

# Căn bản hành thiền

**Bình Anson**  
*biên dịch*



NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO

# Căn bản hành thiền

Bình Anson biên dịch

2020

*Phiên bản: 23/07/2020*

## Mục lục

1. Căn bản pháp hành thiền 5  
*Thiền sư Ajahn Brahmavamso*
2. Bước đầu hành thiền 39  
*Sarah Lim*
3. Lợi ích của đi kinh hành 51  
*Thiền sư U Silananda*
4. Vấn đáp về hành thiền 65  
*Tỳ-khưu Dhammika*



## 1

# **Căn bản pháp hành thiền**

*Nguyên tác: The Basic Method of Meditation*

*Thiền sư Ajahn Brahmavamso*

Phần 1:

1) Chú tâm vững bền vào thời khắc hiện tại.

Phần 2:

2) Giác niệm tĩnh lặng về thời khắc hiện tại.

3) Giác niệm tĩnh lặng trong hiện tại về hơi thở.

4) Hoàn toàn chú tâm vững bền vào hơi thở.

Phần 3:

5) Hoàn toàn chú tâm vững bền vào hơi thở tuyệt đẹp.

6) Thể nghiệm định tướng mỹ lệ.

7) Sơ thiền.

Đối chiếu thuật ngữ Anh-Việt.

Vài nét về tiểu sử Thiền sư Ajahn Brahmavamso.

NAMO TASSA BHAGAVATO ARAHATO  
SAMMASAMBUDDHASA

CUNG KÍNH ĐẢNH LỄ ĐỨC THẾ TÔN,  
BẬC ỨNG CÚNG, CHÁNH ĐẲNG GIÁC

PHẦN 1

*“Mục tiêu của pháp thiền này là sự tĩnh lặng vi diệu, sự an định và trong sáng của tâm.”*

Thiền là đường lối để thực hiện sự buông bỏ. Khi hành thiền, ta buông bỏ thế giới phức tạp bên ngoài, để có thể vươn đến thế giới an nhiên bên trong. Trong tất cả các hệ thống huyền học và trong nhiều truyền thống, hành thiền được biết đến như là con đường đi đến tâm thanh tịnh và uy lực. Kinh nghiệm về tâm thanh tịnh này, giải thoát ra khỏi thế giới, rất là vi diệu và hỷ lạc.

Thông thường khi hành thiền, có nhiều việc khó khăn cần phải làm, nhưng các bạn nên quyết tâm chịu đựng các sự khó nhọc đó, vì chúng sẽ giúp các bạn thể nghiệm được những trạng thái tuyệt vời, đầy ý nghĩa. Chúng rất xứng đáng cho những nỗ lực của chúng ta! Quy luật tự nhiên là nếu không có nỗ lực, ta không thể tiến bộ được. Dù là cư sĩ hay là tu sĩ, nếu không nỗ lực thì không đi đến đâu cả, trong việc hành thiền, hoặc trong bất cứ việc gì khác.

Tuy nhiên, chỉ riêng nỗ lực thôi, cũng chưa đủ. Nỗ lực cần phải khéo léo. Điều này có nghĩa là bạn hướng năng lực vào đúng chỗ, duy trì năng lực đó cho đến khi công tác

được hoàn tất. Nỗ lực khéo léo chẳng hề gây trở ngại hay quấy rối bạn; ngược lại, nó sẽ tạo ra sự an tĩnh tuyệt vời của mức thiền định thâm sâu.

Để biết phải hướng nỗ lực đến nơi nào, bạn cần phải hiểu thật rõ ràng mục tiêu của việc hành thiền. **Mục tiêu đó là sự tĩnh lặng vi diệu, sự an định và trong sáng của tâm.** Nếu bạn hiểu được mục tiêu đó, bạn sẽ thấy rõ ràng nơi mà bạn cần hướng nỗ lực đến, và biết rõ phương tiện nào dùng để đạt mục tiêu đó.

Nỗ lực đó phải hướng về sự buông bỏ, về sự phát triển một tâm trí sẵn sàng xả ly. Một trong các lời dạy giản dị nhưng sâu sắc của Đức Phật là: “Một hành giả có tâm hướng về sự buông bỏ, sẽ dễ dàng đạt đến Định (*Samadhi*, phiên âm là *Tam-ma-đê*)”. Hành giả đó đắc được, gần như tự động, các trạng thái an lạc nội tâm. Điều mà Thế Tôn muốn nói là nguyên nhân chính để đắc mức thiền thâm sâu, để đạt đến các trạng thái mạnh mẽ đó, là sự quyết tâm khước từ, buông bỏ và xả ly.

Trong giờ thiền, chúng ta không nên phát triển một tâm tư chỉ biết tích lũy, bám víu vào các sự vật; trái lại, chúng ta cần phải đào luyện một tâm trí sẵn sàng buông bỏ mọi vật, buông bỏ mọi gánh nặng. Ngoài giờ thiền, ta gánh vác biết bao nhiêu bổn phận đè trên vai, tựa như các hành lý nặng trĩu; nhưng trong thời gian hành thiền, ta không cần có nhiều hành lý như thế. Vậy, trong khi hành thiền, hãy xem ta có thể trút bỏ bao nhiêu hành lý. Bạn hãy xem sự vật như là gánh nặng, như khối trọng lượng, đè ép lên bạn. Như thế, bạn mới có thái độ đúng đắn để từ khước chúng, tự ý vứt bỏ chúng, chẳng thềm ngoảnh lại. Chính nỗ lực đó, thái độ đó, hành động đó của tâm hướng về sự



buông bỏ, là điều đưa bạn đi sâu vào thiền định. Ngay cả ở các giai đoạn khởi đầu của hành thiền, hãy xét xem bạn có thể tạo ra được bao nhiêu năng lực để xả ly, sẵn sàng vứt đi mọi sự vật, rồi dần dần, sự buông bỏ sẽ xảy đến. Khi buông bỏ được mọi sự vật trong tâm, bạn sẽ cảm thấy nhẹ nhàng hơn, hiểu biết rõ hơn và tự do hơn. Trong pháp hành thiền này, việc buông bỏ sẽ xảy đến theo từng giai đoạn, từng bước một.

Bạn có thể thực hiện các giai đoạn tiên khởi một cách nhanh chóng, nếu bạn muốn, nhưng hãy cẩn thận. Đôi khi, nếu bước qua các giai đoạn đầu quá nhanh, bạn sẽ nhận ra rằng công việc chuẩn bị vẫn chưa được hoàn tất. Đó cũng giống như dự định xây cất vội vã một ngôi nhà lầu trên một nền móng còn yếu ớt. Công trình dựng lên quá nhanh, nhưng rồi nó sụp đổ cũng nhanh! Vì thế bạn nên dành nhiều thì giờ cho nền móng, và cho “tầng thứ nhất” nữa, làm sao cho nền móng được vững chắc và kiên cố. Nhờ đó, khi bạn tiến lên các tầng trên, trạng thái hỷ lạc của thiền cũng được vững chắc và kiên cố.

Theo phương cách tôi giảng dạy về hành thiền, tôi thường bắt đầu từ một giai đoạn rất đơn giản là *hãy buông bỏ hết các hành lý của quá khứ và vị lai*. Đôi khi, bạn có thể tưởng đó là việc quá dễ làm, rằng đó là điều quá sơ đẳng. Tuy nhiên, nếu bạn dồn hết nỗ lực vào việc đó, không quá nôn nóng chạy cho nhanh đến các giai đoạn cao hơn của sự hành thiền, cho đến khi nào bạn đã đạt đúng đắn mục tiêu đầu tiên là có được *sự chú tâm vững bền vào ngay thời khắc hiện tại*, thì về sau này, bạn mới nhận thấy được rằng bạn đã thiết lập xong một nền móng thật vững chắc, để có thể xây trên đó các tầng cao hơn.

Buông bỏ quá khứ có nghĩa là không nghĩ đến công việc làm của bạn, gia đình bạn, những cam kết của bạn, kỷ niệm, những vui buồn của thuở thiếu thời, v.v.; bạn buông bỏ tất cả những kinh nghiệm đã qua, bằng cách chẳng màng quan tâm đến chúng. Bạn trở thành một kẻ không có tiểu sử suốt trong thời gian hành thiền. Bạn không nghĩ ngay cả việc bạn từ đâu đến, sinh ra ở đâu, cha mẹ là ai, hoặc bạn đã được nuôi dạy và lớn lên đã như thế nào. Tất cả những "lịch sử" đó được buông bỏ trong khi hành thiền. Bằng cách đó, mọi người tại thiền đường này đều trở nên bình đẳng với nhau, chỉ là các thiền sinh. Cũng chẳng quan trọng gì về việc bạn đã hành thiền được bao nhiêu năm, hoặc bạn là người đã có chút ít kinh nghiệm, hay chỉ mới chập chững bắt đầu. Nếu bạn buông bỏ được tất cả lịch sử đó, thì chúng ta đều bình đẳng và tự do. Chúng ta đang tự giải phóng ra khỏi các mối quan tâm đó, các tri giác, và tư tưởng đã giới hạn chúng ta và làm cản trở sự an tịnh nảy sinh từ việc buông bỏ. Vì thế, cuối cùng rồi, mỗi trang lịch sử của bạn, bạn đều buông bỏ, ngay cả các biến cố đã xảy ra cho bạn kể từ khi đến dự khoá thiền ẩn cư này, và ngay cả những gì vừa mới xảy ra cho bạn vài phút trước đây. Bằng cách ấy, bạn không khuân vác một gánh nặng nào từ quá khứ đem đến cho hiện tại. Bất cứ điều gì vừa xảy ra, bạn không còn quan tâm đến và buông cho trôi hết. Bạn không cho phép quá khứ tác động vào tâm bạn.

Có thể xem việc buông bỏ để luyện tâm như là một căn phòng nhỏ có bọc nệm cách âm. Khi một kinh nghiệm nào, một tri giác hay tư tưởng nào va chạm vào bức tường của căn phòng có vách bọc nệm, chúng không dội ngược trở lại. Chúng lún sâu vào lớp nệm và ngừng ngay tại đó. Như thế, bạn không để cho quá khứ gây được tiếng vang nào

trong tâm tư, cả quá khứ của ngày hôm qua và tất cả thời gian dài trước đó, bởi vì chúng ta đang luyện tâm hướng về sự buông bỏ, vứt đi tất cả, và trút mọi gánh nặng.

