

Nghệ Thuật Sống

Nghệ Thuật Sống



Chân Pháp Đăng

Cảm Tạ

Nghệ thuật sống là tình yêu của Thầy và tình thương của mẹ. Nhờ phước đức của ông bà, tổ tiên và ba mẹ; nhờ thừa hưởng sự thương tưởng và giúp đỡ những người nghèo khó của ba mẹ cho nên con đã có duyên may gặp được Thầy Làng Mai và đã xuất gia tu học với Người. Sau khi xuất gia tu học, mẹ đã hết lòng yểm trợ và có niềm tin nơi sự tu học của con. Có lần mẹ nói: *“Khi mô Thầy lớn lên, mẹ sẽ xuất gia với Thầy.”* Mẹ có biết không? Câu nói ấy đã đem lại cho con rất nhiều năng lượng và niềm tin cũng như đã giúp cho con đi qua nhiều khó khăn và chướng ngại của mình. Thầy là một vị thầy có nhiều thương yêu và hiểu biết nhất trên đời. Thầy cũng là người mẹ kiên nhẫn và hiền từ. Thầy đã thấy rõ về những chỗ kẹt và vướng mắc trong con và đã giúp cho con đi qua nhiều chướng ngại để con thấy được đâu là nguồn gốc khổ đau và đâu là con người chân thật của mình. Tuy sự tu tập của con vẫn còn non kém và thô thiển nhưng để tỏ lòng biết ơn bậc Thầy thương kính và người mẹ thân yêu cũng như để chia sẻ với những người bạn mới tu hoặc chưa có duyên tu tập, con đã không ngần ngại viết lại những hiểu biết và kinh nghiệm tu tập của mình; và tất cả những gì con

Nghệ Thuật Sống

chia sẻ trong tập sách nhỏ bé này đều do Thầy
trao truyền lại.

Nghệ Thuật Sống

Nghệ thuật sống là cuốn sách về thiền chứa đựng những phương pháp thiền tập rất cụ thể trong đời sống hằng ngày. Thiền là thở, là đi, là ăn, là uống, là nói, là cười, là thương, là nhớ. Thiền là tình yêu, là hiểu biết, là tha thứ... Thiền là sự sống. Thiền là sống. Sự sống chỉ có mặt trong giây phút hiện tại, và ta chỉ có thể sống trong giây phút ấy. Cho nên **nghệ thuật sống** là ta hãy đưa tâm trở về với thân để thiết lập sự '**có mặt**' thật sự trong giây phút hiện tại. Lúc đó ta là người đang sống, đang có mặt, đang tập thiền. Về với hiện tại ta khôi phục lại con người toàn vẹn của ta. Một thầy ma không thể sống được; một con người không '**có mặt**' trong hiện tại cũng không thể sống được. Sống trong âu lo, buồn tủi, giận hờn và thất niệm thì không phải là sống mà chỉ là đốt cháy đời mình trong những tháng năm sâu khổ, cô đơn và tuyệt vọng mà thôi. Sống từng giây phút trong hiện tại ta có khả năng tiếp xúc với tất cả những mâu nhiệm và tình thương của sự sống. Ta sẽ biết thưởng thức hương vị thơm ngon của một ly trà nóng. Ta sẽ biết tiếp xúc với bầu trời xanh thăm bao la. Ta sẽ hưởng được không khí trong lành mát mẻ của núi rừng. Ta sẽ có mặt toàn vẹn cho người ta thương mến để săn sóc và thương yêu... Và như thế ta sẽ nắm được thật nhiều chất liệu an lạc, hạnh phúc

Nghệ Thuật Sống

và tự do trong ta, chung quanh ta để nuôi dưỡng thân tâm và làm ra sức mạnh mà rong chơi trong cuộc đời. Những niềm vui và hạnh phúc này cũng sẽ chữa lành những thương tích, tuyệt vọng và khổ đau trong ta.

Nghệ thuật sống giúp cho ta khám phá ra rằng an lạc, hạnh phúc và tự do là khả năng sống dậy để thấy rằng cuộc đời vẫn luôn luôn tươi sáng, chứa đầy những yếu tố lành mạnh, tươi mát và yêu thương. Đó là mục đích ra đời của cuốn sách nhỏ bé này. Mong sao những kinh nghiệm khiêm tốn trong sự tu tập và hiểu biết về thiền học ở đây sẽ đem lại chút nào an lạc, hạnh phúc và tươi vui cho mọi người.

Con Đường Tâm Linh

Trong một xã hội xô bồ, bất an và bận rộn như thời đại của chúng ta bây giờ, thiền tập ở ngay trong đời sống hằng ngày là một nghệ thuật sống, là một lối thoát cho chúng ta ra khỏi những khổ đau và tuyệt vọng. Chúng ta đang sống trên hố than hồng của sự bất an. Chúng ta đang sống trong ngục tù của lo âu, sợ hãi và buồn giận. Chúng ta đang sống bấp bênh trên ngọn sóng của hận thù, chiến tranh và sự mất quân bình của kinh tế thị trường và chính trị. Thiền tập ở ngay trong cuộc đời là cửa ngõ tâm linh mở ra con đường trong sáng của sự bình an, là hải đảo tự thân che chở cho ta, là chiếc thuyền vượt qua biển lo âu và sợ hãi. Thiền tập ở ngay trong cuộc đời đã có mặt từ thời đức Thế Tôn. Tất cả những phương pháp căn bản như thiền đi, thiền ngồi, thiền thở, thiền ăn cơm... đều dựa vào những kinh điển căn bản trong truyền thống nguyên thủy, đặc biệt là *Kinh Tứ Niệm Xứ* và *Kinh An Ban Thủ Ý*. Thiền là nếp sống tỉnh thức trong đời sống hàng ngày. Ta biết ta đang sống và biết những gì đang xảy ra trong hiện tại. Năng lượng ánh sáng có khả năng biết và tỉnh thức ấy gọi là chánh niệm. Chánh niệm là một chi phần trong Bát chánh đạo và cũng là một chi phần trong Ngũ căn, Ngũ lực và Bảy yếu tố giác ngộ. Khi năng lượng ấy có mặt thì thân và tâm của ta hợp nhất, và ta thực sự có mặt trong giây phút hiện tại để

sống sâu sắc mỗi giây phút của đời sống hằng ngày. Tâm ta không bị lôi kéo bởi những tiếc nuối về quá khứ hoặc những lo lắng về tương lai. Ta có thể tiếp xúc được với những gì màu nhiệm của sự sống có khả năng nuôi dưỡng và trị liệu ta. Năng lượng ấy giúp ta nhận diện, ôm ấp và chuyển hóa những khổ đau trong ta. Ánh sáng chánh niệm có thể nuôi dưỡng bằng hơi thở, bước chân và nụ cười. Chánh niệm cũng chính là ánh sáng của thiền định và trí tuệ. Chánh niệm, thiền định và trí tuệ là ánh sáng của tự tâm giúp ta có mặt đích thực trong hiện tại để tiếp xúc và khám phá ra kho tàng châu báu của bản thể nhiệm màu.

Giây Phút Hiện Tại

Hiện tại chỉ là ước lượng thời gian do con người tạo ra trong một không gian nào đó. Trong khi đó sự sống là dòng sinh mạng đang trôi chảy một cách linh động từ ngàn xưa cho đến ngàn sau. Ta không thể khái niệm, nghĩ bàn và nói được gì về sự sống trong đó có ý niệm về thời gian và không gian. Nhưng ta có thể sống và tiếp xúc trực tiếp với sự sống linh động ấy. Một đám mây đang bay thong dong là sự sống, và ta có thể xúc chạm với đám mây ấy bằng tất cả con người toàn vẹn. Một bông hoa vừa chớm nở là sự sống, và ta có thể nhìn bông hoa ấy một cách trực tiếp bằng sức mạnh của thân tâm nhất như. Một ly trà nóng là sự sống, và ta có thể an trú hoàn toàn trong hiện pháp để nếm được hương vị thơm ngon của ly trà. Ta có thể chọc thủng được bức màn chướng ngại của ước lượng thời gian và không gian bằng năng lực chánh niệm để trực tiếp đối diện với sự sống. Chính vì thế cho nên Sư Ông Làng Mai đã miến cưỡng diễn tả rằng: “***Chánh niệm là sự có mặt trong giây phút hiện tại.***” Giây phút ấy chỉ là một ước lượng thời gian để nói tới sự sống đang xảy ra và đang diễn biến trước mắt mà thôi.

Hiện tại không phải là thời gian tách rời ra ngoài không gian. Ở Việt Nam, tháng hai là mùa xuân, thời tiết ấm áp, cây cỏ xanh tươi, ngàn hoa

nở rộ nhưng ở Vermont miền Đông Bắc Mỹ cũng vào tháng hai tuyết vẫn còn nhiều, lạnh dưới không độ, rừng cây trụi lá. Bây giờ mùa xuân đang đến với thành phố Boston, Nữ Ước nhưng cũng chính bây giờ mùa Thu đang đến với thành phố Sidney, Úc châu. Thế thì thời gian nói chung, bốn mùa nói riêng chỉ là ước lượng thời gian để dễ dàng cho sự sống của con người trên một góc độ nào đó của trái đất mà thôi.

Hiện tại không phải là thời gian tách rời ra ngoài quá khứ và tương lai. Hiện tại nơi này đã biến thành quá khứ nơi kia. Ở đây, tại tu viện Rừng Phong, bây giờ là tám giờ tối thứ Năm nhưng ở Pháp bây giờ là hai giờ sáng thứ Sáu. Ta có thể nói hiện tại là sự tiếp nối của quá khứ và là sự bắt đầu của tương lai. Hiện tại là ‘giây phút đang là’ nhưng giây phút ấy làm sao ta nói tới được bởi vì sự sống luôn luôn trôi chảy và chuyển biến không ngừng. Hiện tại cũng là quá khứ mà cũng chính là tương lai. Cứ mỗi lần nấu ăn cho đại chúng, một sư em của tôi luôn luôn nấu thật nhiều và sư em đã biết như thế, mọi người cũng đã nói như thế. Vậy mà đến phiên nấu ăn của mình, đôi bàn tay của sư em vẫn tiếp tục ước lượng rất nhiều thực phẩm. Sư em đâu phải là vô tâm mà không hay biết chuyện ấy. Tuy trên mặt ý thức, sư em biết rất rõ số lượng thức ăn dư quá nhiều nhưng hai bàn tay cứ bị một ma lực nào đó thúc đẩy sư em xúc cho thật nhiều gạo, lấy cho thật nhiều rau cải, ngâm cho thật

nhiều đậu, nấu thật nhiều oatmeal... Khi nhìn kỹ lại sư em thấy rằng: *“Trong quá khứ gia đình mình đã từng thiếu ăn, nỗi lo sợ thiếu ăn đã thật sự ăn sâu vào tâm thức của sư em. Con ma lo sợ do thiếu ăn từ thời thơ ấu cứ bám riết lấy sư em cho đến bây giờ. Quá khứ thơ ấu nghèo nàn đã làm ra con người của sư em trong hiện tại.”* Đó là câu chuyện thật thương tâm của một sư em người Tây Ban Nha kể lại cho tôi nghe trong lúc hai anh em uống trà với nhau. Người Việt Nam mình cũng đã từng đi qua nhiều khổ đau và lo sợ về sự thiếu ăn và đói kém. Trong quá khứ đã có hàng triệu người con nước Việt chết vì đói. Chính vì vậy người Việt Nam ở bất cứ nơi nào cũng rất yêu thương công việc từ thiện.

‘Lá lành đùm lá rách’, ‘máu chảy ruột mềm’ là những câu châm ngôn mà người Việt nào cũng hay cũng biết. Tôi thường hay cho sư em người Tây Ban Nha của tôi quà và tiền để xài vật vì tôi luôn luôn xúc động và thương xót thời thơ ấu của sư em. Nhìn cho kỹ vào sự sống của ta trong hiện tại, ta sẽ nhận diện được dấu tích của quá khứ.

Chỉ trong một sát na thôi ta có thể tiếp xúc được thời gian vô thủy cho đến vô chung. Trong thi ca người ta thường ca ngợi tình yêu bằng thời gian:

“Trong một thoáng tình yêu em trở nên bất diệt.”

Một thoáng là thiên thu...’’¹

Đó là tinh ba của giáo lý Hoa Nghiêm.

‘Một là tất cả; tất cả là một.’²

Trong một khoảng thời gian chứa đựng tất cả thời gian vô cùng và tất cả không gian vô biên. Mục đích của thiền tập là sống dậy, tỉnh dậy và tiếp xúc được với sự sống ngay bây giờ và ở đây. Nói tóm lại thiền là sống và sự sống chỉ đang xảy ra trong một thoáng mà ta tạm gọi là giây phút hiện tại.

¹ Thơ Tĩnh

² Kinh Hoa Nghiêm

Trở Về Nguồn

Từ thời A Dục Vương trở đi, đạo Bụt được truyền qua các nước vùng Nam Á, Mã Lai Á, Miến Điện, Thái Lan, Lào, Cam Pu Chia, Việt Nam và Trung Hoa. Đa số các nước ấy đã tu thiền theo phương pháp Tứ Niệm Xứ và An Ban Thủ Ý nhưng khi thiền truyền vào Trung Hoa, nó đã biến chất để đáp ứng với hoàn cảnh, tâm lý và xã hội của con người Đông Độ. Thế là thiền tập được phân biệt ra nhiều loại như: Như Lai thiền, tổ sư thiền, công án thiền, thoại đầu thiền, chỉ quán thiền... Có một số không biết được phương tiện quyền xảo của người xưa cho nên đã sinh ra tâm phân biệt cao thấp trong thế giới thiền tập và đã tạo ra tranh chấp trong các truyền phái ấy, nhất là vào thời của Lục Tổ Huệ Năng và thiền sư Thần Tú. Cho đến bây giờ vẫn còn một số người cứ khẳng khẳng nghĩ rằng: “*Thiền Tổ Sư mới là thiền tối thượng, là thiền cao nhất.*” Đọc kỹ trong hai tạng kinh nguyên thủy, Nikaya và A Hàm, ta chẳng thấy chỗ nào mà Bụt nói tới thiền Tổ Sư và cho nó là thiền tối thượng thừa đâu. Tất cả mọi phương pháp tu tập đều xuất phát từ đức Thế Tôn. Đức Thế Tôn là vua của tất cả giáo pháp và pháp môn. Thế Tôn là người khai sáng ra đạo giác ngộ. Cũng giống như muôn ngàn con

sông chảy về biển cả đều bắt nguồn từ mây ở trên bầu trời, mà mây lại bắt nguồn từ hơi nước của đại dương bao la cho nên đại dương cũng chính là cội nguồn của tất cả muôn ngàn con sông. Do đó cho nên ta phải nhớ trở về cội nguồn; đức Thế Tôn là cội nguồn tâm linh của tất cả chúng ta. Ta có thể tiếp nhận và học hỏi những khám phá mới của những thế hệ tổ sư nhưng ta luôn luôn nhớ trở về giáo lý căn bản để tu tập, khám phá và kiểm chứng. Điều quan trọng của sự tu tập là thí nghiệm và thực nghiệm rồi lại đem ra áp dụng trong đời sống hằng ngày để chuyển hóa khổ đau và mang lại an lạc.

Ngôi Trên Sống

Thiền tập rõ ràng là nghệ thuật sống làm bằng ánh sáng của nội tâm, và sức sống mãnh liệt ấy có khả năng đập tan phiền muộn, u mê và thất niệm. Tu tập lâu ngày, ta sẽ có ánh sáng ấy và sức mạnh ấy phát ra từ đôi mắt, thân thể và nội tâm. Nếu tu tập trong một thời gian mà ta không cảm thấy tiến bộ, không có sức mạnh tâm linh, không có ánh sáng trong tự tâm, không cảm thấy có gì thay đổi trong con người thì ta phải hỏi lại thầy của ta hoặc sư anh hay sư chị của ta. Ta phải nghiên cứu trở lại pháp môn tu tập. **Sư Ông Làng Mai thường dạy về chánh niệm như là cốt tủy của thiền tập trong đạo Phật.** Chánh niệm là một nguồn năng lực có công năng chuyển hóa phiền não, là một trong ba vô lậu học.

Trước hết ta hãy nói đến phương pháp thiền ngồi. Thiền ngồi là một phép tu rất quan trọng. Ở Làng Mai, chúng ta ngồi mỗi ngày không biết bao nhiêu lần, buổi ăn sáng, bữa cơm trưa, bữa cơm chiều, nghe pháp thoại, tham dự pháp đàm... đều là cơ hội thực tập ngồi thiền. Ta phải xem ngồi thiền là nếp sống tự nhiên của ta, là nghệ thuật sống của ta. Hễ ngồi ở đâu cũng đều là ngồi thiền cả. Khi mới về tới Làng, ta được quý thầy lớn hướng dẫn rõ ràng về phương pháp ngồi thiền nhưng lâu lâu Sư Ông trực tiếp dạy về ngồi

thiền. Sư Ông hay nhắc chúng ta rằng: *“Các con hãy ngồi thẳng lưng và trở về với hơi thở để có mặt trong giây phút hiện tại.”* Có mặt trong hiện tại là bản chất của thiền tập, vì vậy thiền không phân biệt giữa thiền ngồi và không thiền ngồi. Nhớ lại câu chuyện giữa sư tổ Hoài Nhượng và Mã Tổ Đạo Nhất. Thiền sư Mã Tổ lúc ấy còn trẻ lắm và rất muốn thành Phật bởi vậy ngài ngồi thiền rất nhiều và rất lâu trong ngày. Một hôm sư tổ Hoài Nhượng thấy vậy hỏi Mã Tổ: *“Ông ngồi thiền lâu như vậy để làm gì?”* Mã Tổ thưa thật lòng ước muốn sâu sắc của mình là ngồi thiền để thành Phật. Sư tổ không nói năng gì. Một hôm nọ trong lúc Mã Tổ đang ngồi thiền thì sư tổ Hoài Nhượng ngồi mài gạch rọt rẹt cạnh một bên. Mã Tổ hơi ngạc nhiên và hỏi: *“Bạch hòa thượng! Hòa thượng mài gạch để làm gì vậy?”* Sư tổ Hoài Nhượng trả lời: *“Ta mài gạch để làm gương soi.”* Mã Tổ thưa: *“Mài gạch làm sao thành gương soi được?”* Hòa thượng trả lời: *“Vậy con ngồi thiền làm sao thành Phật được!”*

Mục đích ngồi thiền là để ngồi thiền, để thưởng thức giây phút an lạc, hạnh phúc và tự do của buổi ngồi thiền. Cho nên trong lúc ngồi thiền ta không mong cầu gì hết và không cố gắng cực nhọc để trở thành gì hết. Tâm ta sẽ trở nên an ổn để đưa tới trạng thái định tâm và tạo ra những cái thấy sắc bén của tuệ giác.

Thế ngồi thoải mái

Tọa thiền có ba giai đoạn: điều thân, điều tức và điều tâm. Trước khi tọa thiền ta phải chuẩn bị cho thân và tâm. Ta giữ cho sáu giác quan của ta được thanh tịnh. Ta không nói chuyện nhiều, không bàn tán xôn xao. Phải ăn trước giờ tọa thiền ít nhất là một tiếng rưỡi để không no quá sẽ ảnh hưởng tới thần khí của ta. Ta cũng nên tắm rửa sạch sẽ trước khi vào thiền đường. Đây thuộc về sự chuẩn bị cho buổi tọa thiền.

Bước vào thiền đường, ta xá đức Bổn Sư rồi đi thiền hành tới một bờ đoàn để ngồi xuống. Ta chọn một tấm bờ đoàn và một chiếc gối ngồi cho vừa với thế ngồi của ta. Sau khi ngồi xuống, ta điều chỉnh thế ngồi. Ngồi kiết già hay bán già cũng được miễn là thế ngồi thoải mái, không bị đau nhức và tê chân. Mới bắt đầu tập thiền, ta sẽ có những cảm giác đau nhức. Ta hãy thực tập ngồi thiền từ mười phút cho đến mười lăm phút rồi từ từ tăng thêm thời gian. Mục đích của sự thực tập là để nếm được chất liệu an lạc, thanh thản và hạnh phúc trong lúc ngồi thiền. Nếu chân đau quá thì ta cũng có thể nhẹ nhàng tháo chân ra để xoa bóp. Thế ngồi cần phải có ba chỗ tựa. Hai đầu gối chầm xuống đất và bàn tọa ngồi ngay

trên bờ đoàn giúp cho thế ngồi vững chãi. Nếu trong lúc ngồi thiền mà cảm thấy bàn tọa của ta chịu đựng nặng hơn hai đầu gối thì ta biết rằng thế ngồi bị ngã ra phía sau và nếu cảm thấy hai đầu gối chịu đựng nặng hơn bàn tọa thì ta biết rằng thế ngồi bị nghiêng tới phía trước. Bởi thế ba chỗ tựa của thế ngồi phải có sức chịu đựng đồng đều với nhau. Nhiều khi thế ngồi của ta không đúng và không thoải mái mà ta không hề hay biết. Do đó xin đề nghị mỗi người hãy nhờ một sư anh hay sư em chỉnh lại thế ngồi cho mình. Thường thường trong thiền môn có một vị giám thiền, cầm thiền bảng, đi xem xét công phu và sự tu tập của đại chúng. Vị nào ngồi nghiêng ngã hoặc ngủ gục đều được vị giám thiền nhắc nhở bằng cách để thiền bảng nhẹ nhàng trên vai người ấy, rồi đánh cái bốp ở trên vai để đánh thức và chỉnh lại thế ngồi cho đúng. Nhờ vị giám thiền, năng lượng tu tập của đại chúng hùng tráng hơn. Trong tư thế vững chãi và thoải mái, buổi ngồi thiền sẽ an lạc và dễ dàng thành công. Nếu thế ngồi không đúng và lưng không thẳng thì cơ thể sẽ sinh ra những chứng bệnh và đau nhức rất có hại cho sự thực tập trong tương lai. Trong thế ngồi, cơ thể từ bụng trở lên phải buông thư, không được gồng gượng. Thân thể mà không yên và không điều hòa thì tâm ta cũng khó mà yên và điều hòa được. Giữ lưng và cổ cho thẳng. Hai vai muốn cho bằng nhau và khỏi bị xệ xuống, ta đặt hai bàn tay trên hai bàn chân và hai

ngón tay cái đung nhẹ vào nhau, đặt bàn tay phải trên bàn tay trái hay ngược lại. Đôi khi có một chỗ hông ở dưới hai bàn tay hoặc bên cao bên thấp cũng tạo ra sự không thăng bằng cho đôi vai và ngồi lâu trong tư thế ấy sẽ mỏi mệt. Ta có thể may một chiếc gối nhỏ để lót dưới hai bàn tay. Đó là điều thân. Ngồi mà cảm thấy thoải mái, hòa điệu, nhẹ nhàng và an lạc thì được.

Điều Hòa Hơi Thở

Tức là hơi thở. Điều tức là điều hòa hơi thở. Hai hơi thở đầu trong Kinh Quán Niệm Hơi Thở:

"Thở vào dài, tôi biết hơi thở vào dài.

Thở ra dài, tôi biết hơi thở ra dài.

Thở vào ngắn, tôi biết hơi thở vào ngắn.

*Thở ra ngắn, tôi biết hơi thở ra ngắn."*³

Theo Lục Diệu Pháp Môn hai hơi thở này gọi là phương pháp tùy tức. Tùy tức là đi theo chiều dài của hơi thở vào và hơi thở ra. Có nghĩa là chiều dài của hơi thở như thế nào thì ta hãy để cho hơi thở như thế chứ không xen vào để uốn éo, ép uổng hay kéo dài hơi thở. Ta thử thực tập và chiêm nghiệm lại hai hơi thở này của kinh:

"Thở vào dài, tôi biết hơi thở vào dài.

Thở ra dài, tôi biết hơi thở ra dài.

Thở vào ngắn, tôi biết hơi thở vào ngắn.

*Thở ra ngắn, tôi biết hơi thở ra ngắn."*⁴

Tại sao ta phải thực tập như thế? Bởi vì khi thực tập phép an ban, ta hãy để hơi thở là hơi thở trong trạng thái tự nhiên của nó mà không xen vào để kiểm soát. Phẩm chất và chiều dài của hơi thở không phải lúc nào cũng giống như nhau. Lúc vui hơi thở khác, lúc buồn hơi thở khác. Sau khi ăn cơm hơi thở ngắn hơn lúc chưa ăn cơm.

^{3&4}Con Đường Chuyên Hóa - Nhất Hạnh

Khi đi hơi thở ngắn và nhanh, lúc ngồi hơi thở dài và chậm... Càng thực tập thở, hơi thở của ta càng trở nên vi tế, nhẹ nhàng và an tịnh. Chính vì thế Bụt dạy hơi thở đầu dài, thô và hơi thở thứ hai ngắn, nhẹ nhàng và vi tế. Trạng thái vi tế và nhẹ nhàng này sẽ đưa tới trạng thái an lạc và định tâm dễ dàng hơn. Do đó ta đừng thở mạnh quá, đừng ráng hơi thở, đừng kéo dài hơi thở và đừng ép ngắn hơi thở. Phổi và tim cũng như các bộ phận khác trong cơ thể tự biết nhu yếu và phẩm chất của hơi thở. Ta chỉ làm phận sự chú ý đơn thuần tới hơi thở mà thôi. Ta không cần phải làm gì đặc biệt với hơi thở cả. Trong kinh Tứ Niệm Xứ, Bụt thường dùng danh từ '*như thật tri*'. Tri là biết. Như thật là bản chất của các pháp, là tính tự nhiên của nó. Như thật tri là cái biết trong sáng về bản chất chân thật của các pháp. Biết chính là ánh sáng của chánh niệm, chánh định và tuệ giác. Lục Diệu Pháp Môn còn những phương pháp khác là sổ tức, chỉ, quán, tịnh và hoàn. **Sổ** tức là đếm hơi thở; vào đếm một, ra đếm một... **Chỉ** là dừng lại những vọng động của tâm ý. **Quán** là chiếu vào hay soi vào tâm ý. **Tịnh** là an tịnh lại những hoạt động của tâm ý. **Hoàn** là trở lại và quay về với trạng thái chỉ để đi sâu vào phép quán. Chỉ cần thực tập phép tùy tức này thôi cũng đủ đưa ta đi rất xa và rất sâu trong thiền tập bởi vì trong tùy tức đã có chỉ, trong chỉ đã có quán, tịnh và hoàn. Điều tức tới một trạng thái nhất tâm thì ranh giới giữa người thực tập và

hơi thở không còn nữa, lúc ấy phương pháp theo hơi thở đạt tới chỗ cao nhất. Ở đâu hơi thở cũng có mặt với ta để giữ gìn tâm ý trong chánh niệm. Trong Tương Ứng Bộ Kinh có một phẩm nói về thực tập hơi thở, đức Thế Tôn dạy rằng:

*“Thực tập phép quán niệm hơi thở sẽ đưa lại cho ta rất nhiều an lạc và thanh tịnh.”*⁵

⁵ Tương Ứng Bộ Kinh

Dòng Sông Tâm Ý

Muốn điều tâm trước hết phải hiểu tâm là gì? Tâm là năng lượng, tuy vô hình vô tướng nhưng có tác dụng, ảnh hưởng rất sâu đậm và rõ rệt đối với đời sống của ta. Ta tạm diễn tả tâm có ba cách: tướng của tâm, dụng của tâm và thể của tâm. Ba cách này phân biệt ra như vậy cho ta dễ hiểu nhưng sự thật thì trong một chứa ba. Cũng giống như những cái bàn có hình tướng khác nhau nhưng bản chất của chúng là gỗ và mỗi cái bàn đều có công dụng riêng biệt của nó. Tướng của tâm là những năng lượng hoạt động trên mặt ý thức, là sự biểu hiện và tạo thành những tâm sở như: vui, buồn, thương, ghét, v.v. Mỗi tâm sở ảnh hưởng và tác dụng khác nhau trên đời sống của ta. Ví dụ khi vui thì ta tươi cười, hạnh phúc và mặt mày hớn hở. Khi giận thì ta cau có, khó chịu và mặt mày hung dữ. Tuy sự biểu hiện và tác dụng của tâm khác nhau nhưng chúng đều là năng lượng. Có lúc năng lượng lành nhưng cũng có lúc năng lượng dữ. Năng lượng nào cũng là năng lượng, chúng đều bắt nguồn từ những hạt giống trong nội tâm của ta. Bản thể của tâm là tất cả những hạt giống trong tâm thức. Trong Pháp Tướng Tông nói:

"Tâm có tám tâm vương và năm mươi một tâm sở; tám tâm vương là nhãn thức, nhĩ thức, tỷ

*thức, thiết thức, thân thức, ý thức, mạt na thức và tàng thức."*⁶

Tâm là dòng sông; tâm sở là những giọt nước của dòng sông ấy.

Trong kinh Bảo Tích đức Thế Tôn dạy rằng:

*‘Hành giả tìm tâm nào? Tâm tham, tâm sân, tâm si, tâm quá khứ, tâm hiện tại hay tâm vị lai.’*⁷

Nếu nói tâm tham thì nó nằm trong năm mươi một tâm sở. Tâm là biển. Trong biển ấy có những con nước và những dòng sông chảy về và từ đó có những con nước và những dòng sông chảy ra. Dòng sông này có thể là dòng sông cảm thọ, dòng sông tri giác... Những dòng sông này nằm ngay ở trong đáy của biển tâm chứ không phải nằm ở ngoài. Mỗi giây mỗi phút các dòng sông này trôi chảy liên tục trong biển tâm thức.

Trong bài tựa của Kinh An Ban Thủ Ý, sư tổ Khương Tăng Hội nói rằng:

*“Tâm chúng sanh bị tà niệm đi vào như biển cả tiếp nhận nước từ các dòng sông. Như một kẻ đói ăn hoài không no.”*⁸

Tất cả những gì ta nghe, ta thấy, ta nhận thức, ta suy nghĩ đều đi vào trong biển tâm hết; như người đói ăn hoài không no. Tâm chứa đầy đủ mọi thứ. Không một pháp vi tế nào mà tâm

⁶ Năm Mười Bài Tụng Duy Biểu - Nhất Hạnh

⁷ Pháp Lạ Của Sự Tỉnh Thức, Phụ Lục - Nhất Hạnh

⁸ Khương Tăng Hội - Nhất Hạnh

không tiếp nhận nghĩa là mới nhúc nhích đã ảnh hưởng tới tâm. Người kia đang suy nghĩ gì tâm ta cũng tiếp nhận. Nếu người kia suy nghĩ thiện thì tâm ta tiếp nhận thiện; nếu người kia suy nghĩ ác thì tâm ta cũng tiếp nhận luôn. Thi ca dân gian Việt Nam có câu tục ngữ:

*“Gần mực thì đen gần đèn thì sáng.”*⁹

Hiện tượng ra vào và qua lại của tâm rất chớp nhoáng, rất nhanh nhẹn. Ví dụ cái giận, ta cứ tưởng rằng nó không còn nữa vậy mà nó xuất hiện quá bất ngờ. Nó ra, vào, lên, xuống rất đột ngột. Phản ứng tự ái của ta cũng thế, nó quá lạnh lẽo nhưng qua ánh mắt, ngôn ngữ và tư duy, ta nhận được năng lượng tự ái ấy. Do đó ta không nên tuyên bố rằng: Tôi đã hết giận rồi. Tôi đã tu đến nơi đến chốn rồi. Điều này chứng tỏ rằng là ta chưa biết và hiểu rõ ràng về sự vận hành của tâm. Những dòng sông tâm ý cứ trôi chảy ngày cũng như đêm. Tâm quá khứ không còn. Tâm vị lai chưa tới. Tâm hiện tại không nắm bắt được, vừa muốn nắm bắt thì nó đã trôi qua rồi. Nắm bắt tâm ý cũng như nắm bắt hư không mà thôi. Tu tập là đi theo dòng sông tâm ý để nhận diện và thấy cho rõ mặt mũi của từng tâm ý, tạo ra sự hiểu biết và giúp cho tâm ý trở về với trạng thái tự nhiên chứ không ôm ghì tâm ý lại. Làm như thế chỉ tạo thêm sự nặng nề và u trệ cho dòng sông tâm ý mà thôi.

Bụt dạy ngài Ca Diếp:

⁹ Tục Ngữ Việt Nam

“*Này Ca Diếp! Tâm không thể nắm bắt được dù bên trong hay bên ngoài.*”¹⁰

Tuy vậy ta có thể đi theo tâm ý để thấy, nhận diện và hiểu chúng chứ đừng chạy ra ngoài. Ta cứ nghĩ rằng sự bực bội của ta là do người kia gây ra, như vậy là ta đã bỏ tâm mà chạy theo cảnh. Ta không ngờ tâm chứa đựng tất cả các pháp và tạo tác ra các pháp. Hạt giống giận hờn đã có sẵn trong tâm của ta cho nên hễ có điều kiện thì nó phát hiện. Ta không thích người ấy tại vì ta có hạt giống không thích ‘người ấy’ ở trong lòng. Có thể người ấy là hình ảnh của người quá khứ đã từng làm cho ta đau khổ và điều đứng. Bây giờ hình bóng ấy được biểu hiện lại qua con người hiện tại. Hiện tượng này tâm lý học Tây phương gọi là *projection*. Tu tập là một cuộc trở về với nội tâm để nhận diện lại tâm ý và tình cảm của mình.

Tâm là vô tướng. Quán chiếu về nội tâm, ta thấy tâm ý của ta khi thì như thế này, khi thì như thế kia, thay đổi liên tục và không có một hình tướng nhất định. Đặt câu hỏi: ‘tâm là gì?’ thì đã sai rồi bởi vì ta không thể diễn bày được tâm ý. Trong Pháp Tướng Tông, chư tổ dùng lời dạy của đức Thế Tôn diễn bày cho ta rõ đường lối vận hành của tâm để mà dễ dàng tu tập. Cho

¹⁰ Kinh Bảo Tích

rằng: "tàng thức là tâm" cũng sai luôn. Tàng thức là nơi tàng trữ tất cả hạt giống. Mỗi hạt giống ảnh hưởng lẫn nhau và thay đổi trong từng sát na vì thế tàng thức cũng thay đổi thường xuyên. Bản chất của tàng thức là *hằng* và *chuyển*. Chuyển là thay đổi. Hằng là sự liên tục.

Tâm là vô niệm. Vô niệm là không theo phe, không cho cái này đúng cái kia sai, không phân biệt tà chánh. Tâm cứ trôi chảy như vậy chứ không có ý nghĩ gì hết. Chính cái tâm suy nghĩ, so đo và phân biệt của ta mới cho cái này tà, cái kia chánh, cái này của mình, cái kia của người để tranh đấu và hơn thua. Vô niệm là không phân biệt, không có chỗ sở y, không chỗ để dừng lại, và không nơi quy túc. Thế mà tâm vẫn cứ tuôn chảy và bao trùm cả thế giới. Đặt câu hỏi: "*Tâm là một hay là nhiều, tâm có chỗ về hay không?*" thì đức Thế Tôn đã trả lời:

*“Chư Phật không thấy được tâm trong quá khứ, trong hiện tại và trong vị lai. Cái mà chư Phật không thấy thì làm sao ta quán niệm nổi, ta có thể thấy được?”*¹¹

Thiền tập là đi theo tâm ý thôi và đừng bao giờ nghĩ rằng ta có thể nắm được tâm. "*Nếu có quán niệm thì chẳng qua chỉ quán niệm về những hành tướng và những vọng tướng sanh diệt của các đối tượng của tâm mà thôi.*"¹²

^{11&12} Phép Lạ Của Sự Tỉnh Thức, Phụ Lục - Nhất Hạnh

Thiền sư nổi tiếng cuối đời Lý đầu đời Trần của Việt Nam, giỏi về tâm học, tên là thiền sư Thường Chiếu. Ngài nói: *‘‘Người tu đạo nếu không biết gì về tâm ý thì sẽ phí sức mà không thành công. Người tu đạo nếu biết về đường lối vận hành của tâm thức thì sẽ ít dùng sức nhưng dễ dàng đi tới thành công.’’*¹³ Biết rõ tâm ta là thấy được những hiện tượng của tâm thức. Biết ở đây là ý thức trong sáng, không phải để đàn áp mà chỉ để nhận diện, làm quen và hiểu được bản chất của hiện tượng tâm thức ấy. Ví dụ khi cơn giận xuất hiện, ta chỉ cần nhận diện và mỉm cười với nó chứ không đè nén, đánh đập hoặc đồng lõa với cơn giận ấy.

¹³ Phật Giáo Sử Luận - Nguyễn Lang

Ngồi Bên Dòng Sông Tâm Ý

Ngồi thiền trước hết là để thở, để ý thức rằng ta đang có mặt trong giây phút hiện tại và thưởng thức sự sống màu nhiệm trong giây phút ấy. Dùng hơi thở ý thức để nhận diện, soi chiếu và làm quen với những 'con nước' của tâm ý để rồi từ từ ta hiểu được đường đi ngõ về và khám phá được bản chất của chúng. Ngồi thiền cũng giống như ngồi bên bờ sông để nhìn dòng sông. Những cái gì chảy ngang qua dòng sông, người ấy đều thấy biết hết. Tọa thiền cũng thế. Ta ngồi bên bờ sông tâm ý để nhìn dòng sông tâm ý. Hơi thở ý thức chính là bờ sông ấy. Nương vào hơi thở ý thức ta có thể thấy tất cả những hiện tượng và hoạt động của tâm ý mà không bị chìm đắm trong dòng sông tâm ý. Ngồi thiền không phải để thay đổi cái gì trong dòng sông tâm ý, hoặc đè nén giận hờn, hoặc xa lánh lo âu, hoặc biến tâm ý thành hai phe chánh niệm và tà niệm đánh nhau như hai phe lâm chiến ở bãi chiến trường. Dòng sông tâm ý chính là người bạn thân thiết của ta. Dòng sông tâm ý ấy chính là ta. Ngồi thiền là có mặt một cách hồn nhiên và tha thiết để lắng nghe những tâm tình của người bạn ấy. Có khi ta hãy gọi tên những người bạn thân thiết ấy bằng cái tên thân yêu của họ. Buồn ơi! Chào em. Giận ơi! Chào em. Đã từ lâu ta đã đối xử rất tệ với em. Ta

đã lên án em, đê nén em, xa lánh em. Bây giờ ta biết gọi tên em một cách tha thiết và thương yêu. Ta biết thở với em và chấp nhận em như một phần hiện hữu của ta. Nghe được tiếng gọi của tâm ý thì ta bắt đầu hiểu và thông cảm với tâm ý của ta.

Ngôi thiền cũng như những phép thiền tập khác là nuôi lớn tính sáng trong tự tâm bằng niệm, định và tuệ để hiểu được bản chất của thực tại. Hiểu được bản chất của thực tại rồi, ta đạt được tự do. Ví dụ cơn giận của ta đối với một sư anh hay một sư em, đầu tiên ta thấy được nguồn gốc của cơn giận là hạt giống sân hận trong ta. Đi sâu hơn nữa, ta lại thấy nguyên nhân chính của cơn giận là tính tự ái trong ta; chính vì tự ái mới sinh ra giận hờn. Thấy được như thế, ta không còn trách móc và giận hờn sư anh hay sư em của ta nữa, và ta thoát được ngọn lửa sân hận. Ta khôi phục lại trạng thái thanh thoi và an lạc.

Không Đánh Lộn

Quán chiếu là phải lấy đi ranh giới giữa chủ thể quán chiếu và đối tượng quán chiếu thì ta mới không bị rơi vào trạng thái lưỡng nguyên do ngã chấp dựng lên. Một đệ tử của Bụt hỏi như thế này: *“Khi một chủ thể nhận thức và một đối tượng nhận thức tiếp xúc với nhau thì sự việc gì sẽ xảy ra?”* Bụt dạy:

*“Khi một chủ thể nhận thức tiếp xúc với một đối tượng nhận thức thì khi ấy cả chủ thể nhận thức và đối tượng nhận thức đều không còn.”*¹⁴

Nghĩa là phải lấy đi ranh giới giữa chủ thể quán chiếu là sư anh và đối tượng quán chiếu là sư em thì sư anh mới hòa nhập và thông hiểu được sư em. Nếu không quán chiếu như thế thì ta chỉ ngồi đó để phàn nàn, phán xét, so đo và tính toán với sư em của ta mà thôi, và sự quán chiếu sẽ không đưa tới một kết quả tối thiểu nào cả. Càng quán chiếu, ta càng đau khổ, càng giận hờn và càng trách móc. Bức thành bản ngã vẫn còn kiên cố thì khó mà đưa đến sự chuyển hóa và giải thoát.

Chữ ‘**quán**’ có bộ ‘**mục**’ ở một bên. **Mục** nghĩa là con mắt để nhìn, để nhận xét và để xem xét. ‘**Chiếu**’ là chiếu vào hay rơi vào. Quán chiếu

¹⁴ Phép Lạ Của Sự Tỉnh Thức, Phụ Lục - Nhất Hạnh

là dùng ánh sáng để nhìn vào cho sâu sắc, để thấy cho sâu sắc. Quán chiếu không phải là suy nghĩ, phân tích và lý luận bằng đầu óc. Ánh sáng chánh niệm là bản chất của sự quán chiếu. Nếu không có ánh sáng chánh niệm thì không thể làm công việc quán chiếu được; cũng như không có mặt trời thì không có ánh sáng để chiếu vào mọi loài cây cỏ.

Mỗi khi nhìn bông hoa, ta thấy bông hoa, ta có mặt cho bông hoa. Nếu ta duy trì được sự có mặt ấy cho bông hoa mà không đánh mất trong suy nghĩ, lo âu, tính toán và cũng không bị chi phối bởi một tình cảm nào cả thì ta vẫn đang còn an trú trong sự quán chiếu. Tâm ý của con người rất vọng động, ưa vẽ vời và thường bị vướng mắc vào tư kiến chủ quan của mình. Cho nên mỗi khi nhìn một bông hoa hay bất cứ hiện tượng nào trong sự sống, tâm ta không có khả năng thấy bông hoa như thật mà chỉ thấy được bóng dáng của bông hoa. Quán chiếu phải có con mắt, con mắt ấy chính là ánh sáng của niệm lực. Con mắt thấy tất cả những hoạt động của tâm ý trong đó có luôn cả sự suy nghĩ, phân tích, so đo và phán xét.

Tâm thức của ta vô thường, thay đổi, sinh diệt trong từng sát na, thì làm gì mà có một chủ thể thường tại bất biến để tiếp xúc được với một đối tượng riêng biệt. Tâm của ta luôn trôi chảy luân lưu như vậy thì cứ để cho nó ở trong trạng thái hoạt động tự nhiên, tại sao ta phải chặn đứng

nó lại bằng cách phán xét, trách móc, hờn giận và chấp thủ? Tu tập như vậy là sai lầm. Trong lúc tọa thiền, ta chỉ thấp lên ánh sáng chánh niệm bằng hơi thở ý thức chứ không dùng bản ngã để phân biệt.

Tâm của ta là biển cả cho nên tâm bao trùm các pháp trong đó có tất cả mọi người, mọi loài và thế gian. Giận sư em hay sư anh của ta là giận luôn chính mình. Ta hãy nhận thức cho rõ sự khác biệt giữa phương pháp quán chiếu và những hoạt động khác của tâm ý để đừng lầm lạc trong lúc tu tập.

