm đến một đối tượng như định, ta làm cho pháp hành của mình càng thêm phức tạp. Hướng tâm về một đối tượng như định có nghĩa là như định quyết rằng đó đúng là đối tượng để quan sát trong một thời gian. Nếu tâm hướng về những đối tượng khác, tức theo bản chất thiên nhiên thay vì theo ý như định của ta, ta sẽ trở nên chao động và bất an.

148. Không nên bận tâm lo âu rằng ta kinh nghiệm tốt hay xấu trong pháp hành. Chỉ nên hay biết và bận tâm đến thái độ của mình trước những kinh nghiệm ấy.
149. Khi mới bắt đầu thực hành ta phải thường xuyên ghi nhớ rằng ý nghĩ chỉ là ý nghĩ, cảm thọ chỉ là cảm thọ. Đến lúc có nhiều kinh nghiệm hơn, ta dần dần hiểu biết chân lý. Nhưng khi còn tự đồng hóa mình với ý nghĩ hay cảm thọ, tức mãi còn dính mắc trong quan niệm “tôi đang suy tư” hay “tôi đang cảm thọ” thì ta không thể thấy sự vật đúng như sự vật là vậy. Không thể thấy chân lý nếu nhìn sự vật xuyên qua lớp si mê, còn quan niệm sai lầm.
150. Nếu ta hay biết điều gì mình đang làm, tâm sẽ hiểu biết giới hạn của mình.
151. Khi suy tư, nói năng, hay hành động với ô nhiễm ta sẽ tự thấy mình lặp đi lặp lại, quanh quẩn trong vòng luân hồi. Cùng thể ấy, khi suy tư, nói năng và hành động với trí tuệ ta đã tìm ra con đường vượt thoát khỏi vòng luân hồi.
152. Nếu không toại nguyện với pháp hành của mình, hay nếu cố gắng quá sức, ta không chứng nghiệm được trạng thái an vui (hỷ) và vắng lặng (an).
153. Nếu tâm không được toại nguyện với pháp hành, rất có thể ta mong muốn điều gì. Có thể ta cố ép mình phải thực hành. Làm như vậy không giúp được gì.
154. Nếu không hiểu biết pháp hành ta sẽ không thấy thích thú thực hành.

155. Thực hành đúng sẽ được an vui và thích thú. Thực hành đúng sẽ đưa đến khả năng sống có ý nghĩa.
156. Nếu hiểu biết thực hành như thế nào và hiểu biết những lợi ích của pháp hành, ta sẽ không bao giờ cảm nghe nhàm chán.

Hãy Thực Hành Liên Tục

Hằng ngày ta có thể áp dụng pháp hành Tứ Niệm Xứ trong đời sống. Không có gì khó. Vài người thấy là khó bởi vì họ không quen thực hành. Điều quan trọng là ta phải thành thật chuyên cần trong khi hành thiền. Xuyên qua kinh nghiệm, ta sẽ chính mình thấy rằng pháp hành này thật là giản dị. Nếu bền bỉ siêng năng hành thiền giống như ta siêng làm việc thường ngày trong cuộc làm ăn sinh sống của mình thì đây là việc làm rất đơn giản.

Vô phước thay, phần đông người ta lại nghĩ rằng họ không có đủ thì giờ để học hỏi và hiểu biết giá trị của Giáo Pháp (Dhamma), vì lúc nào họ cũng bận rộn với công chuyện làm ăn sinh sống. Nhưng ta không nên bận tâm lo lắng điều phải nhín nhúc thì giờ để hành thiền. Chỉ nhớ nên hay biết mình đang làm gì trong khi sinh hoạt thường ngày. Hãy kiên nhẫn để nhìn thấy đúng, hiểu biết đúng, và đủ tinh luyện trong việc làm. Nếu thành thật và bền bỉ thực hành, sớm muộn gì ta cũng sẽ gặt hái nhiều lợi ích, những thành quả của công trình hành thiền.

Một khi tận tường chứng nghiệm những lợi ích quý báu của thiền tập, ta sẽ không bao giờ chệnh mảng lười biếng, mà thường xuyên thực hành, bất cứ ở đâu. Khi thật sự có thể áp dụng Giáo Pháp (Dhamma) vào đời sống và bắt đầu nhận

thấy rõ ràng rằng Pháp Bảo đã biến đổi cuộc sống của ta như thế nào, Pháp Bảo sẽ sống động bên trong ta, và có nhiều ý nghĩa đối với ta.

Thiền viện chỉ là nơi hội họp để cùng nhau học hỏi và tu luyện, một hình thức trại huấn luyện để tu tập thực hành chú niệm. Mỗi ngày trong đời sống ta hãy thường xuyên thực hành. Không nên nghĩ là quá khó khăn. Chỉ cố gắng thực tập, lặp đi lặp lại cố gắng. Phát triển chú niệm là một cuộc hành trình dài dằng suốt đời, không cần phải hấp tấp vội vã hay lo âu. Điều quan trọng là ta nên học hỏi lối thực hành chân chánh để có thể áp dụng hữu hiệu bất luận gì ta đã học vào cuộc sống hằng ngày. Khi có đủ khả năng áp dụng những gì mình đã học trong mọi hoàn cảnh, chú niệm của ta vững trọi hơn là loại chú niệm mà ta phát triển chỉ bằng cách đi tới đi lui thiền hành trong thiền đường.