Vài người có quan điểm cho rằng nếu lấy quá khứ ra quán chiếu, họ có thể rút ra bài học và giải quyết được các vấn đề đã qua. Tuy nhiên, bạn nên hiểu cho rằng khi quay lại nhìn vào quá khứ, bạn luôn luôn nhìn nó với cặp lăng kính méo mó. Bất cứ những gì bạn nghĩ nó đã là như thế, thì thực sự nó lại chẳng giống đúng như thế! Chính vì vậy, nhiều người đã tranh cãi nhau về những sự việc thực sự vừa xảy ra, ngay cả những chuyện vừa xảy ra vài phút trước. Các cảnh sát viên điều tra tai nạn giao thông đều biết rõ điều đó. Mặc dù tai nạn vừa mới xảy ra chừng nửa giờ mà hai nhân chứng, cả hai đều hoàn toàn thành thật, lại đưa ra hai bản tường trình khác nhau. Ký ức của ta không đáng tin cậy. Nếu thấy rằng ký ức không đáng tin cậy, bạn sẽ không đặt nặng giá trị vào việc hồi tưởng lại quá khứ. Và rồi, bạn sẽ buông bỏ nó đi. Bạn có thể chôn nó đi, cũng như thể bạn chôn người chết. Khâm liệm tử thi vào quan tài, và chôn xuống đất hay thiêu hóa đi, thế là xong, chấm dứt. Đừng bận bịu lẫn lộn với dĩ vãng. Đừng tiếp tục khiêng quan tài của những thời khắc đã chết vào trong đầu bạn! Nếu bạn làm thế, bạn đang đè mình xuống dưới các gánh nặng mà xem ra, chúng không phải là của bạn. Hãy để quá khứ trôi qua đi, và rồi, bạn sẽ có đủ khả năng để được tự do ngay trong giờ phút hiện tại.

Còn về tương lai, các dự phóng, lo sợ, kế hoạch, và kỳ vọng, v.v. – chúng ta cũng đều nên buông bỏ. Đức Phật có lần nói về tương lai: “Bất cứ điều gì ta nghĩ sẽ xảy ra như thế, thì nó luôn luôn lại khác thế!” Bạc hiền trí xem tương

lai như mơ hồ, khó biết và khó mà tiên đoán được. Việc dự đoán về tương lai thường là một điều hoàn toàn ngu xuẩn, và luôn luôn làm phí mất thì giờ nếu ta nghĩ đến tương lai trong lúc hành thiền.

Khi làm việc với tâm, bạn cảm thấy nó thật lạ lùng. Nó có thể làm những việc kỳ diệu chẳng thể ngờ trước được. Điều rất thường thấy nơi các thiền sinh khi gặp lúc thật khó khăn, tâm không được an định, họ ngồi đó nghĩ rằng: "Lại nữa rồi! Lại thêm một giờ ngồi thiền trong sự bức bối!" Mặc dù khi họ bắt đầu tưởng nghĩ như thế, và dự đoán sẽ lại bị thất bại trong hành thiền, thì vài điều lạ lùng nào đó lại đột nhiên xảy đến, khiến họ nhập vào thiền rất ư an hòa.

Gần đây, tôi có nghe nói về một người lần đầu đến tham dự khóa thiền mười ngày. Sau ngày thứ nhất, thân thể ông ta đau nhức quá, đến nỗi ông phải xin về nhà. Vị thiền sư bảo: "Hãy ở nán lại thêm một ngày và tôi cam đoan sự đau nhức sẽ qua đi." Ông ấy ở thêm ngày nữa, đau nhức chẳng hết, cho nên ông ta lại muốn về nhà. Vị thiền sư nhắc lại lời nói trước, "Chỉ thêm một ngày nữa thôi, đau nhức sẽ biến đi." Ông nán lại đến ngày thứ ba và cơn đau lại càng tồi tệ. Trong các ngày còn lại, mỗi ngày ông đều đến gặp vị thiền sư, và nhân nhó đòi về nhà, nhưng vị thiền sư vẫn nói, "Chỉ thêm một ngày nữa, cơn đau sẽ dứt." Vào buổi sáng ngày cuối cùng, ngoài sự chờ mong của ông, khi ông ta bắt đầu ngồi xuống, thì cơn đau đột nhiên biến mất, biệt dạng! Cơn đau nhức không tái hiện. Ông có thể ngồi thiền rất lâu mà không thấy đau nhức chi cả! Trước sự kỳ diệu đó, ông ta chưng hửng, chẳng biết tâm ông đã làm thế nào mà nó tạo nên được kết quả quá bất ngờ như thế. Vì vậy,

bạn không thể nào biết rõ được tương lai đâu! Tương lai thật là kỳ dị, lạ lùng chẳng hiểu nổi, hoàn toàn vượt khỏi sự dự đoán của bạn. Những kinh nghiệm như thế đem trí tuệ và can đảm đến cho bạn, để buông bỏ hết mọi tư tưởng về tương lai cũng như tất cả các kỳ vọng.

Khi đang hành thiền, bạn nghĩ: “Tôi phải ngồi thiền còn thêm bao nhiêu phút nữa đây? Còn phải chịu đựng như thế này trong bao lâu nữa?”, thì đó chỉ là sự đi lang thang vào tương lai. Con đau có thể sẽ biến đi trong chớp mắt. Giây phút sau có thể là giây phút tự do. Bạn không thể nào dự đoán được những gì sẽ xảy ra.

Sau khi đã hành thiền qua nhiều buổi, đôi khi bạn nghĩ không có buổi thiền nào là tốt đẹp cả. Trong buổi thiền tiếp theo, bạn ngồi xuống, và mọi sự lại trở nên an định và dễ dàng. Bạn nghĩ: “Chà! Giờ đây, tôi có thể hành thiền tốt rồi!”, nhưng buổi tập kế tiếp, bạn lại thấy khó khăn, thất vọng, chán nản. Cái gì kỳ quái vậy?

Vị thiền sư đầu tiên của tôi có nói với tôi một điều xem ra như kỳ dị lắm. Ngài ấy bảo, không hề có cái gì gọi là hành thiền thất bại cả! Ngài nói đúng. Tất cả những buổi hành thiền mà bạn gọi là “thất bại” đó, bực bội và không đáp ứng kỳ vọng của bạn, những buổi ấy chính là những lúc mà bạn đang nỗ lực làm việc nhọc nhằn để có được “tấm ngân phiếu lãnh lương”.

Như thế một người đi làm trọn ngày Thứ Hai, đến chiều không lãnh được đồng nào. Anh ta nghĩ: “Làm việc như thế này để làm gì, hử?”. Thứ Ba, anh làm cũng trọn ngày và cũng chẳng lãnh được gì. Một ngày tệ hại nữa. Trọn ngày Thứ Tư, trọn ngày Thứ Năm, cũng vẫn không thấy có gì đền công cho tất cả việc nặng nhọc đã làm. Bốn ngày

tôi tẹt trời qua liên tiếp. Thế rồi đến ngày Thứ Sáu, anh cũng làm đúng y công việc như mấy ngày trước, và chiều lại, ông chủ đến trao cho anh tấm ngân phiếu tiền lương. “Chà! Tại sao mỗi ngày lại chẳng phải là ngày lãnh lương nhỉ?!”

Tại sao mỗi buổi hành thiền không phải là một “ngày lãnh lương”? Giờ đây, bạn đã hiểu thí dụ nói trên chưa? Chính do nơi các buổi thiền khó khăn đó mà bạn tích lũy vốn liếng cho bạn, do chính nơi đó mà bạn xây dựng các nhân duyên để thành công. Khi nỗ lực để được an tịnh trong các buổi thiền khó khăn, bạn tích lũy năng lực của bạn, tạo đà để đưa đến an tịnh về sau này. Và khi đã có đủ các điều kiện cần thiết, tâm bạn sẽ đi sâu vào các mức thiền định tốt, và cảm thấy như đấy là “ngày lãnh lương”. Do đó, chính trong các buổi hành thiền khó khăn mà bạn đã thực hiện được phần lớn công tác của bạn.

Trong khóa thiền tích cực mới đây tại thành phố Sydney, một nữ thiền sinh trong buổi trình pháp đã nói với tôi rằng, cả ngày bà ta giận tôi lắm, nhưng vì hai lý do khác nhau. Trong những buổi ban đầu ngồi thiền, bà gặp nhiều khó khăn, và giận tôi sao chẳng chịu rung chuông để nghỉ xả hơi sớm một chút. Trong các buổi thiền về sau, bà đi vào trạng thái an tịnh tuyệt vời, và bà lại giận tôi sao lại rung chuông nghỉ sớm quá. Thật ra, các buổi thiền tập đều kéo dài thời gian bằng nhau cả, mỗi buổi đúng một giờ. Làm thầy, lãnh việc rung chuông, chẳng phải là chuyện dễ để làm vừa lòng tất cả các thiền sinh!

Khi dự đoán về tương lai, bạn thường tự nghĩ “Còn bao nhiêu phút nữa chuông mới reo?” Đó là nơi mà bạn hành hạ mình, khi mà bạn cúi xuống vác lên một gánh nặng

chẳng phải của bạn. Vì thế, xin cẩn thận, đừng vác lên vai cái va ly nặng trĩu của việc: “Còn bao nhiêu phút nữa mới rung chuông?”, hoặc “Ta phải làm gì nữa đây?”. Nếu đó là những gì mà bạn đang nghĩ đến, thì bạn đang lơ là, không chú tâm đến những gì hiện đang xảy ra. Bạn đâu có hành thiện! Bạn lạc hướng rồi, và bạn đang mời sự rắc rối đến với bạn đó!

Trong giai đoạn này của sự hành thiện, bạn hãy giữ sự chú tâm ngay vào phút hiện tại, đến mức mà bạn quên hẳn hôm nay là ngày gì, hoặc hiện đang là mấy giờ, sáng hay trưa, cũng chẳng hay biết gì cả! Tất cả những gì bạn đang hay biết chính là giây phút hiện tại – ngay tại lúc này! Bằng cách ấy, bạn đạt được thời biểu tu học tuyệt vời khi bạn hành thiện ngay trong giây khắc hiện tại, không cần biết bao nhiêu phút đã trôi qua, hoặc còn ngòai thêm bao nhiêu phút nữa, không cần nhớ đến cả hôm nay là ngày gì.

Có một lần, khi còn là một tỳ-khưu trẻ ở Thái Lan, tôi quên bảng mình đang ở vào năm nào. Thật là tuyệt diệu được sống trong cảnh giới phi thời gian, một cảnh giới tự tại hơn nhiều so với cảnh giới bị lệ thuộc thời gian mà chúng ta hiện đang sống. Trong cảnh giới phi thời gian, bạn thể nghiệm giây phút hiện tại, cũng như các bậc hiền trí thể nghiệm giây phút đó cả ngàn năm qua. Bao giờ giây phút đó cũng như thế, không đổi khác. Bạn đang bước vào thực tại hiện tiền.