Nhận Diện Đơn Thuần

Nhận diện là một phương pháp **chỉ quán** rất quan trọng trong đời sống hằng ngày. **Nhận** là thấy biết, nhận biết. **Diện** là khuôn mặt. Nhận diện là thấy rõ mặt, nhận rõ mặt. Nhận diện đơn thuần là chỉ thấy mặt một cách hồn nhiên vô tư mà không cần thêm bớt gì cả. Tâm ý ta có nhiều mặt như là những hiện tượng tâm lý xuất phát từ những hạt giống ở dưới chiều sâu của tâm thức. Thương là một mặt, ghét là một mặt khác. Ta lại còn có mặt vui, mặt buồn, mặt nhớ nhung, mặt suy tư, mặt phán xét, mặt kỳ thị, mặt đòi hỏi... Chánh niệm cũng là một mặt trong tâm thức và có khả năng làm công việc nhận diện. Bản chất của chánh niệm là ánh sáng cho nên mỗi khi chánh niệm xuất hiện thì nó chiếu lên những khuôn mặt khác của tâm ý và nhận biết rõ ràng mặt mũi của từng tâm ý. Cũng như mỗi khi mặt trời xuất hiện thì ánh sáng chiếu lên mọi loài cỏ, cây, đất, đá, con người và làm cho tất cả sự sống trên trái đất hiện rõ nguyên hình. Chánh niệm không làm công việc của một ông quan tòa để lên án, so đo và phán xét. Ví dụ khi thấy anh Tư ta nhận diện rõ ràng đó là anh Tư mà không làm lẫn với người khác, và ta cũng không phân tích, suy

tư và phán xét gì về anh Tư cả. Nhìn một bông hoa lan ta chỉ thấy hoa lan mà không suy nghĩ gì về hoa lan cả. Nếu tâm ý ta bắt đầu suy nghĩ trong lúc nhìn hoa lan thì chánh niệm cũng nhận diện luôn sự suy nghĩ ấy. Và như thế bất cứ mặt nào của tâm ý xuất hiện thì chánh niệm đều nhận diện một cách rõ ràng, nhờ vậy ta từ từ làm quen được với những tâm ý ấy mà không cần phải xua đuổi hay chìm đắm vào chúng. Ta sẽ không bị những tâm ý ấy chi phối, lừa gạt và khống chế. **Chánh niệm là khuôn mặt chân thật của mình cho nên người tu hãy nhận ra và nuôi dưỡng khuôn mặt ấy.** Ăn biết mình đang ăn, uống biết mình đang uống, ngứa biết mình đang ngứa, vui biết mình đang vui, buồn biết mình đang buồn. Đó gọi là phép nhận diện đơn thuần. Nếu ta nhận diện cơn giận thì ta thấy rõ ràng mặt mũi của cơn giận. Cơn giận đang có mặt nhưng ta vẫn có một mặt khác cũng đang có mặt để bảo hộ và che chở cho ta, đó là chánh niệm. Nhận diện là cái thấy trực tiếp, hồn nhiên và vô tư. Mặt này nhìn nhận mặt kia như một bà mẹ nhìn nhận người con thân yêu của mình. **Nhìn mà không phê phán, lên án hay suy nghĩ gì cả thì phiền não sẽ không có cơ hội để phát khởi, và ngay lúc ấy ta sẽ nắm được chất liệu tự do và an lạc.** Đó là bí quyết của phương pháp nhận diện đơn thuần.

Tình Thương Là Chấp Nhận

Ngôi thiên là để **nhận diện** dòng sông tâm ý từ lúc nó phát khởi, tồn tại, và tiêu diệt. Hai trạng thái xua đuổi và chìm đắm trong tâm thức đều không đưa tới sự chuyển hóa.

Trước hết ta hãy nói đến trạng thái xua đuổi. Xua đuổi tâm ý là bởi vì ta không ưa tâm ý ấy, ta muốn loại trừ nó đi. Bụt đã dạy rất rõ trong Kinh Bốn Lĩnh Vực Quán Niệm:

“Mỗi khi nội tâm có tham dục người ấy biết rằng nội tâm đang có tham dục.

*Mỗi khi nội tâm không có tham dục người ấy biết rằng nội tâm đang không có tham dục.”*¹⁵

Tham dục cũng là một thứ năng lượng phát xuất từ một hạt giống trong tâm thức của ta, do đó nó cần được **nhận diện và công nhận** để ta hiểu được nguồn gốc và bản chất của tâm niệm tham dục ấy. Từ đó, ta có thể chuyển hóa năng lượng tham dục ấy thành năng lượng của tu tập, tình thương và phụng sự. Đè nén và xua đuổi năng lượng tham dục chỉ tạo thêm sự bức bách và bệnh hoạn mà thôi.

Thứ hai là trạng thái chìm đắm trong lo âu và sợ hãi hoặc trong năm thứ ham muốn và

¹⁵ Con Đường Chuyển Hóa - Nhất Hạnh

vướng mắc, ta cũng sẽ cảm thấy bất an và tuyệt vọng. Chìm đắm là drown, là chết đuối. Ta có thể chết đuối trong buồn giận, lo âu, suy nghĩ, hoặc có thể chết đuối trong thuốc lá, rượu chè, xì ke, ma túy, cờ bạc, tiền tài, sắc dục... Chìm đắm vào những đối tượng ấy sẽ đưa tới rất nhiều khổ đau. Ta không còn là ta nữa, ta mất hết tự chủ và thành thoi. Ta trở nên một kẻ nô lệ cho đối tượng chìm đắm và vướng mắc. Bao nhiêu gia đình tan vỡ cũng vì người chồng say mê cờ bạc. Những sòng bạc ‘Casino’ là những địa ngục trần gian đem lại đổ vỡ và khổ đau cho con người. Biết bao nhiêu thanh thiếu niên đã trở nên bệnh hoạn, tù tội, phạm pháp do nghiện ngập trong xì ke ma túy.

Hai trạng thái xua đuổi và chìm đắm phát sinh từ sự u mê và vướng mắc vào bản ngã, từ đó ta phân biệt tâm thức và sự sống ra nhiều mặt để chìm đắm hay xua đuổi. Ta hãy dùng hơi thở có ý thức để thấp lên ngọn đèn chánh niệm mà soi sáng và chấp nhận những hiện tượng tâm ý trong ta. Nỗi buồn cũng là ta, niềm vui cũng là ta. Thương yêu và tha thứ cũng là ta, mà hận thù và tàn bạo cũng là ta. Hơi thở chánh niệm là chiếc phao nổi, giúp ta không chết chìm trong những ‘con nước’ suy tư, lo lắng và buồn giận ấy. Có những lúc trong khi ngồi thiền, ta bị rơi vào một trong hai trạng thái hôn trầm và tán loạn; trạng thái ấy đã làm mất rất nhiều năng lượng tâm linh và ngăn chặn sự liên tục trong việc nuôi dưỡng

hạt giống chánh niệm trong ta. Bởi thế ta phải biết thủ thuật thoát ra ngoài hai trạng thái ấy để nếm được kết quả ngọt ngào an lạc của thiền định.

Hôn Trầm Và Tán Loạn

Hôn trầm là trạng thái nửa ngủ, nửa mê, không có sự tỉnh táo, không có sự sáng suốt. Ngồi thiền trong hôn trầm giống như đang ngồi trong đêm tối. Ta không thấy rõ về ta. Tâm ý đến, đi, hoạt động như thế nào ta đều hoàn toàn không hay biết. Tán loạn là suy nghĩ nhiều quá, hết niệm này tới niệm khác, không có sự chuyên chú gì cả.

Thỉnh thoảng trong đời sống hằng ngày, có lúc tâm ý của ta cũng ở trong trạng thái bất an, ồn ào và rối loạn. Ta cảm thấy không yên một chút nào trong thân và tâm. Ta rất dễ khó chịu và bực mình. Làm việc gì cũng không xong, cũng đổ vỡ. Ta không có khả năng lắng nghe. Ta ăn không ngon và ngủ không yên. Lúc ấy tâm thức của ta như căn phòng tan hoang; ngọn gió mở tung hết các cửa sổ và đã làm cho căn phòng thật bẽ bộn và điêu tàn. Ấy là lúc ta nên đóng tất cả cánh cửa lại, đốt lên một lò sưởi cho ấm áp căn phòng rồi mới từ từ dọn dẹp lại căn phòng cho gọn gàng và sạch sẽ. Tâm thức ta cũng thế. Lúc ấy ta không nên làm gì cả. Ta trở về phòng vắng hoặc đi đến một nơi yên tĩnh để đóng lại các cánh cửa giác quan và ngồi xuống trở về với mình bằng con đường hơi thở ý thức. Hơi thở ý thức sẽ làm ấm lại căn phòng tâm thức và dọn dẹp lại những bẽ bộn và ồn ào trong tâm ý. Trạng thái này đôi khi

đễ bị làm lẫn với trạng thái quán chiếu nhưng trên thực tế có thể là ta đang bị tán loạn. Người tọa thiền phải tránh thoát hai trạng thái này. Nếu không thì buổi thiền tọa không có lợi ích gì cả mà chỉ uổng phí thì giờ mà thôi.

Ngồi thiền là làm cho tâm ý lắng yên trở lại. Lắng yên không có nghĩa là dòng sông tâm tư không làm việc. Dòng sông tâm ý vẫn trôi chảy nhưng ta vẫn an trú trong trạng thái **tĩnh táo và sáng suốt** như thường, lắng yên lại những thứ lắng xăng, vọng động, suy nghĩ, phán xét... Lắng yên lại những thứ dư thừa không cần thiết do sự tạo tác của tâm. Có khi tâm ý của ta yên lặng quá, ta có cảm giác như dòng sông tâm ý không làm việc nữa nhưng nó đang hoạt động rất vi tế ở dưới chiều sâu tâm thức. Ta tưởng đâu là ta đã đạt tới một thứ định nào cao siêu lắm rồi hay đạt tới niết bàn tịch tĩnh nào rồi nhưng tất cả những cái tưởng ấy đều sai lầm. Trong kinh Kim Cương nói rằng:

*“Nếu người nào thấy mình đắc đạo thì người ấy đang đi vào tà đạo.”*¹⁶

Đắc được cái gì mà đắc? Tâm ta cứ trôi chảy thường xuyên trong mỗi sát na, thì đắc được cái gì? Cho nên người nào tuyên bố rằng: *“Tôi đã tu tới nơi tới chốn rồi, không cần tu nữa, không cần học nữa!”* thì người ấy đang rơi vào ngã mạn. Vô đắc đưa tới vô cầu, vô tâm và vô niệm. Vô đắc chính là giải thoát.

¹⁶ Kinh Kim Cương Năng Đoạn - Nhất Hạnh

Con Đường Trung Đạo

Con đường Trung Đạo là nương vào hơi thở để trở về với ánh sáng chánh niệm và bắt đầu ***nhận diện lại*** dòng sông tâm ý. Tỉnh táo đối trị lại với hôn trầm. Nhiều lúc hôn trầm sinh ra từ sự thiếu ngủ do đó ngủ nghỉ điều độ rất cần thiết cho công phu thiền tọa. Muốn trị bệnh hôn trầm thì nên chạy bộ và làm việc tay chân để cho máu huyết được lưu thông. Trong lúc tọa thiền ta có thể mở mắt và nhìn về phía trước khoảng một mét. Ánh sáng bên ngoài cũng đóng góp và nuôi dưỡng cho ánh sáng chánh niệm bên trong. Hôn trầm có thể sinh ra từ trạng thái tâm ý trú ẩn trong sự yên tĩnh một thời gian lâu quá. Ngồi thiền là để quán chiếu vào tâm ý chứ không phải đi tìm một nơi để trú ẩn dù nơi ấy là trạng thái an ổn và hạnh phúc. An ổn và hạnh phúc đến thì đến chứ ta không tìm cầu và vương mắc vào nó.

Đối trị lại tán loạn là ‘**chỉ**’, là dừng lại sự suy nghĩ. Có một thiền sinh hỏi Sư Ông: “*Khi thấy ngồi thiền thì thầy suy nghĩ về những gì? Sư Ông trả lời: Ngồi thiền tôi không suy nghĩ gì cả. Tôi chỉ ngồi để thở và thấp sáng mặt trời chánh niệm mà thôi.*”¹⁷ Muốn đối trị trạng thái tán loạn thì đóng bớt các cánh cửa giác quan lại và trở về

¹⁷ Trái Tim Mặt Trời - Nhất Hạnh

hơi thở để an trụ tâm ý. Nếu vẫn còn suy nghĩ lung tung thì ta có thể chú ý tới huyết đan điền. Huyết đan điền là nơi có thể giúp ta rời bỏ trung khu thần kinh ở bộ óc, nơi có thể tạo tác rất nhiều suy nghĩ, tính toán và lo âu.

Ngôi thiên như con gà mẹ ngồi ấp trứng. Con gà mẹ chỉ ngồi ở đó để chuyển hơi ấm vào từng quả trứng, cho những con gà con từ từ tượng hình chứ gà mẹ không làm gì cả, không lo lắng hoặc suy tính gì cả. Ngôi thiên là dùng ánh sáng chánh niệm để ấp những quả trứng hiểu biết, tự do và thương yêu trong tâm thức để cho những đứa con ấy được sinh ra và lớn lên.

Có ba trạng thái yên tĩnh: "**Tĩnh trong tĩnh,**" là trạng thái yên tĩnh ở trong sự tỉnh táo; nghĩa là khi trạng thái tâm ý rất yên tĩnh mà ta vẫn tỉnh táo và sáng suốt như thường. Có lúc, tâm ý yên tĩnh tới một mức nào đó, tâm ta trở nên buồn ngủ và hôn mê thì đó là trạng thái hôn trầm. Người thực tập phải cẩn trọng để thoát ra khỏi trạng thái này.

"**Tĩnh ở trong động**" là khi dòng sông tâm ý vẫn trôi chảy liên tục, dòng sông tư duy vẫn hoạt động bình thường nhưng ta vẫn giữ sự sáng suốt và tỉnh táo. Năng lực của chánh niệm có khả năng duy trì trạng thái "tĩnh trong động." Có lúc các sư chú đang làm việc, đang chơi banh mà vẫn duy trì được chánh niệm thì tâm họ vẫn ở trong trạng thái **Tĩnh trong động** như thường.

"Động ở trong tĩnh," là trạng thái quán chiếu trong sự sáng suốt và tỉnh táo. Nghĩa là vẫn dùng sức định và ánh sáng chiếu vào thân thể, cảm thọ, tâm hành và nhận thức mà tâm vẫn duy trì được sự sáng suốt và tỉnh táo, không bị rơi vào trạng thái tán loạn. Đọc trong phái thiền Tào Động ta học được những phương pháp này.

Hoa Trái Tuệ Giác

Nếp sống thiền tập là nếp sống **tĩnh thức**. Tĩnh thức là tỉnh táo và thức dậy chứ không hôn mê và tán loạn. Cho nên người tu phải có năng lượng, đôi mắt phải sáng, thần lực phải mạnh chứ còn mê mê lờ mờ thì phải xét lại cách hành trì của ta. Từ sự tỉnh táo và sáng suốt, ta mới bắt đầu thấy được dòng sông tâm tư, thấy được sự sinh khởi, tồn tại và hoại diệt của tâm ý. Cũng giống như khi mặt trời mọc thì ta nhìn thấy bông sen, thấy được màu sắc và hình tướng của bông sen. Có những tâm ý ta phải thấy nhiều lần mới bắt đầu hiểu. Công phu tu tập là quán chiếu liên tục để cái thấy mỗi ngày sáng hơn. Bởi thế ta phải chiếu lui, chiếu tới thường xuyên cho thật nhiều lần trên dòng sông tâm ý để cái thấy phát sinh mà đưa tới sự hiểu biết. Hiểu biết được chính mình thì đồng thời ta cũng hiểu biết được người khác. Đó là hoa trái tuệ giác của thiền tập.

Tấm Gương Vô Giá

Tu tập không có nghĩa là ta phải đóng kín các giác quan lại, biệt lập mình ngoài thế giới xã hội và con người. Ta vẫn tiếp xúc với cuộc đời bằng năng lượng chánh niệm. Khi nhìn người này hay người kia, ta thấy được chính mình, thấy được cách tư duy, phán xét và phản ứng của mình. Họ là tấm gương vô giá giúp cho ta soi lại chính bản thân để thấy rõ ta hơn.

Khi nhìn các sư anh hoặc sư em, ta tập nhìn để học được những uy nghi và tế hạnh của họ trong lúc hành xử mà bồi đắp thêm cho sự thực tập uy nghi và tế hạnh của mình, chứ không phải nhìn họ để phán xét hay soi mói sự tu học và cách hành xử của họ. Người tu phải lấy lỗi lầm và yếu kém của người khác làm lỗi lầm và yếu kém của chính mình. Một bên học đức hạnh, cái hay cái đẹp của họ, một bên ngăn ngừa được mặc cảm tự cao tự đại do thái độ phán xét, chê bai và chỉ trích người khác. Nhìn như thế, ta sẽ được che chở và phiền não sẽ không có cơ hội phát sinh.

Khi tiếp xử với mọi người, ta nên giữ gìn uy nghi và tế hạnh. Lấy uy nghi làm trang sức cho mình và nuôi dưỡng lòng từ bi đối với mọi người. Người trên thì ta thương kính, người dưới thì ta đùm bọc và bao dung. Nói năng bằng lời ái ngữ và lắng nghe bằng tâm thương yêu.

Ở trong cuộc đời, ta nên hộ trì sáu căn, tức là giữ gìn đừng để cho tâm ý vọng động, xông xao và lôi cuốn bởi hoàn cảnh. Hộ trì chứ không phải đè nén. Sự sống của ta gắn liền và liên hệ mật thiết với sự sống của muôn loài vì vậy ta không thể tách rời ta ra ngoài bất cứ một yếu tố nào của sự sống cả. Ta tương tức và tương nhập với tất cả sự sống. Nói theo danh từ thời đại là ta đi vào đi ra (input and output) với sự sống mỗi phút giây. Một số người không hiểu rõ phương pháp hộ trì sáu căn cứ nghĩ rằng họ phải xa lánh hoặc tránh né xã hội, con người, đám đông để đi vào nơi thanh vắng mà thiền tập. Nhu yếu ở một nơi thanh vắng yên tĩnh một mình rất cần thiết nhưng ta vẫn có nhu yếu muốn sống hòa nhập vào mọi loài chúng sanh để cắm rễ sâu sắc vào bản thể uyên nguyên trong ấy có con người. Sống với con người ta sẽ thoát ra ngoài cảm giác lạc loài cô đơn và ta có thể thấy được ta rõ ràng hơn. Có một số người tu phái nam cố tình tránh né những người nữ bởi vì họ được dạy rằng:

*'Nữ sắc là chương ngại ghê gớm nhất cho người tu.'*¹⁸

Họ không dám nhìn người nữ nhưng càng xa lánh, càng xua đuổi hình bóng người nữ, tâm tư của họ càng khao khát và bất an. Có một sư chú tu với thầy mình từ lúc còn ấu thơ. Đến lúc vừa mới tới tuổi thành niên, thầy dẫn sư chú xuống núi lần đầu sau bao nhiêu năm sống yên

¹⁸ Kinh Tạp A Hàm

ồn trên núi rừng thanh vắng. Trong chuyến đi ấy sư chú thấy nhiều điều mới lạ trong đó có một cô gái mà sư chú rất thích nhìn. Thấy thế, thầy bảo với sư chú rằng: “Đó là con cọp đấy con, nó có thể ăn thịt con lúc nào không hay.” Thế mà sau khi về lại tu viện sư chú mất ăn bỏ ngủ cũng bởi vì sư chú rất nhớ thương con cọp tức là cô con gái ở trên đường.

Ngược lại cũng đúng với những người tu phái nữ. Có một bà xơ trẻ tu ở một tu viện kín thuộc phái Franciscan. Cô vào tu viện lúc tuổi còn thơ cho nên cô không biết gì ở ngoài đời. Cuộc đời của cô hoàn toàn được các mẹ bề trên che chở và thương yêu. Cầu nguyện với Chúa là niềm vui lớn lao nhất của cô. Cô sống hạnh phúc như thế cho đến lúc mười chín tuổi. Một hôm đang ngồi làm việc ở vườn hoa, cô vô tình nhìn qua một lỗ hở của bức tường tu viện và bắt gặp khuôn mặt của một chàng trai cũng đang nhìn cô. Cả hai người như bị trời tròng, cứ nhìn trân trân vào nhau. Anh chàng chưa bao giờ thấy một người con gái nào đẹp như thế. Cô gái đích thật là một thiên thần do bao nhiêu tháng năm tu tập, sống yên trong cảnh thanh bình. Đối với cô đây là lần đầu tiên cô được trông thấy một người đàn ông con trai trong suốt mười mấy năm qua. Người đàn ông sao mà đẹp đến thế! Thế là sự khao khát và tiếng sét tình yêu đã chiếm hết tâm tư của cô. Suốt một tuần sau, cô không cầu nguyện được gì cả, tâm cô bất an, cô cứ nhớ đến

khuôn mặt và hình bóng của anh chàng ấy. Cuối cùng cô xin với mẹ bề trên để ra đời. Vừa ra đến cửa thì anh chàng si tình đã đứng sẵn nơi cổng tu viện để chờ cô. Anh ta đã đợi ở đấy suốt tuần qua. Cuối cùng họ lấy nhau. Đó là một câu chuyện do em Jason kể lại về cuộc đời của bà nội của mình. Bà chính là bà xơ trẻ đẹp ấy.

Qua hai câu chuyện ở trên ta thấy rằng càng xa lánh nữ sắc hay nam sắc ta càng cảm thấy khát khao và thương nhớ. Người nữ cũng là con người. Mẹ ta cũng là người nữ, chị ta cũng là người nữ, và ta thương yêu họ nhất trên đời. Một hôm nọ, có cô kỹ nữ với sắc đẹp thật kinh hồn và lộng lẫy đến thăm Bụt. Chỉ có Bụt và thầy Xá Lợi Phát nhìn thẳng vào mặt kỹ nữ mà tâm vẫn bình thản và trong sáng; còn lại các thầy trẻ khác có mặt hôm ấy không dám nhìn vào mặt cô nàng. Sau khi cô kỹ nữ đi rồi Bụt dạy cho các thầy trẻ:

“Khi nhìn một người nữ, nếu người ấy nhỏ tuổi hơn ta thì ta hãy xem họ như con hoặc em gái của mình. Nếu người ấy lớn hơn ta một chút thì ta xem người ấy là chị của mình. Nếu người ấy lớn hơn ta nhiều thì ta hãy xem người ấy như mẹ của mình.”¹⁹

Hộ trì sáu căn là hộ trì tâm ý để biết những gì đang xảy ra trong lúc ta nhìn, nghe, tiếp xúc... Các căn không phải là nguồn gốc của ham muốn, con người không phải là nguồn gốc của chướng ngại. Chính hạt giống vô minh và ái nhiễm mới

¹⁹ Kinh Tạp A Hàm

là nguồn gốc căn bản của ham muốn và chướng ngại trong ta. Trong kinh Bảo Tích, Bụt kể một câu chuyện thật là buồn cười và ngộ nghĩnh để nói lên cái u mê của chúng ta.

“Một hôm người nông dân lấy cục đất ném trúng con chó. Con chó đau điếng lên, nó chạy theo sủa âm ỉ và cắn cục đất một cách hung dữ nhưng nó không biết rằng thủ phạm chính là người nông dân. Cục đất ấy hoàn toàn vô tội. Cũng vậy, sắc và căn không phải là nguyên nhân của đau khổ mà chính hạt giống ái nhiễm mới là nguyên nhân của ham muốn và khổ đau trong ta.”²⁰

Thiền tập trong lúc tiếp xúc, ta sẽ mở tung được cánh cửa trái tim của ta ra để học lắng nghe và nhìn nhận cuộc đời bằng tình thương mà không còn co rút trong ngực tù của bản ngã. Nhờ tiếp xúc, ta mới thấy được thực tại khổ đau của cuộc đời. Từ đó ta nuôi dưỡng được lòng từ bi trong ta và tìm ra phương pháp tu tập khéo hợp để chia sẻ cho mọi người.

Bản chất của thiền tập chỉ là một, vì thế tọa thiền cũng là thiền hành. Ăn cơm, uống nước, làm việc... đều là những cơ hội để thiền tập. Nhờ vậy công phu tu tập của ta mới sít sao và miên mật để nuôi lớn niệm lực và định lực.

²⁰ Kinh Bảo Tích

Thiền Hành

Nắm được phương pháp thiền tọa rồi thì thiền tập trong các tư thế khác trở nên dễ dàng mà thôi. Đi thiền là phương pháp thực tập rất dễ chịu. Việc quan trọng nhất của thiền đi là đi, đi trong an lạc, đi trong thanh thoi, đi mà không mong cầu đến. Đối tượng quan trọng nhất của thiền đi là bước chân. Ta phối hợp bước chân với hơi thở. Thở vào, ta có thể bước hai hoặc ba bước, tùy theo nhu yếu của hai lá phổi. Thở ra cũng thế. Dồn sự chú ý xuống dưới lòng hai bàn chân. Ta có cảm tưởng như bàn chân của ta có con mắt để thấy mỗi bước chân. Tâm của ta dừng lại và ở trên mỗi bước chân. Ta sẽ chấm dứt được những suy nghĩ, lo âu và tính toán cho tương lai cũng như sẽ cắt đứt được những nỗi tiếc về quá khứ. Bước chân của ta trở nên vững chãi và thanh thoi. Trong lúc đi, ta cũng thực tập được chỉ và quán. Tâm tụ lại trên mỗi bước chân gọi là dừng lại, dừng lại tập khí lo lắng, tính toán và suy tư. Ta bắt đầu ý thức rằng ta đang thở, đang đi từng bước an ổn, đang hưởng không khí trong lành. Cái thấy ấy là quán. Hễ có chỉ là có quán. Chỉ làm ra quán và quán giúp cho chỉ mạnh hơn. Có khi quán một hồi, tâm bắt đầu tán loạn nên ta

lại trở về để thực tập chỉ. Lục Diệu Pháp Môn dạy rằng:

*‘Quán xong rồi phải hoàn, hoàn là trở lại trạng thái chỉ để tâm không bị tán loạn.’*²¹

Sư ông dạy rằng: *‘Con hãy nhớ trở về lại với hơi thở và với bước chân để đừng đánh mất mình trong thất niệm.’*

Sư ông có kể một câu chuyện rất thâm thúy và ý vị để nói lên tầm quan trọng của sự thực tập thiền đi trong đời sống hằng ngày: *‘Hai phi hành gia nọ lên mặt trăng và khám phá ra rằng phi thuyền bị hư máy, họ biết sẽ không thể trở về với trái đất xinh tươi nữa. Họ chỉ còn đủ dưỡng khí để sống sót trong hai ngày nữa mà thôi. Nhìn qua cửa sổ, hai phi hành gia thấy trái đất xanh tươi đẹp đẽ vô cùng. Họ có cùng một ước mong duy nhất là làm sao được trở về với hành tinh xanh tươi và đẹp đẽ ấy để có thể đặt lên đó những bước chân cân trọng và hạnh phúc. Có thể trong suốt mấy mươi năm qua hai anh đã không ước mơ như thế. Họ đã mơ ước những chuyện khác, và họ chưa bao giờ đặt được những bước chân thương yêu và cân trọng để tiếp xúc với trái đất xinh đẹp, để cảm nhận được sự mát mẻ của bãi cỏ non, để thấy được những bông hoa tươi thắm và để ngửi được hương thơm của đất. Mặc dù họ đã từng đi trên trái đất xinh tươi này suốt mấy mươi năm qua nhưng tâm ý của họ đã*

²¹ Thiên Căn Bản - Thanh Từ

không có mặt thật sự.''²² Thiền hành là đưa tâm về trên mỗi bước chân để mình có mặt trong hiện tại và tiếp xúc với trái đất thân yêu.

Thiền đi giúp ta tiếp xúc được với những gì tươi mát, lành mạnh của thiên nhiên và đất trời. Ta có thể sử dụng thiền ngữ mà Sư Ông đã trao truyền:

*"Đã về,
đã tới.
Bây giờ,
ở đây.
Vững chãi,
thành thoi.
Quay về,
nuơng tựa..."*²³

Thở vào, ta bước hai bước và niệm thầm: "đã về, đã về." Thở ra, ta bước hai bước và niệm thầm: "đã tới, đã tới."

Đã về là không còn chạy nữa. Ta trở về với giây phút hiện tại, với bước chân, với chính ta. Đã bao nhiêu kiếp luân hồi ta đã từng chạy; ta chạy đi đâu ta cũng không biết nữa để rồi một ngày nào đó ta phải đi về nghĩa địa, một sự thật quá phũ phàng. Nuơng vào hơi thở và bước chân, ta trở về được với ta. Ta cảm thấy sung sướng và hạnh phúc bởi vì ta biết rõ ràng là ta đang còn sống và sự sống đang hiện ra một cách linh động trước mắt ta. Bầu trời hôm nay sao mà xanh quá

²² Thiền Hành Yếu Chỉ - Nhất Hạnh

²³ Bước Tới Thành Thoi - Nhất Hạnh

đi! Nụ hoa nhỏ bé bên đường dễ thương đến thế mà tại sao bấy lâu nay ta không hề để ý tới nó!

Đã tới là không còn rong ruổi nữa. Ta không đặt trước mặt ta bất cứ một cái gì để chạy theo. Sự sống có mặt trong giây phút hiện tại và trước mắt ta; ta không muốn chạy nữa. Ta đã tới trên mỗi bước chân. Bước chân của ta đạp trên trái đất xinh tươi này. Quê hương của ta là đây, trong giây phút này. Ta trở về ngôi nhà tâm linh, nơi ấy thân tâm đoàn tụ trong từng bước chân. Ta muốn khóc bởi vì ta sung sướng. Tất cả sự sống đang cùng ta ca hát. Ta đi nhưng ta đã về rồi, đã tới rồi.

Nghe Chuông

Nghe chuông là cơ hội trở về với hiện tại. Hiện tại là ước hẹn của ta đối với sự sống bởi vì sự sống chỉ có mặt trong hiện tại. Quá khứ đã đi qua và tương lai thì chưa đến. Tiếng chuông gọi ta trở về như tiếng gọi của mẹ trước mỗi bữa cơm chiều. Thở vào, ta đọc thầm:

"Lắng lòng nghe, lắng lòng nghe."

Thở ra, ta đọc thầm:

"Tiếng chuông huyền diệu đưa về quê hương."²⁴

Hiện tại là quê hương thương yêu của mình. Quê hương ấy là quê hương tâm linh, là sự sống, là tình thương, là hải đảo an toàn. Trong hiện tại ta có thể tiếp xúc được với sự sống, với tổ tiên tâm linh và tổ tiên huyết thống. Tâm ý của ta thường ưa lang thang muôn ngàn vạn nẻo, hết nghĩ đến chuyện này lại nghĩ qua chuyện khác, lo lắng, tính toán, buồn vui, giận hờn, lên xuống... Tiếng chuông vừa vang lên, bỗng nhiên ta giật mình tỉnh dậy. Từ cõi lang thang và hôn mê, ta trở về với hiện tại bằng hơi thở ý thức. Ta thực tập hơi thở ý thức và đọc bài kệ:

*"Nghe tiếng chuông
Lòng nhẹ buông
Tâm tĩnh lặng*

²⁴ Nghi Thức Tụng Niệm Đại Toàn - Làng Mai

*Hết sâu thương
Tập buông thả
Thôi vẩn vương
Lắng nghe thấu
Tận nguồn cơn
Học nhìn lại
Hiếu và thương.* ²⁵

Ta sẽ cảm thấy ấm áp, hạnh phúc và vui sướng vô cùng. Về được với ta trong hiện tại, bao nhiêu phiền muộn, lo âu, giận hờn và tủi nhục đều tan biến hết. Ta thấy cuộc đời sao mà đáng quý, đáng yêu và dễ thương quá! Bầu trời trở nên xanh hơn, bông hoa đẹp và thắm hơn, bãi cỏ sau nhà mượt mà hơn, không khí trong lành và mát mẻ hơn... Tất cả sự sống hiện bày rõ ràng và sống động trước mắt ta. Ta cảm thấy hạnh phúc tràn đầy.

Cho dầu ở trong phòng một mình, mỗi khi nghe tiếng chuông ta đều thật sự dừng lại. Tiếng chuông ấy là tiếng gọi của Bụt. Người luôn luôn tha thiết kêu gọi ta trở về với sự sống. Ta hãy thành tâm trong sự thực tập tiếng chuông chánh niệm. Chỉ cần dừng lại trong ba hơi thở thôi, ta cũng có thể chuyển được những tập khí lăng xăng, vọng động và bất an rồi. Trở về với hiện tại cũng là về với ta. Lúc ấy đức Thế Tôn sẽ mỉm cười với ta và nhìn ta bằng đôi mắt thương yêu.

Tiếng nhạc đồng hồ, tiếng điện thoại reo vang, tiếng gió vi vu... đều là những cơ hội thực

²⁵ Nghi Thức Tụng Niệm Đại Toàn - Làng Mai

tập trở về để sống. Và như thế ta được nghe tiếng gọi tha thiết của Bụt suốt ngày:

Con ơi! Con hãy về đi, con hãy về với Bụt, sự sống nhiệm màu lắm con ạ!

Tiếng Gọi Của Bụt

Ở Làng Mai, chúng tôi được thực tập nghe tiếng chuông, tiếng điện thoại, tiếng nhạc đồng hồ trong chánh niệm. Mỗi khi điện thoại reo lên, tất cả mọi người đều trở về với hơi thở. Thở vào, ý thức rõ rệt ta đang thở vào. Thở ra, ý thức rõ rệt ta đang thở ra. Nhờ chú ý tới hơi thở, tâm đang rong ruổi trở về đoàn tụ với thân. Thực tập như vậy ba lần ta thật sự trở về trong hiện tại và làm cho năng lượng chánh niệm vững vàng hơn.

Cúc cu, cúc cu.. là tiếng kêu của một loài chim Cúc Cu xuất hiện đầu mùa xuân vào khoảng cuối tháng ba ở miền nam nước Pháp. Tiếng chim Cúc Cu cũng là một âm thanh để cho chúng tôi thực tập trở về.

Cách đây hai năm, trước khi đi xa, Thầy của chúng tôi dạy rằng: *“Mỗi khi nghe tiếng chim Cúc Cu, các con nhớ đó là tiếng của Thầy và Bụt gọi các con trở về với chính mình bằng con đường hơi thở ý thức.”* Mỗi năm đến mùa xuân, chim Cúc Cu lại trở về, tôi có cơ hội thực tập lắng nghe tiếng gọi của Bụt. Thực tập thở và mỉm cười trong suốt chiều dài tiếng gọi của chim Cúc Cu, tâm ta dừng lại thật sự, ta cảm thấy khỏe và vui. Tiếng chim Cúc Cu rất giống tiếng reo

của điện thoại nhưng ấm hơn, vui hơn và vang khắp cả núi rừng.

Khi thật sự trở về được với mình, tôi thấy Thầy và Bụt đang có mặt để truyền năng lượng cho tôi. Tôi biết rất rõ là sức tu của mình còn yếu lắm, bởi thế tôi thường bị thất niệm và hay rong ruổi trong thế giới của suy nghĩ, mơ màng và lo âu. Do đó tôi rất cần sự yểm trợ của Bụt và của Thầy. May quá Thầy đã trao cho tôi một phương pháp để tiếp xúc với Bụt và Thầy bằng tiếng gọi của chim Cúc Cu.

Năm nay chim Cúc Cu về rất sớm. Vào cuối tháng ba tôi đã nghe tiếng Cúc Cu gọi lần đầu. Tôi đã dừng lại để thở và mỉm cười. Tự nhiên tôi cảm thấy rất vui và sung sướng như gặp lại người bạn xưa. Tôi tiếp tục đi thiền hành với ý thức rằng Thầy và Bụt đang có mặt với tôi. Tuy mùa xuân này, Thầy đã đi Á Châu để dạy thiền nhưng tiếng chim Cúc Cu vẫn còn vang vọng đâu đây. Chim Cúc Cu ơi! Em đã giúp tôi tiếp xúc được với Thầy và Bụt trong tôi để tôi thở một lần với Thầy và Bụt. Chắc chắn ở bên kia bờ đại dương, Thầy của tôi cũng đang thực tập thở, bước chân và nụ cười trong chánh niệm. Ý thức như thế, bước chân tôi vững hơn và tôi cảm thấy hạnh phúc. Cảm ơn loài chim quý, nhờ tiếng gọi của em mà tôi trở về được với tôi cho nên tôi tiếp xúc được với Thầy và Bụt một cách sâu sắc.

Thiền Làm Việc

Thiền làm việc là làm việc trong chánh niệm để nuôi dưỡng tình thương. Làm việc trong tình thương ta cảm thấy hạnh phúc, sung sướng và ấm áp. Ta thương sư anh, sư em và đại chúng cho nên ta làm việc. Ta muốn đỡ đần công việc để cho sư anh có đủ thì giờ nghiên cứu và học hỏi, cho sư em trai vui chơi thêm một chút, cho sư chị có thêm thì giờ may vá và cho sư em gái thêm thì giờ trò chuyện và nô đùa. Với tâm niệm như vậy, ta sẽ không bị những con ma phiền não, bực dọc và cản nhắc xâm chiếm trong lúc làm việc. Vừa làm việc, vừa thở và vừa ca hát thì công việc sẽ trở nên vui tươi, nhẹ nhàng và ý vị. Làm như thế vui lắm. Ta sẽ không có cảm giác nhọc nhằn gì cả. Tuy nhiên ta phải có trách nhiệm và để hết tâm lòng trong công việc chứ không làm một cách bê tha và lười nhác.

Lúc mới về Làng Mai, tôi vẫn còn tập khí lăng xăng, hấp tấp và hối hả. Tôi chỉ muốn làm việc cho thật nhanh để nghỉ ngơi. Tôi xem ngồi thiền, nghe pháp thoại và học kinh mới là quan trọng còn công việc chỉ là thứ yếu. Có khi, tôi lại xem công việc như là một bổn phận phải làm cho xong cho nên trong lúc làm việc, tôi không hưởng được an lạc và thanh thoi. Nhưng từ ngày qua sông ở tu viện Rừng Phong, tôi đã biết thực

tập chánh niệm trong lúc làm việc. Mỗi khi được nấu cơm cho đại chúng, tôi cảm thấy rất phấn khởi và hạnh phúc. Tôi để hết lòng trong công việc như cắt gọt, lật rau, vo gạo và nấu nướng. Tôi biết nghĩ tới tăng thân và muốn nấu những món ngon miệng mà mọi người ưa thích. Tôi luôn luôn nhớ tới món rau cải luộc và khoai lang tây nướng cho các sư chị và sư em Tây phương. Tôi không còn bị tập khí muốn làm cho xong điều khiển nữa. Tôi biết cắt gọt thật đẹp, nghệ thuật và gọn gàng cho mỗi món ăn. Trong lúc nấu ăn như thế, tôi cảm thấy sung sướng bởi vì tôi biết rằng mình đang thực tập nuôi dưỡng tình thương và làm việc trong thanh thản. Làm việc mà cứ mong cho mau hết giờ để nghỉ, thì ta sẽ không ném được sự thanh thoi và an vui trong công việc. Ta không đóng góp một chút tình thương gì cho cuộc đời cả. Làm việc là cơ hội để cho con suối thương yêu trong tâm hồn tuôn chảy và làm mát mẻ cho cuộc đời.

Các bạn đi làm ở ngoài xã hội thử áp dụng phương pháp và nhận thức làm việc như thế này để xem có sự thay đổi gì về đời sống của mình hay không, nhất là những vị có công sở riêng nên thực tập và giúp người cộng sự thực tập như vậy. Cố nhiên, cuộc sống ở ngoài đời thường bị áp lực và sức ép của nền kinh tế, tiền bạc và chi tiêu nhưng ta cũng có thể tìm ra một nghệ thuật sống và phương pháp làm việc như thế nào đó để cho đời sống của ta có ý nghĩa và lý tưởng. Ta thử lấy

một ví dụ: Nếu một bác sĩ khám bệnh với tất cả lòng lương thiện, lân mẫn và tình thương của mình mà không làm một cách thờ ơ, háp tấp và vô tình do sự ham muốn được nhiều bệnh nhân trong một ngày thì bác sĩ ấy là một bà mẹ hiền của tất cả bệnh nhân. Công việc khám bệnh không còn là bổn phận và gánh nặng cho bác sĩ nữa mà là tình yêu thương để làm vơi bớt khổ đau và lo sợ của con người. Làm việc như thế, bác sĩ sẽ không bị sức ép của thời gian, công việc và số lượng bệnh nhân. Bác sĩ sẽ có thì giờ để chăm sóc, hỏi han và khám bệnh cho bệnh nhân kỹ càng hơn. Bác sĩ sẽ không viết đơn thuốc và cho thuốc một cách máy móc và vô tâm. Tất cả những hành động của bác sĩ đều phát xuất từ lòng từ ái và thương xót của mình đối với bệnh nhân, xem bệnh nhân như con ruột của mình. Người bác sĩ ấy sẽ không bị cắn rứt lương tâm trong đời sống của mình. Bác sĩ sẽ cảm thấy hạnh phúc bởi vì cuộc đời và việc làm của mình mang đầy ý nghĩa và giàu lòng vị tha.

Thanh thoi và an lạc là hai chất liệu nuôi dưỡng trong lúc làm việc để cho ta có thể chuyển hóa từ từ những tập khí lăng xăng, háp tấp và lo lắng.

Tặng Phẩm Của Đất Trời

Ăn là cơ hội thực tập rất tốt và rất sâu sắc trong thiền viện. Ta có thể tiếp xúc và nuôi dưỡng bằng tình thương bao la của sự sống và ta có thể khám phá ra được bản chất tương tức, tương nhập để đạt tới cái thấy vô sinh bất diệt trong lúc ăn một bữa cơm. Trong nhà thiền thường nói rằng: *Ăn cơm, uống nước, gánh nước, bổ củi đều là thiền tập.*

Trong khi ăn, ta đưa thân và tâm trở về trong giây phút hiện tại để tiếp xúc với thức ăn và tăng thân bao quanh mà đừng để tâm ý rong ruổi về quá khứ hoặc lo lắng cho tương lai hoặc buồn giận, suy nghĩ vẩn vơ trong hiện tại. Lúc ấy ăn là việc quan trọng nhất. Nhờ thế ta mới tiếp xúc với sự sống mẫu nhiệm và cảm nhận tình thương của trời, đất, thiên nhiên và muôn loài. Trước khi ăn, ta thực tập năm quán như sau:

"Thức ăn này là tặng phẩm của đất trời và công phu lao tác.

Xin nguyện sống xứng đáng để thọ nhận thức ăn này.

Khi ăn, xin nhớ ngăn ngừa những tật xấu nhất là tật ăn uống không có chừng mực.

Xin chỉ ăn những thức có tác dụng nuôi dưỡng và ngăn ngừa tật bệnh.

*Vì muốn thành tựu đạo nghiệp nên thọ nhận thức ăn này.”*²⁶

Ăn như thế ta sẽ trân quý sự sống. Ta thấy đĩa thức ăn hiện ra rõ ràng, nào là cơm, là rau muống, là cà rốt, là đậu nành, v.v.. Biết bao nhiêu là tình thương và công lao đã đem lại cho ta trong một bữa cơm thơm ngon. Ta thấy được mồ hôi, nước mắt, công sức và tình thương gói trọn trong một bát cơm.

“Ai ơi bung bát cơm đây

*Đẻo thơm một hạt đắng cay muôn phần.”*²⁷

Cứ mỗi lần đọc lên câu ca dao này ta cảm thấy vừa sung sướng vừa cảm động vô cùng. Lòng ta tràn ngập sự thương yêu và biết ơn. Ta thấy đồng lúa chín vàng, thơm ngát. Ta thấy những giọt mồ hôi của bác nông dân đang đổ xuống ruộng vườn. Ta cảm thấy thương mến con trâu vô vàn. Ta lại thấy được mặt trời có mặt trong thức ăn, nhờ mặt trời mà rau cải được xanh tươi, bông lúa mới chín để nấu thành cơm. Ta lại tiếp xúc được với sông nước, trời đất, chất khoáng, con sâu, con giun, con dế, con người, và ta cảm thấy vừa ngậm ngùi vừa sung sướng được ăn cơm.

Ăn như thế ta sẽ không bị những con ma tuyệt vọng và lo âu trấn ngự. Ta sẽ không sống trong vô tâm, chán nản và buồn tủi. Ta thấy rõ ràng được ăn cơm là một cơ hội tiếp xúc với

²⁶ Nghi Thức Tụng Niệm Đại Toàn - Làng Mai

²⁷ Ca Dao Việt Nam

hạnh phúc. Được ăn cơm với ba, mẹ và anh chị em là một cơ hội sống trong hạnh phúc. Sự đầm ấm và tình thương gia đình là một hạnh phúc rất lớn làm hành trang cho suốt cuộc đời của ta.

Sự sống của ta gắn liền với sự sống của muôn loài. Ta đang tiếp nhận những chất liệu nuôi dưỡng ấy để sống, lớn lên và làm đẹp cho cuộc đời.

Giữ Gìn Cho Nhau

Ta hãy tập biến đời sống thiền tập thành nếp sống tự nhiên của ta. Thiền cũng như ăn cơm, uống nước, gánh nước, bở củi... Thế thì, lái xe cũng là cơ hội thực tập. Ta biết rằng tai nạn xe cộ là một hiện thực đã gây ra nhiều khổ đau và chết chóc cho nên ta đem thiền tập áp dụng ngay trong lúc lái xe để bảo vệ cho ta và cho người. Vừa mở cửa xe hơi, ta có ý thức sáng tỏ liền: Ờ Ta đang muốn đi đâu? Ồ Có khi ta lên xe mà không biết mình muốn đi đâu. Mình cảm thấy buồn bực, chán nản và cô đơn do đó mình nhảy lên xe để đi. Lái xe trong những lúc như thế thật là nguy hiểm. Ta trở về với hơi thở và đọc thầm bài kệ:

*“Trước khi cho máy nổ
Ta biết ta đi đâu.
Xe với ta là một
Xe mau ta cũng mau.”*²⁸

Ta có thật sự cần đi hay không? Hơi thở ý thức đưa ta trở về với ta và ta sẽ mở cửa xe để đi dạo một vòng trong thiên nhiên cho tâm tư được lắng lại.