Ta sẽ cảm nghe hạnh phúc hơn và sẽ sống điều hòa với người khác nếu rõ ràng hay biết bất luận gì mình đang làm, bất luận ở đâu. Điều này chỉ dễ dàng xảy ra khi có điều kiện thuận lợi làm phần khởi vững chắc trong pháp hành, chỉ có thể được khi chú niệm tự nhiên, tức khi chú niệm trở thành bản năng thứ hai của ta.

Khi ta có một kinh nghiệm mới trong lúc thực hành, chớ nên vội diễn dịch nó dưới ánh sáng của những gì ta đã nghe hay đã đọc. Nếu sự hay biết mà nhờ kinh nghiệm ta đã tạo được là xác thực, tuệ giác hay trí tuệ sẽ biến đổi hoàn toàn quan niệm, thói quen, tư tưởng, đến thái độ của ta.

Nếu không giúp ta trở nên toàn thiện hơn thì tuệ giác có lợi ích gì?

Thế Nào Là

Thái Độ Chân Chánh Trong Khi Hành Thiền

1. Hành thiền là hiểu biết và quan sát một cách thư giãn thoải mái, bất cứ gì đang xảy diễn -- dầu tốt hay xấu.
2. Hành thiền là quan sát và nhẫn nại chờ đợi với chú niệm và hiểu biết. Thiền **không phải** là cố gắng chứng nghiệm những điều mà ta đã nghe giảng dạy hay đọc trong sách.
3. Chỉ quan tâm đến giây phút hiện tại. Không nên để tâm lạc mất trong quá khứ. Chớ vọng móng để tâm bay nhảy hoang dại trong tương lai.
4. Khi hành thiền, cả thân lẫn tâm đều phải thư giãn (relax), thoải mái.
5. Nếu cả thân và tâm đều mệt mỏi tức là ta đang có vấn đề trong pháp hành. Hãy xem xét lại pháp hành của ta.
6. Sao ta lại cố gắng tập trung tâm quá sức khi hành thiền?
Ta có đang mong muốn điều gì không?
Ta có đang trông đợi điều gì xảy ra không?
Ta có đang muốn điều gì chấm dứt không?
Hãy tự hỏi, xem ta có những thái độ này hay không?
7. Hành thiền nên giữ tâm thư giãn và an lạc. Không thể thực hành với tâm căng thẳng.
8. Khi hành thiền không nên cố ép mình tập trung tâm quá độ, cũng không nên tự bó buộc kèm chế quá.

9. Không nên tưởng tượng tạo nên điều gì, cũng chớ nên loại bỏ những gì đang xảy diễn. Chỉ quan sát và hay biết.
10. Cố tạo nên điều gì là **Tham**. Loại bỏ những gì đang xảy ra là **Sân**. Không hiểu biết nếu điều gì đang xảy diễn hay ngưng xảy diễn là **Si**.
11. Chỉ đến mức mà cái tâm quan sát của ta không còn tham, sân hay lo âu ta mới thật sự hành thiền.
12. Không nên trông mong chờ đợi điều gì, không vọng móng, mong cầu điều gì, chớ nên lo âu, bởi vì khi có những thái độ này trong tâm, rất khó mà hành thiền tốt đẹp.
13. Không nên cố gắng làm cho sự vật trở thành như ý mình muốn. Nên cố gắng hay biết những gì xảy diễn đúng như nó là vậy.
14. Hãy tự hỏi: Tâm đang làm gì? Đang suy tư? Hay đang chú niệm?
15. Tâm ta hiện giờ ở đâu? Bên trong thân hay ở ngoài?
16. Tâm quan sát của ta có đang hay biết đúng thâm sâu không? Hay chỉ hay biết thoáng qua trên bề mặt?
17. Không nên hành thiền với tâm mong cầu hay vọng móng điều gì. Kết quả sẽ chỉ làm cho ta kiệt sức vô ích.
18. Ta phải chấp nhận và quan sát cả hai -- những kinh nghiệm tốt và những kinh nghiệm xấu. Phải chăng ta chỉ muốn những kinh nghiệm thích thú, dễ chịu? Phải chăng những kinh nghiệm khó chịu, đau nhỏ

- noi cách mấy ta cũng không muốn? Điều ấy có hợp lý chăng? Phải chăng đó là đường lối của Giáo Pháp (Dhamma)?
19. Ta nên xem xét tỉ mỉ coi mình đang có thái độ nào trong khi hành thiền. Một cái tâm thanh thản nhẹ nhàng và tự do sẽ giúp ta hành thiền tốt. Ta có đang hành thiền với thái độ chân chánh không?
20. Không nên cảm nghe bận rộn phiền toái với tâm suy tư. Ta hành thiền không phải để ngăn ngừa suy nghĩ mà trái lại để nhận thức và hay biết tâm suy tư mỗi khi nó phát sanh.
21. Không nên loại bỏ đối tượng nào ta nghĩ đến. Hãy hay biết những ô nhiễm phát sanh cùng với nó và quan sát các ô nhiễm ấy.
22. Ta để ý đến điều gì, đối tượng ấy của tâm không quan trọng, cái tâm quan sát đang hoạt động phía sau đó mới thật sự quan trọng. Nếu ta quan sát với thái độ chân chánh, đối tượng nào của tâm ấy cũng là đối tượng đúng.
23. Chỉ khi nào ta có đức tin (saddhā, tín) mới có sự cố gắng, tinh tấn (virīya, tấn), tâm chú niệm (sati, niệm) sẽ liên tục, tâm sẽ an định vững chắc (samādhi, định) và ta bắt đầu hiểu biết tận tường sự vật. Khi ta hiểu biết sự vật đúng như sự vật là vậy (paññā, tuệ), đức tin tăng trưởng càng mạnh mẽ.