*Thực tại hiện tiền rất huy hoàng và kỳ diệu. Khi buông bỏ hết quá khứ và tương lai, bạn như thể đã hồi sinh. Bạn ở tại đây, bạn đang tỉnh thức. Đó là giai đoạn thứ nhất của hành thiện, sự tỉnh thức được nuôi dưỡng trong giây phút hiện tại. Đạt đến đấy, bạn đã thực hiện rất nhiều điều. Bạn đã buông bỏ được*

*gánh nặng đầu tiên, vốn cản trở mức thiền định thâm sâu. Vậy, bạn hãy nỗ lực thật nhiều thêm, để đạt đến giai đoạn thứ nhất này, khiến nó trở nên mạnh mẽ, chắc chắn và vững vàng. Sau đó, chúng ta sẽ đưa sự tỉnh thức trong phút giây hiện tại lên giai đoạn kế tiếp tinh tế hơn trong việc hành thiền – sự giác niệm tỉnh lặng về phút giây hiện tại.*



## PHẦN 2

*“Sự tỉnh lặng làm khởi sinh lên trí tuệ và trong sáng nhiều hơn gấp bội sự suy nghĩ”.*

Trong Phần 1, tôi đã phác họa mục tiêu của hành thiền, tức là sự tỉnh lặng vi diệu, sự an định và trong sáng của tâm, làm thai nghén cho các minh triết thật thâm sâu. Kế đó, tôi có nêu rõ đường lối chủ yếu, như một sợi tơ bền chắc luôn suốt qua sự hành thiền, là sự buông bỏ tất cả những gánh nặng về vật chất và tinh thần. Sau cùng, trong Phần 1, tôi đã mô tả tỉ mỉ sự thực tập đưa đến điều mà tôi gọi là giai đoạn thứ nhất của sự hành thiền, và giai đoạn đó xem như đã đạt đến, khi nào hành giả đã an trú thoải mái vào thời khắc hiện tại, trong một khoảng thời gian dài và chẳng đứt đoạn. Tôi đã nhấn mạnh rằng, *“Thực tại hiện tiền rất huy hoàng và kỳ diệu... Đạt đến đấy, bạn đã thực hiện rất nhiều điều. Bạn đã buông bỏ được gánh nặng đầu tiên, vốn đã cản trở mức thiền định thâm sâu.”* Nhưng dù đã thành công được nhiều như thế, thiền sinh cần phải tiến xa thêm vào sự tỉnh lặng đẹp đẽ và chân thật hơn của tâm thức.

Ở đây, chúng ta cần phải hiểu rõ về sự khác biệt giữa sự giác niệm tỉnh lặng về thời khắc hiện tại và sự suy tư về trạng thái đó. Thí dụ như xem một trận đấu quần vợt trên màn



ảnh truyền hình. Khi đang xem trận đấu ấy, rất có thể bạn để ý rằng, thật ra, có hai trận đấu cùng xảy ra một lượt – một trận bạn đang nhìn thấy trên màn ảnh, và một trận bạn đang nghe bình luận viên mô tả. Thật vậy, nếu Úc-đại-lợi đấu với Tân-tây-lan, giọng điệu lời bình luận của xướng ngôn viên người Úc hoặc của xướng ngôn viên người Tân-tây-lan, sẽ khác nhau nhiều so với trận đấu đang thật sự diễn ra. Bình luận thường hay thiên vị. Trong thí dụ này, việc nhìn màn ảnh mà không có lời bình luận, tương đương với sự *giác niệm tinh lặng trong thiên*; còn để tâm chú ý vào lời bình luận trong khi đang xem trận đấu, tương đương với việc *suy tư về sự giác niệm tinh lặng* đó. Bạn nên biết rằng, bạn sẽ gần Chân Lý hơn, khi bạn chỉ quan sát mà không bình luận, khi bạn chỉ thể nghiệm đơn thuần một sự giác niệm tinh lặng về thời khắc hiện tại.

Đôi khi, qua sự bình luận trong nội tâm, ta cứ tưởng rằng ta biết được chuyện thế gian. Thật ra, lời bình luận đó chẳng biết gì đến thế giới bên ngoài! Các lời nói trong nội tâm đã dẹt nên những ảo tưởng mê lầm, tạo ra khổ não. Chính nó khiến ta sân hận với những ai mà ta xem như kẻ thù, và tạo mối luyến ái nguy hiểm với những ai mà ta thương mến. Lời nói nội tâm tạo ra tất cả mọi vấn đề khó khăn cho cuộc đời. Nó tạo ra sợ hãi và mặc cảm tội lỗi. Nó tạo ra lo âu và chán chường. Nó xây dựng nên các ảo tưởng, cũng như các bình luận viên khéo léo trên màn ảnh truyền hình, đã dùng thủ đoạn lèo lái thính giả phải tức giận, hay buồn bã, nhỏ lệ nữa. Vậy, nếu bạn muốn tìm Chân Lý, bạn phải quý trọng sự giác niệm tinh lặng, và trong khi hành thiền, hãy xem sự giác niệm đó quan trọng hơn bất cứ suy tư nào khác.

Cũng chỉ vì thiên hạ đã đặt nặng giá trị thái quá nơi các tư tưởng của họ, mới khiến cho sự giác niệm tinh lặng vương phải một chướng ngại trầm trọng. Hãy cẩn thận gạt bỏ tầm quan trọng mà ta đặt vào tư tưởng của mình, và hãy nhận thức giá trị chân thực của giác niệm tinh lặng, đó chính là sự minh triết để giúp cho giai đoạn thứ hai – *sự giác niệm tinh lặng về thời khắc hiện tại* – có thể thành tựu được.

Một trong những cách hay nhất để khuất phục được các lời bình luận trong nội tâm, là phát triển sự giác niệm thật tế nhị vào thời khắc hiện tại, tế nhị đến mức bạn phải theo dõi mỗi phút giây thật cẩn thận, và không còn có thì giờ để kịp bình luận về điều vừa xảy ra. Một tư tưởng thường là ý kiến về một việc vừa mới xảy ra, thí dụ như, “Điều đó *đã* tốt đấy!” hoặc “Điều đó *đã* xấu đấy!”, “Cái gì *đã* xảy ra đấy?” Tất cả lời bình luận đó đều liên quan đến một kinh nghiệm vừa mới trải qua. Khi ghi nhận, bình luận về một kinh nghiệm vừa mới trải qua, bạn không thể đặt sự chú ý vào kinh nghiệm vừa mới đến. Bạn tiếp các vị khách cũ đã đến trước, và bỏ lơ các vị khách vừa mới đến, ngay bây giờ!

Hãy tưởng tượng tâm bạn như là vị chủ trong bữa tiệc, đang đứng đón khách trước cửa. Nếu một vị khách bước vào, bạn chào và bắt đầu nói với ông ta hết chuyện này đến chuyện nọ, thì bạn đâu có làm tròn phận sự là chú ý tới các vị khách khác vừa bước qua cửa. Bởi vì mỗi lúc, khách khứa cứ lần lượt đến, bạn chỉ có thể chào người này xong, liền quay sang chào người kế tiếp. Bạn không có đủ thì giờ để khơi chuyện, dù là chuyện ngắn ngủi nhất, với một người nào, vì điều đó có nghĩa là bạn sẽ bỏ sót vị khách mới đến ngay sau đó. Trong hành thiền, tất cả các

kinh nghiệm đều đi vào nội tâm qua cửa của các giác quan, cái này theo sau cái kia. Nếu bạn tiếp đón một kinh nghiệm nào đó với sự tỉnh thức và rồi bắt chuyện (bình luận) với vị khách (kinh nghiệm) đó, thì bạn sẽ bỏ lỡ mất cái kinh nghiệm vừa mới đến tiếp theo sau.

Nếu bạn hoàn toàn sống trong từng giây khắc với mỗi kinh nghiệm, với mỗi vị khách đến viếng tâm bạn, bạn không còn chỗ nào dành cho các lời bình luận trong nội tâm nữa. Bạn không thể nào trò chuyện với chính bạn, bởi vì bạn hoàn toàn bận bịu với sự đón tiếp một cách tỉnh thức tất cả những gì vừa đến với tâm bạn. Đó là sự tỉnh thức tinh tế vào thời khắc hiện tại, tinh tế đến mức nó trở thành một sự giác niệm tinh lặng về hiện tại trong từng giây phút.

Bạn khám phá ra, trong việc phát triển mức tinh tế của sự im lặng nội tâm, đó cũng tựa như vứt bỏ một gánh nặng to lớn khác nữa. Cũng giống như bạn đã luôn luôn vác cái ba-lô trên vai từ bốn mươi, năm mươi năm nay, và trong thời gian dài đó, bạn đã lê lết qua nhiều dặm đường. Giờ đây, bạn thấy có đủ can đảm và sáng suốt để chịu cởi cái ba-lô ra và đặt nó xuống đất trong một lúc. Bạn cảm thấy thoải mái vô cùng, thật là nhẹ nhõm và thật là tự do, bởi vì từ nay, bạn không còn bị đè trĩu dưới cái ba-lô nặng nề của lời lẽ nhai trong nội tâm nữa.

Một cách khác để phát triển sự giác niệm tinh lặng là ghi nhận khoảng cách giữa các tư tưởng, giữa các lời thì thầm trong nội tâm. Bạn cẩn thận theo dõi, với sự tỉnh thức thật bén nhạy, khi một tư tưởng này vừa chấm dứt và trước khi một tư tưởng kia khởi lên – Đấy! Khoảng giữa đó chính là giác niệm tinh lặng! Lúc đầu, có thể khoảng cách đó chỉ tạm thời trong một chốc lát, nhưng một khi bạn đã nhận

chân được sự tĩnh lặng ngăn ngủi phớt qua đó, bạn sẽ quen dần với nó; và khi bạn đã quen với nó rồi, sự tĩnh lặng ấy sẽ kéo dài thêm ra. Bạn bắt đầu vui hưởng sự tĩnh lặng, rồi cuộc rồi bạn đã tìm nhận ra được nó, và cũng vì thế, nó sẽ nảy nở thêm lên. Nhưng hãy nhớ điều này: Sự tĩnh lặng ấy rất then thừng. Nếu sự tĩnh lặng mà nghe bạn nói đến nó, nó liền biến mất lập tức!