²⁸ Bước Tới Thành Thới - Nhất Hạnh

Trước khi lái xe, ta hãy thắt dây an toàn và nhắc nhở những người trong xe thắt dây an toàn. Ta đọc thêm bài kệ để cảnh tỉnh mình:

*“Hai phần ba tai nạn
Thường xảy ra gần nhà
Biết thế ta cẩn trọng
Dù không đi đâu xa.”*²⁹

Trong lúc lái xe, ta hãy nắm lấy hơi thở chánh niệm và chú ý phía trước mặt mình. Ta không nói chuyện hoặc lo tính về bất cứ chuyện gì kể cả nói điện thoại. Vừa nói điện thoại vừa lái xe thì nguy hiểm lắm. Biết bao nhiêu người bị chìm đắm trong câu chuyện trên điện thoại nên đánh mất sự tỉnh táo của mình trong lúc lái xe và đã gây ra tai nạn xe hơi tạo ra sự chết chóc hay thương tích cho mình và cho người. Nếu cần phải nói điện thoại gấp, ta nên dừng xe lại một nơi an toàn để gọi điện thoại rồi tiếp tục lái xe. Ta hãy tập trung hết tâm ý vào chuyện lái xe thì ta mới lái xe an toàn và tỉnh táo được.

Với hơi thở chánh niệm, ta có cảm giác hai bàn tay của ta nắm giữ tay lái rất an toàn. Ta không tạo ra cảm giác bất an và nguy hiểm cho ta mà lại giữ gìn sự an toàn cho những chiếc xe khác. Lái xe như vậy ta đang hiến tặng tình

²⁹ Bước Tới Thành Thoi - Nhất Hạnh

thương và sự không sợ hãi cho ta và cho cuộc đời.

Nước Từ Nguồn Suối Cao

Thỉnh thoảng ta bị chi phối bởi tập khí mong cầu hạnh phúc, giải thoát và phép lạ. Ta cứ thao thức và rong ruổi trong sự mong cầu ấy. Ta khởi niệm rằng: *Sao tu lâu vậy rồi mà không cảm thấy gì hết, không có một hiện tượng giải thoát gì hết?* Càng mong cầu ta càng tách rời ta ra khỏi giây phút hiện tại. Ta đánh mất hơi thở và bước chân, và đồng thời ta cũng đánh mất ta và sự sống. Mong cầu lâu ngày mà không được toại nguyện thì ta dễ đâm ra mệt mỏi và chán nản trong đời sống tu tập. Trong khi đó thiên tập là sống đây, là tỉnh đây. Giải thoát, tự do và hạnh phúc không phải là những gì ta phải tìm cầu và mong mỏi. Giải thoát, tự do và hạnh phúc là những gì ta có thể tiếp xúc được ngay trong giây phút hiện tại. Nếu anh không biết rằng anh đang có đôi mắt sáng để nhìn cuộc đời và thiên đường màu sắc thì anh không có hạnh phúc. Do đó hạnh phúc là vấn đề biết hay không biết mà thôi.

Uống nước cũng là một cơ hội để có hạnh phúc. Nước là tình thương phát xuất từ những mạch nước trong lòng đất và từ những con suối trên đỉnh núi cao.

*“Nước từ nguồn suối cao
Nước từ lòng đất sâu
Nước màu nhiệm tuôn chảy*

On nước luôn tràn đầy.’’³⁰

Nước nuôi lớn và giữ gìn cho ta tươi mát, an lạc và hạnh phúc, thế mà có bao giờ ta để ý đến tình thương ấy đâu. Ta uống nước rất nhiều lần trong một ngày mà tâm tư của ta cứ lo nghĩ về tương lai hoặc hối tiếc về quá khứ cho nên ta không cảm thấy hạnh phúc khi được uống nước. Nương vào hơi thở ý thức, ta nâng ly nước lên và biết rõ ràng mình đang nâng ly nước lên miệng như nâng một món quà vô giá, một tặng phẩm của đất trời. Ta cảm nhận được vị ngọt, ngon và mát mẻ của nước. Ta tiếp xúc được chiều sâu của đất mẹ. Ở tu viện Rừng Phong anh em thường ưa uống trà với nhau. Trời tiểu bang Vermont mùa Đông, khí hậu thường ở dưới không độ và tuyết nhiều lắm cho nên được uống một ly trà nóng là một hạnh phúc. Hương vị thơm và ngon của trà làm cho ta cảm thấy sảng khoái. Hơi ấm của trà từ từ thấm vào toàn cơ thể ta để làm trung hòa cái lạnh buốt người của mùa Đông băng tuyết. Những giây phút uống trà bên nhau như thế là cơ hội giúp cho chúng tôi cảm được niềm vui thanh thoát và nhẹ nhàng của đời sống tâm linh. Uống trà cũng là cơ hội cho anh em ngồi lại với nhau để tạo ra không khí gia đình, tình huynh đệ nuôi dưỡng mỗi người trong tu viện.

³⁰ Từng Bước Nở Hoa Sen - Nhất Hạnh

Sự sống của ta làm bằng nước. Hơn một nửa sự sống của ta là nước. Nước có mặt trong rau cải, trái cây, ngũ cốc và trong mọi sự sống. Ta thấy được sự liên hệ giữa sự sống của ta và thiên nhiên trong đó có đám mây, có dòng sông và có những con suối trên đỉnh núi cao.

Uống cà phê, uống sữa, uống trà... ta cũng thực tập như thế. Không có ngày nào mà ta không được nuôi dưỡng từ nước. Ta sẽ không còn than rằng cuộc đời này sao mà buồn chán và tẻ nhạt đến thế!

Mỗi Lời Là Châu Ngọc

Mỗi khi nghe điện thoại reo, ta có khuynh hướng muốn chạy tới chụp lấy ngay điện thoại để nói chuyện. Đó là tập khí của sự bồn chồn và lo lắng trong ta. Ta cảm thấy cô đơn. Ta thường sống trong lo âu và sợ hãi. Thế là, hễ điện thoại reo lên là ta có cơ hội để thoát khỏi trạng thái cô đơn, sợ hãi và bồn chồn ấy. Thiền điện thoại là mỗi khi điện thoại reo, ta lập tức trở về với hơi thở. Thở vào và thở ra ba lần như thế để thật sự đưa tâm trở về với thân. Ta đọc thêm bài kệ:

*‘Lắng lòng nghe, lắng lòng nghe
Tiếng chuông huyền diệu đưa về nhất tâm’³¹*

Rồi ta thông thả đi đến điện thoại để trả lời. Lắng lòng là sự thực tập của ta. Tâm ta thường ở trong trạng thái ồn ào và bất an do những lo âu, suy tư, và mâu thuẫn đối với chính ta và cuộc đời. Ta hết lo lắng chuyện này rồi lại nghĩ tới chuyện kia. Ta tìm cầu, mong mỏi và suy tư. Ta suy nghĩ nhiều và không có khả năng dừng lại. Và như thế sự suy nghĩ đã trở thành thói quen trong ta và điều khiển ta. Ta mất ăn bỏ ngủ. Lắng lòng là an tâm. Hơi thở ý thức làm nhịp cầu đưa tâm lo âu rong ruổi về với thân để an tâm trở lại. An tâm thì ta mới có khả năng lắng nghe ta và người khác. Nếu ta là người gọi điện thoại thì ta

³¹ Từng Bước Nở Hoa Sen - Nhất Hạnh

có thể vừa thở vừa đọc thầm bài kệ trước khi quay số:

*"Thở vào, tiếng đi ngoài ngàn dặm
Thở ra, xây dựng niềm tin yêu
Thở vào, mỗi lời là châu ngọc
Thở ra, mỗi lời là gấm thêu."*³²

Hơi thở ý thức sẽ an tĩnh lại những hồi hộp và lo sợ trong ta. Ta biết lắng nghe người kia với một tâm trạng bình an và thông cảm. Khi nói ta cũng sẽ nói những lời xây dựng và tin yêu. Ta biết lời nói có thể đem lại niềm tin, an vui và hạnh phúc nhưng đồng thời lời nói cũng có thể đem lại đau khổ và khiến người khác tự tử. Hạnh lắng nghe và nói lời ái ngữ là hai phép thực tập thương yêu rất cụ thể trong đạo Phật. Lắng nghe trên điện thoại, ta có thể giúp người khác đi qua một cơn khủng hoảng tinh thần và có thể cứu sống được mạng người. Nói điện thoại với hơi thở ý thức không những giúp ta biết lắng nghe mà còn giúp ta xây dựng được sự truyền thông với người khác. Ca dao Việt Nam có câu:

*"Lời nói không mất tiền mua
Lựa lời mà nói cho vừa lòng nhau."*³³

Thực tập hơi thở ý thức, ta sẽ có đủ sáng suốt và thời gian để lựa lời trong lúc nghe và nói trên điện thoại. Chắc chắn phẩm chất lời nói và sự lắng nghe của ta sẽ cao hơn.

³² Từng Bước Nở Hoa Sen - Nhất Hạnh

³³ Ca Dao Việt Nam

Ca Lên Đi

Trong nếp sống thiền tập, ta sẽ ném được rất nhiều chất liệu an lạc và vui tươi do niệm, định và tình thương đưa đến. Tâm ý của ta trở nên trong sáng và thanh cao. Ta tiếp xúc được với không khí trong lành, với nắng chiều ấm áp, thưởng thức được bữa cơm thơm ngon. Hỷ lạc là một nhu yếu rất cần thiết trong đời sống tâm linh. Nếu tu tập mà không ném được niềm vui và an lạc thì sớm muộn gì ta cũng sẽ cảm thấy chán nản. Ta hãy dùng yếu tố tịnh lạc để làm thức ăn cho tâm linh. Trong nhà thiền, thức ăn làm bằng niềm vui tu tập ấy gọi là *'thiền duyệt vi thực'*. Mỗi giây phút trở về với hơi thở để an trú trong hiện pháp là mỗi giây phút nuôi lớn tịnh lạc.

Thỉnh thoảng, ta cũng có thể ca lên những bài thiền ca để cho sự thực tập trở nên ý vị. Thực tập thiền ca là hát mà ta ý thức rõ ràng ta đang hát và đang có hạnh phúc. Những bài ca mang tính chất nuôi dưỡng tình huynh đệ, nuôi lớn bồ đề tâm, tạo ra tâm thương yêu và làm giàu lòng vị tha... Thiền ca giúp cho ta mở trái tim ra để đón nhận những cái đẹp trong cuộc đời như một buổi bình minh rực rỡ, như một đêm trăng sáng, một đóa hoa xinh... Tu tập mà quá câu nệ và cứng nhắc trong một nề nếp, một phép tắc, một hình thức thì chỉ đưa lại sự chán chường và u trệ cho mạch sống tâm linh mà thôi. Tại tu viện

Rừng Phong và Thanh Sơn, sau bữa cơm Quả Đường của hai xóm trong những ngày quán niệm, đại chúng thường hát chung một hai bài thiền ca bằng tiếng Anh và tiếng Việt. Không khí tu tập của tu viện trở nên tươi vui và hạnh phúc liền. Thiền sinh cũng cảm được chất liệu tươi vui, an lạc và từ bi phát ra từ giọng hát của quý thầy và quý sư cô. Một hôm nọ, có thiền sinh khóc vì cảm động trong lúc nghe hát thiền ca, như thể thiền ca cũng có khả năng trị liệu và chuyển hóa khổ đau cho cuộc đời. Trong đời sống tu tập có lúc tôi cũng đối diện với những khó khăn và chán nản. Những lúc như thế tôi ưa ca lên những bài ca như *Áo hóa, Mở thêm rộng lớn con đường, Tìm nhau, Nụ cười cho đời...* và tôi cảm thấy tâm của tôi bay lên như một cánh thiên thần. Tôi cảm thấy cuộc đời đẹp hơn, bỏ đi tâm muốn tu học sống dẫy. Điều này cũng đúng với công phu tụng kinh mỗi ngày. Lời kinh do Sư ông Làng Mai dịch và sáng tác bằng tiếng Việt tụng lên sao mà thấm thía và cảm động đến thế! Thiền ca cũng là một hình thức khác của tụng kinh mà thôi.

Thiền ca giúp cho ta yêu đời sống tâm linh và làm cho không khí tu học trở nên sống động và tươi vui.

Tam Vô lậu Học

Thiền tập tuy có muôn hình vạn trạng, có vô lượng phương pháp và có nhiều tông phái nhưng cốt tủy của nó không thoát ra ngoài phép Tam vô lậu học. Chánh niệm, thiền định và trí tuệ là ba phép tu tập gọi là Tam vô lậu học, tức là ba phép thiền tập để chuyển hóa phiền não và làm cho phiền não không còn rỉ ra nữa. Một cái chum nước được chế tạo một cách kỹ lưỡng thì sẽ không bị rỉ nước. Tu tập phép Tam vô lậu học, ta sẽ không để cho phiền não rỉ ra, và ta có sức mạnh để ôm ấp và dung chứa phiền não như cái chum dung chứa được nước.

Chánh Niệm Là Bụt

Chánh niệm là ánh sáng giúp cho ta biết những gì đang xảy ra trong giờ phút hiện tại. Chánh niệm là ánh sáng của Bụt, là bản chất giác ngộ của mọi loài chúng sanh mà đạo Bụt gọi là Phật tính.

Chánh niệm là sự có mặt thật sự trong giây phút hiện tại bởi vì nhiều khi thân ta ở đây mà tâm ta đang rong ruổi ở nơi muôn ngàn vạn nẻo. Chánh niệm là chánh niệm về một đối tượng nào đó. Thở vào, ta ý thức mình hẳn là ta đang thở vào thì đó là chánh niệm về hơi thở. Ánh sáng này giúp cho ta thấy được những hiện tượng đang xảy ra trước mặt và trong tâm ta. Trong đời sống thiền tập, ta không những thực tập chánh niệm trong lúc ngồi thiền mà ta còn thực tập chánh niệm mỗi khi đi dạo, buông thư, tụng kinh, ăn cơm và những sinh hoạt khác trong đời sống hằng ngày. Chính vì thế nắm vững hơi thở chánh niệm và bước chân ý thức sẽ nuôi lớn ánh sáng chánh niệm tức là ánh sáng giác ngộ trong ta. Mỗi bước chân ý thức, mỗi hơi thở chánh niệm sẽ gửi một giọt ánh sáng chánh niệm vào chiều sâu tâm thức để làm lớn mạnh vùng ánh sáng chánh niệm trong nội tâm. Thế thì công phu tu tập căn bản của ta là để ý và nhận diện từng hơi thở và bước chân; cứ như thế ngày này qua tháng nọ cho đến năm này qua năm kia, năng lượng

chánh niệm trong ta sẽ lớn lên. Đó là nuôi dưỡng ‘thánh thai’ tức là nuôi dưỡng mầm mống giác ngộ, nói theo ngôn ngữ trẻ thơ là nuôi dưỡng bé Bụt trong ta.

Chánh niệm có những đặc tính sau đây:

Trước hết chánh niệm là có mặt. Tâm ta đang rong ruổi về quá khứ hoặc trôi lăn tới tương lai, nương vào hơi thở ý thức, ta trở về có mặt đích thực trong hiện tại. Ta có mặt cho ta và cho sự sống. Ta thấy rằng ta đang còn sống và đang còn thở. Sự sống chung quanh trở nên sinh động, cảnh mặt trời lặn thật huy hoàng, không khí núi tuyết thật trong lành, bầu trời thật xanh. Ta thấy được mẹ ta một cách rõ ràng. Đã bao nhiêu lần ta không nhìn mẹ ta được như thế. Tất cả mọi hiện tượng hiện ra rõ ràng bởi vì ta đang có mặt thật sự trong giây phút hiện tại. Ta cảm thấy sung sướng, và ta muốn khóc. Đó là trạng thái tỉnh thức sau cơn mê, là trạng thái ngủ dậy sau một đêm dài yên giấc, là một cuộc trở về ngôi nhà tổ phụ sau bao năm tháng lang thang phiêu bạt.

Đặc tính thứ hai của chánh niệm là nhận diện và công nhận sự có mặt của sự sống. Trước hết là hơi thở. Hơi thở của ta là nguồn năng lượng thương yêu. Hơi thở giữ gìn và bảo đảm cho sự sống còn của ta, thế mà ta cứ thờ ơ với nó. Một hôm đức Thế Tôn hỏi quý thầy Tỳ Kheo:

*"Mạng sống của con người dài bao lâu?"
Có người trả lời một trăm năm, có người bảo sáu mươi năm, có người trả lời một ngày và cuối*

*cùng có một thầy trả lời rằng: "Mạng sống con người chỉ dài trong một hơi thở. Ồ Đức Thế Tôn bảo: "Thầy đã thấy được Đạo." "*³⁴

Sự sống của ta tùy thuộc vào hơi thở của ta, thế mà ta cứ chạy đi tìm cầu hạnh phúc nơi muôn ngàn đối tượng khác. Càng chạy đi tìm hạnh phúc ta càng mệt mỏi và chán nản, bởi thế trở về với hơi thở, ta về được với ta và ta tiếp xúc được với hạnh phúc.

Đặc tính thứ ba của chánh niệm là ôm ấp, chấp nhận và chuyển hóa. Ta có những nỗi khổ và niềm đau nhức trong thân cũng như trong tâm. Chánh niệm có mặt như một bà mẹ hiền, ôm ấp và săn sóc đứa con đang đau khổ một cách dịu dàng đầy thương yêu. Có lần răng của tôi đau khủng khiếp. Tôi thực tập hơi thở ý thức và ôm ấp niềm đau răng ấy. Tôi thấy cường độ đau giảm xuống rất rõ. Tôi lại đặt một ngón tay vào chỗ nhức răng và tiếp tục thở, thì lạ thay cơn đau hết liền trong vài phút. Do đó tôi rất tin vào khả năng trị liệu và chuyển hóa của chánh niệm. Sự trị liệu và chuyển hóa này cũng mâu nhiệm như khi ta ôm ấp những niềm đau nhức khác trong thân và tâm.

³⁴ Kinh Tứ Thập Nhị Chương

Chánh Định Là Ánh sáng

Chánh định là sự duy trì và nuôi sống ánh sáng của chánh niệm, là sự tập trung tâm ý vào một đối tượng. Nếu ta có chánh niệm trong một hơi thở thì đồng thời ta cũng có chánh định trong một hơi thở. Nếu ta có chánh niệm trong hai, ba hơi thở thì đồng thời ta cũng có chánh định trong hai, ba hơi thở. Chánh định là chiều dài của chánh niệm. Duy trì chánh niệm càng lâu thì chánh định càng mạnh và ánh sáng này soi chiếu vào tự tâm. Ta sẽ thấy và hiểu được các pháp một cách rõ ràng mà không còn sai lầm và méo mó nữa.

Chánh định cũng còn được gọi là *đăng trì*. Đăng là trạng thái không lên không xuống của tâm ý. Trì là duy trì, giữ lấy. Duy trì tâm ý trong trạng thái bình lặng và trong sáng có thể đưa tới những cái thấy về bản thân và sự sống gọi là chánh định. Chánh định cũng được gọi là *tâm nhất cảnh*. Tâm ta chuyên chú trên một đối tượng mà không chạy nhảy lung tung, cho nên ta bắt đầu thấy rõ đối tượng ấy hơn. Muốn duy trì sự chú tâm trên một đối tượng, ta phải theo hơi thở. Hơi thở như dây neo giữ con thuyền tâm ý của ta ở lại một chỗ.

Chánh định là ánh sáng chiếu soi và sức nung nấu để đưa tới trạng thái chuyển hóa. Ví dụ khi nấu một nồi khoai lang, ta đun lửa và đậy nắp

thật kín. Ngọn lửa tiếp tục nung nấu cho đến lúc nước sôi trong hai mươi phút thì khoai lang sẽ chín. Sức nóng trong nồi khoai là sức mạnh của định. Ngọn lửa là chánh niệm, duy trì cho sức nóng (chánh định) lâu đủ để nấu chín khoai lang ở trong nồi. Cũng vậy, khi ta chiếu ánh sáng của định vào sự giận hờn, thì sức nóng của định cũng nung nấu và làm cho cơn giận chuyển hóa. Bởi vì ta đã thấy được bản chất và gốc rễ của cái giận, và sức mạnh tàn phá của nó sẽ được thuyên giảm.

Có hai trường hợp về chánh định. Thứ nhất là khi ta có mặt bây giờ và ở đây, tiếp xúc với giây phút hiện tại một cách rõ ràng sáng suốt, duy trì được chánh niệm thì ta đang an trú trong chánh định. Ta không cần phải ngồi trong tư thế kiết già mới có chánh định. Trong kinh Duy Ma Cát, bồ tát Duy Ma Cát đã giúp tháo gỡ cho một số tôn giả bị kẹt vào ý niệm rằng chỉ có tọa thiền mới đi vào được những trạng thái của chánh định. Ngài nói rằng:

“Định không nhất thiết phải nhập định trong lúc ngồi thiền. Bản chất của chánh định là ánh sáng mà ánh sáng thì không có nhập không có xuất.”³⁵

Đi, đứng, nằm, ngồi, mở cửa, mặc áo, nấu nướng, dọn dẹp, tiếp xử với người khác trong chánh niệm thì ta vẫn duy trì được chánh định. Chánh định luôn đi đôi với chánh niệm, hai loại

³⁵ Kinh Duy Ma Cát

ánh sáng này có cùng một bản chất là có mặt một cách đích thật trong giây phút hiện tại. Nếu trong lúc ngồi thiền mà tâm ý ta bay bổng vào một thế giới nào đó hay đánh mất trong sự suy tưởng, lo âu, tính toán thì ta vẫn không có chánh định như thường.

Trường hợp thứ hai là chánh định có đối tượng. Ta cố tình duy trì sự chú ý trên một đối tượng duy nhất mà thôi. Ta đang ngồi thiền và chiếu ánh sáng chánh niệm trên một cây nhang đang cháy thì tâm ta đang có chánh định về cây nhang. Đi thiền hành ở ngoài trời, ta tập trung hoàn toàn tới sự xúc chạm giữa bước chân và mặt đất thì ta đang có chánh định về bước chân và mặt đất. Định lực sẽ giúp cho ta thấy bãi cỏ trước mặt hiện ra một cách rõ ràng và xanh tươi.

Mọi người đều có sẵn hạt giống của chánh niệm và chánh định cho nên trong lúc lái xe, ta có tạm đủ ý thức và tập trung để lái xe. Tuy nhiên khả năng định tâm của ta có giới hạn cho nên nhiều khi trong lúc lái xe ta không có định. Tâm ý ta bị vướng bận và đánh mất trong lo âu, phiền muộn và tính toán. Lái xe trong những lúc như thế rất nguy hiểm và dễ đưa tới tai nạn cho ta và cho những người chung quanh. Cho nên tu tập chánh niệm và chánh định trong đời sống hằng ngày là chuyện rất quan trọng cho tất cả mọi người. Mỗi hơi thở chánh niệm, mỗi bước chân tỉnh thức, mỗi nụ cười thương yêu sẽ nuôi lớn hạt giống chánh niệm và chánh định trong tâm thức

ta. Và từ đó ánh sáng của chánh niệm và chánh định tự động chiếu lên trên tất cả hành động, nói năng và suy tư của ta.

Chánh định cũng có những đặc tính của chánh niệm là sự có mặt đích thật, để nhận diện và công nhận sự có mặt của kẻ khác. Nhờ vậy ta có thể ôm ấp, chấp nhận và chuyển hóa kẻ ấy để đưa tới sự hiểu biết và tự do.

Trí Tuệ

Hiểu biết phát xuất từ năng lượng của chánh niệm và chánh định gọi là tuệ giác. Tuệ giác tức là Bát Nhã, là thứ hiểu biết giúp ta vượt thoát khổ đau do u mê và lầm lạc đưa đến. Tuệ giác không phải là những kiến thức thông thường mà ta học được từ sách vở hay từ người khác cho dù những kiến thức và sách vở ấy là những kiến thức và sách vở thuộc về Phật pháp. Tuệ giác là một sức mạnh tâm linh, có khả năng đả phá những khối vô minh, tự ái và sầu hận. Tuệ giác chỉ có mặt khi nào ta có chánh niệm và chánh định. Như thế tuệ giác cũng là một loại ánh sáng có khả năng thấy được bản chất của sự vật và đưa tới tự do.

Tuệ giác có lúc chia ra làm hai loại: trí tuệ vô sư và trí tuệ hữu sư. Trí tuệ vô sư là trí tuệ có sẵn trong ta mà không phải do thầy truyền lại. Thầy có thể trao cho ta những phương pháp và kinh nghiệm tu học của Người để ta áp dụng trong đời sống để phát khởi ra trí tuệ tự thân. Thầy đã dạy cho ta phương pháp đối trị cơn giận nhưng ta vẫn thường hay giận đủ thứ. Một hôm, ta tự thấy được rõ ràng năng lượng giận hờn này phát xuất từ mặc cảm tự ái và cố chấp trong ta cho nên ta cảm thấy buồn cười với chính mình mà không còn trách móc giận hờn người kia nữa.

Đó là trí tuệ ở bên trong phát ra do sức mạnh của niềm và định.

Trí tuệ hữu sư là trí tuệ do Thầy chỉ bày. Ví dụ, ta không biết gì về chánh niệm hết, ta không biết phương pháp hơi thở ý thức. Sau khi được nghe thầy giảng một bài pháp thoại, ta bắt đầu hiểu được. Cái hiểu biết này là trí tuệ do thầy trao truyền. Trong một buổi pháp đàm, ta cứ chấp vào ý kiến của ta nên đã tạo ra lời qua tiếng lại giữa ta và mọi người chung quanh. Biết thế, thầy ta khuyên rằng: “*Con hãy buông bỏ ý kiến của con đi và thử chấp nhận ý kiến của đại chúng để tạo ra hòa khí trong anh em.*” Sau vài ngày tu tập, ta buông bỏ được ý kiến của ta và thoát ra ngoài sự trách móc, giận hờn và tự ái. Hiểu biết ấy là trí tuệ hữu sư.

Trí tuệ có lúc chia thành bốn loại (tứ trí): Đại viên cảnh trí, Bình đẳng tánh trí, Vô phân biệt trí và Diệu quan sát trí. Sau khi đã vượt thoát chấp và thủ vào bản ngã, tâm của ta sáng rực lên. Thức thứ bảy tức là Mạt na thức biến thành Bình đẳng tánh trí, thức trí tuệ không còn bị không chế bởi bản ngã. Trí tuệ này giúp cho ta thâm nhập được với mọi loài chúng sanh. Nhận thức của ta đã giải phóng hết tất cả kỳ thị, phân biệt, so đo. Bình đẳng tánh trí là trí tuệ thấy được bản tánh tương tức, tương nhập và pháp thân màu nhiệm, trong ấy muôn loài chúng sanh cùng một thể. Hiến chương của Mỹ có câu: “*All men are*

created equally.”³⁶ Tạm dịch : ‘*Tất cả đàn ông sinh ra đều bình đẳng.*’ Vậy thì đàn bà thì sao? Trên nguyên tắc, hiến chương của Mỹ tuy khá văn minh nhưng trên thật tế người Mỹ rất kỳ thị màu da và chủng tộc, điển hình nhất là thể chế nô lệ đã tạo ra một giai đoạn lịch sử tội lỗi và tủi nhục nhất của Hoa Kỳ. Vào những năm 60, Linh mục Marther Kinh Jr. đã chiến đấu bằng cách bắt bạo động để kêu gọi sự bình đẳng chấm dứt kỳ thị chủng tộc và đã bị người Mỹ ám sát.

Sư Ông có đưa ra một hình ảnh rất tuyệt diệu để nói tới bình đẳng tính: “*Bàn tay phải và bàn tay trái chưa bao giờ đánh nhau mà chỉ săn sóc, che chở và thương yêu nhau bởi vì chúng biết rất rõ: chúng đã được sinh ra từ một thân thể. Bàn tay phải đánh đập và hành hạ bàn tay trái là tự đánh đập và hành hạ chính mình.*” Cũng như người Việt nam, con cùng một mẹ nhưng người ở miền Nam, kẻ ở miền Bắc đã thù hận nhau, bắn vào nhau và giết chết nhau trong chiến tranh Nam Bắc. Họ đã quên bà mẹ ấy và tình anh em ruột thịt bởi vì họ muốn tôn thờ một ý thức hệ mà người ta đưa vào. Họ đã làm đau lòng tổ tiên, đất nước và mẹ hiền. Vì thế, bình đẳng tính nghĩa là người kia là mình, là anh em ruột của mình và mình là người kia.

Giải phóng được bản ngã, ý thức của ta biến thành Vô phân biệt trí. Nhận thức phân biệt hoàn toàn vắng mặt, ta chỉ cảm nhận được sự

³⁶ American History

màu nhiệm thân thương của sự sống. Trí tuệ này rất trong sáng. Ta vẫn thấy, vẫn nghe, vẫn biết tất cả mọi hiện tượng trong sự sống nhưng tâm ta không tạo tác ra phiền não và khổ đau do kỳ thị, phán xét và phân biệt. Bàn tay phải không kỳ thị bàn tay trái bởi vì mỗi khi bàn tay trái bị thương và đau nhức thì bàn tay phải cũng cảm thấy bị thương và đau nhức không khác. Chánh niệm là bản chất của vô phân biệt trí bởi vì chánh niệm là ánh sáng mà ánh sáng thì không phân biệt và kỳ thị. Khi mặt trời mọc lên, ánh sáng của nó chiếu lên tất cả mọi loài cỏ cây và đất đá trên trái đất. Ánh sáng mặt trời không phân tích, phê phán và so đo gì cả. Chánh niệm cũng thế. Hơi thở chánh niệm giúp trái tim ta mở ra với trạng thái hồn nhiên, vô tư và cởi mở để nhìn, nghe và cảm. Vô phân biệt trí không phải trạng thái vô tri vô giác mà ngược lại là một loại trí tuệ rất linh động và nhạy bén vô cùng.

Thoát được ngục tù của bản ngã, các căn của ta trở nên thanh tịnh. Sự tiếp xúc của các căn với trần cảnh sẽ tạo ra trí tuệ gọi là Diệu quan sát trí, tức là trí tuệ có khả năng quan sát một cách màu nhiệm. Ta vẫn nhìn, vẫn nghe, vẫn cảm nhận nhưng tâm thức của ta không có một chút gợn phiền não, u mê và vướng mắc. Ta nhìn được thế giới một cách sâu sắc và huyền diệu vô cùng. Lúc ấy núi không còn có tướng của núi nữa mà là pháp thân và ánh sáng của mười phương chư Phật.

Đại viên cảnh trí là trí tuệ của một tấm gương sáng chói. Khi bản ngã đã tiêu tan, tàng thức được giải phóng từ sự ôm áp và gò bó của Mạt Na, thì những cấu uế và vô minh trong Tàng thức cũng đều tan biến hết. Tất cả những hạt giống trong tâm thức đều chuyển biến thành ánh sáng và trong sạch. Tâm thức của ta lúc này là ánh sáng, chiếu ra như một tấm kiếng vĩ đại, và mọi pháp đều hiện nguyên hình chân như diệu hữu của nó.

Nói tóm lại, trí tuệ là ánh sáng phát xuất từ chánh niệm và chánh định có khả năng đập tan u mê, lầm lạc và giải thoát cho ta ra ngoài những khổ đau phiền não do ngã chấp tạo ra. Trong kinh, đức Thế Tôn lại dạy thêm về Tứ niệm xứ, Tứ chánh cần, Bát chánh đạo, Ngũ căn, Ngũ lực, Thất bồ đề phần... Tất cả đều là những pháp tu thiền định.

Bốn Sức Mạnh Tâm Linh

Tứ như ý tức là bốn phép thiên tập do đức Thế Tôn thuyết giảng. Đó là dục như ý tức, tinh tấn như ý tức, định như ý tức và quán như ý tức. Bốn phép thiên định này là sức mạnh tâm linh, là năng lực của nội tâm giúp ta chuyển hóa phiền não, đập tan vô minh và chứng nhập vào ánh sáng của trí tuệ, giải thoát và từ bi. Bốn sức mạnh này là xương tủy và sức sống của người tu. Không có tứ như ý tức trong mình thì xem như ta đã chết trong đời sống tâm linh. Có thể bề ngoài ta vẫn đang còn hình tướng và hình thức người tu nhưng bên trong năng lượng tâm linh đã chết rồi. Đức Thế Tôn dạy rằng:

“Hễ ai tu tập thành tựu viên mãn phép tứ như ý tức, thì có thể đạt đến giải thoát hoàn toàn sinh tử và có sức mạnh kéo dài kiếp sống của mình.”³⁷

³⁷ Tương Ứng Bộ Kinh - Minh Châu dịch

Sức Mạnh Của Ý Chí

Dục là ước muốn, là nhu yếu, là một hạt giống trong tâm thức của ta thuộc về năm tâm sở Biệt cảnh: dục, thắng giải, niệm, định và tuệ. Dục là một nguồn năng lượng, một ước muốn khát khao, một sức mạnh trong ta. Dục cũng là những nhu yếu rất tự nhiên và tất yếu của con người trong vấn đề tồn tại và sinh diệt. Có những nhu yếu đưa tới an lạc và hạnh phúc nhưng cũng có những nhu yếu đưa tới khổ đau và tuyệt vọng. Ham muốn được thỏa mãn sinh lý cũng là một nhu yếu tự nhiên của muôn loài. Vì muốn bảo tồn chủng loại cho nên loài nào cũng khao khát được thỏa mãn trong công việc phối hợp. Nhờ vậy mà sự sống mới có mặt và tiếp nối trên cõi đời này. Ngoài nhu yếu bảo tồn chủng loại, các loài cũng có những nhu yếu khác nữa như: muốn được ăn lúc đói, muốn được uống lúc khát, muốn được thương khi cô đơn thiếu thốn, muốn được khóc lúc buồn, muốn được cười lúc vui. Nhưng nếu được ăn mà còn đòi hỏi những thức ăn cao lương mỹ vị và nếu sự đòi hỏi ấy không được thỏa mãn thì ước muốn ấy sẽ đưa tới khổ đau và thèm khát. Bởi thế chữ dục đôi khi trong kinh được diễn tả là ái dục, tham dục, tà dục nhưng

mà dục ở trong tứ như ý tức là ý chí, là sức mạnh. Người tu quý nhất là ý chí kiên cường này. Ý chí thuộc về một chi phần trong Tứ như ý tức, nghĩa là bốn phép thiền định hay là bốn loại ý chí đầy đủ. Chữ ‘**chí**’ trong Hán việt gồm phần trên là bộ ‘**sĩ**’, phần dưới là bộ ‘**tâm**’, nghĩa là tâm của một người chiến sĩ hay tâm của một người dũng sĩ. Không có ý chí, ta không tu tiến được. Ta thức dậy không nổi để ngồi thiền. Cơ thể hơi đau nhức là ta liên cáo bệnh. Và cứ như thế ta dễ trở nên giải đãi và lười biếng. Ý chí là ước muốn đưa ta đi lên và đánh tan tập khí giải đãi và lười nhác. Thức ăn nuôi dưỡng ý chí này là gì? Đó là thức ăn của Bồ Đề Tâm tức là tâm giác ngộ để chuyên hóa khổ đau đem niềm vui tới cho ta và cho người. Người không có Bồ Đề Tâm là người không có tâm thương yêu lớn, không có sức mạnh tu tập để chuyển khổ đau thành an lạc. Con người như vậy rất là yếu đuối. Bồ Đề Tâm là tâm cao thượng của người xuất gia, là xương tủy của người xuất gia. Không có tâm này thì ta không có can đảm để cạo sạch mái tóc để trở thành người tu, không có sức mạnh vượt thoát những cám dỗ và hầm hố của cuộc đời. Không có tâm bồ đề thì tu tập muôn ngàn kiếp cũng không thành tựu quả vị giác ngộ của Bụt.

Sức Mạnh Của Chuyên Cần

Tinh tấn như ý tức là sức mạnh tu tập liên tục như ý muốn. Tinh tấn cũng là tinh cần, không có nghĩa là làm việc nhiều, tu tập thái quá. Sức mạnh này không phải là thể lực do ‘đô con’ mà sức mạnh tu tập làm cho những bất thiện pháp chưa phát khởi không phát khởi, những bất thiện pháp đã phát khởi rồi thì sẽ bị đoạn trừ. Những thiện pháp chưa phát khởi, tu tập để phát khởi, và những thiện pháp đã khởi rồi thì tu tập để làm cho chúng trở nên sung mãn và thành tựu. Ví dụ trong lúc đang làm việc, nghe tiếng chuông báo chúng mà ta không dừng lại được công việc ấy để nhiếp tâm ý vào chánh niệm thì ta không có tinh tấn như ý tức. Điều đó chứng tỏ rằng ta không có ý chí, không có đủ sức mạnh tâm linh cho nên tập khí làm việc và công việc đã lôi cuốn ta. Mục đích làm việc trong đời sống của người tu là để tu tập, để chế tác thêm ánh sáng của niệm, định và tuệ. Do đó khi nghe chuông ta thực tập dừng lại để trở về hơi thở. Nghe chuông báo giờ ăn cơm, giờ tọa thiền, ta cũng thông thả thu xếp công việc để tham dự vào sự tu tập của đại chúng. Làm được như vậy chứng tỏ ta có sức mạnh tâm linh, có ý chí để không bị công việc lôi kéo. Trước khi đi ngủ nếu tâm niệm tà dục khởi lên mà ta cứ nằm co rúm lại để khuyến khích tâm

niệm tà dục ấy tiếp tục dấy khởi mà không biết cách thoát ra thì ta là người không có ý chí, không có sức mạnh tâm linh. Tinh tấn không phải là tu tập một cách khổ hạnh và cực nhọc, trái lại là tu tập điều độ. Ngủ phải điều độ, ăn phải điều độ và mặc phải điều độ. Đó gọi là phép *Tam Thường Bất Túc*. Trong ba bữa ăn của đại chúng, ta đều tham dự để sống hòa hợp và điều độ với tăng thân; ngoài ra ta không ăn phi thời, như vậy gọi là điều độ. Khi ăn cảm thấy bụng hơi đầy thì lần sau ta ăn bớt lại một chút, nếu bụng hơi lưng thì ta ăn thêm một chút để đừng đói quá. Tam thường bất túc là lời dạy của chư Tổ. Chư điều độ ở đây rất là dễ thương, không nói rằng ta ăn nhiều quá mà ăn tùy theo bao tử mỗi người. Ngủ cũng điều độ. Nếu ta đi ngủ không đúng giờ, lúc khuya, lúc sớm, thì sáng mai ta dậy không nổi để thiền tập.

Tinh tấn như ý túc làm ra dục như ý túc và dục như ý túc làm ra sự chuyên cần. Năng lượng này ban ngày cũng vậy, ban đêm cũng vậy, buổi trưa cũng vậy mà buổi chiều cũng vậy. Ý chí tu tập của ta lúc nào cũng vững mạnh, chứ không phải buổi sáng thì siêng năng và buổi chiều thì làm biếng.

Sức Mạnh Của Định Lực

Nếu sức mạnh của niệm và định không lớn mạnh và mặt trời trí tuệ không chiếu ra ánh sáng thì ta không thể thấy được những u mê, hờn giận và tham đắm trong ta. Định như ý tức là sức mạnh do ý chí và sự siêng năng tu tập tạo ra. Mặc dầu hơi đau nhức trong người, ta vẫn không bị con ma giải đãi chi phối và không thối lui trong công phu tu tập hằng ngày. Chính sự kiên trì tu tập mỗi ngày ấy nuôi định lực lớn lên. Định là trạng thái thân tâm ở với nhau, có sự chuyên chú, có sự ngưng tụ lại để thấy những gì đang xảy ra. Người có định trở nên trầm lặng, an tĩnh và sáng suốt. Định càng mạnh thì tâm ta càng sáng và lớn rộng để có thể che chở và chấp nhận người. Tâm định giúp ta thấy được những phiền não phát xuất từ những tâm hành khó chịu, không đồng ý, tự ái... Ngồi ăn với đại chúng, tuy mắt ta vẫn nhìn người này, thấy cái nọ nhưng tâm ta vẫn chuyên chú vào một đối tượng. Những gì xảy ra trong tâm ý, ta đều thấy và không để cho nó khuấy động và chi phối. Mỗi khi nhìn sư anh, ta thấy được đường nét tâm tư và sự vẽ vời trong tâm ý về sư anh và ta không bị nô lệ và vương mắc vào những tri giác sai lầm ấy. Nhờ vậy ta mới hiểu được ta và sư anh ta sâu hơn. Định sinh tuệ, và tuệ làm định sáng hơn. Chúng

ta hãy thử đọc lại về chánh định ở trong chương Tam vô lậu học.

Sức Mạnh Của Quán Chiếu

Quán như ý túc hay tư duy như ý túc cũng gọi là thiền như ý túc. Thiền như ý túc là một loại định, một sức mạnh tập trung, để quán chiếu toàn vẹn vào một đối tượng nào đó. Muốn sống đời sống thiền tập, ta phải tu luyện những sức mạnh ở trên, dùng nhất tâm để rơi vào đối tượng nhận thức. Đây là phép tu quán chiếu thuộc về lĩnh vực của tuệ, là công việc duy nhất của người tu. Đánh tan phiền não và u mê chỉ có ánh sáng của tuệ mới làm được.

Mới chú ý tới hơi thở nửa chừng mà đã suy nghĩ tới chuyện khác rồi thì tâm không có định, không có chuyên chú và vì thế ta không thấy rõ những gì đang xảy ra trong ta. Do đó ta không có tuệ giác. Trong kinh Tứ Niệm Xứ diễn tả rằng:

“Lĩnh vực quán niệm là hơi thở không thành”.³⁸

Nếu quán niệm hơi thở vào mà không chuyên chú thì quán niệm hơi thở ra cũng không chuyên chú, nghĩa là tâm bị những suy nghĩ, lo lắng, hình ảnh lôi cuốn. Khi đó đối tượng quán niệm là hơi thở bị mất dấu. Quán niệm là dùng ánh sáng của tập trung (định) để chiếu lên đối tượng càng lâu càng tốt. Đức Thế Tôn gọi đây là sức mạnh quán chiếu đầy đủ.

³⁸ Con Đường Chuyển Hóa - Nhất Hạnh

Nếu không tu tập bốn sức mạnh này thì người tu không đi được tới bờ giải thoát nghĩa là không phá được ngục tù u mê và hàng phục được phiền não. Đức Thế Tôn dạy:

“Tất cả chư Phật trong ba đời, quá khứ, hiện tại và tương lai, và những đệ tử đắc pháp của Ngài đạt được thần thông tự tại cũng nhờ thực tập bốn sức mạnh này.”³⁹

Có những kinh nói rằng: ‘*Nhờ tu bốn pháp này đầy đủ viên mãn thì hành giả đạt được lục thông tức là thiên nhãn thông, thiên nhĩ thông, lậu tận thông, túc mệnh thông, và biến hóa thân thông, biến ra hai người, ba người cũng được.*’⁴⁰

Đừng nói gì cao siêu, mỗi khi ta thấy người nào có ý chí, có định, có quán chiếu, thì nơi người ấy tỏa ra nét trầm lặng hùng hồn của sự yên tĩnh nội tâm và đôi mắt thật trong sáng.

^{39&40} Tương Ưng Bộ Kinh - Minh Châu dịch

Vô Thường Quán

Bây giờ chúng ta hãy nói tới thiền quán. Thiền quán luôn luôn đi đôi với hơi thở ý thức. Nhờ hơi thở ý thức ta không đánh mất mình trong đề quán. Xin nhắc lại để nhớ rằng: **quán chiếu là thấy, là nhận diện rõ ràng đối tượng mà ta đang quán chiếu. Quán không phải là suy nghĩ.** Có nhiều phép quán trong thiền tập nhưng phép quán thông thường nhất là vô thường quán. Vô thường quán là thấy được sự chuyển biến và thay đổi không ngừng của sự sống trong đó có năm uẩn. Trong kinh Vô Thường, Bụt dạy:

‘Đôi với sắc nên tư duy chân chánh rằng: ‘Sắc là vô thường’. Tại sao phải biết như thật về sự thật ấy? Tỳ kheo nào đôi với sắc tư duy chân chánh rằng sắc là vô thường thì xa lìa được tham dục đối với sắc.’

Thân thể ta thay đổi liên tục và không ngừng. Tế bào này chết, tế bào kia sinh trong từng giây, từng phút. Đôi mắt, làn da, xương thịt, trái tim, lá gan đang thay đổi, bởi thế mỗi ngày chúng trở nên già nua và yếu đuối. Cảm thọ ta cũng vậy. Mỗi giây phút, cảm thọ này sinh rồi diệt để cho cảm thọ khác sinh rồi lại cũng diệt, và cứ như thế dòng sông cảm thọ trôi thúc nhau trong việc sinh diệt, thay đổi và biến chuyển. Cho nên ta thường có những cảm giác buồn, vui, thương, ghét. Tri giác, tâm hành và nhận thức ta

cũng thế. Không những năm uẩn của ta thay đổi thường xuyên mà tất cả các hiện tượng trong sự sống cũng đều như thế. Hạt bắp gieo xuống đầu mùa xuân, nay đã biến thành cây bắp để cho hoa cho trái. Vô thường là một sự thật đang xảy ra trong ta và chung quanh ta.