Thật là tuyệt diệu cho mỗi người chúng ta, nếu ta có thể buông bỏ được các lời thì thầm trong nội tâm, và an trú vào sự giác niệm tĩnh lặng về phút giây hiện tại, đủ lâu, để nhận thức ra được nó mang lại niềm hỷ lạc đến mức nào. Sự tĩnh lặng sẽ tạo khởi minh triết và trí tuệ, nhiều hơn là sự suy tư. Khi ta nhận thức được rằng sự tĩnh lặng nội tâm rất thú vị và có giá trị, thì nó sẽ trở nên quan trọng và hấp dẫn đối với ta. Sự tĩnh lặng trở thành nơi mà tâm hướng về đó. Tâm liên tục tìm đến sự tĩnh lặng, cho đến mức mà nó chỉ suy nghĩ khi thực sự cần thiết, chỉ khi nào việc đó có ý nghĩa. Bởi vì, ở giai đoạn này, bạn đã nhận thức rằng, hầu hết các sự suy nghĩ của chúng ta đều không có nghĩa lý chi cả, không đưa ta tới đâu cả, chỉ làm cho ta đau đầu; và từ đó, bạn sẽ hân hoan, dễ dàng dành thêm nhiều thì giờ để sống trong nội tâm an tịnh.

Do đó, giai đoạn thứ nhì của pháp hành thiền này, là *“sự giác niệm tĩnh lặng về thời khắc hiện tại”*. Bạn có thể dùng phần lớn thì giờ của bạn để phát triển hai giai đoạn trên; bởi vì nếu bạn đạt đến mức độ như thế, bạn đã vượt qua một đoạn đường dài trong việc hành thiền. Trong sự giác niệm tĩnh lặng của *“Ngay Bây Giờ”*, bạn sẽ thể nghiệm được rất nhiều an tịnh, hoan hỷ, và theo sau là trí tuệ.

Nếu bạn muốn đi xa hơn thế nữa, thay vì chỉ chú tâm thâm lặng về bất cứ những gì khởi đến trong tâm, bạn chọn sự chú tâm thâm lặng vào chỉ *mỗi một đối tượng* thôi. Mỗi *một đối tượng* đó có thể là thể nghiệm về hơi thở, về lòng từ (*mettā*), về một vòng tròn có màu sắc hiển thị trong tâm (*kasīna, biến xứ*), hay là những đối tượng khác, ít phổ thông hơn, làm đề mục của sự giác niệm. Ngay đây, tôi sẽ mô tả sự ***giác niệm tỉnh lặng trong thời khắc hiện tại về hơi thở***, tức là sang giai đoạn thứ ba của pháp hành thiền.

Chú tâm vào *mỗi một đối tượng* có nghĩa là buông bỏ sự đa dạng phiền toái để đi tới đối cực của nó là sự hợp nhất. Trong khi tâm bắt đầu hợp nhất lại, duy trì chú ý vào một đối tượng thôi, thì kinh nghiệm về an tịnh, hỷ lạc và năng lực sẽ gia tăng lên một cách rõ rệt. Bạn sẽ thấy rằng, ngay tại đây, sự đa dạng của ý thức cùng lúc phải chăm lo cho cả sáu giác quan khác nhau – tựa như có sáu cái điện thoại trên bàn cùng reo lên một lượt – là một gánh nặng to lớn. Buông bỏ tính đa dạng – chỉ đặt trên bàn một điện thoại thôi, một đường dây cá nhân riêng biệt – quả thật là một sự nhẹ nhõm và sẽ đưa đến an lạc. Thấu hiểu rằng tính đa dạng chỉ là một gánh nặng, là một điều tối cần thiết để tâm có thể an trụ vào hơi thở.

Nếu đã phát triển được sự giác niệm tỉnh lặng vào thời khắc hiện tại trong một thời gian dài rồi, bạn sẽ thấy rất dễ dàng khi muốn chuyển sự giác niệm tỉnh lặng đó sang chú tâm vào hơi thở, và có thể theo dõi hơi thở từng giây, từng phút, không bị gián đoạn. Đó là vì hai trở ngại to lớn của pháp hành thiền về hơi thở đã được khuấy phục xong. Trở ngại thứ nhất là tâm trí thường có khuynh hướng cứ hay đi lang thang, trở lại với quá khứ hoặc hướng về tương lai.

Trở ngại thứ hai là các lời thi thâm trong tâm. Chính vì vậy mà tôi đã giảng rằng hai giai đoạn tiên khởi của sự *giác niệm về thời khắc hiện tại* và *giác niệm tinh lãng về thời khắc hiện tại*, được xem như là sự chuẩn bị vững chắc cho mức thiền thâm sâu hơn về hơi thở.

Tôi thường thấy nhiều thiền sinh hay bắt đầu hành thiền về hơi thở khi tâm trí họ còn nhảy nhót giữa dĩ vãng và tương lai, và khi giác niệm của họ bị nhận chìm bởi các lời bình luận thi thâm trong tâm. Thiếu sự chuẩn bị cần thiết, họ thấy hành thiền về hơi thở rất khó khăn, khó thực hành, và rồi họ bỏ cuộc trong sự bức bối. Họ bỏ cuộc vì họ không bắt đầu đúng chỗ. Họ không làm xong các công tác chuẩn bị, trước khi lấy hơi thở làm tiêu điểm cho sự chú tâm. Vì thế, khi tâm đã được chuẩn bị chu đáo bằng cách hoàn tất cả hai giai đoạn tiên khởi, bạn sẽ thấy khi quay sang với hơi thở, bạn có thể nuôi dưỡng sự chú tâm vào hơi thở một cách dễ dàng. Nếu thấy còn khó khăn để giữ bên sự chú tâm vào hơi thở, thì đó là dấu hiệu bạn đã bước quá vội qua hai giai đoạn chuẩn bị. Bạn hãy trở lại thực tập thuần thực hai giai đoạn tiên khởi đó đi! Sự kiên nhẫn đầy cần thận là con đường tiến nhanh nhất.

Khi chú tâm vào hơi thở, bạn quan sát hơi thở hiện đang xảy ra vào ngay lúc này. Bạn cảm nhận “cái cho bạn biết hơi thở đang làm gì”, nó đang ra, hoặc đang vào, hoặc đang ở giữa chừng. Vài vị thiền sư dạy nên canh chừng hơi thở tại chót mũi, vài vị khác bảo theo dõi ở bụng, và vài vị khác nữa bảo phải theo nó di động đến chỗ này, rồi đến chỗ kia. Qua kinh nghiệm bản thân, tôi thấy theo dõi hơi thở ngay tại chỗ nào cũng được. Thật ra, tốt nhất là chẳng cần định một chỗ nào cho hơi thở cả! Nếu bạn đặt

hơi thở ở chót mũi, đó là giác niệm về chót mũi, không phải giác niệm về hơi thở; và nếu bạn đặt hơi thở ở bụng, đó lại là giác niệm về bụng. Ngay bây giờ, chỉ cần tự hỏi câu này: “Tôi đang thở vào hay là đang thở ra?” Làm sao bạn hay biết được điều đó? Đấy! Kinh nghiệm ấy bảo cho bạn biết hơi thở hiện đang làm gì, đấy chính là điều mà bạn cần đặt tiêu điểm của sự chú tâm vào quán niệm hơi thở. Không cần quan tâm về kinh nghiệm đã xảy ra tại chỗ nào; chỉ cần chú tâm đến chính kinh nghiệm đó mà thôi.

Một trở ngại thông thường trong giai đoạn này là khuynh hướng muốn kiểm soát hơi thở, và điều đó khiến cho hơi thở trở nên thiếu thoải mái. Để vượt qua trở ngại đó, hãy tưởng tượng rằng bạn chỉ là một hành khách đang ngồi nhìn hơi thở qua khung kính cửa xe. Bạn không phải là tài xế đang lái, cũng không phải là tài xế ngồi ở ghế sau. Vậy, hãy ngưng việc ra lệnh, cứ buông lỏng và hưởng lấy thú vị của chuyến đi xe. Hãy để cho hơi thở tự nó làm công việc thở của nó, trong khi bạn cứ giản dị quan sát mà không can thiệp vào đó.

Khi biết hơi thở đang vào và hơi thở đang ra, chừng một trăm hơi thở liên tiếp, không sót hơi nào, bạn đã thành tựu được điều mà tôi gọi là giai đoạn thứ ba của pháp thiền, tức là *“sự chú tâm vững bền vào hơi thở”*. Đây lại càng an tịnh và hỷ lạc hơn giai đoạn trước. Để đi sâu vào hơn nữa, giờ đây, bạn nhắm đến *“sự hoàn toàn chú tâm vững bền vào hơi thở”*.

Giai đoạn thứ tư này, *“hoàn toàn chú tâm vững bền vào hơi thở”*, diễn ra khi bạn chú tâm bám sát theo mỗi phút giây của hơi thở. Bạn biết *hơi thở vào*, ngay ở thời điểm đầu tiên, đúng lúc mà cảm giác về hơi thở đó vừa khởi lên. Rồi

bạn quan sát các cảm giác ấy từ từ phát triển qua trọn tiến trình của một *hơi thở vào*, chẳng bỏ sót một lúc nào khi hơi thở đang đi vào. Khi *hơi thở vào* chấm dứt, bạn biết ngay lúc đó, bạn thấy trong tâm chuyển động cuối cùng của *hơi thở vào* đó. Rồi bạn thấy tiếp theo có sự ngưng nghỉ một chập ngắn giữa các hơi thở, và nhiều chập ngưng nghỉ nữa cho đến khi *hơi thở ra* bắt đầu khởi lên. Bạn thấy rõ lúc mới bắt đầu của *hơi thở ra* và các cảm giác khởi lên tiếp theo sau, theo tiến trình *hơi thở ra*, cho đến khi hơi thở đó biến mất lúc xong phạm sự. Tất cả những sự việc đó đều được làm trong im lặng và ngay trong thời khắc hiện tại.

Bạn thể nghiệm mỗi phần của mỗi *hơi thở vào* và mỗi *hơi thở ra*, một cách liên tục, trong nhiều trăm hơi thở cùng một loạt. Vì thế, giai đoạn này được gọi là "*hoàn toàn chú tâm vững bền vào hơi thở*". Bạn không thể đạt đến giai đoạn này bằng sự ép buộc, bằng sự nắm bắt hay bám víu. Bạn chỉ có thể đạt được mức độ an định đó bằng cách buông bỏ tất cả mọi sự vật trong toàn thể vũ trụ này, ngoại trừ cái kinh nghiệm tức thời về hơi thở hiện đang xảy ra trong thâm lặng. Không phải là "*bạn*" đạt đến giai đoạn này, mà chính là *tâm* mới đạt đến đấy. *Tâm*, tự nó, làm nhiệm vụ của nó. *Tâm* nhận chân thấy giai đoạn này là nơi trú nhập rất an tịnh và dễ chịu, chỉ vì nó được "ở một mình" với hơi thở. Đây là nơi mà "tác nhân" (the doer, người làm, người tạo tác), cái thành phần quan trọng trong *tự ngã* con người, bắt đầu biến đi mất dạng.

Trong giai đoạn hành thiền này, bạn để ý thấy rằng sự tiến triển diễn ra hầu như chẳng cần nỗ lực. Bạn chỉ cần đứng tránh sang một bên, buông bỏ, và cẩn thận quan sát tất cả những gì đang xảy ra. Nếu bạn để yên cho nó, tâm sẽ



tự động hướng về sự giản dị, an hòa và sáng khoái của việc được “hòa làm một” với hơi thở trong mỗi một thời khắc. Đó là sự hợp nhất của tâm, hợp nhất trong thời khắc, hợp nhất trong an định.

Giai đoạn thứ tư được tôi gọi là “*bệ phóng*” (*spring-board*) của sự hành thiền, bởi vì từ nơi đây, bạn có thể lấy đà để nhảy sâu vào các trạng thái hỷ lạc. Khi bạn chỉ đơn thuần duy trì sự hợp nhất của tâm thức, bằng cách không xen vào hơi thở, hơi thở sẽ bắt đầu biến mất. Hơi thở xem ra dường như phai mờ dần dần, trong khi tâm vẫn tập trung vào điểm chính của sự thể nghiệm về hơi thở, tức là sự an tịnh kỳ diệu, tự do và hạnh phúc.

Đến giai đoạn này, tôi dùng từ “hơi thở mỹ lệ” (hơi thở tuyệt đẹp). Ở tại đây, tâm nhận ra hơi thở an hòa đó thật là vô cùng mỹ lệ. Bạn nhận thức liên tục hơi thở mỹ lệ đó, từng lúc, từng lúc, không gián đoạn, trong chuỗi các kinh nghiệm. Bạn giác niệm về mỹ lệ của hơi thở, không cần chút nỗ lực nào và trong một thời gian rất dài lâu.

Giờ đây, bạn để hơi thở tự nó biến mất, và những gì còn lại chỉ là “vẻ mỹ lệ”. Cái vẻ mỹ lệ phi thể chất đó trở nên đối tượng duy nhất của tâm. Giờ đây, *tâm* lấy chính *tâm* làm đối tượng của mình. Hiện giờ, bạn không còn hay biết gì đến hơi thở, thân thể, tư tưởng, âm thanh, hoặc cả thế giới bên ngoài. Những gì bạn đang hay biết là vẻ mỹ lệ, sự an hòa, hạnh phúc, ánh sáng, hoặc bất cứ những gì mà tri giác của bạn sẽ đặt tên. Bạn đang thể nghiệm chỉ riêng về vẻ mỹ lệ, một vẻ mỹ lệ trừu tượng, một cách liên tục, không cần cố gắng. Từ lâu rồi, bạn đã buông bỏ sự thủ thủ rù rì bên trong, buông bỏ mọi sự mô

tả và đánh giá. Ngay đây, tâm rất an định, bất động đến mức bạn chẳng còn có thể thốt lên lời nào.

Bạn đang thể nghiệm sự đơm hoa kết trái đầu tiên của hạnh phúc trong tâm. Hạnh phúc đó sẽ nảy nở, lớn lên và trở nên thật vững chắc và mạnh mẽ. Như thế, bạn bước vào các trạng thái thiền được gọi là *Thiền-na (Jhāna)*. Nhưng đó là Phần 3 của tập sách nhỏ này.



### PHẦN 3

*“Tuyệt đối đừng làm gì, và cứ xem hơi thở êm dịu, đẹp đẽ và phi thời gian xảy ra như thế nào.”*

Phần 1 và 2 mô tả bốn giai đoạn đầu của sự hành thiền. Đó là:

- 1) Chú tâm vững bền vào thời khắc hiện tại.
- 2) Giác niệm tĩnh lặng vào thời khắc hiện tại.
- 3) Giác niệm tĩnh lặng trong hiện tại về hơi thở.
- 4) Hoàn toàn chú tâm vững bền vào hơi thở.

Mỗi giai đoạn cần được tập luyện và phát triển đầy đủ, trước khi bước sang giai đoạn kế tiếp. Khi một người quá vội vàng đi lướt qua các “giai đoạn xả ly” này, người ấy không thể nào đạt đến các giai đoạn cao hơn. Cũng tựa như xây cất ngôi nhà lầu cao với một nền móng không đủ vững chắc. Tầng thứ nhất được xây quá nhanh, và tầng thứ hai, thứ ba cũng vậy. Đến khi xây thêm tầng thứ tư, cả kiến trúc bắt đầu thấy lung lay. Khi gắng xây thêm tầng thứ năm, cả ngôi nhà đổ sập xuống. Vì vậy, xin hãy dành thật nhiều thì giờ cho bốn giai đoạn tiên khởi, làm cho chúng thật kiên cố và vững chắc, trước khi bước sang giai đoạn thứ năm. Bạn phải có đủ khả năng để duy trì giai đoạn thứ

tư, “hoàn toàn chú tâm vững bền vào hơi thở”, theo dõi mỗi lúc của hơi thở, không gián đoạn lần nào, trong hai hay ba trăm hơi thở luôn một loạt, một cách thật thoải mái. Tôi không nói là phải *đếm* hơi thở trong giai đoạn này, nhưng tôi chỉ đưa ra một ước tính về khoảng thời gian mà thiền sinh cần an trụ trong giai đoạn thứ tư, trước khi tiến xa hơn. Trong việc hành thiền, kiên nhẫn bao giờ cũng là phương cách nhanh nhất!

Giai đoạn thứ năm được gọi là “*hoàn toàn chú tâm vững bền vào hơi thở tuyệt đẹp*”. Thông thường, giai đoạn thứ năm trôi chảy một cách tự nhiên, thông suốt, từ giai đoạn trước. Khi thiền sinh hoàn toàn chú tâm thể nghiệm hơi thở, một cách liên tục thoải mái và không có điều chi làm gián đoạn dòng chảy giác niệm, hơi thở sẽ trở nên êm dịu. Từ dạng thô kệch, tầm thường, hơi thở biến thành êm dịu, an hòa và “tuyệt đẹp” (mỹ lệ). Tâm nhận ra ngay hơi thở tuyệt đẹp đó và thích thú với nó. Tâm thể nghiệm được một sự hài lòng sâu sắc. Tâm hoan hỷ, chỉ ở đấy để quan sát hơi thở tuyệt đẹp này. Tâm không cần phải bị thúc giục hay ép buộc. Nó tự ý an trụ nơi hơi thở tuyệt đẹp. “*Bạn*” chẳng cần làm gì cả. Nếu bạn cố thử làm chút gì vào giai đoạn này, bạn sẽ khuấy rối toàn bộ tiến trình, sự đẹp đẽ sẽ bị mất ngay; cũng tựa như trong trò chơi “con rắn và cái thang”, bạn lọt vào ô vuông “đầu rắn” thì bạn phải trở ngược lại nhiều ô vuông ở phía sau. “*Tác nhân*” (the doer, người làm, người tạo tác) cần phải biến mất từ giai đoạn hành thiền này trở về sau, chỉ còn “*tri nhân*” (the knower, người nhận biết) đang quán sát một cách thụ động.

Có một xảo thuật tốt để giúp ta đạt đến giai đoạn này, là phá vỡ sự im lặng nội tại, chỉ một lần thôi, bằng cách nhẹ nhàng tự nhủ: “Hãy êm dịu!”. Chỉ thế thôi! Ở giai đoạn này của sự hành thiền, tâm thường rất nhạy cảm, đến nỗi chỉ cần nhắc nhở nhẹ nhàng như thế, cũng đủ khiến cho tâm tuân theo chỉ thị một cách ngoan ngoãn. Hơi thở dịu lại, và hơi thở “tuyệt đẹp” liền khởi lên.

Khi bạn đang thụ động quán sát hơi thở tuyệt đẹp trong thời khắc này, sự nhận biết về hơi thở vào, hơi thở ra, hoặc hơi thở ở đoạn đầu, đoạn giữa, hay đoạn cuối, kể như đã được cho phép biến mất. Những gì đang được hay biết chỉ là sự thể nghiệm về hơi thở tuyệt đẹp đang diễn ra đây. Tâm không còn chú ý đến việc hơi thở đang ở trong giai đoạn nào của chu trình hô hấp, hoặc đang xảy ra tại nơi nào trong cơ thể. Ngay đây, ta đang đơn giản hóa đề mục của sự hành thiền, tức là sự thể nghiệm về hơi thở trong hiện tại, lột bỏ hết tất cả các chi tiết không cần thiết, vượt qua tính nhị nguyên của “vào” và “ra”, và chỉ giác niệm về hơi thở tuyệt đẹp, đang xảy ra rất êm dịu và liên tục, hầu như chẳng thay đổi chút nào.

Tuyệt đối đừng làm gì cả, mà chỉ ngắm nhìn hơi thở êm dịu, đẹp đẽ và phi thời gian xảy ra như thế nào. Hãy xem bạn có thể để cho nó được êm dịu đến mức nào. Hãy để thì giờ ra mà thưởng thức vị ngọt của hơi thở tuyệt đẹp, càng êm dịu, ngọt ngào hơn bao giờ hết.

Giờ đây, hơi thở sẽ biến mất, không phải “bạn” muốn nó như thế, mà vì nó đã có đủ mức êm dịu và chỉ còn lưu lại sự “đẹp đẽ” thôi. Một thí dụ trong văn chương Anh có thể giúp ta hiểu rõ thêm. Trong quyển *Alice in Wonderland* (Alice ở xứ sở diệu kỳ) của Lewis Carroll, cô Alice và

Hồng Hậu nhìn thấy một ảo ảnh giống hình chú mèo Cheshire, đang mỉm cười, hiện lên trên nền trời. Khi họ quan sát, thì trước hết, đuôi mèo biến mất, kế đó đến các móng nhọn, rồi tiếp theo là các phần còn lại của bốn chân. Chẳng mấy chốc, thân hình mèo cũng hoàn toàn mất dạng, chỉ sót lại đầu mèo thôi, mà vẫn nở nụ cười. Rồi thì cả cái đầu cũng mờ hẳn, từ đôi tai cho đến chòm râu vểnh ngược vào trong, và sau cùng, cả đầu chú mèo cũng tiêu tan hết – ngoại trừ nụ cười vẫn còn lưu lại trên nền trời! Đó là một nụ cười không có đôi môi để nở thành nụ, tuy vậy, vẫn là một nụ cười còn trông thấy được. Đây là một sự tương đồng rất chính xác với tiến trình xả ly xảy ra ở vào giai đoạn này của sự hành thiền. Chú mèo với nụ cười trên gương mặt tượng trưng cho hơi thở tuyệt đẹp. Chú mèo biến mất tượng trưng cho hơi thở mất dạng. Nụ cười phi thể chất mà vẫn còn thấy được trên nền trời, tượng trưng cho đối tượng tâm thuần tịnh, “vẻ đẹp” có thể thấy rõ ràng trong tâm.