Vô thường quán không phải là ý niệm về vô thường mà là một trạng thái thiền định, giúp ta sống và thấy rõ ràng về sự thay đổi, mong manh và tạm bợ của các pháp trong sự sống. Mỗi khi đi tắm, đi cầu và soi gương, ta thấy thân thể ta thay đổi, biến chuyển và già nua; do đó ta không tự hào, lo lắng và vướng mắc vào thân thể của ta.

Cũng như khi giận ai, ta quán chiếu để thấy người đó không ở với ta đời đời thì tự nhiên cơn giận hờn nhẹ đi liền. Năm mười năm nữa mỗi người sẽ đi một ngã, có người vẫn còn sống, có người đã chết rồi.

*"Giận nhau trong bản môn
Nhắm mắt nhìn mai sau
Trong ba trăm năm nữa
Em đâu và ta đâu?"⁴¹*

Người kia có thể đã đi qua nhiều khổ đau, đã thay đổi và đã trở nên rất dễ thương; thế mà ta vẫn giữ mãi sự hiềm hận trong lòng.

Quán chiếu về vô thường, ta sống trong cái thấy vượt thời gian và ta sẽ giải phóng được ngục tù chấp và thủ trong ta. Ta chấp vào cảm thọ và tri giác của ta cho nên ta mới giận hờn và đau

⁴¹ Bước Tới Thành Thoi - Nhất Hạnh

khô. Ta chấp vào câu nói vụng về của người kia vì vậy ta mới thù ghét người ấy. Trong đời sống ta hiểu rất rõ rằng năm uẩn của ta là vô thường, thế mà mỗi khi soi gương, ta vẫn âm thầm mong cho khuôn mặt của ta đẹp mãi và trẻ hoài. Sự thật là vô thường mà ta lại chấp là thường, bởi thế bao nhiêu khổ đau đều do ta không thấy rõ sự thật ấy.

Vô thường quán gồm có hai loại: Sát na vô thường và Nhất kỳ vô thường.

Thay đổi từng sát na là thay đổi từng ly từng tí, thay đổi ngay trong ruột của nó. Nhìn vào thân thể, ta thấy tế bào này chết để tế bào khác sinh, tế bào kia ăn tế bào nọ, sôi sục, sống chết liên tục như thế. Đó gọi là sát na vô thường. Tất cả mọi hiện tượng đều chuyển biến liên tục như thế. Nếu ta có đôi mắt của vô thường quán hoặc kính hiển vi thì ta sẽ thấy rõ sự chuyển biến ấy rất linh động.

Thứ hai là nhất kỳ vô thường. Đùng một cái, người đó lăn ra chết ngay do tai nạn xe hơi, trúng gió, đau tim, chết bất đắc kỳ tử. Sự thay đổi rất nhanh chóng và bất ngờ. Chính vì thế, trong đời sống hằng ngày, quán chiếu về vô thường cho thật miên mật thì ta mới có thể thoát khỏi những đau khổ do sự mất mát và thay đổi của ta và của những người thương.

Vô thường quán đập tan sự u mê và cố chấp trong ta. Vô thường quán là một phép quán lớn

trong ba cánh cửa giải thoát gọi là *tam giải thoát môn*.

Vô Ngã Quán

Trước khi bàn về vô ngã ta nên nhận ra những vướng mắc và chấp thủ về sự vận hành của bản ngã. Ta thật sự không thể phá được bản ngã của ta nếu ta không nhận ra sự khống chế và hoạt động của nó trên hành động, lời nói và tâm tư của mình. Ta phải công nhận rằng từ ngàn xưa sự sống, sinh hoạt và hành xử của con người chịu ảnh hưởng nặng nề dưới sự điều khiển của bản ngã. Mặc dầu sau khi thành đạo, Bụt đã vạch trần sự vô lý, ngu xuẩn và sai lầm của ta về một bản ngã nhưng thực tế mà nhìn nhận, bản ngã này đã ăn sâu vào tâm thức của muôn loài. Chúng tôi xin chia sẻ một kinh nghiệm về sự vận hành của bản ngã. Lúc ở Đại Hàn, tôi được phân chia làm tri chung trong một buổi pháp thoại của Sư Ông. Sáng ngày hôm ấy, Sư Ông hỏi: “*Hôm nay ai thỉnh chuông pháp thoại?*” Mọi người đều trả lời rằng: ‘*thầy Pháp Đăng*’. Ngay lúc ấy, chính chúng tôi là người đã đề nghị thay đổi người tri chung để Ông cụ giới thiệu người Tây Phương với thỉnh chúng Cao Ly. Tôi cũng chẳng cảm thấy buồn phiền gì vì chuyện ấy. Thỉnh chuông đối với chúng tôi là một việc bình thường vì chúng tôi đã từng đi mở những khóa tu và giảng dạy cho hàng trăm người Việt cũng như người Mỹ trong suốt mấy năm qua. Nhưng khi về tới phòng, tâm ý nói với tôi rằng: “*Thầy coi thường*

mình quá. Dù sao đi nữa mình cũng là một sư anh lớn nhất trong chuyến đi này vậy mà ông xem mình còn thua một người cư sĩ Tây phương.” Thực tế mà nói là ngay lúc ấy, tôi cảm thấy hơi bực bực một tí trong lòng. Tôi tiếp tục nhìn vào dòng tâm ý và thấy rất rõ sự vận hành của tâm ý bị ảnh hưởng nặng nề bởi ngã chấp, và nó vẽ vờ ghê gớm quá! Tôi thấy rõ bộ mặt chấp vào bản ngã của tôi. Ông Cụ coi thường mình hay không chính ông mới biết rõ. Hơn nữa chính mình đã lên tiếng trước thay đổi người tri chung để Sư Ông giới thiệu với quần chúng mà. Sư Ông là một thiền sư *‘thứ thiệt’*. Người có thể vô tình hay cố ý trong bất cứ hành động nào cũng là để dạy dỗ và chỉ cho mình thấy tính tự ái, u mê và vướng mắc của mình mà thôi. Ông cụ có thể hoàn toàn không có chủ ý gì cả trong việc thay người thỉnh chuông tối hôm ấy, thế mà tâm ý của tôi vẽ vờ lên đủ thứ. Thật là dễ sợ quá đi! Thấy được như trên, tôi nhận diện ra được sự vô lý và u mê của mình, thế là tâm ý ấy không làm gì được tôi, và tôi giữ được niềm vui và hạnh phúc liền.

Trong đời sống tu tập, tôi cũng thấy rất nhiều lần bản ngã này đã ảnh hưởng và điều khiển cách suy tư và nhận thức của mình. Thấy được như vậy, tôi không muốn làm nô lệ cho nó nữa, và tôi đã vượt thắng rất nhiều khổ đau thật sự không cần thiết.

Nhiều khi ta quán chiếu về vô ngã rất hay ho và sâu sắc. Ta thấy ta là không khí, là nước, là núi, là đất, nhưng khi quay qua con người thì ta khựng lại hoặc giả ta chỉ tiếp xúc với những con người ta ưa thích và yêu mến mà thôi; còn những người khác thì ta chê bai, trách móc, lạnh lùng, thậm chí còn nói xấu sau lưng. Nhìn cho thật lòng, ta còn chấp ngã dữ lắm nên đừng luôn luôn một tiếng là vô ngã, hai tiếng là vô ngã để tự lừa dối chính mình và làm trò cười cho người khác. Muốn chứng nghiệm về vô ngã, ta hãy để ý tới sự vận hành của tâm ý, cách ta nói năng, cái nhìn của ta đối với người chung quanh để vạch trần bộ mặt giả dối và chấp thủ của ta về bản ngã thì ta mới có cơ hội chuyển hóa nó. Muốn lành bệnh trước hết ta phải biết cơn bệnh thật của mình.

Vô ngã quán là thấy rõ ràng và thường trực rằng năm uẩn này không tồn tại như là một bản ngã riêng biệt. Sở dĩ nó không phải là ngã bởi vì mình không nắm được nó, nó thay đổi liên tục. Vô ngã chính là vô thường. Vô thường là đứng trên phương diện thời gian để thấy, còn vô ngã là đứng trên phương diện không gian để thấy. Sư ông dạy rằng: Vô ngã có nghĩa là không có tự tính riêng biệt. Sắc thân đang trôi chảy, thay đổi và chuyển biến từng giây từng phút. Thân thể của ta hầu hết là do mẹ nuôi dưỡng từ lúc còn ở trong tử cung cho đến khi sinh ra. Lớn lên ta tự mình ăn uống để nuôi thân thể nhưng sắc thân của ta cũng tiếp tục do những bà mẹ khác của sự sống

nuôi dưỡng như không khí, núi, sông, cỏ cây, cơm gạo, thức ăn, con người... Ta là một thai nhi nối liền với sự sống bằng vô lượng cuống nhau vô hình. Ta có thể hình dung những cuống nhau vô hình ấy như cuống nhau của thai nhi đang nằm trong bụng mẹ. Ta liên hệ tới không khí. Không khí cung cấp cho ta dưỡng khí để cho máu thêm tươi và để cho trái tim còn đập. Ta uống nước mỗi ngày cho thân thể tươi mát và xinh đẹp. Ta ăn cơm và thức ăn mỗi ngày cho thân không khô héo và gầy mòn. Ta hút sức nóng của mặt trời cho thân thể ấm áp và có thêm sức sống.

Thấy như vậy ta thoát được ngục tù của ngã chấp và đạt được tự do. Đó là hoa trái bùi ngọt của thiền tập đưa tới để nuôi dưỡng ta và cuộc đời.

Con Đường Duy Nhất

Kinh Tứ Niệm Xứ là kinh thiên tập gởi đầu giường của tất cả quý thầy. Vào thời Bụt còn tại thế, chư vị đệ tử của Ngài thực tập và học thuộc lòng kinh này. Kinh này còn có tên là Nhất Nhập Đạo, nghĩa là một con đường duy nhất đi vào đạo. Bụt dạy:

"Này quý thầy! Đây là con đường duy nhất để giúp chúng sanh thực hiện thanh tịnh, vượt thắng phiền não, tiêu diệt ưu khổ, đạt tới chánh đạo và chứng nhập Niết Bàn. Đó là con đường của bốn phép an trú trong quán niệm."⁴²

Kinh này còn được gọi là Tứ Ý Chỉ. Tứ ý chỉ là bốn cách để dừng tâm ý trở lại. Tên kinh này cũng được gọi là Satipatthana, nghĩa là Bốn lĩnh vực quán niệm. Bốn lĩnh vực quán niệm ấy là niệm thân thể nơi thân thể, niệm cảm thọ nơi cảm thọ, niệm tâm thức nơi tâm thức và niệm đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức.

Niệm là một trong tam vô lậu học. Niệm là ánh sáng của thân tâm tụ lại trên một đối tượng ở trong giây phút hiện tại. Nếu tâm không có mặt trong hiện tại thì không phải là niệm. Tiếng Phạn gọi là **sati**. Chữ niệm cũng có nghĩa là nhớ tới, chú ý tới. Trong văn bản của kinh Trung A Hàm 98, định nghĩa '**niệm**' là biết như thật (*như thật*

⁴² Con Đường Chuyển Hóa - Nhất Hạnh

tri), thấy như thật (*như thật kiến*), có sáng (*minh*), có hiểu (*giác*). Đây đích thực là một loại ánh sáng tạo ra từ tinh ba của sự thực tập. Niệm có gốc gác trong tâm mình như là một hạt giống thuộc về tâm sở Biệt cảnh: dục, thắng giải, niệm, định và tuệ. Niệm chính là hạt giống này đây. Khi Thế Tôn vừa mới thành đạo, ngài rất ngạc nhiên và tuyên bố rằng:

*"Lạ thay, tất cả mọi loài chúng sanh đều có sẵn hạt giống của trí tuệ giác ngộ trong lòng. Vậy mà trong ngàn muôn ức kiếp cứ để cho tự mình lặn ngụp trong biển sinh tử khổ đau. Thật là đáng thương."*⁴³

Khả năng giác ngộ ấy chính là hạt giống chánh niệm này ở trong ta. Hạt giống này lâu ngày không được tưới tẩm cho nên nó không có mặt thường xuyên. Vì thế mục đích của sự hành trì kinh này là để nuôi lớn hạt giống chánh niệm, là ánh sáng của tự tâm để chiếu lên những lĩnh vực khác trong đời sống con người trong đó có thân thể, cảm thọ, tâm thức và đối tượng của tâm thức.

⁴³ Đường Xưa Mây Trắng - Nhất Hạnh

Quán Niệm Thân Thể

Niệm thân thể nơi thân thể là contemplating body in the body. Tại sao phải quán niệm **thân thể nơi thân thể**? Theo lời bình giải của Sư Ông Làng Mai về lời Bụt dạy trong đoạn kinh này: *“Phép quán niệm trong Kinh Tứ niệm xứ là không thể tách rời người quán niệm và đối tượng quán niệm.”* Chữ **‘thân thể’** đầu là chủ thể quán niệm tức là người quán niệm và chữ **‘thân thể’** sau là đối tượng quán niệm tức là thân thể. Ví dụ trong lúc quán niệm về hơi thở, ta cảm thấy xa cách và không thâm nhập được với hơi thở thì đó chưa phải quán niệm theo tinh thần Tứ niệm xứ. Cho nên người quán niệm phải hòa đồng với đối tượng quán niệm là hơi thở. Đối với những bộ phận khác của thân thể cũng vậy. Thở vào, tôi tiếp xúc với trái tim của tôi. Thở ra, tôi mỉm cười với trái tim của tôi. Nếu ta cảm được sự có mặt và nhịp đập của trái tim và ta cảm thấy chất liệu sẵn sàng và biết ơn tiết ra ở trong người cho trái tim thì phương pháp ấy là quán niệm thân thể nơi thân thể.

Mỗi Hơi Thở Mỗi Nụ Cười

“Thở vào, tôi ý thức mình mãi tôi đang thở vào.

Thở ra, tôi ý thức mình mãi là tôi đang thở ra.”⁴⁴

Đây là phép thực tập thứ nhất của Kinh Bốn Lĩnh Vực Quán Niệm và cũng là bí quyết của sự thành công của kinh. Ý thức hơi thở vào và hơi thở ra là phương pháp hết sức giản dị và dễ thực hành nhất nhưng hiệu quả thì rất lớn lao. Nhờ hơi thở, ta thiết lập được chánh niệm và giữ gìn tâm ý không bị tán loạn. Ví dụ khi ta thở vào được nửa chừng mà ta nghĩ đến một việc khác như quên tắt đèn nhà bếp thì tâm ta đã bị tán loạn. Ta đã rời bỏ hơi thở, do đó hơi thở không phải là hơi thở ý thức nữa. Trong khi thở, tâm của ta chỉ trú ở nơi hơi thở mà thôi, và từ từ ta hòa nhập với hơi thở, trở thành một với hơi thở. Muốn trở thành một với hơi thở thì tâm ý của ta phải bám sát lấy hơi thở trong chiều dài của nó. Nếu ta ý thức rõ rệt một hơi thở vào và hơi thở ra thì tâm của ta an trú trong chiều dài của một hơi thở vào và hơi thở ra; nếu ta ý thức năm hơi thở vào và ra thì tâm của ta sẽ an trú được trong chiều dài của năm hơi thở vào và ra. Nhờ an trú, ta không bị chìm đắm trong quên lãng. Trong đời

⁴⁴ Con Đường Chuyển Hóa - Nhất Hạnh

sống hằng ngày, tâm ta thường rong ruổi theo muôn ngàn đối tượng, và ta không phải là ta. Ta cảm thấy xa lạ với chính mình; ta không cảm thấy hạnh phúc. Hơi thở ý thức đưa ta trở về lại với ta. Ta có cảm tưởng ta là một đứa con đi xa được trở về nhà, trong ấy có mẹ, có cha và có gia đình ấm cúng. Trở về với ta là sự thực tập căn bản trên con đường trở về với sự sống, để thật sự sống và tiếp xúc với sự sống tươi mát, lành mạnh và có tính chất nuôi dưỡng. Về được với ta, mỗi hơi thở sẽ mang theo một nụ cười, mỗi hơi thở sẽ nở một nụ cười để niềm vui và hạnh phúc có mặt thật sự.

Hơi Thở Từ Trái Tim

“Thở vào một hơi dài, tôi biết tôi đang thở vào một hơi dài.

Thở ra một hơi dài, tôi biết tôi đang thở ra một hơi dài.

Thở vào một hơi ngắn, tôi biết tôi đang thở vào một hơi ngắn.

*Thở ra một hơi ngắn, tôi biết tôi đang thở ra một hơi ngắn.”*⁴⁵

Bài thực tập này giống y chang hai phép thực tập đầu của Kinh Quán Niệm Hơi Thở. Đây là phương pháp ‘tùy tức’ là đi theo hơi thở, đi theo chiều dài của hơi thở. Tâm ta bám sát theo hơi thở, đừng để bất cứ một tạp niệm chen vào để đưa ta ra khỏi hơi thở. Trong kinh, Bụt nói một ví dụ về người thợ gốm thổi lửa:

*“Xoay một vòng dài, người ấy biết mình đang xoay một vòng dài. Xoay một vòng ngắn, người ấy biết mình đang xoay một vòng ngắn.”*⁴⁶

Thực tập một hồi theo phương pháp này, ta là một với hơi thở. Điều quan trọng là để ý tới hơi thở mà thôi chứ không ép uổng và đàn áp hơi thở. Đây là phương pháp tùy tức mà ta đã học ở phần điều tức của Lục Diệu Pháp Môn và Kinh An Ban Thủ Ý. Chứ bám sát hơi thở đôi khi dễ

^{45&46} Con Đường Chuyển Hóa - Nhất Hạnh

làm cho ta hiểu lầm rằng: ta phải ghì chặt hơi thở và làm việc với hơi thở. Bám sát không có nghĩa là xen vào để điều khiển hơi thở. Bám sát hơi thở là đi theo hơi thở một cách sáng suốt, nhẹ nhàng và vô tư mà thôi. Theo hơi thở là theo suốt chiều dài của nó, ta mới nuôi dưỡng được chánh niệm và phép quán niệm mới duy trì liên tục. Ví dụ khi để ý tới hơi thở mà tâm ta nghĩ rằng: ‘A! mình quên tắt đèn ở trong phòng’ thì tâm ta đã tán loạn. Ta đã rời bỏ hơi thở để nghĩ tới việc khác và như thế phép tùy tức không thành. Ta đã đánh mất hơi thở và hơi thở không còn là hơi thở ý thức nữa. Những suy nghĩ, lo âu, cảm thọ đã chen vào và thổi tắt ngọn đèn chánh niệm trong ta. Gọi tên hơi thở, nhận diện hơi thở sẽ giúp cho ta khôi phục lại hơi thở ý thức để ánh sáng chánh niệm trở về lại với ta.

Hơi thở của ta là một phần của cơ thể. Nó chính là cơ thể. Bởi vậy hơi thở có khả năng đo được ba động (vibration) và những hoạt động (activities) của cơ thể. Khi mệt mỏi, hơi thở ta hỗn hển. Khi bị sốt, hơi thở ta nóng và nhanh. Khi mạnh khỏe, hơi thở ta nhẹ nhàng và êm dịu. Hơi thở cũng đo lường và rà được những hoạt động và ba động của tâm thức và cảm thọ. Khi vui hơi thở ta mau và nhẹ. Khi buồn hơi thở ta dài và nặng nề. Khi giận hơi thở ta nhanh và hấp tấp. Vì thế cho nên thực tập theo dõi hơi thở ta cũng đồng thời theo dõi được thân và tâm. Ta thấy được sự liên hệ mật thiết giữa hơi thở và tất

cả những hiện tượng khác trong con người của ta. Mới bắt đầu thực tập, hơi thở của ta còn thô và động cho nên hơi thở vẫn còn dài ngắn không đều. Càng thực tập, hơi thở ta càng trở nên đều đặn, êm dịu, nhịp nhàng và tĩnh lặng; do đó thân và tâm cũng trở nên tĩnh lặng. Tâm và thân sẽ ảnh hưởng trở lại hơi thở; thế là hơi thở ta lại càng thêm vi tế, êm dịu, nhịp nhàng và tĩnh lặng.

'Thở vào một hơi ngắn, ta biết ta đang thở vào một hơi ngắn.'

*Thở ra một hơi ngắn, ta biết ta đang thở ra một hơi ngắn.'*⁴⁷

Hãy để hơi thở là hơi thở. Ta chỉ nhận diện hơi thở mà thôi, và sự thực tập của ta sẽ dễ dàng đạt tới trạng thái cao nhất của phép an ban thủ ý.

⁴⁷ Con Đường Chuyển Hóa - Nhất Hạnh

Thân Thể Là Đền Thờ

“Thở vào, ta ý thức rõ rệt về trọn vẹn thân thể.

Thở ra, ta ý thức rõ rệt về trọn vẹn thân thể ta.”⁴⁸

Bây giờ ta dùng hơi thở ý thức để ôm ấp và nhận diện toàn bộ cơ thể. Hơi thở ý thức tới ôm lấy thân thể như bà mẹ ôm lấy đứa con thân thương của mình. Đối tượng quán niệm bây giờ không chỉ là hơi thở thuần túy mà còn là thân thể nữa. Nhờ thực tập hơi thở ý thức, ta đưa thân và tâm trở về lại với nhau thành một khối. Trạng thái thân tâm nhất như này là trạng thái toàn vẹn nhất của ta; từ đó ta mới có thể đi xa hơn trên con đường thiền quán. Trong đời sống hằng ngày, nhiều khi thân ta ở một nơi và tâm ta ở một ngã. Con người của ta bị phân tán ra từng mảnh nhỏ. Ta suy nghĩ, lo âu, tính toán... Có khi thân ta ở tu viện Rừng Phong mà tâm ta ở Việt Nam. Nương vào hơi thở ta đưa tâm lưu lạc về lại với thân. Hơi thở của ta là sợi dây giữ tâm lại với thân. Tâm về với thân thì ánh sáng chánh niệm được thắp lên liền. Hơi thở của ta trở thành hơi thở ý thức. Hơi thở ý thức như một nhà ảo thuật có thể hô lên một tiếng thì tất cả những bộ phận rời rạc của thân tâm trở về lại với nhau, lúc đó ta

⁴⁸ Con Đường Chuyển Hóa - Nhất Hạnh

như đứa con đi hoang được trở về nhà. Đây cũng là sự thực tập trở về như hơi thở thứ nhất nhưng sự trở về này sâu sắc hơn và bền bỉ hơn. Thân thể ta có những đau nhức, những nhu yếu, những đòi hỏi của nó. Về với thân thể, ta nghe được tiếng kêu gọi thiết tha của nó, và ta mới từ từ làm quen và sống hòa hợp với thân thể để rồi chữa trị những đau nhức đang còn có mặt trong thân thể. Ví dụ: Ta trở về và ý thức tới hàm răng của ta. Ta thấy đã từ bấy lâu nay ta không đánh răng kỹ lưỡng; bởi thế những thức ăn sót lại trong nướu răng thường hay bị nhiễm độc và làm sưng hàm răng. Thấy như vậy, ta hiểu được sự tình; ta bắt đầu để ý tới hàm răng, ta đánh răng kỹ hơn. Hai lá phổi của ta đang gặp khó khăn do khói thuốc lá mà ta đưa vào. Ta nghe rất rõ tiếng kêu vang cầu cứu khẩn cấp của hai lá phổi mỗi khi ta cầm điếu thuốc trên tay. Sự đau nhức của hàm răng cũng là sự đau nhức của ta. Sự ngọt ngào của hai lá phổi cũng là sự ngọt ngào của ta. Cho nên trở về với hơi thở cũng là để săn sóc và làm êm dịu lại thân thể của ta.

An Tĩnh Thân Hành

“Tôi đang thở vào và làm cho sự vận hành của thân thể tôi trở nên an tịnh.

Tôi đang thở ra và làm cho sự vận hành của thân thể tôi trở nên an tịnh.”⁴⁹

Khi thân thể đau nhức và không hòa điệu thì tâm ta khó mà an tịnh; bởi thế ta dùng hơi thở để an tịnh trở lại những hoạt động trong cơ thể. Trước khi an tịnh thân thể ta phải làm cho hơi thở an tịnh. Hơi thở an tịnh sẽ kéo theo sự an tịnh của thân thể, bởi vì hơi thở là một phần của cơ thể. Hơi thở êm dịu thì cơ thể êm dịu; cơ thể bất an thì hơi thở cũng bất an. Thực tập chánh niệm theo phương pháp an ban thủ ý thì hơi thở lập tức trở thành hơi thở ý thức. Chánh niệm là bà mẹ dịu hiền và thương yêu, mang trong lòng năng lượng an ổn, êm dịu và mát mẻ, đến ôm ấp và chuyên chở đứa con là hơi thở năng lượng ấy. Thực tập hơi thở chánh niệm như thế trong một thời gian thì sự hỗn hển và bất an của hơi thở sẽ từ từ trở nên lắng yên trở lại. Hơi thở ý thức là ly nước mát, uống vào thì ta cảm thấy mát mẻ và khỏe khoắn vô cùng. Ở Việt Nam vào mùa hè trời nóng bức, mỗi khi được dội một gáo nước giếng lên thân thể, ta cảm thấy mát mẻ toàn thân.

⁴⁹ Con Đường Chuyển Hóa - Nhất Hạnh

Hơi thở ý thức chính là gáo nước giếng mát mẻ ấy, có khả năng làm mát dịu và an tĩnh lại những nóng bức và bất an trong thân thể. An tâm là căn bản cho hạnh phúc và mọi pháp lành. An và lạc luôn đi đôi với nhau; nếu không có an thì không có lạc. Nếu thân thể không an lạc thì làm gì ta cũng không hạnh phúc. Cho dù làm Ngọc Hoàng Thượng Đế mà thân bất an thì anh cũng đau khổ như thường, anh cũng sẽ mất ăn bỏ ngủ. Cho dù anh có cả rừng vàng bể bạc và nhà cửa cao sang mà thân bất an thì anh cũng không hạnh phúc và sung sướng được. Đây là phương pháp an thân bằng hơi thở ý thức, gọi là *an tĩnh thân hành*.

Hơi Thở Là Cái Máy 'Body Scan'

Bây giờ ta sẽ đi sâu hơn vào từng bộ phận của cơ thể. Ta không quán chiếu cơ thể như là một toàn thể nữa mà ta quán sát từng bộ phận của cơ thể, từ tóc trên đầu cho đến da dưới gót chân. Ta dùng hơi thở ý thức như là cái máy **'body scan'** để đi ngang qua từ từ từng bộ phận của cơ thể. Body scan là cái máy rà thân thể. Trong các phòng thí nghiệm y khoa, bác sĩ dùng 'body scan' để nhìn vào cơ thể trong công việc chẩn bệnh. Ta thấy được tóc trên đầu, da đầu, mắt, tai, mũi, óc...

Bụt đưa ra ví dụ về một người nông dân đổ ra một bao tải chứa đựng đủ thứ hạt giống trên sàn nhà và thấy rõ ràng: 'đây là hạt đậu xanh, đây là hạt lúa, đây là hạt mè...' ⁵⁰

Ta cũng thực tập như vậy với những bộ phận của cơ thể.

"Tôi đang thở vào và ý thức về trái tim của tôi; tôi đang thở ra và mỉm cười với trái tim của tôi."

Hơi thở đi tới để nhận diện, ôm ấp và có mặt cho từng bộ phận của cơ thể, để chuyển hóa và hiểu được thực trạng của bộ phận ấy trong cơ thể. Nhiều khi ta có ảo tưởng là ta đã hiểu quá rõ về cơ thể của ta. Ngành cơ thể học đã giúp cho ta

⁵⁰ Con Đường Chuyển Hóa - Nhất Hạnh

thấy rằng cơ thể là một thế giới hết sức phức tạp, một cấu trúc tuyệt vời. Cơ thể là một thực tại linh động và sâu sắc. Cơ thể của ta là sự sống màu nhiệm. Hiểu được cơ thể, ta sẽ không tạo ra những khổ đau cho cơ thể và cho chính ta. Hiểu được cơ thể ta cũng hiểu được tất cả những hiện tượng khác trong sự sống. Một tế bào trong cơ thể có thể chứa đựng pháp thân màu nhiệm và trí tuệ tuyệt vời của chư Phật. Một sợi tóc có thể giúp cho ta thấy được bản chất không sinh không diệt của sự sống. Thấu hiểu được cơ thể ta sẽ đạt được tự do và giải thoát từ những u mê và vương mắc của ta về cơ thể.

Vì thế ta không nên coi thường thân thể của ta. Có khi ta chán ghét cơ thể của ta, có khi ta xem cơ thể của ta như một ngục tù đầy đọa ta. Ta đã sống một cách bê tha và trụy lạc. Ta tàn phá sức khỏe của ta. Ta đưa vào cơ thể rất nhiều chất độc. Ta hút thuốc lá, uống bia, uống rượu, nghiện xì ke ma túy; ta thức khuya, dậy sớm, đau buồn, thốn thức và ta đã đem lại cho cơ thể rất nhiều mệt mỏi. Trở về cơ thể để làm quen và làm hòa bình với cơ thể là hành động thương yêu thiết yếu và cấp bách nhất. Mỗi bộ phận của cơ thể đóng vai trò làm hòa bình cho toàn cơ thể. Hạnh phúc, an lạc và giải thoát của ta tùy thuộc rất nhiều đến hạnh phúc, an lạc và giải thoát của cơ thể. Mỗi khi không đau răng ta cảm thấy rất hạnh phúc, ta có thể ngồi thiền an lạc và thoải mái.

Quán chiếu vào những bộ phận cơ thể, ta thấy được tính chất bất tịnh của chúng để không bị vướng mắc hay đắm mê. **Mục đích của sự quán chiếu về những bộ phận của cơ thể là để hiểu được bản chất của nó, để đừng dầy ả hay đắm mê vào thân thể mà tạo ra những đau khổ cho mình.** Có nhiều người không hiểu được chủ đích của Bụt cho nên đã nhấn mạnh và bị kẹt về phương diện bất tịnh của cơ thể, trong khi đó cơ thể của ta rất quý. Bụt thường dạy rằng:

“Được sinh làm người và được mang thân thể của con người là một nhân duyên rất là hiếm hoi.”⁵¹

Ngài dùng hình ảnh rất tuyệt diệu về một con rùa sống trong đại dương mênh mông. Cứ mỗi ba ngàn năm con rùa ấy mới chịu trôi lên trên mặt nước một lần. Trong khi đó, có một khúc củi duy nhất đang trôi lênh bênh trên mặt biển. Biển thì rộng bao la mà khúc củi cứ trôi vô định thì làm sao con rùa có thể gặp được khúc củi trong ba ngàn năm một lần? Được làm kiếp con người cũng rất là hiếm hoi như khi con rùa đụng được vào khúc củi trên mặt biển trong ba ngàn năm mới chịu trôi lên một lần. Thật là một chuyện hiếm có. Mạng sống của con người cũng như thế. Có một lần Bụt thuyết giảng về sự quán chiếu của những bộ phận cơ thể. Một số quý tôn giả đã không hiểu được chủ ý sâu sắc của Bụt. Thế là sau một thời gian tu tập, họ nhầm chán cơ

⁵¹ Đường Xưa Mây Trắng - Nhất Hạnh

thể, và họ đã tự sát hoặc nhờ một người khác tàn sát cơ thể của mình. Khi Bụt biết được điều này, Ngài lập tức ngăn họ lại và Ngài thuyết Kinh An ban thủ ý để chư vị đệ tử nếm được sự an lạc và màu nhiệm của đời sống tu tập.

Cơ thể của ta là một kho tàng châu báu, là món quà vô giá của sự sống, là tình yêu của tổ tiên, ông bà, cha mẹ trao truyền. Ta hãy trân quý nó và dùng nó như chiếc bè qua sông mê mờ để khám phá ra kho tàng châu báu của sự sống.

Đến Đi Thông Dong

“Khi đi, ta ý thức rằng mình đang đi; khi đứng, ý thức rằng mình đang đứng; khi ngồi, ý thức rằng mình đang ngồi; khi nằm, ý thức rằng mình đang nằm.”⁵²

Đây là những phép thực tập trong đời sống hằng ngày. Nhờ ý thức từng cử động của cơ thể, ta an trú suốt ngày trong chánh niệm. Phép thiền hành cũng phát xuất từ sự thực tập của kinh này. Ta phối hợp hơi thở với bước chân để giúp ta ý thức rõ rệt rằng ta đang đi và đang an trú trên mỗi bước chân. Tâm ta sẽ không chạy lang thang về quá khứ hay lo lắng về tương lai. Khi đứng ta cũng thực tập hơi thở ý thức và biết rằng ta đang đứng. Khi đứng xếp hàng lấy cơm, đứng chờ xe buýt, ngồi trên xe... ta cũng đều trở về hơi thở để an trú trong lúc ấy. Nhờ vậy mà công phu của ta sẽ không bị gián đoạn và ta có thể an trú trong quán niệm thường xuyên của Kinh Niệm Xứ.

Đoạn kinh này nói rằng ta có thể thực tập thiền trong tư thế nằm. Ở Làng Mai có phương pháp thiền buông thư cũng xuất phát từ những bài thực tập trong đoạn kinh này. Khi nằm ta đưa tâm trở về với thân bằng hơi thở ý thức. Ta không suy nghĩ mông lung. Ta ý thức sự phồng lên và xẹp xuống của bụng để duy trì phép hơi

⁵² Con Đường Chuyển Hóa - Nhất Hạnh

thở chánh niệm càng lâu càng tốt. Ta dùng hơi thở ý thức để đi ngang qua từng bộ phận của cơ thể như cái máy '*body scan*', để buông thư và an tĩnh lại những căng thẳng và mỏi mệt trong cơ thể. Năng lượng chánh niệm đi tới đâu thì cơ thể buông thư, nhẹ nhàng và an tĩnh tới đó. Hơi thở ý thức như một ngọn gió mát làm êm dịu tất cả những nóng bức và bất an trong từng tế bào của cơ thể. Trong trạng thái buông thư này cơ thể sẽ có cơ hội trị liệu được những đau nhức, mệt mỏi và bất an do đời sống đưa tới và đồng thời sẽ giúp cho ta đi vào giấc ngủ một cách an lành. Thiền buông thư là sự thực tập từ bi cụ thể nhất cho chính bản thân. Thân thể không an lạc thì ta cũng không an lạc.

Cái Đẹp Của Người Tu

Sự thực tập sẽ trở thành nếp sống mới và thói quen mới của ta. Ta ý thức về tất cả những động tác của ta như đi tới, đi lui, cúi xuống, ngẩng lên, mặc áo... Đây đích thực là sự thực tập uy nghi trong đời sống hằng ngày của người xuất gia. Cuốn sách *'Bước Tới Thành Thoi'* gồm có những bài kệ thực tập chánh niệm trong mỗi cử chỉ hằng ngày và những uy nghi và tế hạnh của người xuất gia. Khi nghe chuông, ta thực tập thờ và đọc thầm bài kệ:

*"Lắng lòng nghe, lắng lòng nghe
Tiếng chuông huyền diệu đưa về nhất tâm."*⁵³

Khi mặc áo nhật bình, ta ý thức cử động mặc áo và đọc thầm bài kệ:

*"Mang áo của người tu
Tâm tư thường khỏe nhẹ
Nguyện sống đời thành thoi
Đem vui cho trần thế."*⁵⁴

Mỗi khi mở cửa sổ, ta ý thức bàn tay đang đưa lên và đẩy nhẹ hai cánh cửa sổ ra và đọc thầm bài kệ:

*"Mở cửa nhìn pháp thân
Đời mẫu nhiệm không cùng
Lòng dẫn lòng tỉnh thức
Dòng nước tâm trong ngần."*⁵⁵

^{53&54} Bước Tới Thành Thoi - Nhất Hạnh

Nhờ ý thức từng cử động, ta an trú trong chánh niệm và cử chỉ của ta trở nên thư thái, nhẹ nhàng và khoan thai. Ai nhìn vào ta cũng cảm nhận được chất liệu thiền vị, an lạc và thư thái toát ra từ con người của ta. Thực tập chánh niệm trong mọi động tác và từng cử chỉ đích thực là vẻ đẹp của người tu. Người tu mà lãng xãng, hấp tấp và lật đật thì ta không thể nào tạo ra được nét đẹp thanh tao và thiền vị trong đời sống của mình để cống hiến cho cuộc đời.

⁵⁵ Bước Tới Thành Thoi - Nhất Hạnh

Thân Thể Oi!

Thở vào ta ý thức rằng:

“Trong thân thể này có yếu tố đất, có yếu tố nước, có yếu tố gió và yếu tố lửa.”⁵⁶

Sự thực tập này giúp ta thấy sự liên hệ duyên sinh giữa cơ thể và vạn hữu vũ trụ. Ta thấy tứ đại đi vào ta mỗi giây mỗi phút để nuôi dưỡng, thương yêu và duy trì sự sống của ta; rồi một phần tứ đại bên trong thân thể của ta bài tiết ra ngoài để làm phân bón cho trời đất.

Đất là mẹ của ta. Ta thấy đất trong ta như là xương, thịt, răng... Đất cũng ở trong mẹ ta, trong củ cà rốt, trong củ khoai tây, trong hạt lúa.. Đất có mặt khắp mọi nơi. Đất sinh ra tất cả mọi loài cỏ cây, cầm thú, con người và mỗi ngày ta đưa yếu tố đất vào để nuôi dưỡng và duy trì sự sống của ta. Mỗi bữa cơm là một cơ hội để ta tiếp xúc với đất. Không có đất ta không thể sống được. Đất đã nuôi dưỡng và đưa ta ra đời từ vô lượng kiếp và đất cũng dang tay ôm ấp ta trở về với đất sau một thời gian rong chơi làm kiếp con người. Đất là tình yêu ban đầu mà cũng là tình yêu cuối. Đất không bao giờ từ chối và phản bội ta dù ta đã nhiều lần tệ bạc với đất. Đất là ta và ta là đất.

⁵⁶ Con Đường Chuyên Hóa - Nhất Hạnh

Ta thấy hầu hết thân thể của ta làm bằng nước, cụ thể như máu, mồ hôi, nước miếng... Nước cũng có mặt khắp nơi, và ta chứng nghiệm được tự tính vô ngã. Mỗi ngày các thức ta ăn và uống đều chứa đựng yếu tố nước. Nước là một phần hiện hữu rất cần thiết cho sự sống của ta. Thiếu nước ta sẽ chết khát, và tất cả sự sống sẽ không tồn tại được. Nước cũng là một bà mẹ khác nuôi dưỡng và thương yêu ta. Mỗi khi uống nước ta có cơ hội để gắn liền và hòa nhập với nguồn gốc của sự sống. Ta là dòng sông, là đám mây, là tuyết trắng... Dòng sông ô nhiễm thì ta cảm thấy thương đau. Nhìn tuyết trắng rơi ta thấy được bản thể chân như của ta. Từ ngàn kiếp xa xưa ta đã là một đám mây trắng thông dong trên đỉnh núi. Hiện bây giờ ta vẫn là đám mây ấy. Ta không phải chỉ là tấm thân nhỏ bé mong manh này mà thôi. Ta thấy gốc gác và sự liên hệ giữa ta với tất cả những hiện tượng khác trong sự sống.

Lửa là hơi nóng và năng lượng trong ta. Ta thấy mặt trời làm ra sức nóng trong ta để tiêu hóa những thức ăn đưa vào để làm ra chất bổ và dinh dưỡng nuôi thân. Trái tim của ta là một khối lửa có khả năng bơm máu đi khắp mọi nơi trong cơ thể để duy trì sự sống cho từng tế bào. Nhờ lửa, nhiệt độ của cơ thể mới đủ nóng để làm cho máu huyết lưu thông, và sức nóng ấy giúp ta chống lại hàn khí của mùa Đông. Ta thấy rằng mặt trời là trái tim thứ hai của ta. Mặt trời tắt thì sự sống của ta cũng tắt, trái tim ta cũng ngừng đập. Ta thấy

được sự liên hệ mật thiết giữa sự sống của ta với những hiện tượng khác trong sự sống. Thấy như vậy ta thấy được tính đồng sinh đồng tử của ta với mặt trời, với dòng sông, với đất đai.

Cơ thể của ta rất cần yếu tố gió. Gió tức là không khí. Không khí đi vào cơ thể mang theo dưỡng khí để giúp ta hô hấp và làm ra máu đỏ để nuôi dưỡng mỗi tế bào trong cơ thể. Khi nhìn vào kính hiển vi, ta thấy cơ thể ta làm toàn bằng không khí. Nhờ không khí ta mới sống sót được. Thiếu không khí trong vài giây thôi thì trái tim ta không làm việc và ta sẽ lăn ra chết liền. Thở vào, ta tiếp xúc với không khí trong lành; thở ra, ta cảm thấy hạnh phúc.

Đây là phép quán giúp ta thấy được tính tương sinh, tương tức và tương nhập của ta và sự sống để ta vượt thắng sợ hãi và lo âu về cái chết.

VỀ VỚI ĐẤT MẸ

Những bài thực tập tới là quán chiếu về chín giai đoạn tàn hoại của cơ thể để ta chấp nhận và thấy rõ sự thật về vô thường và mong manh của cơ thể.

Đây là chín giai đoạn tàn hoại của tử thi:

1- Xác chết vứt ngoài bãi tha ma sinh lên, xanh lại, thối nát ra.

2- Xác chết bị các loài dòi bọ rúc rĩa ; bị quạ, điều hâu, kên kên và chó sói rừng xé ăn.

3- Xác chết chỉ còn là một bộ xương dính ít máu và thịt.

4- Xác chết chỉ còn là một bộ xương, hết thịt nhưng còn dính máu.

5- Xác chết chỉ còn là một bộ xương, không còn dính máu nhưng các đốt xương còn dính vào nhau.

6- Xác chết chỉ còn một đống xương rời rạc; nơi này là xương ống tay, nơi kia là xương ống chân, nơi nọ là đầu lâu.

7- Xác chết chỉ còn một đống xương trắng màu vỏ ốc.

8- Xác chết chỉ còn một mớ xương khô.

9- Xác chết chỉ còn xương mục nát thành bụi.⁵⁷

⁵⁷ Con Đường Chuyển Hóa - Nhất Hạnh

Ta quán chiếu để thấy rằng thân thể của ta cũng sẽ như vậy, không có lối thoát. Phép quán này giúp ta không tự hào về sức khoẻ của ta. Ta sẽ không sống một cách vô ý thức để cho ngày tháng trôi qua oan uổng. Trái lại ta trân quý sự sống và biết sống hết lòng để đi xa trên con đường chuyển hóa khổ đau và xây dựng an lạc. Mới nhìn qua, đời sống của ta có vẻ như dài lắm nhưng so với một ngôi sao hoặc trái đất thì mạng sống của ta rất là ngắn ngủi. Cái gì ngắn ngủi và mong manh nhất thì cái ấy quý giá nhất. Giống như bông hoa quỳnh chỉ nở trong ba giờ đồng hồ mà thôi cho nên ta rất quý sự hiện diện của bông hoa quỳnh. Những người thân thương của ta cũng vậy, sự sống của họ cũng rất mong manh cho nên ta hãy trân quý sự có mặt của họ. Ta làm đủ mọi cách để cho họ có hạnh phúc. Ta can đảm chấp nhận sự thật về cái chết của những người thân thương mà không cảm thấy quá khổ đau, thương tiếc và tuyệt vọng. Cứu tướng quán giúp ta thấy được tính mong manh, tạm bợ và không vững chắc của đời sống. Chính vì thế ta sống thanh thản và vui tươi.

Quán chiếu về sự mong manh và tạm bợ của đời sống, ta sẽ không còn ôm ấp sự hiềm hận và giận hờn trong ta đối với bất cứ ai. Chỉ cần nhắm mắt lại để hình dung người mà ta đang giận trong một trăm năm nữa thì ta sẽ thấy ai cũng về với đất mẹ, ai cũng tan thành tro bụi. Ta thấy được sự u mê và cố chấp của ta. Ta sẽ

không ngần ngại ôm người ấy vào lòng để tha thứ và thương yêu. Tình thương tự nhiên trào lên trong trái tim của ta và ta đạt được sự mát mẻ của tâm niệm thương yêu và tha thứ.

Đó là kết quả của sự quán chiếu về thân thể trong thân thể. Ta đọc lại đoạn kinh này để thấy được tình thương của Bụt và con đường giải thoát.

“Cứ như thế, vị khát sĩ an trú trong sự quán niệm thân thể nơi thân thể, hoặc quán niệm bên trong, hoặc quán niệm bên ngoài, hoặc quán niệm bên trong lẫn bên ngoài thân thể ấy. Vị ấy an trú trong sự thường trực quán niệm quá trình sinh khởi nơi thân thể, hoặc quán niệm quá trình hủy diệt nơi thân thể, hoặc quán niệm cả quá trình sinh khởi lẫn quá trình hủy diệt nơi thân thể. Hoặc người ấy quán niệm rằng: ‘Có thân thể đây đủ để quán chiếu và ý thức về sự có mặt của thân thể đó, và như vậy, người ấy an trú một cách tự do không bị bất cứ một thứ gì trong cuộc đời làm vương bận.’ Tự do là mục đích của sự quán chiếu của Kinh Tứ Niệm Xứ.”⁵⁸

⁵⁸ Con Đường Chuyển Hóa - Nhất Hạnh

Dòng Sông Cảm Thọ

Cảm thọ là một dòng sông của tâm thức cứ trôi chảy ngày đêm và là nguồn gốc của hạnh phúc và khổ đau trong ta. Quán chiếu vào dòng sông cảm thọ, ta sẽ thấy sự liên hệ mật thiết giữa thân thể và cảm thọ và đồng thời ta cũng thấy được sự vận hành của tâm ý. Trong kinh điển tả cảm thọ có ba loại: Lạc thọ, khổ thọ và xả thọ⁵⁹. Lạc thọ là cảm giác dễ chịu và hạnh phúc. Khổ thọ là cảm giác không dễ chịu và đau khổ. Xả thọ là cảm giác trung tính, một cảm giác không hạnh phúc mà cũng không khổ đau.

Mỗi khi có một cảm thọ xuất hiện, ta đừng vội tìm cách xua đuổi hay đè nén cảm thọ ấy. Ta chỉ cần nhận diện và tiếp xúc với cảm thọ ấy mà thôi.

“Thở vào, ta ý thức một khổ thọ đang có mặt trong ta; thở ra, ta mỉm cười với khổ thọ đang có mặt trong ta. Thở vào, ta ý thức một lạc thọ đang có mặt trong ta; thở ra, ta mỉm cười với lạc thọ đang có mặt trong ta.”⁵⁹

Ta không tham đắm vào lạc thọ mà cũng không chán ghét đối với khổ thọ. Với hơi thở ý thức, ta có khả năng ôm ấp để chuyển hóa những khổ thọ đang có mặt và nuôi dưỡng những lạc thọ đang có mặt để đưa dòng sông cảm thọ đi lên

⁵⁹ Con Đường Chuyển Hóa - Nhất Hạnh

một mức cao hơn, an lạc hơn và nhẹ nhàng hơn. Nhờ vậy ta tạo ra sự thoải mái và tươi mát trong nội tâm làm động lực chữa trị những thương tích trong thân thể và tâm hồn.

Khi đã chấm dứt được những bận rộn và lo âu của đời sống ham muốn trong năm thứ dục vọng, ta ngồi xuống và trở về với hơi thở ý thức. Ta có cảm giác nhẹ nhàng, thanh thoát và niềm vui đang thấm vào cơ thể của ta. Ta thực tập như vậy:

“Ta đang thở vào và làm cho toàn thân an tĩnh, ta đang thở ra và làm cho toàn thân an tĩnh.”⁶⁰

Cảm giác an tĩnh từ thân thể chảy ra do sự quán chiếu và làm hòa điệu lại những hoạt động trong thân thể sẽ thấm vào khắp châu thân. Cảm giác này phát xuất từ sự thực tập về lãnh vực quán niệm thân thể nơi thân thể. Cảm giác an lạc trong thân thể trào lên như một mạch nước mát từ mạch đất phun lên làm mát mẽ tất cả những tế bào trong cơ thể. Ta thấy được sự liên hệ giữa thân thể và cảm thọ. An tĩnh thân hành là nền tảng cho sự an lạc thuộc lĩnh vực cảm thọ.

“Ta đang thở vào và cảm thấy mừng vui, ta đang thở ra và cảm thấy mừng vui.

Ta đang thở vào và cảm thấy an lạc, ta đang thở ra và cảm thấy an lạc.

Ta đang thở vào và làm cho tâm ý hoan lạc, ta đang thở ra và làm cho tâm ý hoan lạc.”⁶¹

⁶⁰ Con Đường Chuyển Hóa - Nhất Hạnh

Mừng vui và an lạc là hai chất liệu nuôi dưỡng cho thân và tâm. Hỷ lạc phát sinh từ chánh niệm gọi là ‘*niệm sinh hỷ lạc*’. Ta đang không đau răng và ý thức rõ ràng là ta đang không đau răng thì cảm giác vui tươi và hạnh phúc liền phát sinh.

“Thở vào, ý thức ta đang thở vào; thở ra, ý thức ta đang thở ra.”⁶²

Người sắp chết cảm thấy bức bách và khó chịu do sự đau nhức của cơ thể và sự ngột ngạt của hơi thở tạo ra cho nên được thở ngon lành là một cảm giác hạnh phúc đích thật. Trái tim còn đập bình thường là một cảm giác hạnh phúc. Có đôi mắt sáng để nhìn mẹ và màu xanh của rừng cây là một cảm giác hạnh phúc khác. Và cứ như thế ta khám phá ra vô vàn những điều kiện hạnh phúc khác nữa mà ta không hề ý thức tới. Bởi thế ý thức rằng ta đang có đầy đủ những yếu tố hạnh phúc là sự thực tập căn bản của ta.

Hỷ lạc cũng có thể phát sinh từ sự buông bỏ những vướng bận trong đời sống hằng ngày. Ta đang lảng xãng và lo lắng hết chuyện này tới chuyện nọ. Cuối cùng ta quyết định ngồi xuống để uống một bình trà trong tĩnh thức. Quyết định ngồi xuống để liả bỏ sự lảng xãng và lo lắng ấy tạo ra cảm giác an lạc và vui sướng trong ta. Thoát ra ngoài sự ngột ngạt và ồn ào của thành phố Boston, ta cảm thấy khỏe nhẹ và vui sướng

^{61&62} Con Đường Chuyển Hóa - Nhất Hạnh

trong khung cảnh mát mẻ, yên tĩnh và xanh tươi của núi rừng. Những cảm thọ này thuộc về trạng thái ‘*ly sinh hỷ lạc*’, tức là niềm vui và hạnh phúc đưa tới do sự xa lìa những hoàn cảnh náo nhiệt và sự vướng bận. Ta thực tập như sau:

*“Ta đang thở vào và cảm thấy mừng vui, ta đang thở ra và cảm thấy mừng vui. Ta đang thở vào và cảm thấy an lạc, ta đang thở ra và cảm thấy an lạc.”*⁶³

‘*Định sinh hỷ lạc*’ là niềm vui phát sinh do tâm của ta ở trong trạng thái an tĩnh, không lên, không xuống, không trôi lăn và không chìm nổi. Định tâm là trạng thái bình an. Định tâm làm cho thân tâm ta an ổn và nhẹ nhàng. Như vậy tự nhiên ta có niềm vui và hạnh phúc ngay.

Hỷ lạc cũng được sinh ra từ tuệ giác. Trước kia, bởi vì không thấy được nguyên nhân chính của sự giận hờn cho nên ta rất khổ đau. Càng đau khổ, ta lại càng trách móc và lên án trời, đất và con người, do đó ta càng làm cho cơn thù hận trong ta lớn lên. Sau khi thấy được gốc rễ chính của khổ đau là tính tự ái và hạt giống sân hận trong ta, ta không còn trách móc, lên án con người và cuộc đời, ta không còn đồng lõa với tính tự ái của ta nữa. Thế là cơn giận không có cơ hội để bành trướng và ta chấm dứt được cái đà của sân hận. Thoát được ngọn lửa sân hận, ta cảm thấy nhẹ nhàng và mát mẻ trong thân tâm. Đó là niềm hỷ lạc do tuệ giác đưa tới.

⁶³ Con Đường Chuyển Hóa - Nhất Hạnh

Quán chiếu về cảm thọ, ta thấy rằng trong dòng sông cảm thọ có rất nhiều cảm thọ không buồn cũng không vui (xả thọ). Ý thức được về những xả thọ ấy trong ta thì tự động chúng thay đổi bản chất. Ví dụ như mẹ còn sống là một niềm vui rất lớn. Thế mà nhiều lúc ta không ý thức về hạnh phúc ấy. Ta cứ lo lắng và suy nghĩ về những chuyện khác mà không hưởng được niềm vui lớn lao rằng: mình đang còn có mẹ. Đôi mắt còn sáng là một yếu tố hạnh phúc khác. Răng không đau, đôi chân khỏe, trái tim còn đập bình thường,... đều là những điều kiện hạnh phúc và an vui rất quý hóa của sự sống. Ăn cơm là một cảm giác không vui không buồn (xả thọ) nhưng nó có thể trở thành một cảm giác hạnh phúc. Và bao nhiêu xả thọ khác từ từ biến thành lạc thọ nếu ta có ý thức. Ta nhận ra một điều quan trọng là hạnh phúc tùy thuộc rất nhiều vào khả năng thức dậy và tiếp xúc với hạnh phúc. Tự nhiên ta trở nên một người hạnh phúc nhất trên đời. Ta không muốn để cho những niềm vui và hạnh phúc ấy tuột khỏi tầm tay của ta. Ta hãy thực tập những bài tập sau đây:

“Ta đang thở vào và cảm thấy mừng vui, ta đang thở ra và cảm thấy mừng vui.

Ta đang thở vào và cảm thấy an lạc, ta đang thở ra và cảm thấy an lạc.

Ta đang thở vào và làm cho tâm ý hoan lạc, ta đang thở ra và làm cho tâm ý hoan lạc.”⁶⁴

⁶⁴ Con Đường Chuyển Hóa - Nhất Hạnh

Bây giờ ta quán chiếu về cảm thọ không dễ chịu trong ta. Ta dùng hơi thở ý thức để nhận diện, ôm ấp và chuyển hóa những cảm thọ đau nhức. Năng lượng chánh niệm tới như một người chị dịu hiền ôm ấp vào lòng đứa em cảm thọ đang đau khổ. Năng lượng mát mẻ và thương yêu của chị sẽ đi vào em để làm êm dịu lại những cơn đau nhức trong em. Niềm đau nhức có mặt nhưng năng lượng chánh niệm cũng đang có mặt. Hơi thở chánh niệm sẽ đi vào niềm đau nhức để ôm ấp và chuyển hóa. Có những niềm đau chỉ cần vài hơi thở là chuyển hóa nhưng cũng có những niềm đau nhức phải cần thực tập thở một thời gian mới có sự thay đổi trong lòng của nó. Yếu tố từ tốn, kiên nhẫn và nhẹ nhàng là bản chất của chánh niệm. Trong lúc thực tập ta phải nuôi dưỡng những yếu tố này thì mới đưa tới kết quả. Mất ngủ do thao thức và trăn trở đưa tới cảm giác mỗi một là một cảm thọ không dễ chịu phát sinh từ thân thể. Đau răng là một cảm thọ không dễ chịu phát xuất từ sinh lý. Giận hờn hoặc ganh ghét người khác là cảm thọ khó chịu có gốc rễ từ tâm lý. Càng đi sâu vào quán chiếu, ta càng thấy rõ những gốc rễ xa gần đã tạo thành cảm thọ ấy. Thấy được nguyên nhân của cảm thọ, ta có thể thay đổi nguyên nhân ấy thì tất nhiên cảm thọ cũng tự động thay đổi.

Có một loại cảm thọ, mới ban đầu là hạnh phúc nhưng khi đi sâu vào thì đưa tới khổ đau. Ví dụ như khi hút xì ke ma túy, người hút cảm thấy

hạnh phúc, nhẹ nhàng và khoan khoái, nhưng khi hết thuốc xì ke thì cơ thể bức bách, bệ rạc, thèm khát và đau nhức. Những chất hóa học tàn phá cơ thể và làm cho cơ thể khô héo và bệnh hoạn. Cảm giác uống rượu cũng như thế. Xoa bóp là một cảm thọ vừa lạc (sung sướng) vừa khổ (đau nhức). Cảm thọ này có thể gọi là mixed feeling, là cảm thọ trộn lẫn.

Nói tóm lại, ta nhận diện những cảm thọ để chúng không hoành hành và chi phối cuộc đời của ta. Cảm thọ như những đám mây trên trời; chúng đến, ở lại một thời gian rồi lại đi. Bởi thế ta không tham đắm mà cũng không lo sợ đối với cảm thọ. Ta chỉ nhận diện, ôm ấp để hiểu bản chất của cảm thọ mà thôi chứ ta không dại gì phải chết chỉ vì một cảm thọ. Đó là mục đích thiền tập về cảm thọ.

Quán Chiếu Tâm Thức

Theo kinh Tứ Niệm Xứ, quán chiếu tâm thức nơi tâm thức là quán chiếu về những hiện tượng của tâm thức. Đây chỉ là phần biểu hiện phía trên của tâm thức mà thôi trong khi tâm thức ta là một lĩnh vực rất lớn rộng và sâu sắc. Ta có thể xem lại chương ‘dòng sông tâm ý’ ở trang 26 để hiểu sâu sắc hơn thêm về tâm thức. Tâm thức là một dòng sông trong ấy có những con nước và những giọt nước. Những con nước và giọt nước ấy được gọi là những tâm hành như: buồn, vui, thương, ghét, lo âu, sợ hãi, giận hờn, tha thứ... Bụt dạy rằng:

‘Mỗi khi nội tâm có tham dục, ta biết là nội tâm đang có tham dục. Mỗi khi nội tâm không có tham dục, ta biết là nội tâm đang không có tham dục.’⁶⁵

Tham dục là một trong năm mươi một tâm hành. Thực tập quán chiếu tâm thức nơi tâm thức là **nhận diện** tâm hành ấy mỗi khi nó xuất hiện. Tham dục là sự vương mắc và ham muốn vào một đối tượng nào đó. Trong kinh, Bụt có nói tới năm dục như là những đối tượng của ham muốn. Năm dục là tài, sắc, danh, thực, thù. Bụt dạy rằng:

⁶⁵ Con Đường Chuyển Hóa - Nhất Hạnh

‘Ngũ dục như bó đuốc, nếu ta cầm đi ngược gió thì ta có thể bị nó đốt cháy, như con rắn độc có thể cắn chết ta, như hổ than hồng có thể làm bết khổ cho những người bệnh hủi chứ đối với người lành lặn thì nó nóng cháy chịu không nổi.’⁶⁶

Tham dục là một nguồn năng lượng ham muốn chi phối đời sống của ta. Ham muốn về sắc dục đã gây ra rất nhiều tai họa, khổ đau và bệnh tật cho biết bao nhiêu người. Thời đại bây giờ người ta xem chuyện ‘phối hợp’ giữa hai cơ thể là một trò chơi để thỏa mãn sự dâm dục và khát vọng cô đơn của con người. Họ đã bày ra nhiều phương tiện và cách thức tiêu khiển rất độc hại trên sách báo, phim ảnh, âm thanh, internet để thỏa mãn những nhu cầu thiếu lành mạnh đó. Chính vì không hiểu rõ bản chất của sắc dục cho nên người ta mới bị nó chi phối và ảnh hưởng nặng nề trong đời sống, từ đó sinh ra nhiều bệnh hoạn, khổ đau và đổ vỡ. Cha hiếp con gái, mẹ hiếp con trai, vợ chồng ngoại tình và làm chuyện dâm dục với những người khác. Biết bao nhiêu cô gái nhà lành vì gia đình nghèo khó phải vào sống tủi nhục trong những nhà chứa khắp nơi trên thế giới, để cung cấp sự thỏa mãn sinh lý cho những người mua dâm và vì vậy nhiều chứng bệnh nguy hiểm đã phát sinh, trong đó có bệnh Aids đã giết chết hàng triệu người.

⁶⁶ Đường Xưa Mây Trắng - Nhất Hạnh

‘‘Mỗi khi có một tâm ý tham dục vào sắc khởi lên, ta biết ta đang có một tâm ý tham dục vào sắc và đây là những khổ đau do tâm ý tham dục vào sắc đưa tới.’’⁶⁷

Sự thực tập nhận diện tâm ý vương mắc và ham muốn sẽ giúp ta thấy được hậu quả của nó và ta không còn bị nô lệ cho nó nữa. Nhu yếu sinh lý không có gì là xấu xa và tội lỗi. Nhu yếu sinh lý là một nhu yếu tự nhiên của con người; nhưng con người còn có luân lý, đạo đức, trách nhiệm và văn hóa. Bởi thế cho nên con người khác loài thú là ở chỗ ấy.

‘‘Mỗi khi nội tâm không có tham dục, ta cũng ý thức rằng nội tâm không có tham dục, và ý thức tới sự an lạc và thanh thoi do nội tâm không có tham dục đưa tới.’’⁶⁸

Điều này chứng tỏ rằng nhu yếu dâm dục chỉ là một nhu yếu trong bao nhu yếu khác của con người mà thôi. Tâm ta cũng có nhiều lúc không có nhu yếu dâm dục, vì thế tại sao ta cứ chú ý và quan trọng hóa nhu yếu sinh lý rồi tìm cách này cách nọ để thỏa mãn mỗi khi nó phát khởi trên ý thức? Cái túi ham muốn của con người trong đó có sự dâm dục không có đáy. Thế thì để thỏa mãn sự dâm dục của ta, ta sẽ tiêu mòn hết tất cả sinh lực và không còn gì để sống cho có ý nghĩa đối với cuộc đời. Ta hãy nuôi dưỡng những tâm hành lành mạnh như tâm hành không

^{67&68} Con Đường Chuyển Hóa - Nhất Hạnh

tham dục, không si mê, không giận hờn.. để làm hạnh phúc và an vui trong đời sống tâm linh và làm tươi sáng vườn hoa tâm thức.

Nhận diện đơn thuần tâm hành tham dục ta không xua đuổi mà cũng không đồng lõa với nó để làm nô lệ cho tâm hành ấy. Thấy lửa biết đó là lửa và ta không dại gì đưa tay hay bắt cứ một bộ phận nào của thân thể vào lửa. Nhận diện được khổ đau thì ta không còn lậm lẩn về nó nữa. Ta thấy sắc dục chỉ là một nhu yếu bình thường mà thôi. Và cứ như thế, ta thực tập **nhận diện đơn thuần** đối với tài, danh, thực và thù. Ta sẽ loại trừ và chuyển hoá những tâm hành tham dục và phát triển tâm hành không tham dục. **Nhận diện đơn thuần** là một trạng thái nhận thức vô tư và trực giác, có khả năng chuyển hóa những u mê và sai lầm của ta về thực tại; và đồng thời giúp cho ta hiểu và thấy được bản chất đích thực của những tâm hành đang có mặt.

Ta cũng thực tập như thế với tâm hành sân hận, si mê, ganh tỵ, vô sân, vô tham, vô si, buông thả... Quán chiếu vào tâm hành ta sẽ làm quen được với tâm hành ấy và tháo gỡ những chỗ kẹt trong tâm thức để đưa tâm thức về hướng an lạc và giải thoát. Đồng thời ta cũng hiểu được chiều sâu của tâm thức. Tất cả tâm hành đều biểu hiện từ những hạt giống cất chứa dưới đáy của tàng thức. Mỗi lần nhận diện, ôm ấp và chuyển hóa những tâm hành đang hiện diện trên mặt ý thức, thì ta cũng đồng thời chuyển hóa bản chất của

những hạt giống ở dưới đáy tàng thức. Đây là phương pháp chuyển hóa nghiệp lực một cách trực tiếp nhất mà không cần phải cầu khẩn tới một Đấng cứu thế hay một vị Bụt nào hết. Càng đi sâu vào tâm thức, ta càng hiểu được chính bản thân, những hoạt động và bản chất của mỗi tâm hành. Ta thoát ra ngoài sự u mê và khống chế của tâm thức ta. Ta lại biết phát triển những tâm hành lành mạnh để bồi đắp cho vườn hoa tâm linh thêm tươi thắm và đẹp đẽ. Chúng ta đọc lại đoạn kinh sau đây về quán niệm tâm thức:

“Này các vị khát sĩ! Vị khát sĩ an trú trong phép quán niệm tâm thức nơi tâm thức như thế nào?”

Mỗi khi nội tâm có tham dục, vị khát sĩ ấy ý thức là nội tâm có tham dục. Mỗi khi nội tâm không có tham dục, vị ấy ý thức là nội tâm không có tham dục.

Mỗi khi nội tâm có sân hận, vị khát sĩ ấy ý thức là nội tâm có sân hận. Mỗi khi nội tâm không có sân hận, vị ấy ý thức là nội tâm không có sân hận.

Mỗi khi tâm thức mình si mê, vị ấy ý thức rằng tâm thức mình si mê. Mỗi khi tâm thức mình không si mê, vị ấy ý thức rằng tâm thức mình không si mê.

Mỗi khi tâm thức mình có thu nhiếp, vị ấy ý thức rằng tâm thức mình có thu nhiếp.

Mỗi khi tâm thức mình tán loạn, vị ấy ý thức rằng tâm thức mình tán loạn.

Mỗi khi tâm thức mình trở thành khoáng đạt, vị ấy ý thức rằng tâm thức mình trở thành khoáng đạt.

Mỗi khi tâm thức mình trở nên hạn hẹp, vị ấy ý thức rằng tâm thức mình trở nên hạn hẹp.

Mỗi khi tâm thức mình đạt đến trạng thái cao nhất, vị ấy ý thức rằng tâm thức mình đạt đến trạng thái cao nhất.

Mỗi khi tâm thức mình không đạt đến trạng thái cao nhất, vị ấy ý thức rằng tâm thức mình không đạt đến trạng thái cao nhất.

Mỗi khi tâm thức mình có định, vị ấy ý thức rằng tâm thức mình có định.

Mỗi khi tâm thức mình không có định, vị ấy ý thức rằng tâm thức mình không có định.

Mỗi khi tâm thức mình giải thoát, vị ấy ý thức rằng tâm thức mình giải thoát.

Mỗi khi tâm thức mình không giải thoát, vị ấy ý thức rằng tâm thức mình không giải thoát.”⁶⁹

⁶⁹ Con Đường Chuyển Hóa - Nhất Hạnh

Quán Chiếu Đối Tượng Tâm

Đối tượng tâm thức cũng là tâm thức. Tâm ta gắn liền với thực tại vạn hữu. Quán chiếu vào các đối tượng tâm thức, ta cũng đồng thời thấy được tâm thức ta. Trong truyền thống Pháp Tướng Tông, đối tượng tâm thức là tất cả những hiện tượng trên thế gian gom lại trong một trăm pháp trong ấy có thân thể, cảm thọ, sinh lý, vật lý, tâm lý và thế gian. Trong kinh Tứ Niệm Xứ, đối tượng tâm thức gồm có năm hiện tượng ngăn che (ngũ cái): ái dục, sân hận, mê muội, giao động và hối hận; năm sự vương mắc vào năm uẩn (năm thủ uẩn): vương mắc vào sắc, thọ, tưởng, hành và thức; sáu giác quan và sáu đối tượng giác quan, và cuối cùng là bảy yếu tố giác ngộ.

Phương pháp quán chiếu về đối tượng tâm thức cũng giống như phương pháp quán chiếu về tâm thức, cảm thọ và thân thể. Ta chỉ nhận diện đơn thuần đối tượng tâm thức bằng năng lượng chánh niệm. Như vậy quán chiếu là nhận mặt các pháp một cách rõ ràng để chúng không còn là một ảo tưởng tạo tác của tâm thức để chi phối và làm vương bận tâm ta.

Kinh dạy:

‘Mỗi khi tâm thức mình có mê muội, hành giả biết rằng tâm thức mình có mê muội; mỗi khi tâm thức mình không có mê muội, hành giả biết rằng tâm thức mình không có mê muội.’⁷⁰

Mê muội là không sáng suốt, là nhận thức sai lầm về các pháp. Nhận diện và biết rõ về sự mê muội ấy là bước đầu để đem tới ánh sáng của trí tuệ. Cũng như khi ánh sáng tới thì bóng tối trong căn phòng tan biến đi. Phương pháp này là phương pháp nhận diện đơn thuần, chỉ biết và thấy đối tượng tâm thức thôi chứ không xua đuổi hoặc đàn áp gì cả. Sân hận cũng là ta, mê muội cũng là ta, ham muốn cũng là ta. Đàn áp chúng là đàn áp chính bản thân ta. Kinh dạy tiếp:

‘Người hành giả thực tập nhận diện lúc sự mê muội chưa phát sinh nay bắt đầu phát sinh. Khi mê muội đã phát sanh đang được khử diệt, vị ấy cũng ý thức về sự khử diệt ấy. Khi sự mê muội đã được khử diệt và không còn phát sinh nữa, vị khát sĩ cũng nhận diện như thế.’⁷¹

Ta thực tập đi theo sự vận hành của tâm hành mê muội như là đối tượng của tâm thức để thấy được sự sinh khởi, tạo thành và khử diệt của nó. Ta thấy tính cách mong manh và thay đổi của sự mê muội, và ta không bị ràng buộc vào sự mê muội ấy. Nó thay đổi không ngừng thì tại sao ta phải làm nô lệ cho nó để đau khổ và điên đảo với

^{70&71} Con Đường Chuyển Hóa - Nhất Hạnh

nó? Ta hãy đọc lại đoạn kinh ấy để dễ dàng thực tập:

‘Khi có mê muội và buồn ngủ, vị khát sẽ ý thức rằng mình có mê muội và buồn ngủ. Khi không có mê muội và buồn ngủ, vị ấy ý thức rằng mình không có mê muội và buồn ngủ. Khi sự mê muội và buồn ngủ chưa phát sanh nay bắt đầu sanh khởi, vị ấy ý thức được sự sanh khởi ấy. Khi sự mê muội và buồn ngủ đã sanh khởi đang được khử diệt, vị ấy ý thức được sự khử diệt ấy. Khi sự mê muội và buồn ngủ đã được khử diệt và không còn có thể tái sanh nữa, vị ấy cũng ý thức được về điều đó.’⁷²

Ta cũng thực tập như thế đối với ái dục, sân hận, giao động và hối hận. Ta tiếp tục phép nhận diện đơn thuần với tất cả những hiện tượng khác như mắt, tai, mũi, thân, ý, sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp,... để thấy được bản chất của từng đối tượng tâm thức. Thấy được bản chất của si mê, ta sẽ thoát ra ngoài sự khống chế của vô minh phiền não. Ta sẽ không bị lừa gạt bởi những tri giác sai lầm về các pháp. Ta sẽ chuyển được những ràng buộc đối với các đối tượng tâm thức.

Mục đích của sự thực tập này là thấp lên ánh sáng chánh niệm giúp soi vào những đối tượng tâm ý như thân thể, cảm thọ, sân hận để thấy và hiểu được bản chất của các hiện tượng ấy. Hiểu biết này chính là trí tuệ giúp ta vượt thoát ra ngoài những u mê, lầm lạc và tham đắm

⁷² Con Đường Chuyển Hóa - Nhất Hạnh

vào bất cứ hiện tượng nào. Ta sẽ đạt tới trạng thái tự do và thanh thản.

Tứ Niệm Xứ là con đường thực tập thiền rất cụ thể và thực dụng. Ta có thể thực tập hơi thở ý thức bất cứ lúc nào để nuôi lớn chánh niệm và chánh trí. Ta cũng có thể thực tập về các tư thế của thân thể, cảm thọ, tâm ý và đối tượng tâm ý bất cứ lúc nào để nuôi lớn chánh niệm và chánh trí mà không còn bị kẹt vào một pháp nào cả. Ta sẽ hưởng được trạng thái an lạc và tự do nhờ sự quán chiếu và thực tập kinh Tứ Niệm Xứ đưa tới. Ta hãy đọc lại kinh văn ở phần phụ lục để hiểu thêm lời Bụt dạy một cách sâu sắc, để nhớ mà hành trì trong đời sống hằng ngày.

Dừng Lại

Có bao giờ bạn ngắm một bông hoa trong năm hoặc mười phút hay chưa? Ở Làng Mai thỉnh thoảng bạn sẽ thấy một thầy hay một sư cô đứng yên lặng thật lâu trước một bông hoa, một cành cây, một ngọn lá vàng, một đám mây, một con bướm bướm.. Tôi cũng thường ưa dừng lại để ngắm một bông hoa dại trên bãi cỏ xanh tươi trong một vài phút và đều đó đem lại cho tôi thật

nhiều niềm vui. Đó là phép thực tập dừng lại để ngắm một bông hoa và tiếp xúc với bông hoa. Dừng lại là phép tu chỉ của Tông Thiên Thai. Chỉ là dừng lại sự suy nghĩ, trôi lăn và thất niệm để có mặt thật sự trong giây phút hiện tại. Khi đứng trước một bông hoa, ta thực tập thở để đưa tâm ý trở về có mặt cho bông hoa. Tâm ta thường có thói quen rong ruổi về quá khứ hoặc suy nghĩ tới tương lai, do đó ta không có mặt thật sự cho ta và cho sự sống. Nếu không về được với hơi thở, ta không thể dừng tâm ý lại để tiếp xúc với bông hoa. Tuy nhìn bông hoa nhưng ta thật sự không thấy rõ bông hoa. Cũng giống như ngồi bên mẹ mà ta không cảm nhận được sự có mặt của mẹ. Nhiều người trong chúng ta sau khi mất mẹ, thường hay than rằng: *“Tôi sống với mẹ đã mấy mươi năm nay mà chưa bao giờ có cảm giác thấy được mặt của mẹ rõ ràng.”*⁷³ Đó là bởi vì ta không biết cách đưa tâm trở về trong hiện tại để nhìn mẹ. Tâm có mặt thì cảnh mới có mặt; tâm vắng mặt thì cảnh cũng vắng mặt luôn.

Con đường trở về ấy chính là hơi thở. Tâm đang rong ruổi, bỗng nhiên ta chú ý tới hơi thở thì ta trở về được với hiện tại lập tức. Vừa thở vừa ngắm bông hoa, trạng thái có mặt sẽ được duy trì bền bỉ cho nên bông hoa hiện rõ và ta thấy bông hoa như thật. Bạn có thể tức cười khi đọc tới đoạn này. Bông hoa trước mặt sao lại không thấy? Thật sự, chúng ta chỉ thấy thoáng qua mà

⁷³ Bông Hồng Cài Áo - Nhất Hạnh

thôi. Tất cả những gì ta nhìn thấy, lắng nghe và tiếp xúc chỉ là những bóng ma và là những ảo ảnh trong cảnh mộng mị mà thôi bởi vì tâm không thực sự có mặt. Trạng thái này giống y như trạng thái trong mộng, tất cả đều không thật. Dem tâm trở về với thân qua con đường hơi thở ý thức thì những gì ta thấy nghe, tiếp xúc và cảm đều có thật và sâu sắc. Mẹ trở nên hiện thực rất màu nhiệm. Trời xanh là trời xanh. Bông hoa là bông hoa. Xin bạn hãy dừng lại đôi ba phút để trở về với chính mình bằng hơi thở và nhìn vào mẹ cho thật lâu, bạn sẽ thấy hạnh phúc lắm kẻo ngày mai mẹ mất, bạn sẽ hối hận và tiếc nuối thì đã muộn lắm rồi.

Con Mắt Trí Tuệ

Ai nói rằng chỉ có Bụt mới có con mắt trí tuệ? Chúng ta cũng có con mắt trí tuệ của Bụt mà trong kinh Pháp Hoa gọi là tri kiến Phật. Cũng vậy, sau khi Bụt phá tung ngục tù thất niệm và trôi lăn trong sinh tử ở dưới cội Bồ Đề, Ngài đạt được sự tự do và giải thoát toàn vẹn. Bụt đã rất ngạc nhiên và thốt ra câu nói:

“Lạ quá! Tất cả mọi loài chúng sinh đều có sẵn hạt giống trí tuệ có khả năng vượt thắng phiền não và u mê, vậy mà tại sao họ lại cứ trôi lăn trong thất niệm, trong phiền não, và trong sinh tử luân hồi từ kiếp này qua kiếp nọ.”⁷⁴

Câu tuyên bố này của Bụt là một tin mừng cho tất cả muôn loài chúng sinh. Chúng ta không chấp nhận ngồi chịu chết trong ngục tù của sinh tử đầy dẫy lửa phiền não và khổ đau. Chúng ta quyết cùng nhau dùng trí tuệ của Bụt, dùng con mắt của Bụt mà soi sáng vào nội tâm để đạt được tự do và giải thoát như Bụt.

Bụt đã truyền lại cho chúng ta một kho tàng giáo pháp cũng giống như một kho thuốc của viện bào chế. Trong kho thuốc ấy, mỗi thứ thuốc có công năng trị liệu một hay hai thứ bệnh, như aspirin thì trị nhức đầu, Tylenol thì trị bệnh cảm,... Lại có thứ thuốc quý giá hơn có thể trị

⁷⁴ Đường Xưa Mây Trắng - Nhất Hạnh

được nhiều bệnh như trụ sinh và có những thứ thuốc khác rất quý chỉ cần uống vào một viên thì có thể trị được bá bệnh. Kho tàng giáo pháp của Bụt cũng có những hạt kim cương rất quý giá như thế. Hễ dùng tới phương pháp ấy là ta chặt ngay được phiền não, phá tung được ngục tù khổ đau phiền muộn và đạt được trạng thái tỉnh thức, tự do và an lạc. Hạt kim cương ấy chính là chánh niệm. Chánh niệm được Bụt nói tới rất nhiều trong các kinh căn bản như: Tứ niệm xứ, Tứ chánh cần, Tứ như ý túc, Ngũ căn, Ngũ lực, Thất bồ đề phần và Bát thánh đạo phần.

Chánh niệm là Bụt, là ánh sáng của tự tâm, là con mắt của Bụt, là con mắt trí tuệ. Chánh niệm thấp sáng ánh sáng tự tâm và ta biết là ta đang sống trong giây phút hiện tại. Khi nhìn và nghe bằng chánh niệm, ta nhìn và nghe bằng con mắt của Bụt. Ta thấy rõ hơn và nghe sâu hơn. Cái nghe và cái nhìn của ta hồn nhiên, nhẹ nhàng và vô tư. Những ý niệm thích hay không thích, đồng ý hay không đồng ý, thương hay ghét đều vắng mặt. Cái nhìn và cái nghe rất trực tiếp.

Từ ngày tu tập theo pháp môn chánh niệm, trong những buổi pháp đàm, chúng tôi đã thực tập lắng nghe bằng chánh niệm tức là nghe thôi mà không để tâm phán xét, so đo, hoặc suy tính gì cả. Do đó lời phát biểu của các sư anh, sư em và sư chị của tôi đi thẳng được vào lòng tôi và biến thành một phần của tâm hồn tôi. Trong lúc nghe bằng chánh niệm tôi thấy rất khoẻ, tâm tôi

không có một ý niệm gì hết, kể cả ý niệm người kia đang nói và mình đang nghe. Đây không phải là trí tuệ của Bụt, là vô phân biệt trí thì là cái gì nữa? Tại sao nó làm cho tâm ta cảm thấy an lạc, thông cảm và khoẻ khoắn lạ thường?

Thực tập lắng nghe như thế, tôi cảm thấy sung sướng bởi vì tôi không cần phải suy tư, so đo và buồn phiền gì cả. Lòng tôi mở ra cánh cửa thông cảm và tràn ngập thương yêu. Lúc ấy, tôi thấy sao mà tăng thân gần gũi với mình quá đi! Ai trong tăng thân cũng dễ thương và dễ mến. Tất cả cái thấy của họ cũng chính là cái thấy của tôi. Tôi cảm thấy nhẹ nhàng và khoẻ khoắn. Ngoài sự thực tập lắng nghe trong pháp đàm, tôi cũng thực tập lắng nghe tiếng chim, tiếng gió, pháp thoại, ăn cơm trong chánh niệm, và đời sống của tôi trở nên vui tươi và thanh thoi. Lòng tôi tràn ngập hạnh phúc và biết ơn Thầy, Tổ và Bụt đã mở con mắt trí tuệ cho tôi.

Nghe Tiếng Nói Ở Trong Lòng

Sau một thời gian tu tập, tâm ta trở nên an lạc và thanh tịnh. Ta bắt đầu nghe được tiếng nói của lòng ta. Lòng ta luôn luôn có những tiếng nói. Có lúc tiếng lòng êm dịu như tiếng suối reo róc rách, như tiếng chim ca líu lo nhưng cũng có lúc tiếng lòng của ta ồn ào như tiếng thác đổ. Trước khi ta nói ra điều gì bằng lời thì tiếng nói đã có sẵn ở trong tâm của ta như những nhận thức, suy tư và tình cảm. Đạo Bụt gọi những tiếng nói ấy là những tâm hành tức là những hiện tượng và hoạt động của tâm ý. Có cả thấy là năm mươi một loại tâm hành trong tâm thức. Muốn hiểu được rõ bản chất của tâm thức, ta phải thực tập lắng nghe những tiếng nói ấy ở trong lòng.

Chúng ta lắng nghe tiếng lòng bằng chánh niệm. Chánh niệm trước tiên là đem thân và tâm về lại với nhau để ta có mặt trọn vẹn trong hiện tại. Chánh niệm là ánh sáng có công năng soi sáng lòng ta mà không phê phán, phản ứng hoặc trách móc. Thường thường, ta ưa có khuynh hướng làm quan tòa, phán xét người khác đã đành, ta lại còn phán xét luôn cả chính mình. Ta biến cõi lòng ta thành một bãi chiến trường. Nếu không có chánh niệm thì chiến tranh thường xảy ra ở trong lòng. Ta không tài nào nghe được tiếng nói của lòng ta. Tiếng nói từ miệng cũng không nghe được nữa huống hồ là tiếng ở trong

lòng. Tiếng nói ở trong lòng có khi rõ ràng, nhưng nhiều lúc lại rất vi tế khiến cho ta khó mà nghe được chúng; giống như làn sóng phát thanh mà cường độ và ba động rất yếu và nhẹ khiến cho đài phát thanh của ta khó mà bắt được làn sóng, vì thế ta không nghe rõ chương trình phát thanh. Trong lòng ta có nhiều tiếng nói. Có tiếng nói đem lại cho ta niềm vui, thương yêu và hiểu biết, nhưng cũng có tiếng nói đem lại cho ta toàn là sự ồn ào, kỳ thị, khó chịu và bực bội.

Có năm loại tiếng nói luôn luôn có mặt trong tâm gọi là năm tâm sở Biến Hành: xúc, tác ý, thọ, tưởng và tư. Xúc là tiếp xúc bằng tai, mắt, mũi, lưỡi, thân và ý. Tác ý là để ý tới, chú ý tới bằng ý thức. Ví dụ như vừa thoáng thấy một bóng người, tâm ta đã chú ý tới người ấy gọi là tác ý. Có khi ta đưa mắt nhìn theo người ấy gọi là xúc. Thọ là cảm thọ. Trong đạo Phật thường nói tới ba loại cảm thọ: lạc thọ, khổ thọ và xả thọ (không khổ không lạc). Tưởng là tri giác, là cái thấy của chúng ta. Ví dụ. Vừa thấy anh A, ta nói thầm trong đầu là anh A hơi lùn, tính tình chất phác... Đó là cái thấy của ta về anh A. Tư là động lực khiến cho ta làm hoặc nói một điều gì đó. Ngoài ra còn có hai tâm sở tâm và từ là hai loại suy tư của ta. Mỗi khi tiếp xúc với một đối tượng bên ngoài hoặc bên trong thì việc đầu tiên ta nên làm là trở về với hơi thở và thực tập: ‘*Thở vào, có tiếng nói trong lòng; thở ra, ta đã nghe tiếng nói ấy trong lòng. Thở vào, ta cảm thấy khó chịu*

khi nhìn cách hành xử của người ấy; thở ra, ta mỉm cười với cái cảm giác khó chịu trong ta.”
 Cái thấy, cái nghe hoặc sự xúc chạm của chúng ta đưa tới an lạc hay khổ đau là tùy thuộc vào bản chất của những hạt giống của ta chứ không phải do người kia. Khi người đó cư xử, hành động hay nói năng khác mình hoặc khác ý muốn của mình thì mình ghét bỏ và khó chịu với người ấy. Nếu người kia cư xử, hành động và nói năng hợp với mình, hợp với ý muốn của mình thì mình yêu thích và vui vẻ với người ấy. Có người mới gặp ta đã thương mến, nhưng lại có người mới gặp ta đã cảm thấy khó chịu và không ưa. Cho nên người tu phải nhớ trở về để thấy và nghe lại tiếng nói của lòng mình để hiểu được bản chất của chúng. Đó là thiền. Thiền là nhìn thấy cảnh, ta biết được hoạt động của tâm. Tâm trong sáng thì cái gì ta thấy cũng trong sáng cho nên cụ Nguyễn Du mới nói:

*“Cảnh nào cảnh chẳng đeo sầu
 Người buồn cảnh có vui đâu bao giờ.”*⁷⁵

Tất cả vui buồn, thương ghét, khổ đau và hạnh phúc đều do tâm ta tạo nên. Không ai trói buộc và đem khổ đau đến cho ta cả, chính ta là người tạo ra khổ đau hay hạnh phúc.

Khi nghe được tiếng nói của lòng, ta bắt đầu hiểu được ta. Ta thấy được những tập khí, phản ứng và vướng mắc vào bản ngã đã tạo ra rất nhiều khó khăn và tranh chấp trong ta. Thấy về ta

⁷⁵ Thả Một Bè Lau - Nhất Hạnh

một cách rõ ràng giúp ta thoát ra khỏi ngục tù của chấp và thủ. Tâm ta nhẹ nhàng, cởi mở và vui vẻ hơn trước. Cái thấy ấy chính là tuệ.

Nghe được tiếng lòng, ta chấp nhận và bao dung được ta và làm hòa bình được với những người chung quanh. Tâm ta trở nên yên ổn, mát mẻ và lòng ta nở hoa. Chỉ thực tập nghe tiếng nói của lòng thôi, ta đã làm được hòa bình với con người và thế giới; bởi vì tất cả những gì ta thấy và nghe đều là ta hết. Làm hòa với tâm ta là làm hòa với tất cả.

Tự Tại và Bất Động

Tự tại và bất động là hai yếu tố của Niết Bàn. Tự tại là thanh thoi, là tự do, là tự chủ. Mình tự chủ được hoàn cảnh và tâm ý. Tự tại cũng là một tên khác của bồ tát Quán Thế Âm, thường gọi là Quán Tự Tại. Khi ngài quán chiếu và sống với cái thấy trống rỗng về năm uẩn thì ngài đạt được tự do. Tự do ra khỏi những khổ đau, sợ hãi và buồn giận về sự mờ ám của năm uẩn.

Năm uẩn là năm yếu tố tạo nên và hợp thành đời sống của con người. Năm uẩn là sắc, thọ, tưởng, hành và thức. Chúng nương vào nhau mà thành lập, thay đổi, tàn hoại và tiêu diệt. Vì vô minh và mờ ám về bản chất của năm uẩn nên ta đã không thấy và không sống với sự thật mong manh, vô thường và giả hợp của năm uẩn. Ta cứ sống trong quên lãng và vô tâm và vì thế mỗi khi có những thay đổi, tàn hoại và tiêu diệt trong năm uẩn thì ta khổ đau và sợ hãi. Ta lại chấp chặt vào năm uẩn như một cái ngã riêng biệt, thường tại và tách rời ra ngoài những hiện tượng khác của sự sống, từ đó gây ra bao nhiêu là khổ đau do trách móc, kỳ thị và hận thù đưa tới.

Đức Quán Tự Tại thấy rằng trong năm uẩn không có một uẩn nào tự mình có thể có mặt riêng biệt. Các uẩn nương vào nhau mà có mặt và các uẩn cũng nương vào tất cả những hiện tượng

khác trong vũ trụ vạn hữu mà có mặt. Sắc của ta là sắc của cha mẹ, ông bà và tổ tiên. Sắc của ta là sắc của cây lúa, đại địa, không khí, mặt trời, người làm ruộng, loài côn trùng... Nhìn vào sắc uẩn, Bồ Tát thấy được tất cả vũ trụ và Ngài đạt được cái thấy '**sắc tức thị không**'. Tất cả những hiện tượng trong sự sống chính là sắc thân của ta. Mặt trời tắt thì trái tim ta cũng tắt theo và thân thể không sống được. Không khí ô nhiễm thì thân thể của ta cũng ô nhiễm và bệnh hoạn. Bồ Tát đạt được cái thấy '**không tức thị sắc**'. Và ngài vượt thoát tất cả mọi khổ đau và sợ hãi. Ngài thấy sắc thân này là trời xanh, là mây trắng, là đại địa bao la. Nếu có một chút đau nhức hoặc bị người ta nhục mạ, ngài vẫn không vì vậy mà đau khổ hay tủi nhục. Ngài đạt được tự do.

Nếu trong đời sống hằng ngày, lúc ăn cơm ta tiếp xúc được với đại địa, trời mây, sông nước và tình thương của mọi loài chúng sanh thì ta cũng đạt được cái thấy tất cả là ta, cái thấy '**không tức thị sắc**'. Khi thở, khi ngồi, khi đi ta cũng nuôi dưỡng định lực tương tức và tương nhập về cái thấy một là tất cả, và tất cả đang đi vào một thì ta cũng thâm nhập được vào tuệ giác '**sắc tức thị không**'.