Đối tượng tâm thức thuần tịnh đó được gọi là một *định tướng* – *nimitta*. Từ Pāli “*nimitta*” có nghĩa là một dấu hiệu; ở đây, là một dấu hiệu trong tâm. Đây là một đối tượng có thật trong *tâm* (*citta*), và khi xuất hiện lần đầu, nó rất lạ lùng. Từ trước, ta chưa hề có kinh nghiệm về một đối tượng nào như vậy. Tuy nhiên, hoạt động của tâm mà ta gọi là “*sự tri giác*” – hay *tưởng uẩn*, đã tìm tòi, trong ngân hàng ký ức của kinh nghiệm sống, một chút gì tương tự để cố gắng hiển một sự mô tả cho *tâm*. Đối với nhiều thiền sinh, cái “vẻ đẹp phi thể chất” đó, cái niềm vui tinh thần đó, được cảm nhận như một ánh sáng huy hoàng. Nó thực sự không phải là ánh sáng. Đôi mắt được nhắm kín và nhãn thức cũng đã đóng lại từ lâu rồi. Đó chính là tâm thức

lần đầu tiên được thoát khỏi cảnh giới của năm giác quan. Đó cũng tựa như vầng trăng tròn – tượng trưng cho cái *tâm* rạng chiếu – vừa ló ra khỏi một đám mây – tượng trưng cho cảnh giới của năm giác quan. Đó chính là *tâm* tỏ rạng, không phải là ánh sáng, nhưng với đa số chúng ta thì nó hiện ra như một ánh sáng, nó được cảm nhận như ánh sáng, bởi vì sự mô tả chưa hoàn hảo này là sự mô tả tốt nhất mà tri giác có thể cung hiến được.

Đối với các thiên sinh khác, để mô tả sự xuất hiện đầu tiên của tâm thức, tri giác thường chọn dạng các cảm giác thể chất, ví dụ như một sự an tịnh thâm trầm hay là sự xuất thần ê mê (*ectasy*). Lại nữa, *thân thức* (sự hay biết và cảm nhận được lạc thú hay đau khổ, nóng hay lạnh, v.v.) được khép kín từ lâu, và vì thế, đây không phải là một cảm giác vật chất. Nó chỉ được “cảm nhận” giống như những lạc thú. Vài người khác lại thấy một ánh sáng trắng, hoặc một ngôi sao vàng, hoặc một viên bích ngọc, v.v.; điều quan trọng nên biết là họ đang mô tả cùng chung một hiện tượng. Họ đều thể nghiệm chung một đối tượng tâm thức thuần tịnh, và các chi tiết không giống nhau đó đã được sự tri giác khác biệt của từng người đem thêm vào.

Bạn có thể nhận chân ra một *định tướng* (*nimitta*) do sáu đặc điểm:

- 1) Nó chỉ hiện ra sau giai đoạn thứ năm của hành thiền, sau khi thiên sinh an trú với hơi thở tuyệt đẹp trong một thời gian dài;
- 2) Nó hiện ra khi hơi thở biến mất;
- 3) Nó chỉ đến khi năm giác quan bên ngoài về hình sắc, âm thanh, mùi, vị và xúc chạm hoàn toàn vắng mặt;

- 4) Nó chỉ khởi hiện trong một tâm thức tĩnh lặng, khi các tư tưởng mô tả (lời nói nội tâm) hoàn toàn vắng bặt;
- 5) Nó rất lạ lùng, nhưng hấp dẫn mạnh mẽ; và
- 6) Nó là một đối tượng đơn giản và tuyệt đẹp.

Tôi nêu các đặc điểm đó để bạn có thể phân biệt được *định tướng* (*nimitta*) thực sự với những “tướng” do tưởng tượng mà có.

Giai đoạn thứ sáu được gọi là “*thể nghiệm định tướng mỹ lệ*”. Chúng ta đạt đến giai đoạn này khi ta buông bỏ được thân thể, tư tưởng, và năm giác quan (kể cả sự giác niệm về hơi thở), một cách thật hoàn toàn, cho đến mức chỉ còn riêng có *định tướng* mà thôi.

Đôi khi, khi *định tướng* khởi lên lần đầu, nó có vẻ còn lơ mờ. Trong trường hợp này, ta nên quay lại ngay với giai đoạn trước của sự hành thiền, tức là giai đoạn của sự giác niệm tĩnh lặng liên tục về hơi thở tuyệt đẹp; vì ta đã đi đến *định tướng* quá sớm. Đôi khi, *định tướng* tỏ rạng, nhưng lại không bền vững, chớp tắt giống như tia sáng của ngọn hải đăng, rồi biến mất. Đây cũng cho thấy bạn đã rời hơi thở tuyệt đẹp sớm quá. Bạn phải đủ khả năng nuôi dưỡng sự chú tâm đến hơi thở tuyệt đẹp một cách thoải mái trong thời gian thật dài, thật lâu, trước khi tâm đủ sức duy trì sự chú ý rõ ràng đến *định tướng*, vốn tế nhị bội phần hơn nữa. Vì vậy, bạn hãy huấn luyện tâm về hơi thở tuyệt đẹp, huấn luyện kiên nhẫn và mẫn cán, rồi khi đến lúc hướng đến *định tướng*, nó sẽ rạng chiếu, vững chắc, và dễ nuôi dưỡng lâu bền.

Lý do chính khiến cho *định tướng* còn lơ mờ là vì sự hài lòng vẫn còn nông cạn. Bạn vẫn còn đang “*muốn*” một điều

gì. Thông thường, bạn muốn có một định tướng sáng tỏ, hay bạn muốn đắc thiên-na (*jhāna*). Nên nhớ, và điều này rất quan trọng, thiên-na là những trạng thái của xả ly, những trạng thái bằng lòng thỏa ý vô cùng sâu xa. Vì vậy, bạn hãy vứt đi cái tâm khao khát, hãy phát triển sự thỏa ý với hơi thở tuyệt đẹp, và rồi, định tướng và thiên-na sẽ tự khắc xảy đến.

Nói cách khác, lý do tại sao định tướng còn yếu ớt là vì “tác nhân” cứ xen vào mãi, không chịu dừng. “Tác nhân” là kiểm soát viên, là tài xế ở ngồi ghế sau, luôn xen vào các việc chẳng ăn nhập đến mình, và làm cho mọi việc càng rối rắm thêm. Sự hành thiền là một tiến trình tự nhiên tiến đến nghỉ ngơi, và nó đòi hỏi *bạn* phải hoàn toàn tránh sang một bên. Sự hành thiền thâm sâu chỉ thực hiện được khi bạn thực sự buông bỏ; và **thực sự buông bỏ** có nghĩa là đến mức mà trọn cả tiến trình hành thiền trở nên hoàn toàn ngoài vòng xâm nhập của “tác nhân”.

Một phương tiện khéo léo để đạt được sự buông bỏ tuyệt đối đó, là thành tâm đặt trọn lòng tin vào định tướng. Bạn hãy làm gián đoạn sự tĩnh lặng lại trong một lát, và bằng một cách thật hết sức dịu dàng, nói rỉ tai, như thể là nó đang ở trong tâm bạn, rằng bạn đem trọn lòng tin đặt vào định tướng, khiến cho “tác nhân” phải từ bỏ tất cả sự kiểm soát và biến mất. Tâm, được biểu hiện ở đây bằng cái định tướng trước mắt bạn, sẽ đảm đương trọn cả tiến trình, trong khi bạn chỉ quan sát mọi việc tuân tự xảy ra.

Bạn không cần phải làm gì ở đây, vì vẻ đẹp rực rỡ của định tướng dư sức để duy trì sự chú tâm mà không cần bạn giúp đỡ. Đến đây, nên cẩn thận đừng khởi lên nhận định phê phán. Các câu hỏi như: “Cái gì vậy?”, “Đó có phải là



thiên-na chẳng?”, “Rồi ta phải làm gì nữa đây?”, v.v., đều là những công cụ để “tác nhân” tìm cách xen vào lần nữa. Chúng khuấy rối cả tiến trình. Bạn chỉ có thể nhận định, phê phán, một khi cuộc hành trình đã chấm dứt. Một nhà khoa học giỏi chỉ nhận định khi thí nghiệm đã xong, với các dữ kiện được nắm vững. Vậy thì, giờ đây, bạn đừng nhận định, cũng đừng cố giải thích. Bạn không cần phải chú ý đến đường nét của định tướng, “Nó tròn hay bầu dục?”, “Đường viền của nó rõ hay mờ?”, v.v. Những điều đó chẳng cần thiết chi, mà chỉ đem đến nhiều sự bất đồng hỗn tạp, nhiều nhị nguyên đối đãi “nội tại” với “ngoại tại” và nhiều sự phiền nhiễu khác.

Hãy để cho tâm hướng về nơi mà nó muốn, thông thường là hướng về trung tâm điểm của định tướng. Trung tâm điểm đó là nơi điểm cao của vẻ mỹ lệ, nơi mà ánh sáng rạng rỡ và tinh thuần nhất. Hãy đi và tận hưởng chuyến nhàn du thích thú, trong khi sự chú ý được kéo về trung tâm điểm và rơi đúng vào trong định tướng; hoặc trong khi ánh sáng rạng rỡ tỏa khắp chung quanh, bao trùm trọn người bạn. Thật ra, đó cũng là một kinh nghiệm cảm nhận từ các góc độ khác nhau. Bạn hãy để tâm tràn ngập trong hỷ lạc. Hãy để cho giai đoạn thứ bảy của con đường hành thiền này, *thiên-na thứ nhất (Sơ Thiên)*, diễn ra.