Sự thật là như vậy. Không có một giây phút nào mà sự sống không đi vào ta, không làm ra ta. Không khí, mặt trời, rau cỏ, hoa trái đang đi vào ta. Hạnh phúc và đau khổ của muôn loài cũng đang đi vào ta. Ảo tưởng rằng ta là sự sống riêng

biệt tách rời ra ngoài vạn hữu là một vọng tưởng điên đảo. Dù muốn dù không anh cũng phải cần không khí để thở. Nếu thiếu dưỡng khí trong vài ba phút thì anh lăn ra chết tươi liền. Với nước cũng vậy. Mỗi ngày anh cần đem vào cơ thể ít nhất là hai lít nước để nuôi dưỡng mỗi tế bào trong cơ thể và giúp thận lọc và bài thải ra ngoài những chất dư trong cơ thể.

Nhờ sống tinh cần và tỉnh thức, ta nuôi được cái thấy vô ngã để đập tan sự bám víu vào ngã chấp. Ta đạt được tính tự tại của Bồ Tát Quán Tự Tại.

Bất động là vững chãi, là mặt khác của tự tại. Bất động là không lay chuyển, không sợ hãi. Bất động là không lên, xuống, vui, buồn bất chợt. Khi tiếp tục quán chiếu, Bồ Tát thấy cha mẹ là mình, mọi người là mình, cỏ cây thiên nhiên là mình, tất cả là mình cho nên Bồ Tát không kỳ thị và phân biệt đối với mọi loài chúng sanh. Ngài vượt thoát những ý niệm buồn vui, thương ghét thường tình. Khi có ai chửi mắng, chê bai, và nhục mạ, vị Bồ Tát có thể ngồi yên bất động như trái núi.

Trong chúng ta có những người tu tập vững chãi cũng đạt được tính bất động kia. Khi Bồ Tát Quảng Đức tự thiêu tại ngã tư đường Phan Đình Phùng, Ngài đã đạt được tính bất động. Lửa và bạo lực không làm gì được Ngài.

Bất động không có nghĩa là chịu đựng cực nhọc. Bất động là tự tại và giải thoát do trí tuệ

thấy được bản chất của sự sống. Ta thấy người kia cũng là ta cho nên ta ngồi yên không nổi sân lên mỗi khi người ấy nhục mạ hay đánh đập ta. Ta thấy người kia bởi vì vô minh nên đã hành động như thế cho nên ta không giận.

Hai chất liệu tự tại và bất động được nuôi dưỡng do sự thực tập chánh niệm và chánh định để quán chiếu thấy rằng ta lớn hơn bản ngã nhỏ bé trong năm uẩn này. Không có ánh sáng của chánh niệm thì ta dễ trở lại hành xử trên bản năng chấp thủ về bản ngã. Và ta sẽ không nhớ rằng ta là cha mẹ, là tổ tiên, là ông bà, là bầu trời bao la, là không khí nhiệm mầu. Người ta có thể giết chết thân hình nhỏ bé này chứ không động chạm được bản thể bao la huyền diệu ấy của ta. Trong thánh kinh của Ky Tô Giáo đức Giê Su nói rằng:

*“Các con hãy thương yêu luôn kẻ thù của các con.”*⁷⁶

Làm sao ta có thể thương yêu kẻ thù được nếu ta không có cái thấy về vô ngã và tương tức? Khi thâm nhập vào cái thấy về không tính, ta cảm thấy gần gũi với tất cả mọi loài chúng sanh. Ta thương xót cho những ai còn thù hận, khổ đau và mê lầm. Trái tim của ta chỉ chứa đựng chất liệu thương yêu mà thôi.

⁷⁶ Thánh Kinh, Tân Ước

Con Người Chân Thật

(Bài pháp thoại viên liên nói cho tăng thân
Vững Chãi Thành Thơi ở Úc Châu vào ngày 3
tháng 11 năm 2002.)

“Em hãy quán chiếu về ngũ uẩn để thấy rằng mình là vô ngã. Tám thân tứ đại này đâu có gì là của em. Khuôn mặt đầy đặn tươi tắn kia cũng chỉ là những giọt sữa của những con bò mẹ ở ngoài đồng. Đôi mắt long lanh này của em cũng là những củ cà rốt ngon ngọt từ ngoài vườn rau xanh tốt. Tứ đại đi vào nhau để làm ra hình hài tuyệt đẹp của em. Mỗi ngày em uống nước vào để cho thân thể thêm tươi mát. Nước từ đâu đến nhỉ? Nước từ nguồn suối cao, nước từ lòng đất sâu, nước từ đỉnh núi tuyết, và nước từ đại dương bao la. A! em nghe chưa? Tiếng suối reo trong mỗi ly trà mà em uống sáng nay. Em có nghe tiếng sóng vỗ bên bờ đại dương trong từng mạch máu của em hay không? Tứ đại của em là gì nhỉ? Tứ đại của em là sự đi vào của trời, đất, sông, núi, và em sẽ thải ra những phần còn lại của tứ đại để cho trời, đất, sông, núi ôm ấp và chuyển hóa. Vì thế em không là gì cả. Em hãy buông đi tính tự hào rằng mình đẹp đẽ, mình vĩnh cửu. Em hãy sụp lạy xuống trước cảnh đẹp

thiên nhiên mâu nhiệm để nhớ rằng tứ đại ngoài kia cũng chính là bản thân nhỏ bé này của em.

Thọ và tưởng là gì? Tưởng là cái nhìn của em đối với thực tại. Cái nhìn của em không bao giờ chạm tới thực tại bởi vì tâm của em thường bị tù túng trong ngục tù của bản ngã. Chỉ khi nào để tâm hoàn toàn lắng đọng và an trú toàn diện trong hiện tại nhiệm màu em mới thấy được thực tại. Thế mà thông thường, cái nhìn của em bị ảnh hưởng nặng nề bởi chiếc kiếng màu của phân biệt, kỳ thị, suy tính và so đo. Cho nên chúng tạo ra những cảm thọ vui, buồn, thương, ghét, bạn và thù để rồi em sống điên đảo trong những cảm giác này. Em yêu người ta nhưng em cũng muốn chiếm hữu họ. Em phán xét họ. Nếu khám phá ra rằng họ khác em, khác ý của em thì từ thương yêu em đâm ra chán ghét và trách móc người ta. Nhìn cho kỹ thì tưởng của em đã sai lầm nặng nề và rất chủ quan. Thế mà em cứ ghì chặt lấy tưởng ấy và cho rằng mình là đúng. Ôm ghì lấy tưởng và đồng lõa với tưởng là mình đã sai lầm một lần, rồi lại còn ôm chặt lấy sự sai lầm ấy mà cho là ngã nữa. Đúng là điên đảo mộng tưởng.

Bây giờ nhìn lại em sẽ thấy tưởng chỉ là sự xúc chạm giữa chủ thể nhận thức và đối tượng nhận thức. Chủ thể nhận thức là gì? Chủ thể nhận thức là ai nhỉ? Chủ thể nhận thức cũng chỉ là một thực tại linh động, thay đổi thường xuyên, và cũng là sự biểu hiện rất linh động bằng muôn vàn điều kiện. Mà đã là điều kiện linh động của

nhân và duyên thì đâu phải là ngã nữa? Chủ thể đã là vô ngã, nghĩa là không tồn tại riêng biệt thì đối tượng cũng vậy. Tưởng là sự chuyển biến linh động của điều kiện thì có gì là của em và đâu có tồn tại cứng nhắc mà em cứ cố bám chặt vào tưởng ấy để tranh chấp hơn thua rồi tạo ra những khổ đau vô ích. Dù người ấy có giả dối đi nữa nhưng tưởng của em không phải ngã và người ấy cũng không phải ngã thì còn ai trách móc ai và còn ai giả dối với ai? Ta chỉ cần buông bỏ hoàn toàn tri giác ấy đi để cho tâm ta trở về với trạng thái thanh thản và vô ưu. Đó là cái nhìn của chánh niệm. Cái nhìn của chánh niệm là thấy mà tâm ta không tỳ vết, không chấp trước, không so đo và không suy tính. Vì thế có chánh niệm thì ta sẽ vượt thoát được ngục tù của bản ngã, ngục tù của tưởng. Ta sẽ giải phóng cho ta từ cái nhìn nhỏ nhen và hẹp hòi để cảm nhận được sự thông thương nhiệm mầu giữa chủ thể và đối tượng.”

Trên đây là một bài viết về sự thực tập và quán chiếu của tôi sau một buổi đi thiền hành. Trong khi thực tập, điều quan trọng nhất là ta phải thấy cho rõ được trong con người của ta cái gì là chân thật và cái gì là những mặt khác tạo tác lên từ bản ngã của mình. Nếu người tu mà không biết rõ về đường lối nhận thức của mình để thấy đâu là nhận thức chân thật từ năng lượng chánh niệm và đâu là nhận thức tạo ra từ bản ngã, từ tập khí, từ sự vướng mắc thì ta sẽ không đi xa được.

Thiền thờ, đi thiền hành, ngồi thiền và thực tập trong đời sống là để nhìn lại mình. Nhà thiền gọi là *'phản quan tự chiếu bốn phận sự.'*

Thông thường ta dễ bị tâm tư và hoàn cảnh lôi cuốn và chi phối. Ta muốn chứng đắc được cái gì đó hoặc muốn tâm tư bay bổng vào một thế giới nào đó... Những ước muốn này toàn là những ảo tưởng và những ý niệm mà thôi. Ngồi thiền mà mong cầu giải thoát, hoặc muốn cái này cái nọ sẽ đến với mình, hoặc muốn đi vào một trạng thái định tâm để thấy được Phật hoặc Bồ Tát, ta sẽ dễ rơi vào trạng thái ảo tưởng và thất vọng. Tu tập như vậy, ta chỉ tự tách rời ra khỏi thực tại, có nghĩa là tách rời ra khỏi những chuyện đang xảy ra ngay bây giờ và trước mắt. Tu tập là phải đạp hai chân xuống đất để ta thấy được những gì đang xảy ra trong hiện tại. Tu tập là một cuộc trở về quê hương nơi ấy thân và tâm trở lại với nhau thành một khối. Về được trong hiện tại, tâm ta sáng lên mà người ta thường gọi là minh tâm. Tâm sáng không có nghĩa là tâm không còn tư tưởng hay không còn cảm thọ gì hết. Tâm sáng là những gì đang xuất hiện trong tâm, trong cảm thọ, trong suy tư, đều được in hiện một cách rõ ràng. Nếu ta mơ tưởng nhiều, tìm cầu nhiều thì năng lượng tâm linh bị tán loạn và mờ mịt. Nếu tâm trở về được với thân thì năng lượng sẽ tụ lại và sáng lên. Tâm sáng hay minh tâm là tính biết và khả năng sống dậy mà mọi người đều có thể làm được. Minh tâm chính là

bản chất của chánh niệm. Chánh niệm không có nghĩa là suy tính, so đo, tìm cầu mà chánh niệm có nghĩa là có khả năng chiếu soi lên những hoạt động ấy của tâm ý.

Tôi tu cũng giống như các bác, các anh và các chị tu ở ngoài đời. Tỉnh thoảng tâm ý tôi cũng muốn chạy đi tìm cầu, cũng háp tấp và hỏi hả. Những tập khí này vẫn còn lẻo đẻo đi theo tôi; vì vậy tôi có viết một bài khi tôi nhận ra những tâm ý này của mình như thế này:

“A tập khí ơi, sao em cứ lẻo đẻo theo tôi mãi. Em là sự lãng xãng, hỏi hả và háp tấp. Em muốn tôi háp tấp để làm gì nhỉ? Tôi đã được Thầy dạy là không cần phải làm gì cả mà chỉ cần trở về với chính mình, đưa tâm trở về với thân để sống trọn vẹn trong mỗi cử chỉ và mỗi phút giây. Thế thì em muốn tôi háp tấp để làm gì? Tôi sẽ ngồi yên ở đây để ôm ấp em, để làm quen với em. Và tôi sẽ đối diện với em trong lúc mở cửa buồng cầu, trong lúc leo cầu thang, trong lúc đánh răng... Tôi sẽ nhìn nhận em và tôi sẽ mỉm cười với em, hỏi người em háp tấp, hỏi hả và lãng xãng. Tôi sẽ tập cho em làm những việc ấy thông thả và cẩn trọng. Đúng rồi, cẩn trọng chính là tình yêu của em, là năng lượng của từ tốn và bao dung.

Tính lãng xãng ơi! Khi em không còn lãng xãng nữa thì tôi sẽ an trú tuyệt vời trong hiện pháp nhiệm màu. Lúc ấy tôi sẽ thông thả nghe tiếng gió reo dưới hàng thông xanh biếc. Tôi sẽ

có cơ hội đứng nhìn ánh trăng lên và tôi sẽ có cơ hội đứng nhìn những ngọn lá vàng rơi. Tôi sẽ ngồi yên bất động để cho tâm linh sáng rực giữa đêm thâu.”

Đời sống tu tập là để trở về với giây phút hiện tại. Ngồi trên xe cũng là cơ hội để trở về. Ngồi trong bàn ăn với gia đình cũng là cơ hội để trở về. Sư Ông thường hay nhắc chúng ta rằng: **‘Phương pháp và chủ đích của sự tu học ở Làng Mai là ‘đã về và đã tới’**. Minh phải thực chứng được sự trở về này. Trong bài thơ ‘đến đi thông dong’, Sư Ông đã viết:

*‘Ta vẫn còn đến đi thông dong,
Có không còn mất chẳng băn khoăn.
Bước chân con hãy về thanh thản
Không tròn không khuyết một vàng trăng.
Gió vẫn còn bay con thấy không ?
Nhu mưa xa tiếp áng mây gần
Hạt nắng từ cao rơi xuống thấp
Cho lòng đất thấy bầu trời trong.’⁷⁷*

Bài thơ này nói lên trạng thái tâm linh của Sư Ông và lời nhắn nhủ thiết tha với những người học trò của mình. Có, không, còn, mất không còn động chạm đến Sư Ông nữa, và Người luôn thông dong và tự tại trong mọi hoàn cảnh. Đến cũng thông dong mà đi cũng thông dong. Sư Ông khuyên chúng ta hãy trở về một cách thanh thản. Vì thế cho nên những tập khí lăng xăng, hồi hả và hấp tấp là những trở ngại lớn nhất cho

⁷⁷ Thơ Sư Ông Nhất Hạnh

người tu. Ai muốn trở về với quê hương tâm linh, muốn thấy rõ được mình, và muốn nuôi dưỡng được tính sáng của mình thì chỉ có con đường trở về bằng hơi thở chánh niệm. Con người chân thật của ta chính là ánh sáng của tâm linh. Giải thoát giác ngộ chỉ là những ý niệm mà người ta bày ra trong một trạng thái của tâm thức mà thôi. ***Điều quan trọng thiết yếu của người tu là có chánh niệm hay không có chánh niệm.*** Ta phải nhìn cho kỹ, tiếp xúc cho rõ những gì đang xảy ra trong ta và chung quanh ta.

Khi tôi thấy được rõ ràng ánh sáng ấy trong tâm và thấy được con người chân thật ấy thì tôi không tìm cầu gì nữa. Tôi cảm thấy rất vui sướng và hạnh phúc được đi thiền hành dưới trăng với các thầy và các sư chú.

Tu tập trước hết là mở lòng ra cho sự sống, làm cho trái tim lớn hơn để thương yêu, làm cho nhận thức và cái nhìn trở nên phóng khoáng, để ta có được sự liên hệ tốt đẹp với những người thân thương của ta. Giải thoát, giác ngộ và tự do ở trong đạo Phật rất là thực tế. Càng tu tập ta càng dễ thương hơn, ngôn từ của ta nhẹ nhàng hơn, cái nhìn của ta bao dung hơn, vì thế giải thoát và giác ngộ không phải là một cái gì tách ra ngoài sự liên hệ giữa ta và những người chung quanh. Giải thoát giác ngộ không phải là một ý niệm trừu tượng và xa vời mà chính là khả năng thức dậy để tiếp xúc được với cây tùng trước sân, với

những ngọn lá mùa thu, và với những người sư anh, sư em của mình.

Minh tâm là tâm sáng và thấy được thực tại một cách rõ ràng. Khi nổi buồn xuất hiện, ta thấy được nỗi buồn ấy và tâm ta vẫn trong sáng. Có nhiều người nghĩ rằng tu tập là làm cho tâm ý không còn buồn, vui, thương, ghét nữa. Nói như vậy e rằng phải xét lại. Nhận thức ấy phát xuất từ trạng thái lưỡng nguyên. Tâm sáng nhưng những hình ảnh, tâm tư, tình cảm và âm thanh vẫn có thể có mặt. Chánh niệm là một loại ánh sáng, là một mặt của con người toàn vẹn nhưng ta vẫn còn những mặt khác. Mặt này nhìn nhận mặt kia như anh nhìn nhận em. Vì thế trong khi tu tập ta không tranh đấu, không xua đuổi, không lên án bất cứ một hiện tượng bên trong cũng như bên ngoài bởi vì làm như thế chỉ tạo thêm rối loạn và bất an cho ta. Ngồi thiền là để thấy được mình như một thực thể toàn vẹn. Vui cũng là mình mà buồn cũng là mình. Thương cũng là mình mà ghét cũng là mình. Tâm sáng cũng là mình mà tâm u mê đen tối cũng là mình. Ta nhìn nhận tất cả các pháp một cách rõ ràng bằng chánh niệm thì tự nhiên ta biết sống hòa điệu được với sự sống. Ánh sáng này có khả năng nhận diện và biết rõ tâm ý mà không tạo tác thêm một cái gì hết. Nó không buồn phiền, không trách móc, không đòi hỏi và không vẽ vờ gì cả. Ánh sáng ấy chính là con người chân thật của mình. Xua nay cái nhìn của ta, cái thấy của ta, và cái nghe

của ta dựa trên sự vướng mắc vào bản ngã cho nên tâm ta cứ vẽ vời, tạo tác, và phân biệt; vì vậy ta không xúc chạm được với thực tại. Thực tại là sự thật của các pháp. Cây tùng là cây tùng, nó không xấu cũng không đẹp, không thương cũng không ghét mà người ta gán cho nó đủ thứ tình cảm. Khi biết nhìn thực tại bằng chánh niệm ta không còn khổ đau nữa.

Mới bắt đầu nhìn người ấy, ta có thể tiếp xúc với thật tướng của người ấy, nhưng một vài phút sau tâm ta có thể vẽ vời và tạo tác ra những nhận thức về người ấy để rồi ta thương hay ghét người ấy. Cho nên thương và ghét cũng là sự tạo tác của tâm ta mà thôi. Ta phải chiếu ánh sáng tự tâm vào bất cứ hiện tượng nào của tâm ý mà đừng đồng lõa với chúng. Ta phải biết tại sao ta thương người ấy, và tại sao ta ghét người ấy. Người ấy có thật sự là người ấy hay chỉ là một hình bóng ảo ảnh của người ấy do ta tạo tác trong đầu mình. Chánh niệm soi chiếu lên tất cả tâm ý, tình cảm, tư duy và vì thế ta không bị kẹt vào bất cứ tâm ý, tình cảm, tư duy nào cả mà an trú được trong trạng thái trong sáng của chân tâm. Lúc ấy nhận thức của ta không đưa tới buồn, vui, thương, ghét nữa và ta vượt thoát được ngục tù của tưởng.

Trong lúc tu tập, nhận thức của ta mỗi ngày mỗi sáng hơn, nhẹ nhàng hơn và ít sai lầm hơn. Nhận thức của ta dựa trên sự vận hành của bản ngã cho nên nó tạo ra phán xét, so đo, và tính

toán, là nguồn gốc của bao nhiêu phiền não. Trí tuệ là cái nhìn bằng ánh sáng của chánh niệm và chánh định cho nên nó không bám víu, không tỳ vết, không so đo và không tính toán. Cái nhìn này thật thân thương và trong sáng. Khi nhìn bằng chánh niệm thì người ấy sẽ đi vào ta, trở thành một phần hiện hữu của ta và trở thành một giọt nước trong dòng sông ngũ uẩn của ta. Đây chính là giáo lý vô ngã mà Bụt đã từng nói tới. Bao nhiêu khổ đau, khó khăn và mâu thuẫn đều do chấp thủ vào bản ngã. Có thể ta đang thương người thương bằng bản ngã của mình mà không biết. Bởi thế tu tập là trở về với mình để thấy được đâu là vận hành của bản năng, tập khí thúc đẩy từ bản ngã và đâu là con người chân thật.

Chúng tôi đã ca lên điệu ca của con người chân thật để hòa nhập vào bản nhạc của con người toàn vẹn cho các bác và các anh chị nghe. Sự sống xưa nay làm bằng tình yêu chân thật trong ấy mọi loài đều hát ca như tiếng gió reo, như vàng trắng sáng. Chúng ta hãy lắng nghe đi! Tiếng hát từ bản thể uyên nguyên để cho tình thương trở nên hiện thực cho quê hương thân yêu hôm nay và ngày mai.

Nhận Thức

Nhận thức là vấn đề tối quan trọng trong đời sống con người, nhất là đời sống tâm linh. Danh từ chuyên môn nói về nhận thức ở trong đạo Bụt là ‘*tướng*’. Tướng là tri giác, là nhận thức qua cái thấy, cái nghe, cái ngửi, vị nếm, xúc chạm và ý nghĩ. Chữ tướng ở trong Hán Việt phía trên là chữ *tướng* và phía dưới là bộ *tâm*, nghĩa là tâm thức xúc tiếp vào một hình tướng nào đó để tạo ra tướng. Bởi thế tướng luôn luôn bao gồm cả chủ thể nhận thức và đối tượng nhận thức. Nói cách khác, chủ thể nhận thức không thể tách rời ra khỏi đối tượng nhận thức. Không có tiếng gió thì không có cái nghe. Không có cái giận thì cũng không có người giận. Không có con thì cũng không có cha. Không có thức ăn thì không có cái ăn. Không có nước thì không có cái uống. Chủ thể nhận thức chính là đối tượng nhận thức. Ví dụ: Thấy bông hoa ta có một tri giác về bông hoa ấy. Ta thấy bông hoa ấy là hoa sen, màu hồng, có hương thơm tinh khiết, mọc ở trong bùn và nở trên hồ nước. Đó là nhận thức, là tri giác của ta về bông hoa sen. Thấy đám mây, ta có tri giác về đám mây. Ta thấy đám mây là hơi nước bốc lên từ biển, sông, hồ và mặt đất ngưng tụ trong một nhiệt độ và độ cao nào đó. Đám mây ấy màu trắng và sẽ biến thành mưa rơi xuống đất

để tưới lên mọi loài cỏ cây, đất đá. Đó là nhận thức, là tri giác của ta về đám mây. Tri giác là cái thấy, cái hiểu do tri thức và khái niệm đưa tới mà không phải là cái thấy, cái hiểu của trí tuệ.

Duy thức học gọi chủ thể nhận thức là kiến phần. Kiến phần tức là một phần của tâm có công năng nhận biết, phân biệt, cảm nhận. Đối tượng nhận thức là *tướng phần*. Tướng phần tức là cái bị nhận biết, cái bị phân biệt, cái bị cảm nhận. Nói tóm lại, tướng phần là tất cả mọi hiện tượng trong thế gian được gọi là pháp. Cái bàn là một pháp thuộc về vật lý, con người là một pháp thuộc về tâm sinh lý, niềm vui là một pháp thuộc về tâm lý... Thế là, nhận thức không còn đơn giản ở trong lĩnh vực của tri giác hay nhận thức như cái thấy, cái nghe, cái ngửi, vị nếm, xúc chạm và ý nghĩ nữa mà là bản chất của sự sống được biểu hiện qua tâm và pháp. Tâm ta gắn liền với sự sống và thế giới hiện tượng. Thế giới và vạn pháp không thể tách rời ra khỏi tâm ta. Nói cách khác, tâm ta tạo ra các pháp. Đám mây, bông sen, con người, sông, núi, thương, ghét, khổ đau, hạnh phúc đều do tâm tạo tác ra. Thực tại của đám mây rất khác với tri giác của ta về đám mây ấy.

Nhận thức là sự biểu hiện, là sự hoạt động, là công dụng của tâm. Nhận thức đem lại hạnh phúc, an vui và tự do hay khổ đau, buồn chán và tù túng đều tùy thuộc vào bản chất của tâm. Một người cha có những nhận thức về con trai của

mình và những nhận thức ấy có thể đem lại hạnh phúc thương yêu hay khổ đau thù hận cho cả hai cha con đều tùy thuộc vào tâm thức người cha. Ngược lại cũng đúng đối với người con trai.

Nhận thức là nguồn gốc cho tnh cảm, suy tư và hành động. Nhận thức đúng dẫn đưa tới thông cảm, thương yêu, trong sáng và nhẹ nhàng làm nền tảng cho hành động xây dựng thương yêu và hiểu biết. Biết Thầy thương mình cho nên mình rất hạnh phúc và biết ơn. Mình cảm thấy gần gũi và có gốc rễ tâm linh nơi Thầy và đồng thời mình gắn liền với Sư ông và chư vị tổ sư. Biết cha thương mình một cách sâu xa nên cho dù cha thỉnh thoảng không biểu lộ được tình thương ấy nhưng mình không trách móc, đòi hỏi và giận hờn cha, và mình cảm thấy ấm áp và hạnh phúc được sống trong gia đình. Nghĩ rằng nước kia muốn thủ tiêu nước mình bằng cách chế tạo vũ khí nguyên tử, do đó mình đem quân chiếm đánh và gây ra bao nhiêu chết chóc đau khổ cho con người và thiên nhiên. Thế là nhận thức không những là nguồn gốc của khổ đau, hạnh phúc mà còn là nguồn gốc của thương ghét, bạn thù... Bởi thế học hỏi và tu tập về nhận thức là cơ hội để ta biết được nguồn gốc của khổ đau, hạnh phúc đồng thời ta cũng hiểu được bản chất đích thực của sự sống.

Nhận thức có nhiều loại.

Nhận thức sai lầm gọi là tợ lượng. Tợ lượng là danh từ chuyên môn của Duy thức học về một

trong ba hình thái nhận thức. Tợ là tương tợ nhưng không phải chính nó. Lượng là nhận thức, đo lường. Tợ lượng là một cách nhận thức tương tợ thôi chứ không đúng với sự thật. Thấy sợi dây một bên đường mà tưởng là con rắn là nhận thức sai lầm. Thấy sương mù ở sau bức tường đằng xa mà tưởng là khói là một nhận thức sai lầm. Quên chiếc đồng hồ ở trong phòng mà tưởng bị người khác ăn cắp là một nhận thức sai lầm. Người kia vô tội mà tưởng rằng người ấy có ý làm cho mình đau khổ là một nhận thức sai lầm.

Nhận thức bằng hiện lượng. Hiện lượng là một cách nhận thức trực tiếp sự vật đang xảy ra trong hiện tại ngay ở trước mặt. Nhận thức này không cần trải qua trung gian suy nghĩ, lý luận, so đo, phỏng đoán gì hết. Thấy cây tùng biết rõ ràng là cây tùng. Cái thấy trực tiếp, thẳng thắn và vô tư như thế gọi là hiện lượng. Thấy trời xanh biết trời xanh. Cách nhận thức này là một lối trực giác, là một khả năng nhận thức của con người chỉ xảy ra trong một tích tắc mà thôi. Lúc ấy đối tượng nhận thức hiện nguyên hình mà trong Duy thức học gọi là *tánh cảnh* tức là cảnh chân thật của thực tại. Cây tùng là cây tùng, không thêm không bớt, không vui không buồn, không đẹp không xấu. Tuy nhiên tâm con người còn nhiều công năng khác nữa cho nên ta chỉ duy trì hiện lượng trong một thời gian rất ngắn ngủi mà thôi. Và tâm ta bắt đầu vờ vờ, so đo, suy nghĩ và phân

biệt; chính vì thế nhận thức không còn là hiện lượng nữa mà là một nhận thức khác.

Hiện lượng tuy là nhận thức sự vật trong hiện tại và ở trước mặt, nhưng có hiện lượng đúng gọi là *chân hiện lượng* và có hiện lượng sai gọi là *tợ hiện lượng*. Khi hoảng hốt, thấy sợi dây mà tưởng là con rắn là một *tợ hiện lượng*. Thấy sợi dây mà biết rõ ràng là sợi dây là một *chân hiện lượng*. Đi trong đêm tối nghe tiếng réo của gió mà tưởng là ma là một *tợ hiện lượng*. Nghe tiếng gió mà biết rõ ràng là tiếng gió là một *chân hiện lượng*. Cũng đi trong đêm tối, thấy khúc cây mà tưởng là người là một *tợ hiện lượng*. Thấy khúc cây mà biết rõ ràng là khúc cây là một *chân hiện lượng*.

Nhận thức do sự đo lường, so sánh, suy luận và đối chiếu gọi là *tỷ lượng*. Anh có thể diễn tả về một nguyên tử hay không? Nếu ta nói rằng: “*Nguyên tử (elementary particle) là một vật thể nhỏ nhất gồm có điện tử (electron) và trung hòa tử (neutron).*” Nhờ vật lý học nguyên tử mà ta nhận thức được thế nào là một nguyên tử. Đó là nhận thức do sự suy luận, đối chiếu đưa tới. Đó là một *tỷ lượng*. Ngày mai trời có mưa hay không? Ta dùng *tỷ lượng* để có thể phỏng đoán và suy luận được thời tiết ngày mai mà hiện lượng không thể làm được công việc ấy. Ngày mai là một thời gian khác không phải là hiện tại, cho nên ta phải nhờ công năng tưởng tượng và suy luận của ý thức để tạo ra nhận thức. Ta nói

rằng ngày mai trời mưa. Nếu ngày mai trời mưa thật thì suy luận của ta đúng với sự thật gọi là chân tỷ lượng. Nếu ngày mai trời không mưa thì suy luận của ta sai với sự thật gọi là tợ tỷ lượng. Sau bức tường kia có gì mà khói bốc lên? Ta trả lời rằng: có lửa. Bởi vì ý thức suy luận ‘có khói tức là có lửa’. Nếu sau bức tường mà có lửa thật thì suy luận ấy đúng với sự thật gọi là chân tỷ lượng. Nếu sau bức tường không phải lửa mà là sương mù thì suy luận ấy sai với sự thật gọi là tợ tỷ lượng. Tợ tỷ lượng là nhận thức tương tợ do suy luận và đo lường tạo ra mà không phải là sự thật. Xem một bộ phim mà tưởng thiết là một tợ tỷ lượng.

Hiện lượng tuy là nhận thức sự vật trong hiện tại và ở trước mặt mà vẫn cứ bị sai lầm như thường huống hồ là tỷ lượng. Tỷ lượng là nhận thức do suy luận, so đo và phỏng đoán sự vật xảy ra ở một thời điểm và một không gian nào đó cho nên thường hay bị sai lầm. Do đó sự suy tư, tính toán và phân tích thường hay sai lầm và dẫn ta đi xa ngoài sự thật. Vì thế trong nhà thiền thường ít khích lệ ta dùng tỷ lượng tức là nhận thức do sự đo lường, so sánh, suy luận và đối chiếu để tu tập.

‘Phi tư duy thị thiên chi yếu giả’⁷⁸ tức là không suy nghĩ là yếu chỉ của thiền. Đó là tông chỉ của phái Tào Động.

⁷⁸ Phép Lạ Của Sự Tỉnh Thức - Nhất Hạnh

Cho nên thiền tập là dùng ánh sáng của niệm lực và định lực chiếu lên dòng nhận thức của mình để hiểu rõ đâu là nhận thức chân thật của chân hiện lượng, chân tỷ lượng và đâu là nhận thức sai lầm của tợ lượng, tợ tỷ lượng và tợ hiện lượng. Nhận thức sai lầm đưa tới khổ đau, thù hận và kỳ thị. Nhận thức đúng dẫn đưa tới hạnh phúc, thương yêu và thông cảm. Nhận thức sai lầm hay chân thật cũng là nhận thức phát xuất từ những hạt giống và công dụng của tâm. Nếu tâm thức có quá nhiều đau khổ, thù hận, kỳ thị thì nhận thức chứa đựng nhiều sai lầm đắng cay. Nếu tâm thức nhẹ nhàng, an lạc và thương yêu thì nhận thức cũng nhẹ nhàng, thông cảm và thương yêu.

Biết như thế, ta tu tập để nhận diện mặt mũi của nhận thức và thấy được chiều sâu của tâm thức mà thoát ra ngoài sự khống chế của những lực lượng trong tâm thức. Đồng thời ta đưa nhận thức lên một mức độ cao hơn, sáng sủa và đúng đắn hơn. Khi nhận thức đã sáng suốt và đúng đắn thì thế giới ngoại cảnh cũng trở nên trong sáng. Trong trạng thái trực giác của hiện lượng vắng bóng của tất cả những kỳ thị, suy tính, so đo và phân biệt, ta sẽ thấy cây tùng là cây tùng, trái đất là trái đất. Lúc ấy nhận thức không còn là nhận thức nữa mà một sự trực nhận và tiếp xúc sâu sắc giữa ta và trái đất. Đất đi vào ta và ta đi vào đất. Ta cảm nhận được sự mát mẻ, xanh tươi của trái đất và đồng thời cũng cảm nhận được sự khô cằn,

thương tích và khổ đau của trái đất do con người và chiến tranh tạo nên. Đối với con người cũng thế, ta cũng cảm nhận và tiếp xúc trực tiếp với người ấy mà không bị một ngăn cách gì do sự suy tính, so đo và phân tích tạo ra. Ta cảm được những niềm vui hạnh phúc, nỗi buồn thương đau của người ấy và trái tim ta mở ra để cho tình thương trào lên. Lúc này nhận thức không còn là nhận thức nữa mà đã trở thành trí tuệ.

Thương Một Chút

Hôm trước sư em Pháp Huy có mang qua Rừng Phong ba số Báo Sa Di của các sư em. Sư anh chưa bao giờ cầm tờ báo nào mà lòng cảm thấy hạnh phúc và trân quý như thế. Có lẽ vì tờ báo này chứa đựng sức mạnh tình cảm, lý tưởng, tâm linh của các sư em nên đã làm sống dậy thời gian làm sa di của sư anh. Vừa ăn trưa xong, sư anh đọc một mạch hết cả ba tờ báo. Bài nào cũng dễ thương, cảm động, chân thành và dí dỏm. Pháp Huy yêu cầu sư anh viết bài cho số tới. Sư anh ngại không dám trả lời dứt khoát bởi vì sư anh biết văn của mình không hay, cục mịch mà lại khô khan. Không biết viết bài xong rồi, các sư em trong ban biên tập có chịu đăng hay không? Nhưng vì cảm động tâm tình của các sư em cho nên sư anh dám mạo muội viết vài hàng tâm sự với các sư em cho vui.

Thời gian làm sa di thật là thời gian sướng nhất của người tu. Sư anh may mắn được làm sa di ba năm tám tháng, tha hồ mà vui chơi, đùa giỡn và nhõng nhẽo. Sư anh là một trong ba sa di đầu tiên của Xóm Thượng cho nên Thầy và các sư chị rất cưng. Có thể nói là ‘*over cung*’. Xuất gia thời ấy, sư anh tuổi nhỏ nhất, tính tình lại còn con nít và rất ham chơi, thế là cứ thỏa thích mà

tắm mát trong tình thương bao la của Thầy và đại chúng. Thầy cứ gheo sư anh là người nhõng nhẽo một cây của Xóm Thượng, và bởi thế sư anh không muốn làm người lớn chút nào. Có một hôm sau khi sư anh đã xuất gia hơn năm rưỡi mà Thầy lại còn hỏi: "*Con đã lớn chưa?*" Cố nhiên sư anh trả lời: "*Dạ thưa Thầy! Con vẫn còn chưa lớn.*" Thật sự cho đến bây giờ xuất gia đã mười ba năm, nhưng đối với Thầy, sư anh vẫn thấy mình nhỏ bé lắm. Thầy là một bà mẹ già đầy thương yêu và kiên nhẫn, lại giàu kinh nghiệm và rất mặn nồng cho những đứa con thơ dại. Thầy làm mẹ một cách tài tình. Đối với kinh nghiệm sống, tuệ giác và sự già dặn trong nhà thiền thì sư anh luôn luôn vẫn thấy mình còn nhỏ bé quá. Học với mẹ suốt đời vẫn còn thấy thiếu.

Tuổi ham chơi, ham ăn, ham ngủ, ham đẽ ý và ham được sự chú ý của thời sa di đã đi qua rồi. Bây giờ sư anh thấy mình đằm lại nhiều lắm. Tâm ý không còn chạy nhảy lãng xãng, không còn hung hăng và háo thắng như trước nữa. Chứ ngày xưa mới xuất gia sư anh là người hung hăng một cây; sư anh cần sự chú ý, săn sóc và công nhận của Thầy. Nghĩ lại thời gian ấy, mình cảm thấy thẹn quá đi! Nhưng mà tuổi sa di thì ai lại không muốn được nhõng nhẽo và cứng chiu? Bây giờ sư anh ở đâu thì ở yên đó và biết rõ bản phận của mình. Cũng giống như chum nước để lâu ngày thì những xô xao và lợn cợn của nước trong chum lắng yên trở lại. Thời sa di, sư anh

sống hết mình và đã làm hạnh phúc cho Thầy và đại chúng. Bây giờ ở xóm Thạch Lang, sư anh cũng làm hạnh phúc cho Thầy và đại chúng. Bởi thế sư anh không cảm thấy nuôi tiếc thời vàng son ấy gì cả. Hễ an trú trong hiện tại thì lúc nào mình cũng hạnh phúc. Hạnh phúc là mình giữ gìn được ý thức sáng tỏ và tâm trong sáng của mình. Hạnh phúc là mình an trú trong chánh niệm thì luôn luôn có Thầy, có Sư Ông, có tuyết trắng, có trời xanh và có tất cả.

Ở đây, tại tu viện Rừng Phong, niềm vui của sư anh là học chăm sóc và thương yêu các sư em. Sư anh cảm thấy vui thật sự khi tự tay mình giặt ra, mền, áo quần, đóng kệ, làm bàn học cho các sư em, dù lúc ấy các sư em vẫn còn chưa tới tu viện. Công việc nhỏ nhặt ở trên không có gì đáng kể cả nhưng làm những việc ấy với tình thương thì mình cảm thấy vui. Ngoài ra mình cũng có thể biểu lộ tình huynh đệ trong lúc uống trà, ngồi chơi và nói chuyện với nhau. Thương yêu là công phu tu học mỗi ngày. Chỉ cần một câu nói hay một ánh mắt cũng đủ cho mình thấy được trái tim mình có tình thương hay không. Chỉ cần học thương các sư em đến sống tại tu viện này, sư anh thấy cũng xứng đáng sống đời người tu.

Vì thương được thêm một người thì lòng mình mở ra thêm một chút, thương hai người thì lòng mình mở ra thêm hai chút. Lòng lớn thì mình có tất cả, ôm được tất cả và có thể chuyển

hóa những niềm đau còn kẹt lại trong tâm. Có tất cả thì mình hạnh phúc, mình ấm áp và mình thỏa thích. Đó là lý do tại sao sư anh không cảm thấy nuối tiếc thời gian làm sadi. Chúc các sư em chơi thật nhiều, ăn thật nhiều và thương thật nhiều.

Đường Về Nội Tâm

Các em sa di thương mến! Tu tập là con đường về nội tâm, là chuyến đi đầy thử thách và thú vị để khám phá ra kho tàng thế giới tâm linh. Tu tập là một chuyến leo núi "cross country hike" dài vô tận. Vì thế người leo núi đi với tâm trạng thông dong, thoải mái và kiên nhẫn. Núi non trùng điệp và đường dài muôn dặm nên người ta phải vừa đi vừa chơi thì mới đủ sức để đi xa. Tu tập cũng thế, ta phải từ từ, thanh thản và kiên nhẫn. Bất cứ chuyến đi tâm linh nào, ta cũng phải có phương pháp, có ngọn đèn chánh niệm để chiếu sáng đường đi bởi vì thế giới nội tâm rất sâu sắc và huyền bí; là một thế giới chứa đầy cảnh tượng kỳ diệu và ngõ ngách lạ lùng. Nhờ ngọn đèn chánh niệm, ta không lạc lối.

Người leo núi có lúc đi qua những đoạn đường bằng phẳng, cảnh trí tuyệt vời với những đám mây bạc thông dong trên bầu trời xanh ngắt, nhưng cũng có lúc gặp mưa to gió lớn, đường sỏi sâu thẳm và núi đồi cheo leo. Có lúc đối diện trước cảnh đẹp tuyệt kỳ của đồi núi xanh tươi, thung lũng mờ sương và dòng sông uốn lượn quanh co, người leo núi sung sướng đến chảy nước mắt và tâm hồn họ ứa ra chất liệu thương yêu đối với cuộc đời. Thế giới tâm linh cũng vậy. Có lúc tâm ta xuất hiện một cảnh tượng đầy hoa thơm cỏ lạ, một cánh đồng bát

ngát của tự do an ổn, một đám mây nhẹ nhàng của bình lặng nội tâm. Cũng có lúc ta cảm thấy lòng thương yêu mọi loài tràn ngập trái tim; ta cảm thấy hạnh phúc khi được nhìn cảnh mặt trời lặn. Mỗi khi an trú trong hồ tâm yên tĩnh, nhẹ nhàng, ta nếm được cảm giác tịnh lạc và niềm vui sâu sắc.

Đi sâu vào nội tâm, ta cũng đồng thời tiếp xúc với khổ đau và hạnh phúc. Khổ đau và hạnh phúc là hai mặt của bản chất đời người. Đi vào nội tâm ta không chạy trốn khổ đau và tìm cầu hạnh phúc. Ta chỉ cần thấp lên mặt trời ý thức bằng hơi thở chánh niệm để nuôi dưỡng tâm linh, đưa đường chỉ lối cho tâm linh và tháo gỡ những ngục tù khổ đau và chướng ngại. Có lúc ta phải đi qua những chặng đường chướng ngại và u trệ của nội tâm như giận hờn, trách móc, ảo tưởng, vương mắc... Những lúc như thế, các sư em hãy bình tĩnh. Cứ trở về với hơi thở chánh niệm. Hơi thở chánh niệm là ánh sáng của Bụt tự tâm có thể soi chiếu cho ta, là sức mạnh tâm linh có thể đập phá những ngục tù tâm thức. Nếu sức mạnh niệm lực còn yếu và hơi thở không giúp ta vượt qua khó khăn, ta có thể mở cửa đi ra ngoài hoặc có thể cầu cứu với sư anh hay sư em của ta. Chỉ cần tới và ngồi bên người ấy cũng đủ cho ta thêm sức mạnh. Năng lực của tăng là một năng lực có công năng bảo vệ ta. Ta phải nương nhờ tăng thân trên con đường tâm linh này. Ta cũng có thể thực tập thiền lạ để tiếp xúc với năng lượng của tổ tiên

tâm linh và huyết thông, để giúp ta có thêm sức mạnh mà vượt qua chướng ngại. Thầy đã cho chúng ta rất nhiều phương pháp tu tập. Các sư em có biết là chúng ta may mắn lắm hay không? Chúng ta là những đứa con giàu có nhất trên đời.

Với sự thực tập từ từ ta làm quen với chính ta bởi vì ta là một thế giới lạ lùng và bí mật. Ta sẽ thấy nhiều cảnh lạ. Mới đầu ta có thể ngỡ ngàng và có chút sợ hãi nhưng từ từ ta sẽ chấp nhận và làm quen với những cảnh ấy. Ta sẽ nhận ra những thói quen tập khí như không ngăn nắp, làm biếng giặt giũ, ngủ nướng, ăn nhanh... Ta sẽ thấy những hạt giống tâm tư rất lạ như lo âu, tủi thân, ham muốn... Cũng như leo núi, có những đoạn đường rất lạ lùng và âm u, người leo núi có thể ngỡ ngàng và có chút lo âu nhưng từ từ họ sẽ quen đường quen cảnh. Càng nhận diện được mặt mũi tâm tư, ta sẽ gần gũi được với chúng và chấp nhận chúng là một phần hiện hữu trong ta. Nhờ vậy ta mới lớn lên và hiểu được ta hơn. Thấy được ta là căn bản của tất cả những cái thấy để phát khởi tuệ giác.

Các sư em sa di thân mến, đời tu của sư anh có nhiều gian nan và đầy thử thách. Sư anh cũng đã từng đau khổ nhiều từ những chướng ngại của nội tâm như buồn giận, trách móc, phán xét, thất vọng và vương mắc nhưng sư anh đã không bỏ cuộc. Sư anh vẫn tiếp tục đi con đường này dù đường đi có lúc thật chông gai. Khó khăn là thử thách, là lửa nung nấu cho ta lớn lên.

Đi vào nội tâm cũng là trở về với sự sống để tiếp xúc với sự sống và thiên nhiên, vì thế cuộc đời trở nên sâu sắc và màu nhiệm. Tâm ta gắn liền với thực tại. Về được với ta, ta sống và xúc tiếp được với thực tại như trời xanh, mây trắng, lá lục, hoa vàng. Ta biết ăn cơm và biết uống nước bằng tất cả con người của mình. Ta biết nhìn tuyết trắng với đôi mắt vô tư.

Các sư em sa di ơi! Có một lần nghe tiếng gió reo vang qua rừng thông trên núi Phong Lâm, tự nhiên sư anh nghe rất rõ tiếng gọi từ bản thể uyên nguyên của mình. Tiếng gọi ấy như lời ca thiết tha của chân tâm, cội nguồn hiện hữu. Sư anh có mặt thật sự và cảm thấy hạnh phúc lắm. Chuyến đi này thật thú vị và anh em mình đang cùng nhau bước đi; chúng ta sẽ đi một cách thanh thản để thưởng thức trọn vẹn con đường đẹp này. Anh em ta sẽ lớn lên qua những chông gai chướng ngại từ nội tâm và cuộc đời. Chính vì thế chúng ta không sợ hãi khổ đau và khó khăn.

Các em sadi thương yêu! Sư anh đã cùng các sư em đi một đoạn đường. Sư anh tin rằng con đường anh em mình đi sẽ có thêm nhiều hoa thơm cỏ lạ. Con đường này sẽ đưa chúng ta vào thế giới của sự sống đích thực và mở ra một chân trời thương yêu và tự do. Hơn thế nữa, càng đi, anh em ta lại bắt gặp dấu chân của Thầy, Sư Ông và chư vị tổ sư nên chúng ta không sợ lầm lạc mà lại có thêm năng lượng để cùng đi.

Các sư em có biết Sư Ông mình là ai không? Người ở Huế gọi Sư Ông bằng danh xưng thật bình dị mà đầy sự cung kính. Họ gọi Sư Ông là Ôn Từ Hiếu. Ôn chắc chắn là dễ thương và hiền lắm cho nên mỗi khi Thầy của chúng ta nhắc đến Ôn, giọng của Thầy rất ngọt ngào và yêu quý. Nghe nói Ôn rất khiêm cung, đối với mọi người rất bình dị và không cho ai lạy mình cả. Một người như vậy, đức độ thật sâu dày và đã phá được bức thành của ngã chấp. Nhìn Thầy của chúng ta, ta biết chắc Sư Ông tu cao lắm. Sư Ông xuất gia lúc tuổi còn thơ cho nên Người giữ được tâm trong sáng và hồn nhiên của thiên đường tuổi nhỏ. Theo Thầy kể lại, có những cử chỉ của Sư Ông rất là ngây thơ và hồn nhiên. Với sức mạnh tâm linh và sự tu tập của Sư Ông thì không có gợn bụi trần và bi lụy nào của cuộc đời có thể dính vào tâm tư của Người, bởi thế Sư Ông có đôi mắt rất trong sáng, cái trong sáng của ngây thơ và thánh thiện.

Có bước chân của Thầy, mình đi rất khoẻ và thế giới trở thành ánh sáng màu nhiệm. Từ ngày qua tu viện Rừng Phong, sư anh thường cảm nhận được bước chân của Thầy đang đi trong bước chân của mình. Thầy bước đi với mình, yểm trợ cho mình và giúp cho mình trở về hiện tại. Các sư em cứ để ý đi! Có chỗ nào ở Xóm Thượng mà không có bước chân của Thầy đâu. Suốt hai mươi năm nay Thầy đã bước những bước chân thanh thoi như những đám mây trắng

và tự do như bầu trời bao la ở trên mọi nẻo đường Xóm Thượng. Có Thầy đi với mình thì chuyện đi vui lắm. Sư anh xin chúc các em sa di tiếp xúc được với bước chân của Người để bước chân của mình cũng sẽ trở về thanh thản.

Nhân dịp năm mới, có một câu chuyện này sư anh muốn kể cho các em nghe cho vui như là món quà tâm linh. Ngày xưa ngày xưa có một bộ lạc ở trên núi cao. Núi xanh ời là xanh! Bộ lạc ấy ở rất xa loài người. Người trong bộ lạc sống chung với nhau. Suốt ngày họ chỉ ngồi im lặng. Sự hòa hợp là đời sống của họ. Họ ăn rất ít và chỉ ăn lá rừng, hoa và những hạt trong rừng mà họ gieo trồng nên họ có rất nhiều thì giờ để sống. Thì giờ của họ dùng để ngồi với nhau trong im lặng và yên tĩnh. Những người trẻ chưa quen ngồi im lặng cho nên ông trưởng bộ lạc giúp họ bằng cách cho họ nhìn vào một cái cây và nếu tâm họ chạy đi nơi khác ngoài cây ấy thì phải đưa tay lên. Lạ thay! Chỉ trong sáu giây thôi, có một cánh tay đưa lên và cứ như vậy tất cả cánh tay nhỏ bé đều đưa lên. Ông trưởng bộ lạc rất ngạc nhiên trước cảnh tâm ý rất vọng động của lũ trẻ. Cũng chính vì thế mà họ đã tập ngồi yên suốt đời họ. Câu chuyện này cho ta thấy tâm con người quá động, chạy rất nhanh qua nhiều đối tượng mà không chịu đứng yên một chỗ. Đó là cách luyện định tâm của người xưa. Ở đây mình cũng tập làm như người xưa, mình tập thờ để giữ gìn tâm ý đừng chạy. Nhờ dừng lại tâm ý, ta an

trú trong hiện tại và tiếp xúc được với sự sống. Tuy nói thì dễ nhưng thực hành để an trú thường xuyên trong hiện pháp không phải là dễ. An trú trong hiện pháp liên tục là một công phu tu tập đó các sư em ạ! Sư anh đã ở trong tu viện hơn mười hai năm nay, sư anh biết rõ lắm. Do đó anh em mình phải lập chí cho vững và thật tha thiết trong công phu tu tập hằng ngày mới được. Nói như trên không có nghĩa là ta không an trú trong hiện pháp được. Có chứ, nhưng khả năng an trú của ta rất mong manh bởi vì tập khí và những vọng động của tâm ý còn mạnh quá cho nên con đường về nội tâm cần phải kiên nhẫn. Chính vì nó là một cuộc khám phá và thử thách do đó ta mới thích thú để đi. Cái gì tập luyện lâu ngày rồi mình cũng trở nên giỏi dang cả. Đi sâu vào tâm linh, ta trở nên điêu luyện, hơi thở chánh niệm bền bỉ và tâm ta mở ra những chân trời thật lạ thật đẹp. Khổ đau cũng từ từ vơi đi vì những chỗ kẹt áy được ánh sáng chánh niệm soi vào để chọc thủng và đã thông.

Sư anh tin chắc rằng Thầy của chúng ta đã tiếp nhận được tuệ giác của người xưa nên Thầy đã chỉ cho chúng ta đường đi nước bước và nếp sống y hệt người xưa. Nếp sống này thật khác với đời sống xô bồ của loài người bây giờ. Chính nhờ đi vào nội tâm, ta khám phá được bí mật của sự sống và chính bản thân mình. Sư anh rất sung sướng được đi trên con đường này và không có chút hối hận gì cả dù đã bỏ mẹ và gia đình mà đi.

Sự thật là càng đi trên con đường tâm linh này, ta càng về gần với mẹ và gia đình một cách sâu sắc và nhẹ nhàng hơn. Sư anh chúc các em sa di một năm mới đầy hạnh phúc, đầy thương yêu và nhiều thanh thoát. Các sư em hãy nhớ nuôi dưỡng Bồ Đề Tâm bằng hơi thở và nụ cười. Cứ thở và mỉm cười đi thì tâm ta sẽ mở ra để cho sự sống đi vào mà nuôi dưỡng tâm thương yêu và hiểu biết làm hành trang cho chuyến đi về bản thể ngàn đời.

Xây Dựng Tình Huynh Đệ

Mỗi năm có khoảng từ tám cho đến mười thầy sống tại tu viện Rừng Phong. Năm nay có tất cả là sáu thầy và bốn sư chú. Một thầy gốc Tây Ban Nha, một thầy người Mỹ, một sư chú người Pháp và còn lại bốn thầy và hai sư chú người Việt. Phương pháp và công phu tu tập hằng ngày của tu viện có nguồn gốc từ Đạo Tràng Mai Thôn dưới sự chỉ dạy của Thầy.

Mỗi buổi công phu sáng và chiều dài khoảng hai tiếng đồng hồ gồm có hai thời tọa thiền, kinh hành, tụng kinh và lạy Bụt. Phần tụng kinh, buổi sáng tụng bằng tiếng Việt thì đọc kinh bằng tiếng Anh, buổi chiều tụng bằng tiếng Anh thì đọc kinh bằng tiếng Việt để cho cả thiền sinh người Mỹ cũng như thiền sinh người Việt đều hưởng được giáo pháp và sự tu học. Mỗi ngày đại chúng thực tập thiền hành ở ngoài trời khoảng một tiếng đồng hồ. Trong tuần có một lớp Phật Pháp căn bản do thầy trụ trì hướng dẫn, một lớp Phật Pháp tiếng Anh do thầy Pháp Sơn và Pháp Nguyên phụ trách, một lớp Anh ngữ cho các thầy người Việt. Tu viện có thêm chương trình tu học cho học sinh, sinh viên và những người trẻ hầu hết là những người trẻ Tây Phương. Chỉ sau một ngày tu học với quý thầy và quý sư cô, tất cả thầy cô giáo và học sinh cảm thấy rất hạnh phúc; họ tìm ra con đường tâm linh, tìm lại nụ cười và niềm vui sống. Mỗi năm vào

mùa xuân sau khóa an cư kiết đông ba tháng, các thầy các sư chú đi hướng dẫn những khóa tu và thuyết giảng cho người Mỹ cũng như người Việt khắp nơi ở miền Đông nước Mỹ. Tu viện cũng giúp tổ chức chuyến đi hoằng hóa tại Hoa Kỳ cho Thầy và Tăng đoàn vào mỗi mùa thu.

Mỗi năm đại chúng của đạo tràng Mai Thôn gửi những thầy khác đến tu viện và chuyển một số quý thầy từ tu viện đi về những trung tâm khác của đạo tràng. Bởi thế không ai nghĩ rằng tu viện này thuộc về mình, và mỗi năm mình đều có cơ hội để sống chung với huynh đệ mới. Tu tập và sống chung với nhau trong một mái nhà rất lợi ích cho sự xây dựng tình huynh đệ và cắm rễ sâu vào gia đình tâm linh của người xuất gia. Khi sống chung với nhau, mỗi người đều chia sẻ và ảnh hưởng lẫn nhau bằng năng lượng buồn, vui, hạnh phúc hay khổ đau toát ra từ thân và tâm, vì thế ta không cần phải cực nhọc để giải quyết khổ đau riêng một mình. Nếu ta có an lạc và hạnh phúc thì tự nhiên người khác cũng được hưởng. Nếu ta có buồn đau hoặc khó khăn thì huynh đệ cũng bao bọc, chia sẻ và ôm ấp niềm đau ấy cho ta. Đó là một sự thật khoa học qua sự liên hệ bằng năng lượng và kết cấu hóa học ‘chemical bonding’; năng lượng này chính là tăng lực có khả năng chuyên chở, ôm ấp và yểm trợ cho ta.

Ở đây các thầy và các sư chú rất hạnh phúc. Tu viện không lúc nào mà không có tiếng cười. Anh em nhìn nhau, nói chuyện, hỏi han và chơi với

nhau rất thoải mái, lại giúp nhau tham dự công phu tu tập rất đều đặn. Anh em có nhiều cơ hội để lắng nghe, nhìn thấy, hỏi han, chia sẻ và làm quen với nhau, nhờ vậy anh em bắt đầu hiểu được tính nết, tập khí, tài năng, khó khăn, thao thức và ước mơ của từng người mỗi ngày thêm một chút. Bởi thế đời sống và không khí tu viện trở nên dễ chịu và hạnh phúc hơn nhiều. Anh em đã ở với nhau hơn hai tháng rồi mà chưa có một chuyện gì đáng kể xảy ra dù chỉ là lời qua tiếng lại. Hiểu biết tâm lý và con người sẽ đưa tới sự thông cảm, chấp nhận và thương yêu nhau. Ta không thể thương yêu, thông cảm và chấp nhận một người nếu ta chưa hiểu gì về người ấy.

Sống chung ở đây anh em có cơ hội ngồi chơi, uống trà, làm việc và nói chuyện với nhau. Không ngày nào mà các thầy, các chú ở đây không chơi với nhau. Chơi được với nhau sẽ tạo ra một tình cảm rất đặc biệt; nó sẽ giúp ta nói chuyện, tâm sự và cởi mở với nhau dễ dàng. Vì thế nếu có những khó khăn hay mâu thuẫn gì thì cũng dễ dàng hóa giải và tha thứ. Anh em lại có cơ hội săn sóc cho nhau những lúc đau ốm. Sư anh trụ trì thường ưa nấu cháo hành và gừng cho các sư em bị cảm. Nấu xong sư anh tự tay đem cháo lên tới phòng cho sư em Pháp Lượng làm cho sư em cảm động quá! Anh em đã bỏ cha mẹ và gia đình để đi tu bởi thế săn sóc cho nhau rất là cần thiết.

Anh em còn thực tập lắng nghe nhau, nói những lời xây dựng, và giúp đỡ nhau trong sự tu

tập, học hỏi và vật chất. Thầy Pháp Thành nấu ăn và đi chợ rất hết lòng và với nhiều tình thương. Sư anh trụ trì vừa lo về sự tu học của đại chúng, dạy một lớp Phật Pháp, một lớp tiếng Anh và lại săn sóc cho từng sư em. Sư anh ưa cho các sư em tiền để dùng vào việc lật vật. Sư anh lại mua trà ngon để cho anh em uống mỗi sáng và tặng mỗi người một chậu hoa nho nhỏ chung trên bàn học cho đời thêm tươi. Sư em Pháp Sơn tu tập rất tinh chuyên, thường nhắc nhở anh em về uy nghi và cách sống chung với nhau. Sư em Pháp Nguyên vừa chăm sóc cho thiền sinh, vừa yểm trợ cho sư anh trụ trì về những sinh hoạt của tu viện. Bồ đề tâm của sư em Pháp Chuyên rất mạnh mẽ, tu tập và làm việc rất siêng năng để xây dựng tăng thân. Sư em Pháp Nhuận và Pháp Từ rất hạnh phúc ở đây và rất thích chơi trượt tuyết. Mỗi khi đi ngòai thiền, sư em Pháp Từ đi bằng xe trượt tuyết từ cư xá Thạch Lang đến thiền đường Suối Ngọt rất là vui. Sư em Pháp Huy rất thông minh, lanh lẹ và hết lòng trong công việc tiếp đón thiền sinh về tu học. Sư em Pháp Lượng ở đâu cũng đều hạnh phúc; ở đây sư em thích làm hầm tuyết. Sư em vừa làm xong một hầm tuyết kiên cố và nghệ thuật. Sư em Pháp Lực thích không khí tu tập và khung cảnh thiên nhiên của tu viện lắm.

Chỉ qua một thời gian ngắn, mối tình anh em bắt đầu nảy nở và thấm vào trái tim mỗi người. Có nhiên anh em vẫn còn những khó khăn nho nhỏ trong lòng mỗi người, vì vậy mỗi người phải tự cố

gắng tu tập tinh chuyên hơn nữa để tự hiểu mình và hiểu được người khác. Hiểu biết là cái quý nhất của người tu. Có liên hệ và gốc rễ tốt nơi huynh đệ, mỗi người cảm thấy ấm áp, hạnh phúc và đầy đủ, đồng thời cũng cảm thấy gần gũi với Thầy.

Có liên hệ tốt với huynh đệ trái tim mỗi người mở ra để cho tình thương, sự tha thứ, sự bao dung lớn lên, nhờ vậy anh em cũng chuyển hóa được những khổ đau và khó khăn trong nội tâm mình. Tình huynh đệ và sự cảm rễ sâu sắc trong tình huynh đệ là cơ hội cho ta thoát ra ngoài ngục tù của ngã chấp và hòa nhập vào gia đình tâm linh, nơi ấy ta có Thầy, có Sư ông và có các thế hệ tổ sư, ta không cảm thấy bơ vơ lạc loài nữa.

Tu viện Rừng Phong là gia đình tâm linh ấy, là nơi để những ai muốn tìm lại chính mình và được nuôi dưỡng trong tình thương huynh đệ. Tu viện cũng là thiên đường an lạc, mát mẻ và thanh lương có khả năng nuôi dưỡng thân tâm cho những ai cần nương náu.

Soi Sáng Cho Nhau

Soi sáng là một phương pháp thực tập rất sâu sắc và quan trọng của tầng thân Làng Mai. Đó là pháp môn xây dựng tầng thân và xây dựng cho mỗi cá nhân trong tầng thân, để mọi người có cơ hội tu tập trên con đường nhìn lại mình và thấy được chính mình rõ ràng hơn, sâu sắc hơn. Soi sáng là cầu mong những người sống chung với ta nói về ta, về những đức tính tốt cũng như những điểm chưa được tốt.

Gần đây đại chúng tu tập ở Làng Mai thực tập pháp môn soi sáng rất thành công và đã đem lại nhiều lợi lạc cho tất cả mọi người trong công việc nhận diện và chuyển hóa những tập khí tiêu cực và phát triển những đức tính tốt. Đây là một pháp môn thần diệu giúp ta thấy rõ về ta và chấp nhận sự chỉ bày, dạy dỗ và nâng đỡ của tầng thân. Chúng ta thường bị vướng vào mặc cảm tự ái và vô minh cho nên chính ta rất ít thấy và chấp nhận những lỗi lầm, vụng về và tập khí tiêu cực trong ta. Ta đã bị những tập khí này điều kiện hóa vì vậy ta đã không sống hạnh phúc và hòa điệu với mọi người chung quanh. Có lúc một người nào đó tới chia sẻ với ta về những tập khí, tính nết, và cách hành xử của ta trong không khí hòa ái mà ta đã cảm thấy khó chịu và tự ái rồi. Ta tìm nhiều cách và những lý luận để bào chữa về những lời nhận xét của người kia. Ta muốn che đậy những gì

không đẹp về ta. Ta luôn luôn mang một cái mặt nạ để người chung quanh không thấy mặt thật của ta. Bởi thế ta thường tỏ ra rất dễ thương và đóng kịch rất tài tình. Đây chính là trò ảo thuật của thằng hề bản ngã. Ta thương yêu và bảo vệ những gì thuộc về ta, và hễ ai động đến thì ta tự ái và sẵn sàng gây chiến.

Để đánh tan cái nhà tù tự ái này, ta cầu xin đại chúng soi sáng cho ta với tất cả lòng chân thành. Nếu không có lòng chân thành thì khi tiếp nhận sự soi sáng ta dễ bị tự ái khuynh động và những gì người khác soi sáng sẽ không giúp đập vỡ được những khối u mê và chấp thủ còn kẹt trong ta.

Đại chúng sẽ họp lại với một cây bút và một vài tờ giấy để soi sáng cho ta với tất cả lòng thương và trí tuệ. Trong đại chúng, ai cũng có quyền nói lên những gì về ta với điều kiện là vì tình thương và nâng đỡ chứ không phải vì hiềm hận và trách móc. Năng lượng thiền định và thương yêu của đại chúng rất cần thiết để nâng đỡ cho mọi người đang thực tập soi sáng cho ta. Đại chúng soi sáng cho ta từ những việc nhỏ nhất như nhai lớn tiếng cho đến những việc quan trọng như tập khí nặng nề, bất kính, hỗn hào và ngông cuồng... Thường thường cái thấy của tăng thân rất sáng và chính xác. Trong đại chúng, mỗi người đều có hai con mắt và một ít công phu tu tập. Con mắt tu tập và cái nhìn khách quan của đại chúng, không bị vướng vào bản ngã cho nên họ thấy rõ về

ta hơn. Nếu có ai trong đại chúng nói ra điều gì vì giận hờn hoặc trách móc thì người ấy cũng được đại chúng soi sáng luôn để nhận thức của người ấy được chuyển đổi cho cái thấy đúng với tinh thần nâng đỡ và thương yêu.

Nếu bạn là thành viên của đại chúng thì bạn có bốn phận phải nói ra về người cầu xin soi sáng tất cả những điểm tiêu cực cũng như tích cực bằng tâm niệm thương yêu và xây dựng. Có thể rất nhiều điều ta nói ra là do nhận thức sai lầm và chủ quan của ta về người bạn đồng tu, nhưng với trí tuệ và chánh niệm của đại chúng những điều ta nói ra cũng được soi sáng và bổ sung. Nhờ vậy ta học được rất nhiều về chính mình và người được soi sáng. Trong đại chúng có những vị tu tập đã lâu năm, đã có kinh nghiệm tâm linh sâu sắc, có đức độ và tuệ giác sẽ là những ngọn đuốc soi sáng cho ta. Họ soi sáng với tất cả trái tim và sự đùm bọc nhưng rất thẳng thắn. Ta sẽ cảm thấy rõ tình thương ấy trong lá thư soi sáng.

Sau khi đã soi sáng xong cho ta, đại chúng sẽ cử một số người dùng ngôn ngữ khéo léo và hòa ái để thảo thành một lá thư soi sáng, cũng có thể gọi là lá thư tình, giúp cho ta có thể tiếp nhận những lời soi sáng một cách dễ dàng và hoan hỷ. Lá thư ấy là tình thương trong sáng của đại chúng dành cho ta. Ta sẽ cúi đầu chấp nhận tất cả sự soi sáng của đại chúng với một trái tim thiết tha.

Ai cũng ý thức rằng sự soi sáng này là do lòng thương của đại chúng cho nên không ai cảm

thấy mặc cảm, tự ái và xấu hổ về những gì được soi sáng. Chính tự ái và xấu hổ là hai tên đầu sỏ của ngã chấp. Ta đã anh dũng quỳ xuống để cầu thỉnh đại chúng soi sáng cho ta cũng là muốn đánh bại hai tên tướng ấy. Đại chúng sẽ âm thầm nâng đỡ và hoan hỷ ôm ấp lấy ta.

Đọc lại lá thư soi sáng, người nào cũng cảm thấy rằng đại chúng đang soi sáng cho mình; bởi vì người nào cũng có những vụng về, tập khí, lỗi lầm... Con người tuy nghiệp lực khác nhau nhưng bản chất tương đồng. Ai cũng có hạt giống giận hờn, trách móc, ganh tỵ, nhỏ nhen... Vì nghiệp lực khác nhau cho nên có người bệnh sâu nặng, có người lại bị bệnh ái nặng. Đại chúng soi sáng cho một người cũng là soi sáng cho tất cả mọi người trong tăng thân. Nếu bạn là người soi sáng thì tự mình soi sáng cho mình và đồng thời cũng được đại chúng soi sáng cho mình, vì vậy bạn không cảm thấy tự hào rằng là mình người soi sáng hoặc có ý niệm khinh khi và coi thường những người được soi sáng.

Muốn tiến tu trên con đường đạo nghiệp, mỗi chúng ta cần nương tựa vào một tăng thân để được nâng đỡ trong công phu tu tập và được tăng thân soi sáng cho ta. Nếu không thì ngã chấp lớn như trái núi sẽ khó mà lung lay được. Ở với tăng thân ta mới thấy được những chỗ kẹt và chỗ yếu của ta. Mỗi khi nhìn hoặc nghe một điều gì từ những thành viên khác trong đại chúng, ta thấy được những phản ứng bực bội, khó chịu và giận hờn

trong ta. Tăng thân là bó đuợ chà xát những cấu
bản trong con người của ta cho thân tâm trong
sáng và nhẹ nhàng. Tăng thân là tấm gương sáng
để ta tự rọi vào nội tâm và con người của mình.

Giải Tỏa Nội Kết

Giải tỏa là phương pháp cởi trói những sợi dây ràng buộc trong tâm ta, sợi dây giận hờn, trách móc, nghi ngờ, bực bội mà trong đạo Bụt gọi là nội kết hay kết sử. Kết là đóng cục lại. Sử là sai sử, là chi phối và là điều khiển. Nội kết là những cục tâm ý thất lại và đọng lại trong tâm để sai sử và điều khiển suy tư, lời nói và hành động của chúng ta. Ví dụ như giận hờn là một kết sử, nó là một khối lửa trong ta và mỗi khi ai đụng tới khối lửa ấy thì khuôn mặt, lời nói và hành động của ta trở nên rất hung dữ. Muốn đạt được tự do, an lạc và hạnh phúc, ta phải biết phương pháp và nghệ thuật giải tỏa và đã thông những cục nội kết ấy. Chìa khóa của pháp môn giải tỏa là quán chiếu. Ta dùng năng lượng chánh niệm rơi vào những tâm hành đang có mặt trong ta như giận, buồn, nghi để nhận rõ mặt mày của chúng. Tiếp tục nhận diện, chúng ta sẽ thấy sâu hơn những gốc rễ và nguyên nhân tạo thành những kết sử trong ta và vì vậy chúng mất hết năng lực để kết tụ lại và không còn có khả năng sai sử ta nữa.

Có hai cách giải tỏa nội kết. Một là tự mình giải tỏa và tháo gỡ nội kết gọi là đơn phương giải giới bằng con đường quán chiếu. Khi nghe một điều gì làm ta bực bội, giận hờn hay khó chịu thì ta thực tập nhận diện và ôm ấp tâm hành ấy bằng hơi thở chánh niệm và nụ cười thương yêu. Thở vào,

tôi biết tôi đang bực bội; thở ra, tôi mỉm cười với niềm bực bội trong tôi. Lúc ấy ta không nên nói gì và không nên làm gì hết, cách hay nhất là mở cửa đi ra ngoài với thiên nhiên. Nhờ thực tập thở để làm lắng dịu lại cảm xúc bực bội của ta, nhờ không khí trong lành và màu xanh mát mẻ của thiên nhiên và nhờ hơi thở chánh niệm mà từ từ năng lượng bực bội sẽ dịu xuống. Điều cấm kỵ là đè nén, xua đuổi hay đánh phá cơn bực bội. Ta chỉ cần thực tập thở và mỉm cười để ôm ấp và bao bọc như một bà mẹ ôm ấp và bao bọc đứa con đang đau khổ của mình. Năng lượng chánh niệm là bà mẹ dịu hiền, mát mẻ và thương yêu có khả năng ôm ấp và chuyển hóa đau khổ và bất an trong người con.

Sau khi cảm thấy bình an trở lại, ta tự hỏi ta tại sao ta có thể bực bội dữ dội khi nghe lời nói ấy? Ta tiếp tục thở trong chánh niệm mà đừng suy nghĩ và phân tích gì cả. Trong trạng thái bình an, tâm ta sáng lên thì tất cả sự việc sẽ trở về rõ ràng: câu nói của người ấy, liên hệ giữa hai người, hình ảnh người ấy, sự phản ứng của ta. Nhờ an tĩnh, ta thấy được sự bực bội của ta đã có sẵn trong ta từ trước, ta đã có vấn đề với người ấy, tâm ta hơi bất an, hôm qua ta ngủ không ngon giấc, ta hơi cau có. Từ từ ta sẽ thấy nhiều yếu tố đã tạo ra sự bực bội trong ta một cách toàn vẹn và ta không còn trách móc hay giận hờn nữa. Tâm ta an ổn trở lại và ta giải tỏa được năng lượng bực bội. Có khi nhờ sự bực bội, ta giải tỏa được cả khối nội kết trong ta do

sự dồn chứa những vọng tưởng và khổ đau lâu ngày. Khi gặp lại người ấy ta không còn bực bội và khó chịu. Nếu thật sự giải tỏa được nội kết, ta có thể đối xử và nhìn người ấy một cách hoan hỷ và vui vẻ liền. Nếu cần xin lỗi người ấy để lấy lại hòa khí giữa hai anh em thì ta không ngần ngại gì. Phương pháp giải tỏa cũng là phương pháp hòa giải để sống với nhau hạnh phúc. Trong ta đã có sẵn những xung đột với chính ta và những người chung quanh. Nếu không biết tu tập nội quán để hóa giải những xung đột ấy thì ta sẽ tiếp tục tạo ra những mâu thuẫn trong ta và với những người chung quanh. Nếu đã quán chiếu mà ta vẫn cảm thấy chưa thành công và chưa đả thông được cơn bực bội, ta vẫn cảm thấy khó chịu và cần cái với người ấy qua ánh mắt và lời nói thì ta có thể cầu cứu với tăng thân và nhất là với người ấy để giúp ta. Bởi vì nếu giữ cơn bực bội trong lòng lâu ngày thì sự bực bội đó sẽ đóng thành nội kết và lúc ấy rất khó mà chuyển hóa.

Phương pháp thứ hai là giải tỏa trước tăng thân. Đại chúng sẽ ngồi thành vòng tròn với sự hướng dẫn của vị chủ tọa. Ở giữa vòng tròn có một bình hoa thật đẹp tượng trưng cho Bụt. Mỗi khi ta muốn giải tỏa, ta chấp tay lại, xá đại chúng rồi đi kinh hành đến bình hoa và thỉnh bình hoa như thỉnh Bụt về chỗ ngồi của mình. Thực tập thở vào và ra ba hơi thở trong lúc đại chúng cũng nhiếp tâm theo hơi thở để thực tập phép lắng nghe với lòng thương. Giải tỏa là nói ra được những khó

khăn và khổ đau trong ta cho mọi người hiểu được nỗi lòng của ta. Đại chúng sẽ thực tập lắng nghe để giúp ta bớt khổ. Người nói và người nghe đều thực tập với mục đích là hòa giải và làm lại tình thân. Người nói sẽ nói được nỗi lòng của mình với lời ái ngữ và dễ nghe, và người nghe tập lắng nghe với tâm từ bi cho người kia bớt khổ. Khi nghe, ta thực tập hơi thở ý thức, giữ gìn tâm ý và không nên đóng vai quan tòa để phán xét và lên án người đang nói. Ta chỉ nghe thôi dù lời nói ấy không đúng với sự thật hoặc có một vài trách móc, cay đắng. Ta nên thực tập tưới hoa cho người đã làm ta đau khổ để người kia có cảm tình và đủ can đảm lắng nghe những khó khăn và đau khổ của mình. Con người như một bông hoa. Muốn cho bông hoa tươi đẹp ta phải tưới nước và chăm sóc cho bông hoa thường xuyên. Phương pháp tưới hoa là nói ra những cái hay, cái đẹp của người kia để người ấy nở ra như một bông hoa. Tưới hoa không phải là nói khéo, nói xả giao, nói được lòng mà nói đúng với sự thật về những đức tính tốt đẹp của người ấy. Con người có đức tự trọng vì thế phương pháp tưới hoa phải phát xuất từ sự quán chiếu và chân thành của ta để người kia thấy được mặt tích cực và có tự tin nơi chính mình.

Điều quan trọng là ta phải nói ra được những đau khổ và khó khăn của ta. Nói ra được thì khổ đau của ta đã được giải tỏa hơn một nửa rồi. Ta không nên lý luận hay phân tích gì cả mà chỉ tìm cách nói thẳng ra niềm đau với ngôn ngữ từ tốn và

bình tĩnh. Người nghe và đại chúng sẽ tập lắng nghe bằng hơi thở chánh niệm để duy trì từ bi quán mà yểm trợ cho ta. Tình thương và định lực cũng có giới hạn. Nếu người nghe cảm thấy bất an và tâm bắt đầu phản ứng và nóng nảy thì người nghe có thể chấp tay lại để vị chủ tọa biết mà ngưng người nói bằng một tiếng chuông. Buổi giải toả sẽ được tiếp tục kỳ sau. Cả hai đều cần có thêm thời gian trong việc nhìn vào vấn đề của mình.

Nhìn cho kỹ thì bên nào cũng đóng góp một phần ít nhất là năm mươi phần trăm cho sự khó khăn và mâu thuẫn giữa hai người, bởi thế cả hai sẽ cố gắng thực tập để giúp nhau chuyển hóa tình trạng và tạo dựng lại hòa khí. Nếu thực tập đúng pháp thì khổ đau sẽ nhẹ đi và đưa tới trạng thái mát mẻ và an lạc ngay sau buổi làm mới.

Nói xong ta chấp tay lại để xá đại chúng và thỉnh bình hoa trở lại trung tâm của vòng tròn để cho những người bạn tu khác cũng có cơ hội thực tập giải toả như mình. Nguyên tắc thực tập là người nghe không được trả lời lại. Bởi vì khi mới nghe, tâm thức của ta hay phản ứng, lý luận, phân tích và những lời chia sẻ của người bạn không có cơ hội đi sâu vào tâm thức của ta. Giải toả không phải để lý luận, đính chính và phân trần đúng, sai, hơn, thua mà là để người kia nói được nỗi niềm khổ đau của họ và giúp ta hiểu rõ hơn về họ.

Đây là phương pháp tâm lý trị liệu rất sâu sắc có thể chuyển hóa những khổ đau trong ta và người khác để đưa tới tình thương chân thật. Nếu

chưa biết lắng nghe người khác ta chưa lớn thật sự, ta chưa có đủ thương yêu và kiên nhẫn. Lắng nghe không thành kiến và không phán xét giúp ta hiểu được những đau khổ và tâm ý của người kia sâu sắc hơn và có khả năng thực tập phá đổ cái tập khí phán xét và phản ứng của ông quan tòa bản ngã.

Phương pháp này có thể thực tập giữa hai người bạn, hai người yêu, trong gia đình, trong cộng đồng. Ta không nên chờ đến lúc có những vấn đề và khổ đau thì mới tới với nhau. Ta nên tới với nhau thường xuyên trong đời sống để tạo ra không khí hòa điệu, thông cảm, thân tình thì khi cần giải tỏa nội kết, khổ đau và mâu thuẫn, cơ hội thành công sẽ dễ dàng hơn.

Lời Cuối

Nghệ thuật sống có thể dịch ra tiếng Anh là *the art of living*. Chất liệu làm ra nghệ thuật chính là chánh niệm. Chánh niệm là sức sống thâm trầm, là khả năng thâm nhập sâu sắc vào sự sống. Những gì sâu sắc nhất đều chứa đựng chất liệu nghệ thuật.

Trong hội Linh Sơn, hình ảnh đức Thế Tôn đưa bông sen lên trước đại chúng là một nghệ thuật. Bàn tay của Ngài rất đẹp, chứa đựng năng lực của chánh niệm, đôi mắt của Thế Tôn sáng ngời, dáng ngồi của Thế Tôn trầm lặng và oai linh, tất cả những gì trong con người của Ngài đều tỏa ra nét nghệ thuật tuyệt vời. Chính vì thế mà hành động đưa hoa sen lên của Ngài đã trở thành một bức tranh nghệ thuật bất diệt, có khả năng thức tỉnh biết bao người ngay lúc ấy và mãi cho đến về sau. Tất cả những hiện tượng trên thế gian đều chứa sẵn chất liệu nghệ thuật. Nấu cơm, rửa bát, nuôi con, ca hát, thương yêu... tất cả đều là nghệ thuật. Mỗi nhạc sĩ điêu luyện đều có năng lực của trầm tư và chiêm nghiệm do bao nhiêu tháng năm tu luyện tụ lại. Chơi đàn là một nghệ thuật. Thổi sáo là một nghệ thuật. Người thổi sáo phải trải qua nhiều năm tập luyện để đạt được kỹ thuật cao nhất của âm nhạc nhưng tiếng sáo có hùng hồn và sâu sắc hay không đều tùy thuộc vào tâm hồn của người nghệ sĩ, cho nên

yếu tố kỹ thuật không đủ làm ra nghệ thuật tuyệt vời mà chính là năng lực tâm linh phát xuất từ tâm hồn của nghệ sĩ. Người có chánh niệm là người có tâm hồn nghệ thuật. Bất cứ hành động, cử chỉ, lời nói và tư duy nào phát xuất từ chánh niệm của họ cũng đều chứa đựng sức sống mãnh liệt và tình cảm nồng nàn.

Nhìn vào Sư Ông Làng Mai ta cảm thấy được chất liệu nghệ thuật và sức sống ấy toát ra từ con người của Sư Ông. Nhìn cách đi của Sư Ông ta cảm nhận được chất liệu an lạc, nhẹ nhàng và thanh thoát. Bước chân của Người sao mà đẹp đến thế! Cách uống trà của Sư Ông cũng là một nghệ thuật, Người đã đạt tới nghệ thuật uống trà rất cao. Ta cảm giác như trời đất ngưng đọng lại và sự sống lắng sâu trong lúc Sư Ông đang uống trà. Dáng rót trà, cách nâng ly trà, và hành động đưa ly trà lên miệng của Người, đều tỏa ra cái đẹp thanh thoát và giải thoát lạ lùng. Sư Ông đích thật là một nghệ sĩ.

‘Nghệ thuật sống’ là công phu tu tập chánh niệm trong đời sống hằng ngày để làm ra chất liệu nghệ sĩ trong ta. Ta sẽ biết thở, biết đi, biết cười, biết nói, biết thương, biết nhớ, biết chấp nhận, biết tha thứ.. Càng tu tập chánh niệm ta càng sống sâu sắc với tất cả linh hồn của ta và tiếp xúc được với sự sống mầu nhiệm. Ta sẽ đưa đời sống tâm linh của ta lên một mức độ rất cao trong nghệ thuật thương yêu, hiểu biết và giác ngộ bởi vì thương yêu là một nghệ thuật tuyệt

vời. Trong cuốn sách nhỏ bé này chúng tôi chỉ muốn chia sẻ với các bạn một vài nét nghệ thuật trong đời sống tâm linh. Chắc hẳn đã có nhiều nghệ sĩ tài ba hơn chúng tôi gấp ngàn lần và họ cũng đã từng hát ca trong suốt chiều dài của lịch sử. Tôi chỉ xin hát lên một vài điệu ca trong bài ca vĩ đại ấy. Mong sao bài ca này sẽ mang lại một ít tươi vui cho mọi người. Xin chân thành cảm ơn các bạn.

Phụ lục

Kinh Bốn Lĩnh Vực Quán Niệm (Satipatthana, Magghima Nikaya 10) Sư Ông Làng Mai dịch ra tiếng Việt

Sau đây là những lời mà tôi đã được nghe đức Thế Tôn dạy, hỏi người còn đang cư trú ở Kammassadhamma, nơi một ấp phố của giống dân Kuru. Một hôm đức Thế Tôn gọi các vị khát sĩ: "Này quý thầy!" Các vị khát sĩ đáp: "Thưa đức Thế Tôn, có chúng con đây." Bụt nói: "Này quý vị, đây là con đường duy nhất để giúp chúng sanh thực hiện thanh tịnh, vượt thắng phiền não, tiêu diệt ưu khổ, đạt tới chánh đạo và chứng nhập Niết Bàn: đó là con đường của bốn phép an trú trong quán niệm.

Bốn phép an trú trong quán niệm ấy là những phép nào?

1. Này các vị khát sĩ! Vị khát sĩ an trú trong phép quán niệm thân thể nơi thân thể, tinh cần, sáng suốt và tỉnh thức, loại ra ngoài mọi tham dục và chán bỏ đối với cuộc đời.

2. Này các vị khát sĩ! Vị khát sĩ an trú trong phép quán niệm cảm thọ nơi cảm thọ, tinh cần, sáng suốt và tỉnh thức, loại ra ngoài mọi tham dục và chán bỏ đối với cuộc đời.

3. Này các vị khát sĩ! Vị khát sĩ an trú trong phép quán niệm tâm thức nơi tâm thức, tinh cần,

sáng suốt và tỉnh thức, loại ra ngoài mọi tham dục và chán bỏ đối với cuộc đời.

4. Nay các vị khát sĩ! Vị khát sĩ an trú trong phép quán niệm đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức, tinh cần, sáng suốt và tỉnh thức, loại ra ngoài mọi tham dục và chán bỏ đối với cuộc đời.

Nay các vị khát sĩ! Vị khát sĩ an trú trong phép quán niệm thân thể nơi thân thể như thế nào?

Vị khát sĩ ấy tìm tới một khu rừng, hoặc một gốc cây, hoặc một căn nhà vắng, ngồi xuống trong tư thế kết già, giữ thân hình ngay thẳng và thiết lập chánh niệm trước mặt mình. Người ấy thở vào với ý thức mình vẫn là mình đang thở vào. Người ấy thở ra với ý thức mình vẫn là mình đang thở ra. Thở vào một hơi dài, người ấy ý thức rằng: ta đang thở vào một hơi dài. Thở ra một hơi dài, người ấy ý thức rằng: ta đang thở ra một hơi dài. Thở vào một hơi ngắn, người ấy ý thức rằng: ta đang thở vào một hơi ngắn. Thở ra một hơi ngắn, người ấy ý thức rằng: ta đang thở ra một hơi ngắn. Cũng như khi xoay một vòng dài, người thợ tiện khéo tay ý thức rằng mình đang xoay một vòng dài, và khi xoay một vòng ngắn, ý thức rằng mình đang xoay một vòng ngắn.

Vị khát sĩ mỗi khi thở vào một hơi dài, ý thức rằng mình đang thở vào một hơi dài, mỗi khi thở ra một hơi dài, ý thức rằng mình đang thở

ra một hơi dài, mỗi khi thở vào một hơi ngắn, ý thức rằng mình đang thở vào một hơi ngắn, mỗi khi thở ra một hơi ngắn, ý thức rằng mình đang thở ra một hơi ngắn.

Người ấy tự mình tập luyện như sau:

"Tôi đang thở vào và có ý thức rõ rệt về trọn thân thể tôi. Tôi đang thở ra và có ý thức rõ rệt về trọn thân thể tôi."

"Tôi đang thở vào và làm cho sự vận hành trong thân thể tôi trở nên an tịnh. Tôi đang thở ra và làm cho sự vận hành trong thân thể tôi trở nên an tịnh."

Cứ như thế, vị ấy an trú trong sự quán niệm thân thể nơi thân thể, hoặc quán niệm bên trong, hoặc quán niệm bên ngoài thân thể ấy, hoặc quán niệm cả bên trong lẫn bên ngoài. Vị ấy an trú trong sự quán niệm quá trình sanh khởi nơi thân thể, hoặc quán niệm quá trình hủy diệt nơi thân thể, hoặc quán niệm cả quá trình sanh khởi lẫn quá trình hủy diệt nơi thân thể. Hoặc người ấy quán niệm: "Có thân thể đây", đủ để quán chiếu và ý thức được sự có mặt của thân thể đó, và như vậy, người ấy an trú một cách tự do, không bị bất cứ một thứ gì trong cuộc đời làm vướng bận. Quán niệm thân thể nơi thân thể là như vậy đó, thưa quý vị.

Khi đi, vị khất sĩ lại cũng ý thức rằng mình đang đi; khi đứng, ý thức rằng mình đang đứng; khi ngồi, ý thức rằng mình đang ngồi; khi nằm, ý thức rằng mình đang nằm. Bất cứ thân thể mình

đang được sử dụng trong tư thế nào, vị ấy cũng ý thức được về tư thế ấy của thân thể.

Cứ như thế, vị ấy an trú trong sự quán niệm thân thể nơi thân thể, hoặc quán niệm bên trong, hoặc quán niệm bên ngoài thân thể ấy, hoặc quán niệm cả bên trong lẫn bên ngoài. Vị ấy an trú trong sự quán niệm quá trình sanh khởi nơi thân thể, hoặc quán niệm quá trình hủy diệt nơi thân thể, hoặc quán niệm cả quá trình sanh khởi lẫn quá trình hủy diệt nơi thân thể. Hoặc người ấy quán niệm: "Có thân thể đây", đủ để quán chiếu và ý thức được sự có mặt của thân thể đó, và như vậy, người ấy an trú một cách tự do, không bị bất cứ một thứ gì trong cuộc đời làm vương bận. Quán niệm thân thể nơi thân thể là như vậy đó, thừa quý vị.

Khi đi tới hoặc đi lui, vị khát sĩ cũng chiếu dụng ý thức sáng tỏ của mình về sự đi tới hay đi lui ấy; khi nhìn trước nhìn sau, cúi xuống, duỗi lên, vị ấy cũng chiếu dụng ý thức sáng tỏ ấy; khi mặc áo ca sa, mang bình bát, vị ấy cũng chiếu dụng ý thức sáng tỏ ấy; khi ăn cơm, uống nước, nhai thức ăn, nếm thức ăn, vị ấy cũng chiếu dụng ý thức sáng tỏ ấy; khi đi đại tiện, tiêu tiện, vị ấy cũng chiếu dụng ý thức sáng tỏ ấy; khi đi, đứng, nằm, ngồi, ngủ, thức, nói năng, hoặc im lặng, vị ấy cũng chiếu dụng ý thức sáng tỏ ấy vào tự thân.