Có hai trở ngại thông thường tại ngưỡng cửa đi vào thiên-na: mừng rơn và sợ hãi. Mừng rơn là trở nên quá khích động. Nếu vào lúc ấy, tâm nghĩ: “Chà! Chà! Chính là nó đấy!”, thế là thiên-na sẽ khó xuất hiện. Cái phản ứng “Chà! Chà!” đó cần phải được dẹp bỏ, để giúp cho tâm được thụ động tuyệt đối. Hãy tạm gác cái “Chà! Chà!” lại cho đến khi nào bạn xuất ra khỏi thiên-na, rồi thốt lên thì

mới thật đúng lúc. Nhưng trở ngại quan trọng hơn, có lẽ là sự sợ hãi. Sự sợ hãi khởi lên ngay tại lúc nhận diện ra sức mạnh và hỷ lạc của thiên-na, hoặc ở sự nhận thức rằng, để đi vào trọn vẹn trong thiên-na, cần phải bỏ lại phía sau một cái gì đó – và cái đó chính là ... bạn! “Tác nhân” tuy đã im lặng trước khi nhập thiên-na, nhưng nó vẫn còn đó. Bên trong thiên-na, “tác nhân” hoàn toàn biến mất. “Tri nhân” vẫn còn hoạt động, bạn vẫn hoàn toàn hay biết, nhưng tất cả quyền kiểm soát, giờ đây, vượt khỏi tầm tay rồi. Bạn không thể khởi lên mỗi một tư tưởng nào, nói chi là lấy một quyết định. Ý chí bị đông cứng lại, và điều này dường như rất đáng sợ cho người mới bắt đầu. Từ trước đến nay, trong trọn đời bạn, có bao giờ bạn thể nghiệm một tình trạng bị tước hết mọi quyền kiểm soát, trong khi vẫn còn hoàn toàn tỉnh táo, không? Sự sợ hãi đó chính là sự sợ hãi phải dâng nộp một điều thật thiết yếu, thật riêng tư, đó là ý chí muốn tác động.

Sự sợ hãi này có thể khuất phục được bằng lòng tin vào lời dạy của Đức Phật, cùng với sự hỷ lạc đầy quyến rũ mà thiên sinh xem như là phần thưởng còn đang chờ đón. Đức Phật thường dạy rằng: “Sự hỷ lạc của thiên-na, không nên lo sợ, mà cần nên thuận theo, phát triển và thực tập luôn” (*Kinh Latukikopama - Ví dụ chim Cây, MN 66*). Vì thế, trước khi sự sợ hãi khởi lên, bạn hãy đặt trọn niềm tin vào sự hỷ lạc đó và giữ vững niềm tin thành nơi lời giáo huấn của Đức Phật và các vị đại đệ tử của Ngài. Tin tưởng nơi Chánh Pháp, và cứ để cho thiên-na nồng nàn ôm lấy bạn để có được một kinh nghiệm không cần nỗ lực, phi thân thể, phi tự ngã, hỷ lạc sâu xa nhất trong đời bạn. Hãy có đủ can đảm để vứt bỏ quyền kiểm soát trong một chốc, và thể nghiệm được tất cả các điều đó cho riêng bạn.

Nếu thật sự đó là thiền-na, thì nó kéo dài một thời gian lâu. Chẳng đáng gọi là thiền-na, nếu chỉ kéo dài chừng vài phút. Thông thường, các cấp thiền-na cao hơn sẽ kéo dài nhiều giờ. Một khi đã vào trong thiền-na rồi, thì không còn sự chọn lựa gì nữa. Bạn sẽ xuất khỏi thiền-na khi nào tâm sẵn sàng đi ra khỏi, khi chất “nhiên liệu” về sự từ khước, được gom góp để dành bấy lâu, nay được dùng cạn hết. Các trạng thái tâm an định và sung mãn, do tự bản chất của chúng, sẽ kéo dài một thời gian thật lâu. Một đặc điểm khác là thiền-na chỉ khởi lên khi nào định tướng được nhận ra thật rõ ràng, như đã mô tả ở trên. Hơn nữa, bạn cũng nên biết, trong thiền-na, không thể nào thể nghiệm được chính thân thể (ví dụ như sự đau đớn thể chất), nghe tiếng động bên ngoài hoặc phát lên một tư tưởng nào, dù là một tư tưởng thiện đi nữa. Bấy giờ chỉ là một tri giác trong sáng duy nhất, một thể nghiệm hỷ lạc phi nhị nguyên kéo dài, không thay đổi trong một thời gian thật lâu. Đó không phải là một trạng thái xuất thân (*trance*), nhưng là một tình trạng tỉnh thức cao độ. Tôi nói ra như thế là để giúp bạn có thể tự mình biết được những gì bạn cho đó là thiền-na, có phải thực sự là thiền-na không, hay chỉ là do tưởng tượng.



Pháp hành thiền còn rất nhiều việc phải làm nữa, nhưng ở đây chỉ mô tả phương pháp căn bản qua bảy giai đoạn, với đỉnh cao là Sơ Thiền. Còn nhiều điều nữa có thể bàn đến, như về năm triền cái (*nīvarana*) và làm cách nào để khuất phục chúng, về ý nghĩa của sự giác niệm và cách ứng dụng, bốn niệm xứ (*satipatthāna*), bốn như ý túc (*iddhipāda*), năm căn (*indriya*), và dĩ nhiên, về các tầng thiền-na cao hơn. Tất cả các điều đó đều liên quan đến sự

thực tập hành thiền này, nhưng xin dành lại cho một dịp khác.

Với những ai hiểu lầm rằng đây chỉ là *Samatha* (thiền an chỉ), không liên hệ chi đến *Vipassanā* (thiền minh sát), xin hãy biết cho rằng đây không phải *Samatha* hay *Vipassanā* gì cả. Pháp hành này được gọi là *Bhāvanā* (pháp tu thiền), phương pháp được Đức Phật chỉ dạy và được thực hành trong truyền thống Sơn Lâm (*Forest Tradition*) ở miền Đông Bắc Thái Lan, mà Thầy tôi, ngài Ajahn Chah là một thành viên. Ngài Ajahn Chah thường dạy, Chỉ và Quán không thể nào tách rời ra được, và cũng không thể nào phát triển cặp đôi đó mà bỏ qua Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Nghiệp và các chi kế tiếp của Bát Chi Thánh Đạo. Thật vậy, để có thể tiến bộ trong bảy giai đoạn trên, thiền sinh cần phải thấu hiểu và thực hành giáo pháp của Đức Phật, và giữ giới hạnh thật thanh tịnh. Sự minh triết rất cần cho mỗi giai đoạn, và đó là sự minh triết về *buông bỏ, xả ly*. Thiền sinh tiến triển càng xa trên bảy giai đoạn đó, thì trí tuệ minh triết càng thâm viễn, và nếu bạn đã đạt tới thiền-na, thì thiền-na sẽ làm thay đổi toàn thể sự hiểu biết của bạn. Cũng tựa hồ như, minh triết múa quanh thiền-na và thiền-na cũng múa quanh minh triết. Đây là con đường đi đến Niết-bàn, bởi vì Đức Phật có nói, “Người nào sống hỷ lạc trong thiền-na, có thể sẽ có bốn kết quả: Dự lưu, Nhất lai, Bất lai và A-la-hán” (*Kinh Thanh tịnh - Pāsādika Sutta, DN 29*).

*Thiện Nhựt dịch  
Bình Anson hiệu đính*



## Đối chiếu thuật ngữ Anh-Việt

<i>Ajahn (Ācariya)</i>	A-xà-lê, Thầy, Sư
<i>Attention</i>	Chú tâm, chú ý.
<i>Bhāvanā</i>	Tu thiền, luyện tâm
<i>Beautiful breath</i>	Hơi thở mỹ lệ, hơi thở tuyệt đẹp.
<i>Deep meditation</i>	Mức thiền thâm sâu.
<i>Experience</i>	Kinh nghiệm, thể nghiệm
<i>First Jhāna</i>	Thiền-na thứ nhất, Sơ Thiền
<i>Full sustained attention on the breath</i>	Hoàn toàn chú tâm vững bền vào hơi thở.
<i>Insight</i>	Minh triết
<i>Interview</i>	Phỏng vấn, trình pháp
<i>Jhāna</i>	Thiền-na
<i>Meditation</i>	Hành thiền
<i>Meditation retreat</i>	Khóa thiền ẩn cư, thiền tích cực
<i>Nimitta</i>	Định tướng
<i>Perception</i>	Tri giác
<i>Present moment awareness (mindfulness sustained in the present moment)</i>	Giác niệm về thời khắc hiện tại
<i>Samatha</i>	Thiền chỉ, thiền an chỉ

*Silent awareness of the  
present moment*

Giác niệm tĩnh lặng về thời  
khắc hiện tại

*Stillness*

An trụ, an định, bất động

*Sustained attention on the  
breath*

Chú tâm vững bền vào hơi  
thở.

*The Doer*

Tác nhân, người tạo tác.

*The Knower*

Tri nhân, người nhận biết.

*Vipassanā*

Thiền quán, thiền minh sát



## Vài nét về Thiền sư Ajahn Brahmavamso

Thiền sư Ajahn Brahmavamso sinh năm 1951 tại London, Anh quốc. Ngài tự xem mình là một Phật tử ngay vào lứa tuổi mười bảy, sau khi tự tìm hiểu và đọc các sách Phật giáo, trong lúc vẫn còn là một học sinh trung học. Sự chú tâm của ngài về đạo Phật và Thiền càng nẩy nở thêm khi ngài theo học tại Đại học Cambridge, ngành Vật lý Lý thuyết. Sau khi tốt nghiệp, ngài dạy học trong một năm, rồi sang Thái Lan để xuất gia.

Ngài thọ giới tỳ-khưu năm hai mươi ba tuổi, vị thầy truyền giới là ngài Hòa thượng trụ trì chùa Wat Saket, Bangkok. Sau đó, ngài tu học chín năm trong truyền thống Sơn Lâm (Forest Tradition), dưới sự hướng dẫn của ngài Thiền sư Ajahn Chah.

Năm 1983, ngài được thỉnh mời sang Tây Úc, giúp thiết lập tu viện theo truyền thống Sơn Lâm ở một khu rừng gần thành phố Perth. Hiện nay, Thiền sư Ajahn Brahmavamso là vị trụ trì Tu viện Bodhinyana (Giác Minh) và là vị lãnh đạo tinh thần của Hội Phật giáo Tây Úc (The Buddhist Society of Western Australia).



## 2

## Bước đầu hành thiền

*Sarah K. Lim*

*Giới thiệu: Bà Sarah Lim là một Phật tử gốc Singapore, hiện đang sinh sống tại Úc và có nhiều đóng góp tích cực trong các sinh hoạt Phật giáo. Bài này được trích dịch từ một bài pháp thoại của Bà tại thành phố Perth, Tây Úc, vào tháng 9 năm 2002.*

Qua kinh nghiệm cá nhân cũng như qua các trao đổi với các bạn thiền sinh khác, tôi nghĩ rằng chúng ta cần có một chương trình hành thiền tại nhà, sắp đặt rõ ràng tuân tự từng bước.