Cứ như thế, vị ấy an trú trong sự quán niệm thân thể nơi thân thể, hoặc quán niệm bên trong, hoặc quán niệm bên ngoài thân thể ấy, hoặc quán

niệm cả bên trong lẫn bên ngoài. Vị ấy an trú trong sự quán niệm quá trình sanh khởi nơi thân thể, hoặc quán niệm quá trình hủy diệt nơi thân thể, hoặc quán niệm cả quá trình sanh khởi lẫn quá trình hủy diệt nơi thân thể. Hoặc người ấy quán niệm: "Có thân thể đây", đủ để quán chiếu và ý thức được sự có mặt của thân thể đó, và như vậy, người ấy an trú một cách tự do, không bị bất cứ một thứ gì trong cuộc đời làm vương bận. Vị khát sĩ quán niệm thân thể nơi thân thể là như vậy đó, thừa quý vị.

Vị khát sĩ lại quán niệm chính thân thể này từ gót chân trở lên và từ đỉnh tóc trở xuống, bao bọc bởi một lớp da và chứa đầy nhiều loại bất tịnh: thuộc về thân thể ta, này đây là tóc, này đây là lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mạc, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, phân, mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mật, mỡ da, nước bọt, nước mủ, nước ở các khớp xương và nước tiểu.

"Này các vị khát sĩ! Ví dụ có một cái bao tải đựng đủ các loại ngũ cốc, như gạo lức, gạo hẻo rắng, hạt lúa, đậu xanh, đậu ngự, mè, gạo trắng và hai đầu bao tải có thể mở ra. Một người có mắt tốt, khi mở bao ra, thấy rõ mọi loại hạt chứa đựng trong bao. Này đây là gạo lức, gạo hẻo rắng, này đây là hạt lúa, này đây là đậu xanh, này đây là đậu ngự, này đây là hạt mè, này đây là gạo trắng. Cũng như thế, khi quán sát về chính thân thể của mình, vị khát sĩ thấy được mọi thứ,

từ gót chân đến đỉnh đầu, và từ đỉnh đầu xuống đến gót chân, bao bọc bởi một lớp da và chứa đầy nhiều loại bất tịnh: thuộc về thân thể ta, này đây là tóc, này đây là lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mạc, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, phân, mật, đàm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mật, mỡ da, nước bọt, nước mủ, nước ở các khớp xương và nước tiểu.

Cứ như thế, vị ấy an trú trong sự quán niệm thân thể nơi thân thể, hoặc quán niệm bên trong, hoặc quán niệm bên ngoài thân thể ấy, hoặc quán niệm cả bên trong lẫn bên ngoài. Vị ấy an trú trong sự quán niệm quá trình sanh khởi nơi thân thể, hoặc quán niệm quá trình hủy diệt nơi thân thể, hoặc quán niệm cả quá trình sanh khởi lẫn quá trình hủy diệt nơi thân thể. Hoặc người ấy quán niệm: "Có thân thể đây", đủ để quán chiếu và ý thức được sự có mặt của thân thể đó, và như vậy, người ấy an trú một cách tự do, không bị bất cứ một thứ gì trong cuộc đời làm vướng bận. Vị khát sĩ quán niệm thân thể nơi thân thể là như vậy đó, thừa quý vị.

Lại nữa, các vị khát sĩ! Trong bất cứ tư thế nào của thân thể này, vị khát sĩ cũng quán chiếu những yếu tố tạo nên chính thân thể ấy: "Trong thân thể này có yếu tố đất, có yếu tố nước, có yếu tố lửa và có yếu tố gió."

Như một bác đồ tể rành nghề hoặc một đồ tể tập sự, giết một con bò và ngồi giữa ngã tư và

xẻ con bò ra thành nhiều phần, vị khát sĩ cũng vậy, trong bất cứ tư thế nào của thân thể mình, cũng quán chiếu những yếu tố tạo nên chính thân thể ấy: "Trong thân thể này có yếu tố đất, có yếu tố nước, có yếu tố lửa và có yếu tố gió."

Cứ như thế, vị ấy an trú trong sự quán niệm thân thể nơi thân thể, hoặc quán niệm bên trong, hoặc quán niệm bên ngoài thân thể ấy, hoặc quán niệm cả bên trong lẫn bên ngoài. Vị ấy an trú trong sự quán niệm quá trình sanh khởi nơi thân thể, hoặc quán niệm quá trình hủy diệt nơi thân thể, hoặc quán niệm cả quá trình sanh khởi lẫn quá trình hủy diệt nơi thân thể. Hoặc người ấy quán niệm: "Có thân thể đây", đủ để quán chiếu và ý thức được sự có mặt của thân thể đó, và như vậy, người ấy an trú một cách tự do, không bị bất cứ một thứ gì trong cuộc đời làm vướng bận. Vị khát sĩ quán niệm thân thể nơi thân thể là như vậy đó, thừa quý vị.

Lại ví như khi thấy một xác chết bị liệng vào bãi tha ma đã được một ngày, hai ngày hoặc ba ngày, sinh lên, xanh lại, thối nát ra, vị khát sĩ quán chiếu sự thật ấy vào chính thân thể mình: "Chính thân thể ta đây cũng vậy, cũng sẽ trở thành như thế, không có lối nào tránh thoát."

Cứ như thế, vị ấy an trú trong sự quán niệm thân thể nơi thân thể, hoặc quán niệm bên trong, hoặc quán niệm bên ngoài thân thể ấy, hoặc quán niệm cả bên trong lẫn bên ngoài. Vị ấy an trú trong sự quán niệm quá trình sanh khởi nơi thân

thể, hoặc quán niệm quá trình hủy diệt nơi thân thể, hoặc quán niệm cả quá trình sanh khởi lẫn quá trình hủy diệt nơi thân thể. Hoặc người ấy quán niệm: "Có thân thể đây", đủ để quán chiếu và ý thức được sự có mặt của thân thể đó, và như vậy, người ấy an trú một cách tự do, không bị bất cứ một thứ gì trong cuộc đời làm vướng bận. Vị khát sĩ quán niệm thân thể nơi thân thể là như vậy đó, thừa quý vị.

Rồi như thấy một xác chết liệng bỏ trong bãi tha ma, bị quạ rĩa, bị điều hâu, kên kên và chó sói rừng ăn và bị các loài dòi bọ rúc rĩa, vị khát sĩ quán chiếu sự thật ấy vào chính thân thể mình: "Chính thân thể ta đây cũng vậy, cũng sẽ trở thành như thế, không có lối nào tránh thoát."

Cứ như thế, vị ấy an trú trong sự quán niệm thân thể nơi thân thể, hoặc quán niệm bên trong, hoặc quán niệm bên ngoài thân thể ấy, hoặc quán niệm cả bên trong lẫn bên ngoài. Vị ấy an trú trong sự quán niệm quá trình sanh khởi nơi thân thể, hoặc quán niệm quá trình hủy diệt nơi thân thể, hoặc quán niệm cả quá trình sanh khởi lẫn quá trình hủy diệt nơi thân thể. Hoặc người ấy quán niệm: "Có thân thể đây", đủ để quán chiếu và ý thức được sự có mặt của thân thể đó, và như vậy, người ấy an trú một cách tự do, không bị bất cứ một thứ gì trong cuộc đời làm vướng bận. Vị khát sĩ quán niệm thân thể nơi thân thể là như vậy đó, thừa quý vị.

Rồi như thấy một xác chết liệng bỏ trong bãi tha ma, chỉ còn là một bộ xương dính ít thịt và máu, các khúc xương còn được nối liền nhau nhờ có những sợi gân...

Rồi như thấy một xác chết liệng bỏ trong bãi tha ma, chỉ còn là một bộ xương, không còn dính chút thịt nào nhưng vẫn còn vương máu, các khúc xương còn được nối liền nhau nhờ có những sợi gân...

Rồi như thấy một xác chết liệng bỏ trong bãi tha ma, chỉ còn là một bộ xương, không còn dính chút thịt nào và cũng không còn vương chút máu nào, các khúc xương còn được nối liền nhau nhờ có những sợi gân...

Rồi như thấy một xác chết liệng bỏ trong bãi tha ma, chỉ còn lại một đồng xương rời rạc đó đây, chỗ này là xương tay, chỗ nọ là xương ống chân, chỗ kia là xương bắp vế, chỗ kia nữa là xương hông, xương sống và đầu lâu...

Rồi như thấy một xác chết liệng bỏ trong bãi tha ma, chỉ còn lại một mớ xương trắng màu vỏ ốc...

Rồi như thấy một xác chết liệng bỏ trong bãi tha ma, chỉ còn lại một đồng xương khô, dề hơn một năm trên bãi...

Rồi như thấy một xác chết liệng bỏ trong bãi tha ma, chỉ còn lại một mớ xương mục tan thành bụi...

Vị khát sĩ quán chiếu sự thật ấy vào chính thân thể mình: "Chính thân thể ta đây cũng vậy,

cũng sẽ trở thành như thế, không có lối nào tránh thoát."

Cứ như thế, vị ấy an trú trong sự quán niệm thân thể nơi thân thể, hoặc quán niệm bên trong, hoặc quán niệm bên ngoài thân thể ấy, hoặc quán niệm cả bên trong lẫn bên ngoài. Vị ấy an trú trong sự quán niệm quá trình sanh khởi nơi thân thể, hoặc quán niệm quá trình hủy diệt nơi thân thể, hoặc quán niệm cả quá trình sanh khởi lẫn quá trình hủy diệt nơi thân thể. Hoặc người ấy quán niệm: "Có thân thể đây", đủ để quán chiếu và ý thức được sự có mặt của thân thể đó, và như vậy, người ấy an trú một cách tự do, không bị bất cứ một thứ gì trong cuộc đời làm vướng bận. Vị khát sĩ quán niệm thân thể nơi thân thể là như vậy đó, thưa quý vị.

Này các vị khát sĩ! Vị khát sĩ an trú trong phép quán niệm cảm thọ nơi cảm thọ như thế nào?

Mỗi khi có một cảm thọ khoái lạc, vị khát sĩ ấy ý thức rằng: "Ta đang có một cảm thọ khoái lạc."

Mỗi khi có một cảm thọ khổ đau, người ấy ý thức rằng: "Ta đang có một cảm thọ khổ đau."

Mỗi khi có một cảm thọ không khoái lạc cũng không khổ đau, vị ấy ý thức rằng: "Ta đang có một cảm thọ không khoái lạc cũng không khổ đau."

Khi có một cảm thọ khoái lạc vật chất, vị ấy ý thức rằng mình đang có một cảm thọ khoái lạc vật chất.

Khi có một cảm thọ khoái lạc tinh thần, vị ấy ý thức rằng mình đang có một cảm thọ khoái lạc tinh thần.

Khi có một cảm thọ khổ đau vật chất, vị ấy ý thức rằng mình đang có một cảm thọ khổ đau vật chất.

Khi có một cảm thọ khổ đau tinh thần, vị ấy ý thức rằng mình đang có một cảm thọ khổ đau tinh thần.

Khi có một cảm thọ vật chất không khoái lạc cũng không khổ đau, vị ấy ý thức rằng mình đang có một cảm thọ vật chất không khoái lạc cũng không khổ đau.

Khi có một cảm thọ tinh thần không khoái lạc cũng không khổ đau, vị ấy ý thức rằng mình đang có một cảm thọ tinh thần không khoái lạc cũng không khổ đau.

Cứ như thế, vị khất sĩ an trú trong sự thường trực quán niệm cảm thọ nơi cảm thọ; hoặc quán niệm bên trong, hoặc quán niệm bên ngoài cảm thọ ấy, hoặc quán niệm cả bên trong lẫn bên ngoài. Vị ấy an trú trong sự thường trực quán niệm quá trình sanh khởi của cảm thọ, hoặc quán niệm quá trình hủy diệt của cảm thọ, hoặc quán niệm cả quá trình sanh khởi lẫn quá trình hủy diệt của cảm thọ. Hoặc vị ấy quán niệm: "Có cảm thọ đây", đủ để quán chiếu và ý thức được

sự có mặt của cảm thọ đó, và như vậy, vị ấy an trú một cách tự do, không bị bắt cứ một thứ gì trong cuộc đời làm vương bận. Vị khất sĩ quán niệm cảm thọ nơi cảm thọ là như thế đó, thừa quý vị.

Này các vị khất sĩ! Vị khất sĩ an trú trong phép quán niệm tâm thức nơi tâm thức như thế nào?

Mỗi khi có nội tâm tham dục, vị khất sĩ ấy ý thức là nội tâm có tham dục. Mỗi khi có nội tâm không có tham dục, vị ấy ý thức là nội tâm không có tham dục.

Mỗi khi trong tâm có sân hận, vị khất sĩ ấy ý thức là trong tâm có sân hận. Mỗi khi trong tâm không có sân hận, vị ấy ý thức là trong tâm không có sân hận.

Mỗi khi tâm thức mình si mê, vị ấy ý thức rằng tâm thức mình si mê. Mỗi khi tâm thức mình không si mê, vị ấy ý thức rằng tâm thức mình không si mê.

Mỗi khi tâm thức mình có thu nhiếp, vị ấy ý thức rằng tâm thức mình có thu nhiếp.

Mỗi khi tâm thức mình tán loạn, vị ấy ý thức rằng tâm thức mình tán loạn.

Mỗi khi tâm thức mình trở thành khoáng đạt, vị ấy ý thức rằng tâm thức mình trở thành khoáng đạt.

Mỗi khi tâm thức mình trở nên hạn hẹp, vị ấy ý thức rằng tâm thức mình trở nên hạn hẹp.

Mỗi khi tâm thức mình đạt đến trạng thái cao nhất, vị ấy ý thức rằng tâm thức mình đạt đến trạng thái cao nhất.

Mỗi khi tâm thức mình không đạt đến trạng thái cao nhất, vị ấy ý thức rằng tâm thức mình không đạt đến trạng thái cao nhất.

Mỗi khi tâm thức mình có định, vị ấy ý thức rằng tâm thức mình có định.

Mỗi khi tâm thức mình không có định, vị ấy ý thức rằng tâm thức mình không có định.

Mỗi khi tâm thức mình giải thoát, vị ấy ý thức rằng tâm thức mình giải thoát.

Mỗi khi tâm thức mình không giải thoát, vị ấy ý thức rằng tâm thức mình không giải thoát.

Cứ như thế, vị khất sĩ an trú trong sự quán niệm tâm thức nơi tâm thức; hoặc quán niệm bên trong, hoặc quán niệm bên ngoài tâm thức ấy, hoặc quán niệm cả bên trong lẫn bên ngoài. Vị ấy an trú trong sự quán niệm quá trình sanh khởi nơi tâm thức, hoặc quán niệm quá trình hủy diệt nơi tâm thức, hoặc quán niệm cả quá trình sanh khởi lẫn quá trình hủy diệt nơi tâm thức. Hoặc vị ấy quán niệm: "Có tâm thức đây", đủ để quán chiếu và ý thức được sự có mặt của tâm thức đó, và như vậy, vị ấy an trú một cách tự do, không bị bất cứ một thứ gì trong cuộc đời làm vướng bận. Vị khất sĩ quán niệm tâm thức nơi tâm thức là như thế đó, thừa quý vị.

Này các vị khát sĩ! Vị khát sĩ an trú trong phép quán niệm đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức như thế nào?

Trước hết vị ấy quán niệm đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức về năm hiện tượng ngăn che. Nhưng quán niệm bằng cách nào?

1. Khi có ái dục, vị khát sĩ ý thức rằng mình có ái dục. Khi không có ái dục, vị khát sĩ ý thức rằng mình không có ái dục. Khi một niệm ái dục chưa sanh khởi nay bắt đầu sanh khởi, vị ấy ý thức được sự sanh khởi ấy. Khi một niệm ái dục đã sanh đang được khử diệt, vị ấy ý thức được sự khử diệt ấy. Khi một niệm ái dục đã được khử diệt và không còn tái sanh nữa, vị ấy cũng ý thức được về điều đó.

2. Khi có sân hận, vị khát sĩ ý thức rằng mình có sân hận. Khi không có sân hận, vị ấy ý thức rằng mình không có sân hận. Khi một niệm sân hận chưa sanh nay bắt đầu sanh khởi, vị ấy ý thức được sự sanh khởi ấy. Khi một niệm sân hận đã sanh khởi đang được khử diệt, vị ấy ý thức được sự khử diệt ấy. Khi một niệm sân hận đã được khử diệt và không còn có thể tái sanh nữa, vị ấy cũng ý thức được về điều đó.

3. Khi có mê muội và buồn ngủ, vị khát sĩ ý thức rằng mình có mê muội và buồn ngủ. Khi không có mê muội và buồn ngủ, vị ấy ý thức rằng mình không có mê muội và buồn ngủ. Khi sự mê muội và buồn ngủ chưa phát sanh nay bắt đầu sanh khởi, vị ấy ý thức được sự sanh khởi ấy.

Khi sự mê muội và buồn ngủ đã sanh khởi đang được khử diệt, vị ấy ý thức được sự khử diệt ấy. Khi sự mê muội và buồn ngủ đã được khử diệt và không còn có thể tái sanh nữa, vị ấy cũng ý thức được về điều đó.

4. Khi có giao động bất an và hối hận, vị khát sĩ ý thức rằng mình có giao động bất an và hối hận. Khi không có giao động bất an và hối hận, vị ấy ý thức rằng mình không có giao động bất an và hối hận. Khi giao động bất an và hối hận chưa phát sanh mà nay bắt đầu sanh khởi, vị ấy ý thức được sự sanh khởi ấy. Khi giao động bất an và hối hận đã sanh đang được khử diệt, vị ấy ý thức được sự khử diệt ấy. Khi giao động bất an và hối hận đã được khử diệt và không còn tái sanh nữa, vị ấy cũng ý thức được về điều đó.

5. Khi có nghi ngờ, vị khát sĩ ý thức rằng mình đang có nghi ngờ. Khi không có nghi ngờ, vị ấy ý thức rằng mình không có nghi ngờ. Khi nghi ngờ chưa sanh khởi mà nay bắt đầu sanh khởi, vị ấy ý thức được sự sanh khởi đó. Khi nghi ngờ đã phát sanh và đang được khử diệt, vị ấy ý thức được sự khử diệt đó. Khi nghi ngờ đã được khử diệt và không còn tái sanh, vị ấy cũng ý thức được điều đó.

Cứ như thế, vị khát sĩ an trú trong phép quán niệm đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức; hoặc quán niệm bên trong, hoặc quán niệm bên ngoài đối tượng tâm thức ấy, hoặc quán niệm cả bên trong lẫn bên ngoài đối tượng tâm thức

ấy. Vị ấy an trú trong sự thường trực quán niệm quá trình sanh khởi nơi đối tượng tâm thức, hoặc quán niệm quá trình hủy diệt nơi đối tượng tâm thức, hoặc quán niệm cả quá trình sanh khởi lẫn quá trình hủy diệt nơi đối tượng tâm thức. Hoặc vị ấy quán niệm: "Có đối tượng tâm thức đây", đủ để quán chiếu và ý thức được sự có mặt của đối tượng tâm thức đó, và như vậy, vị ấy an trú một cách tự do, không bị bất cứ một thứ gì trong cuộc đời làm vướng bận. Vị khát sĩ quán niệm đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức là như thế đó, thừa quý vị.

Tiếp đó, vị khát sĩ quán niệm về năm nhóm tụ hợp còn nằm dưới ảnh hưởng của sự bám víu, như đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức. Quán niệm bằng cách nào?

Vị khát sĩ quán chiếu như sau: "Đây là hình thể vật chất; đây là sự phát sanh của hình thể vật chất, và đây là sự hủy diệt của hình thể vật chất.

Đây là cảm thọ; đây là sự phát sanh của cảm thọ, và đây là sự hủy diệt của cảm thọ.

Đây là tri giác; đây là sự phát sanh của tri giác, và đây là sự hủy diệt của tri giác.

Đây là tâm tư; đây là sự phát sanh của tâm tư, và đây là sự hủy diệt của tâm tư.

Đây là nhận thức; đây là sự phát sanh của nhận thức, và đây là sự hủy diệt của nhận thức.

Cứ như thế, vị khát sĩ an trú trong sự quán niệm đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức; hoặc quán niệm bên trong, hoặc quán niệm bên

ngoài năm nhóm tụ hợp còn nằm dưới ảnh hưởng của sự bám víu, như đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức, hoặc quán niệm cả bên trong lẫn bên ngoài. Vị ấy sống trong sự quán niệm quá trình sanh khởi, hoặc quá trình hủy diệt nơi đối tượng tâm thức, hoặc quán niệm cả quá trình sanh khởi lẫn quá trình hủy diệt của năm nhóm tụ hợp còn nằm dưới ảnh hưởng của sự bám víu, như đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức. Hoặc vị ấy quán niệm: "Có năm nhóm tụ hợp đây", đủ để quán chiếu và ý thức được sự có mặt của năm nhóm tụ hợp còn nằm dưới ảnh hưởng của sự bám víu, và như vậy, vị ấy an trú một cách tự do, không bị bất cứ một thứ gì trong cuộc đời làm vướng bận. Quán niệm về năm nhóm tụ hợp còn nằm dưới ảnh hưởng của sự bám víu như đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức là như thế đó, thưa quý vị.

Tiếp đến, vị khất sĩ quán niệm về sáu giác quan và sáu loại đối tượng, như đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức.

Quán niệm như thế nào?

Vị khất sĩ ý thức về mắt và đối tượng của mắt là hình sắc và về những nội kết tạo nên do mắt và hình sắc. Vị ấy ý thức về những nội kết chưa sanh nay đang phát sanh. Vị ấy ý thức về những nội kết đã phát sanh nay đang được khử diệt. Vị ấy ý thức về những nội kết đã được khử diệt và không còn tái sanh nữa.

Vị khát sĩ ý thức về tai và đối tượng của tai là âm thanh và về những nội kết tạo nên do tai và âm thanh. Vị ấy ý thức về những nội kết chưa sanh nay đang phát sanh. Vị ấy ý thức về những nội kết đã phát sanh nay đang được khử diệt. Vị ấy ý thức về những nội kết đã được khử diệt và không còn tái sanh nữa.

Vị khát sĩ ý thức về mũi và đối tượng của mũi là mùi hương và về những nội kết tạo nên do mũi và mùi hương. Vị ấy ý thức về những nội kết chưa sanh nay đang phát sanh. Vị ấy ý thức về những nội kết đã phát sanh nay đang được khử diệt. Vị ấy ý thức về những nội kết đã được khử diệt và không còn tái sanh nữa.

Vị khát sĩ ý thức về lưỡi và đối tượng của lưỡi là vị nếm và về những nội kết tạo nên do lưỡi và vị nếm. Vị ấy ý thức về những nội kết chưa sanh nay đang phát sanh. Vị ấy ý thức về những nội kết đã phát sanh nay đang được khử diệt. Vị ấy ý thức về những nội kết đã được khử diệt và không còn tái sanh nữa.

Vị khát sĩ ý thức về thân và đối tượng của thân là xúc chạm và về những nội kết tạo nên do thân và xúc chạm. Vị ấy ý thức về những nội kết chưa sanh nay đang phát sanh. Vị ấy ý thức về những nội kết đã phát sanh nay đang được khử diệt. Vị ấy ý thức về những nội kết đã được khử diệt và không còn tái sanh nữa.

Vị khát sĩ ý thức về ý và đối tượng của ý là pháp trần và về những nội kết tạo nên do ý và

pháp trần. Vị ấy ý thức về những nội kết chưa sanh nay đang phát sanh. Vị ấy ý thức về những nội kết đã phát sanh nay đang được khử diệt. Vị ấy ý thức về những nội kết đã được khử diệt và không còn tái sanh nữa.

Cứ như thế, vị khất sĩ an trú trong sự quán niệm về sáu giác quan và sáu loại đối tượng của chúng như là đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức; hoặc quán niệm bên trong, hoặc quán niệm bên ngoài, hoặc quán niệm cả bên trong lẫn bên ngoài đối tượng tâm thức ấy. Vị ấy an trú trong sự quán niệm quá trình sanh khởi nơi đối tượng tâm thức, hoặc quá trình hủy diệt nơi đối tượng tâm thức, hoặc cả quá trình sanh khởi lẫn quá trình hủy diệt nơi đối tượng tâm thức. Hoặc vị ấy quán niệm: "Có sáu loại đối tượng của tâm thức đây", đủ để quán chiếu và ý thức được sự có mặt của đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức đó, và như vậy, vị ấy an trú một cách tự do, không bị bắt cứ một thứ gì trong cuộc đời làm vướng bận. Quán niệm về sáu giác quan và sáu loại đối tượng của chúng như là đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức là như thế đó, thưa quý vị.

Tiếp đó, vị khất sĩ quán niệm về bảy yếu tố của sự ngộ đạo như đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức.

Quán niệm như thế nào?

1. Khi có yếu tố chánh niệm, vị khất sĩ ý thức là mình có chánh niệm. Vị ấy quán chiếu

rằng: tâm mình có chánh niệm. Khi không có chánh niệm, vị ấy ý thức là mình không có chánh niệm. Vị ấy có ý thức về chánh niệm chưa phát sanh nay đang phát sanh, về chánh niệm đã phát sanh nay đang thành tựu viên mãn.

2. Khi có yếu tố quán chiếu, vị khát sĩ ý thức là mình đang có sự quán chiếu. Vị ấy quán chiếu rằng: tâm mình đang có sự quán chiếu. Khi không có sự quán chiếu, vị ấy ý thức là mình không có sự quán chiếu. Vị ấy có ý thức về một tác dụng quán chiếu chưa phát sanh nay đang phát sanh, về một tác dụng quán chiếu đã phát sanh nay đang thành tựu viên mãn.

3. Khi có yếu tố tinh chuyên, vị khát sĩ ý thức là mình đang có sự tinh chuyên. Vị ấy quán chiếu rằng: tâm mình đang tinh chuyên. Khi không có sự tinh chuyên, vị ấy ý thức là tâm mình không có tinh chuyên. Vị ấy có ý thức về một sự tinh chuyên chưa phát sanh nay đang phát sanh, về một sự tinh chuyên đã phát sanh nay đang đi đến thành tựu viên mãn.

4. Khi có yếu tố an vui, vị khát sĩ ý thức là mình đang có an vui, quán chiếu rằng: tâm mình đang an vui. Khi không có an vui, vị ấy ý thức là tâm mình không an vui. Vị ấy có ý thức về niềm an vui chưa phát sanh nay đang phát sanh, về niềm an vui, đã phát sanh nay đang đi đến thành tựu viên mãn.

5. Khi có yếu tố nhẹ nhõm, vị khát sĩ ý thức là mình có nhẹ nhõm. Vị ấy quán chiếu rằng: tâm

mình đang nhẹ nhõm. Khi không có nhẹ nhõm, vị ấy ý thức là mình không nhẹ nhõm. Vị ấy có ý thức về sự nhẹ nhõm chưa phát sanh nay đang phát sanh, về sự nhẹ nhõm đã phát sanh nay đang đi đến thành tựu viên mãn.

6. Khi có yếu tố định, vị khát sĩ ý thức là mình có định. Vị ấy quán chiếu rằng: tâm mình đang có định. Khi không có định, vị ấy ý thức là tâm mình không định. Vị ấy có ý thức về định tâm chưa phát sanh nay đang phát sanh, về định tâm đã phát sanh nay đang đi đến thành tựu viên mãn.

7. Khi có yếu tố buông thả, vị khát sĩ ý thức là mình có buông thả. Vị ấy quán chiếu rằng: tâm mình có buông thả. Khi không có buông thả, vị ấy ý thức là mình không có buông thả. Vị ấy ý thức về sự buông thả chưa phát sanh nay đang phát sanh, về sự buông thả đã phát sanh nay đang được thành tựu viên mãn.

Cứ như thế, vị khát sĩ an trú trong sự quán niệm về bảy yếu tố của sự ngộ đạo như là đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức; hoặc quán niệm bên trong, hoặc quán niệm bên ngoài, hoặc quán niệm cả bên trong lẫn bên ngoài đối tượng tâm thức ấy. Vị ấy an trú trong sự thường trực quán niệm quá trình sanh khởi nơi đối tượng tâm thức ấy, hoặc quá trình hủy diệt nơi đối tượng tâm thức, hoặc cả quá trình sanh khởi lẫn quá trình hủy diệt nơi đối tượng tâm thức ấy. Hoặc vị ấy quán niệm: "Có bảy yếu tố của sự ngộ

đạo đây", đủ để quán chiếu và ý thức được sự có mặt của đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức đó, và như vậy, vị ấy an trú một cách tự do, không bị bất cứ một thứ gì trong cuộc đời làm vướng bận. Quán niệm về bảy yếu tố của sự ngộ đạo như là đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức là như thế đó, thưa quý vị.

Tiếp đó, vị khát sĩ quán niệm về bốn sự thật cao quý như đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức.

Quán niệm như thế nào?

Khi sự kiện là khổ đau, vị khát sĩ quán niệm: "Đây là khổ đau."

Khi sự kiện là nguyên nhân tạo thành khổ đau, vị khát sĩ quán niệm: "Đây là nguyên nhân tạo thành khổ đau."

Khi sự kiện là khổ đau có thể được chấm dứt, vị ấy quán chiếu: "Khổ đau có thể được chấm dứt."

Khi sự kiện là có con đường dẫn đến sự chấm dứt khổ đau, vị ấy quán niệm: "Có con đường dẫn đến sự chấm dứt khổ đau."

Cứ như thế, vị khát sĩ an trú trong sự quán niệm về bốn sự thật cao quý như là đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức; hoặc quán niệm bên trong, hoặc quán niệm bên ngoài, hoặc quán niệm cả bên trong lẫn bên ngoài đối tượng tâm thức ấy. Vị ấy an trú trong sự quán niệm quá trình sanh khởi nơi đối tượng tâm thức ấy, hoặc quá trình hủy diệt nơi đối tượng tâm thức ấy,

hoặc quán niệm cả quá trình sanh khởi lẫn quá trình hủy diệt nơi đối tượng tâm thức ấy. Hoặc vị ấy quán niệm: "Có bốn sự thật cao quý đây", đủ để quán chiếu và ý thức được sự có mặt của đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức đó, và như vậy, vị ấy an trú một cách tự do, không bị bất cứ một thứ gì trong cuộc đời làm vướng bận. Quán niệm về bốn sự thật cao quý như đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức là như thế đó, thừa quý vị.

Này quý vị khát sĩ! Vị khát sĩ nào thực hành bốn phép quán niệm như trên trong bảy năm, người ấy có thể có khả năng đạt được quả vị chánh trí ngay ở đây và trong kiếp này, hoặc nếu còn dư báo thì cũng đạt được quả vị không còn trở lại.

Này quý vị khát sĩ! Đừng nói gì tới bảy năm. Kẻ nào thực hành bốn phép quán niệm này trong sáu năm, năm năm, bốn năm, ba năm, hai năm, một năm, thì cũng có thể đạt được quả vị chánh trí, ngay ở đây và trong kiếp này, hoặc nếu còn dư báo thì cũng đạt được quả vị không còn trở lại.

Này quý vị khát sĩ! Đừng nói gì tới một năm. Kẻ nào thực hành bốn phép quán niệm này trong bảy tháng, hoặc sáu tháng, hoặc năm tháng, hoặc bốn tháng, ba tháng, hai tháng, một tháng hay nửa tháng, thì cũng có thể đạt được quả vị chánh trí ngay ở đây và trong kiếp này, hoặc nếu

còn dư báo thì cũng đạt được quả vị không còn trở lại.

Này quý vị khát sĩ! Đừng nói gì đến nửa tháng. Kẻ nào thực hành bốn phép quán niệm như thế trong một tuần, kẻ ấy cũng có thể đạt được quả vị chánh trí, ngay ở đây và trong kiếp này, hoặc nếu còn dư báo thì cũng đạt được quả vị không còn trở lại.

Chính vì lý do đó mà tôi đã nói rằng: "đây là con đường duy nhất để có thể giúp chúng sanh thực hiện thanh tịnh, vượt thắng phiền não, tiêu diệt khổ ưu, đạt tới chánh đạo và chứng nhập Niết Bàn, con đường của bốn phép an trú trong chánh niệm."

Đức Thế Tôn đã dạy như thế. Các vị khát sĩ hoan hỷ ghi nhận và làm theo lời Người.

Kinh Quán Niệm Hơi Thở

Tôi nghe như sau: Hồi đó, Bụt còn ở tại nước Xá Vệ, cư trú trong vườn Kỳ Thọ với nhiều vị đại đệ tử nổi tiếng như Xá Lợi Phất, Mục Kiền Liên, Ca Diếp, Ca Chiên Diên, Câu Thi La, A Nậu Lô Đà, Ưu Bà Đa, A Nan Đà, v.v... Trong cộng đồng các vị khất sĩ, những vị trưởng thượng lo chăm sóc dạy dỗ các vị khất sĩ tân học, có vị chăm dạy mười người, có vị hai mươi người, có vị ba mươi người, có vị bốn mươi người... Các vị khất sĩ tân học được chăm sóc và dạy dỗ như thế dần dần thực hiện được nhiều tiến bộ...

Bây giờ đây, đã đến ngày trăng tròn tháng tư và Bụt đang ngồi ngoài trời với các vị khất sĩ. Người đưa mắt lặng lẽ quán sát đại chúng một hồi rồi lên tiếng:

"Quý vị khất sĩ! Tăng đoàn chúng ta đây quả là thanh tịnh và có thực chất tu học, không mang tính chất phù phiếm và ba hoa, xứng đáng được cúng dường, xứng đáng được gọi là phước điền, xứng đáng được kính nể.

"Này quý vị, trong đại chúng đây có những vị khất sĩ đã chứng quả La Hán, đã trừ hết mọi phiền não, đã trút bỏ được mọi gánh nặng, đã thành tựu được trí tuệ và giải thoát. Lại có những vị đã cắt được năm sợi dây ràng buộc đầu, chứng được quả Bất Hoàn, sẽ không còn trở lại luân hồi; có những vị đã cắt bỏ được ba sợi dây ràng

buộc đầu, chứng quả Nhất Hoàn, hàng phục được phần thô của các phiền não tham, sân và si, và chỉ cần trở lại một lần; có những vị đã cắt bỏ được ba sợi dây ràng buộc đầu, chứng quả Dự Lưu, đang vững chãi đi về quả vị giác ngộ; có vị đang thực tập tứ niệm xứ, có vị đang thực tập tứ chánh cần, có vị đang thực tập tứ như ý túc, có vị đang thực tập ngũ căn, có vị đang thực tập ngũ lực, có vị đang thực tập thất bồ đề phần, có vị đang thực tập bát chánh đạo, có vị đang thực tập từ, có vị đang thực tập bi, có vị đang thực tập hỷ, có vị đang thực tập xả, có vị đang thực tập cứu tử, có vị đang thực tập vô thường quán. Lại có những vị khác đang thực tập quán niệm hơi thở."

"Quý vị khát sĩ! Phép quán niệm hơi thở, nếu được phát triển và thực tập liên tục, sẽ đem lại những thành quả và lợi lạc lớn, có thể làm thành tựu bốn lĩnh vực quán niệm; bốn lĩnh vực quán niệm nếu được phát triển và thực tập liên tục, sẽ làm thành tựu bảy yếu tố giác ngộ; bảy yếu tố giác ngộ nếu được phát triển và thực tập liên tục sẽ đưa tới trí tuệ và giải thoát.

"Làm thế nào để phát triển và thực tập liên tục phép quán niệm hơi thở, để phép này mang lại những thành quả và lợi lạc lớn?

"Này đây, quý vị khát sĩ! Người hành giả đi vào rừng hoặc tới một gốc cây, nơi vắng vẻ, ngồi xuống trong tư thế hoa sen, giữ thân cho thẳng và đặt vững chánh niệm trước mặt mình. Thở vào,

người ấy biết rằng mình thở vào; thở ra, người ấy biết rằng mình thở ra.

1. Thở vào một hơi dài, người ấy biết: Ta đang thở vào một hơi dài. Thở ra một hơi dài, người ấy biết: Ta đang thở ra một hơi dài.

2. Thở vào một hơi ngắn, người ấy biết: Ta đang thở vào một hơi ngắn. Thở ra một hơi ngắn, người ấy biết: Ta đang thở ra một hơi ngắn.

3. Ta đang thở vào và có ý thức về toàn thân ta. Ta đang thở ra và có ý thức về toàn thân ta. Người ấy thực tập như thế.

4. Ta đang thở vào và làm cho toàn thân an tĩnh. Ta đang thở ra và làm cho toàn thân an tĩnh. Người ấy thực tập như thế.

5. Ta đang thở vào và cảm thấy mừng vui. Ta đang thở ra và cảm thấy mừng vui. Người ấy thực tập như thế.

6. Ta đang thở vào và cảm thấy an lạc. Ta đang thở ra và cảm thấy an lạc. Người ấy thực tập như thế.

7. Ta đang thở vào và có ý thức về những hoạt động tâm ý trong ta. Ta đang thở ra và có ý thức về những hoạt động tâm ý trong ta. Người ấy thực tập như thế.

8. Ta đang thở vào và làm cho những hoạt động tâm ý trong ta được an tĩnh. Ta đang thở ra và làm cho những hoạt động tâm ý trong ta được an tĩnh. Người ấy thực tập như thế.

9. Ta đang thở vào và có ý thức về tâm ý ta. Ta đang thở ra và có ý thức về tâm ý ta. Người ấy thực tập như thế.

10. Ta đang thở vào và làm cho tâm ý ta hoan lạc. Ta đang thở ra và làm cho tâm ý ta hoan lạc. Người ấy thực tập như thế.

11. Ta đang thở vào và thu nhiếp tâm ý ta vào định. Ta đang thở ra và thu nhiếp tâm ý ta vào định. Người ấy thực tập như thế.

12. Ta đang thở vào và cởi mở cho tâm ý ta được giải thoát tự do. Ta đang thở ra và cởi mở cho tâm ý ta được giải thoát tự do. Người ấy thực tập như thế.

13. Ta đang thở vào và quán chiếu tính vô thường của vạn pháp. Ta đang thở ra và quán chiếu tính vô thường của vạn pháp. Người ấy thực tập như thế.

14. Ta đang thở vào và quán chiếu về tính không đáng tham cầu và vướng mắc của vạn pháp. Ta đang thở ra và quán chiếu về tính không đáng tham cầu và vướng mắc của vạn pháp. Người ấy thực tập như thế.

15. Ta đang thở vào và quán chiếu về bản chất không sinh diệt của vạn pháp. Ta đang thở ra và quán chiếu về bản chất không sinh diệt của vạn pháp. Người ấy thực tập như thế.

16. Ta đang thở vào và quán chiếu về sự buông bỏ. Ta đang thở ra và quán chiếu về sự buông bỏ. Người ấy thực tập như thế.

Phép quán niệm hơi thở, theo những chỉ dẫn trên, nếu được phát triển và thực tập liên tục, sẽ đem đến những thành quả và lợi lạc lớn.

Phát triển và thực tập liên tục như thế nào để phép quán niệm hơi thở có thể thành tựu được bốn lĩnh vực quán niệm?

Khi hành giả thở vào hoặc thở ra một hơi dài hay một hơi ngắn mà có ý thức về hơi thở và về toàn thân mình, hoặc có ý thức là đang làm cho toàn thân mình an tịnh, thì khi ấy hành giả đang an trú trong phép quán thân trong thân, tinh tiến, tỉnh thức, biết rõ tình trạng, vượt khỏi mọi tham đắm cũng như mọi chán ghét đối với cuộc đời. Hơi thở vào và hơi thở ra có ý thức ở đây thuộc lĩnh vực quán niệm thứ nhất là thân thể.

Khi hành giả thở vào hoặc thở ra mà có ý thức về sự vui thích hoặc về sự an lạc, về những hoạt động của tâm ý, hoặc để làm cho những hoạt động của tâm ý an tịnh thì khi ấy hành giả đang an trú trong phép quán cảm thọ trong cảm thọ, tinh tiến, tỉnh thức, biết rõ tình trạng, vượt khỏi mọi tham đắm cũng như mọi chán ghét đối với cuộc đời. Những cảm thọ được chứng nghiệm trong hơi thở có ý thức ấy thuộc lĩnh vực quán niệm thứ hai là cảm thọ.

Khi hành giả thở vào hoặc thở ra mà có ý thức về tâm ý, làm cho tâm ý an tịnh, thu nhiếp tâm ý vào định hoặc cởi mở cho tâm ý được giải thoát tự do, thì khi ấy hành giả đang an trú trong pháp quán niệm tâm ý trong tâm ý, tinh tiến, tỉnh

thức, biết rõ tình trạng, vượt khỏi mọi tham đắm cũng như mọi chán ghét đối với cuộc đời. Không quán niệm về hơi thở thì sẽ không phát triển được chánh niệm và sự hiểu biết.

Khi hành giả thở vào hoặc thở ra mà quán chiếu về tính cách vô thường hoặc về tính cách không đáng tham cầu và vướng mắc của vạn pháp, về bản chất không sinh diệt và về sự buông bỏ, thì khi ấy hành giả đang an trú trong pháp quán niệm đối tượng tâm ý trong đối tượng tâm ý, tinh tiến, tỉnh thức, biết rõ tình trạng, vượt khỏi mọi tham đắm cũng như mọi chán ghét đối với cuộc đời.

Phép quán niệm hơi thở nếu được phát triển và thực tập liên tục, sẽ đưa bốn lĩnh vực quán niệm đến chỗ thành tựu viên mãn.

Nhưng nếu được phát triển và thực tập liên tục, bốn lĩnh vực quán niệm sẽ đưa bảy yếu tố giác ngộ đến chỗ thành tựu viên mãn. Bằng cách nào?

Khi hành giả an trú trong phép quán thân trong thân, quán cảm thọ trong cảm thọ, quán tâm ý trong tâm ý, quán đối tượng tâm ý trong đối tượng tâm ý, tinh tiến, tỉnh thức, biết rõ tình trạng, vượt khỏi mọi tham đắm cũng như mọi chán ghét đối với cuộc đời, thì lúc ấy chánh niệm của hành giả được duy trì vững chãi và bền bỉ; và hành giả đạt được yếu tố giác ngộ thứ nhất là niệm. Yếu tố này sẽ tiến dần đến sự thành tựu viên mãn.

Khi hành giả an trú trong chánh niệm để quán chiếu và quyết trạch về các pháp, đối tượng của tâm ý, thì yếu tố giác ngộ thứ hai được sinh khởi và phát triển, đó là yếu tố trạch pháp. Yếu tố này sẽ tiến dần đến sự thành tựu viên mãn.

Khi hành giả an trú trong quán chiếu và quyết trạch về các pháp một cách bền bỉ, tinh cần, vững chãi thì yếu tố giác ngộ thứ ba được sinh khởi và phát triển, đó là yếu tố tinh tấn. Yếu tố này sẽ tiến dần đến sự thành tựu viên mãn.

Khi hành giả đã an trú vững chãi và bền bỉ trong sự hành trì tinh tiến thì yếu tố giải thoát thứ tư được sinh khởi và phát triển, đó là yếu tố hỷ lạc xuất thế. Yếu tố này sẽ tiến dần đến sự thành tựu viên mãn.

Khi được an trú trong trạng thái hỷ lạc rồi, hành giả cảm thấy thân và tâm của mình nhẹ nhàng và an tịnh, đó là yếu tố giải thoát thứ năm được sinh khởi và phát triển, đó là yếu tố khinh an. Yếu tố này sẽ tiến dần đến sự thành tựu viên mãn.

Khi thân và tâm mình đã nhẹ nhàng và thanh tịnh, hành giả có thể đi vào định một cách dễ dàng. Lúc đó yếu tố giải thoát thứ sáu được sinh khởi và phát triển. Đó là yếu tố định. Yếu tố này sẽ tiến dần đến sự thành tựu viên mãn.

Khi đã thực sự an trú trong định, hành giả không còn duy trì sự phân biệt và so đo nữa. Khi đó yếu tố giải thoát thứ bảy là buông thả được sinh khởi và phát triển. Đó là yếu tố hành xả.

Yếu tố này sẽ tiến dần đến sự thành tựu viên mãn.

Bốn lĩnh vực quán niệm nếu được phát triển và thực tập liên tục sẽ đưa bảy yếu tố giác ngộ đến chỗ thành tựu viên mãn như thế. Nhưng bảy yếu tố giác ngộ, nếu được phát triển và thực tập liên tục, làm thế nào để có thể đưa đến sự thành tựu viên mãn của trí tuệ và giải thoát?

Nếu hành giả tu tập theo bảy yếu tố giác ngộ, một mình tĩnh cư, chuyên quán chiếu về tính cách không sinh diệt của vạn pháp, quán chiếu về sự tự do, thì sẽ đạt tới khả năng buông bỏ. Đó là do tu tập bảy yếu tố giác ngộ mà thành tựu viên mãn được trí tuệ và giải thoát."

Đó là những điều đức Thế Tôn nói. Đại chúng ai nấy đều tỏ vẻ vui mừng được nghe Người dạy.

(Anapanasati sutta, M.118. Tham khảo các kinh 815,803 và 810 của bộ Tạp A Hàm, 99 Tạng Kinh Đại Chánh)