### **Nơi chốn**

Trước tiên, cần phải có một chỗ thích hợp cho việc thực tập hằng ngày, để khỏi bị làm phiền trong lúc tập. Nơi hành thiền cần phải yên tĩnh và thoáng mát. Nếu có được một phòng nhỏ dành riêng cho việc hành thiền thì thật là tốt. Khi xây nhà, chúng tôi thiết kế một phòng ăn dành để đãi khách, đặt kế cạnh phòng tiếp khách, theo mô hình nhà cửa của dân chúng địa phương. Nhưng khi dọn về ở, chúng tôi thấy rằng mình cũng ít khi tiếp khách, không còn thích lối sống ồn ào, thù tiếp khách khứa nữa. Vì thế,



chúng tôi quyết định biến đổi phòng đó thành một nơi để thờ phượng và hành thiền.

Trong phòng thiền, chúng tôi không trang hoàng bày biện rườm rà. Đơn giản chỉ có một bàn thờ nhỏ với tượng Phật. Chung quanh tường là các kệ sách nhỏ để lưu các bộ kinh điển và tài liệu tham khảo Phật giáo. Trên sàn nhà là một tấm thảm, nơi chúng tôi quỳ lễ bái, tụng kinh, và ngồi hành thiền. Tôi dùng một tủ thấp, có chiều cao khoảng 80 cm, để làm bàn thờ. Trên đó, chúng tôi kê thêm một bục gỗ nhỏ để đặt tượng Phật. Đây là tượng Phật bằng hợp kim đồng thau màu vàng, cao khoảng 30 cm, thỉnh từ Thái Lan. Tôi cũng đặt thêm một lư hương nhỏ và một cặp nến điện, mua ở khu thương xá Á Đông. Thỉnh thoảng, vào các dịp lễ, chúng tôi đặt thêm một lọ hoa tươi. Tôi thích bố trí như thế, đơn giản nhưng trang nghiêm. Bàn thờ có độ cao vừa tầm nhìn khi chúng tôi quỳ lạy hay ngồi hành thiền, để có thể chiêm ngắm tượng Phật, và cảm thấy gần gũi với Đức Bổn Sư.

Thật ra, nơi hành thiền không cần phải đặc biệt. Điều quan trọng là chúng ta nên tạo lập một chỗ nhất định và thời gian hành thiền cố định, để có được một thói quen đúng giờ, đúng nơi. Thêm vào đó, trước khi hành thiền, để tránh các cú điện thoại quấy rầy, tôi thường điều chỉnh máy điện thoại sang dạng trả lời tự động và điều chỉnh tiếng reo thật nhỏ.

Mỗi ngày, tôi lễ bái và hành thiền hai lần: buổi tối, lúc 10 giờ đêm; và buổi sáng sớm, lúc 5 giờ sáng, trước khi những người trong nhà thức dậy. Lúc sáng sớm là lúc tâm trí thoải mái và cơ thể khỏe khoắn. Một thiền sinh thực tập nghiêm túc sẽ luôn hành thiền vào những giờ nhất định, vì biết

rằng chỉ cần đủ giờ ngủ nghỉ thì thân thể không mệt mỏi và tâm hồn tỉnh táo.

Khi trước, tôi thường thấp nển sáp, nhưng gần đây thì tôi chuyển sang dùng nển điện. Ánh sáng nển tỏa ra từ bàn thờ Phật nhắc nhở tôi ánh sáng từ bi và trí tuệ của Đức Bổn Sư. Ánh sáng này cũng giúp tạo một không khí trang nghiêm nhưng hiền hòa, ấm cúng trong phòng thiền. Thêm vào đó, mỗi khi tâm tôi chạy lang thang, ánh sáng từ ngọn nến giúp đưa tôi trở về hiện tại, tại nơi chốn này, nơi tôi đang ngồi thiền, theo dõi hơi thở của mình.

### Tụng kinh

Buổi sáng, khi tâm trí tỉnh táo sau giấc ngủ, tôi chỉ tụng vài câu kinh ngắn rồi bắt đầu hành thiền. Vào phòng thiền, tôi quỳ xuống và bắt đầu lạy ba lạy, chậm rãi từ tốn, với bàn chân, đầu gối, tay và trán chạm mặt đất, như chúng ta thường thấy Phật tử lễ bái tại các chùa trong truyền thống Phật giáo Theravāda. Trong tư thế quỳ, tôi chắp tay, và đọc 3 lần câu: “*Namo tassa bhagavato arahato sammā-sambud dhassa*” (Con thành kính dành lễ Đức Thế Tôn, Ứng Cúng, Chánh Đẳng Giác), rồi đọc tóm tắt lời tán dương Tam Bảo và lễ lạy sau mỗi câu:

*Araham sammāsambuddho bhagavā  
Buddham bhagavantam ābhivādemi (Lạy)*

*Svākkhāto bhagavatā dhammo  
Dhammam namassāmi (Lạy)*

*Supatipanno bhagavato sāvaka-sangho  
Sangham namāmi (Lạy)*

Nghĩa:

*Bậc Ứng Cúng, Chánh Đăng Giác, Thế Tôn,  
Con xin đánh lễ Đức Thế Tôn Phật.*

*Chánh Pháp được Ngài giảng dạy rõ ràng,  
Con xin đánh lễ Pháp Bảo nhiệm mầu.*

*Chư Thánh Tăng hành trì tốt đẹp,  
Con xin đánh lễ Tăng Đoàn cao thượng.*

Sau đó, tôi bắt đầu hành thiền.

Buổi tối, sau một ngày làm việc mệt nhọc, tôi thường cảm thấy buồn ngủ. Thêm vào đó, nếu phải lo nghĩ nhiều việc trong ngày, tâm tôi rất khó an định. Vì thế, tôi thường tụng kinh nhiều hơn, và thời gian dành cho hành thiền thì ngắn hơn buổi sáng - ngoại trừ vào ngày cuối tuần hay trong các ngày nghỉ, khi tâm trí thoải mái, thư giãn thì tôi có nhiều thì giờ hành thiền hơn. Tôi bắt đầu quỳ lạy và tụng câu “*Namo tassa...*” như khóa lễ buổi sáng, nhưng sau đó, tôi tụng đầy đủ bài kệ tán dương ân đức Tam Bảo.

Tiếp theo, tôi tụng đọc bài kệ quy y Tam Bảo, năm học giới của cư sĩ (ngũ giới), năm điều quán tưởng hằng ngày, và bài kinh tâm Từ. Đây là các bài tụng phổ thông bằng tiếng Pāli mà tôi đã học được từ cuốn băng cassette do chư Tăng thu âm và phổ biến tại chùa. Tụng kinh chậm rãi, rõ ràng từng chữ, giúp tập trung tâm trí và giúp ta tăng thêm niềm tín thành nơi Tam Bảo. Sau đó, tôi bắt đầu hành thiền.

## **Hành Thiền**

Khi ngồi thiền, các bạn nên giữ lưng cho thẳng nhưng thư thả, nhẹ nhàng, thẳng bằng, không căng thẳng. Đầu giữ thẳng, cân bằng trên vai, mặt hướng về bàn thờ, không nên gục xuống, mắt nhẹ nhàng khép lại nhưng không hoàn

toàn khép hẳn. Nhiều người có thể ngồi ngay trên sàn nhà, theo tư thế kiết già hay bán kiết già như ta thường thấy qua các tượng Phật, và họ cho rằng đó là tư thế tốt nhất. Riêng phần tôi, tôi không thể ngồi được trong tư thế đó. Tôi thường ngồi trên một tọa cụ – là một cái gối nhỏ, và hai chân đặt song song như kiểu ngồi của người Miến Điện. Như thế, tôi cũng tạo được ba điểm tựa vững chắc để nâng đỡ thân thể, với bàn tọa đặt trên gối nệm và hai đầu gối chạm mặt đất. Đôi khi, chân tôi lại trở nên quá đau nhức, tôi chuyển sang dùng một cái ghế nhỏ, kê dưới mông, và ngồi trong tư thế quỳ, như kiểu ngồi của các thiền sinh Nhật Bản. Bạn có thể ngồi trên ghế cao nếu bạn không quen ngồi trên sàn đất. Điều quan trọng là bạn giữ lưng cho thẳng, không dựa vào thành ghế, để tránh ngủ gật.

Hai tay nhẹ nhàng đặt trên đùi, bàn tay để chồng lên nhau, với hai đầu ngón cái chỉ chạm nhẹ vào nhau. Thêm vào đó, tôi thấy rằng trong lúc hành thiền, ta nên mỉm cười, nụ cười hiền hoà như thường thấy ở các hình tượng Đức Phật. Nụ cười mỉm này giúp tâm trí ta được vui tươi, an lạc. Khép nhẹ đôi mắt, tôi ghi nhận cảm giác của toàn thân, từ đỉnh đầu xuống đến bàn chân, ghi nhận tư thế ngồi vững vàng, thoải mái. Rồi tự nhủ thầm: *“Bây giờ, tôi sẽ bắt đầu hành thiền, chú tâm vào hành thiền, không quan tâm đến việc gì khác”*.

Bước đầu của việc hành thiền là theo dõi hơi thở. Thở tự nhiên, điều hoà, bình thường, không cố ý ép thở nhanh hoặc chậm, dài hay ngắn. Chú ý để tâm nơi lỗ mũi, theo dõi hơi thở vào... ra... vào... ra... Chú tâm đến luồng hơi khi nó vừa đến chạm lỗ mũi, và khi luồng hơi khi sắp sửa

thoát ra khỏi mũi. Ghi nhận sự chạm xúc, các cảm giác, sự nóng lạnh, tiếng sột soạt trong ống mũi, nếu có.

Hãy chú ý ghi nhận tất cả nhưng không phân tích, bình luận hay giải thích gì cả. Chỉ đơn thuần một sự ghi nhận. Bạn sẽ thấy hơi thở từ từ mỏng dần và nhu nhuyễn, nhẹ nhàng hơn, cho đến lúc bạn có cảm giác là dường như bạn không còn thở nữa. Thật ra, đó là lúc mà hơi thở đã được an định, và trở nên rất dễ chịu. Lúc đó, không còn “bạn” là người đang thở, mà chỉ có một hơi thở đang xảy ra, và một sự nhận biết, ghi nhận, theo dõi hơi thở đó.

Công phu hành thiền tiến triển tốt đẹp khi ta có thể giữ tâm gắn chặt vào một đề mục - ở đây là theo dõi hơi thở - trong một thời gian dài. Khi bạn có thể quán sát, ghi nhận từng hơi thở, tiến trình của luồng hơi, từ lúc sinh khởi cho đến khi tàn diệt. Khi nó đi vào cũng như đi ra. Mỗi một hơi thở là một hiện tượng mới lạ, một cảm giác mới lạ. Bạn ghi nhận, theo dõi, rồi buông bỏ khi nó tàn diệt. Rồi tiếp tục ghi nhận hơi thở khác, mới vừa sinh khởi. Tâm bạn giống như người giữ cửa, đón chào và ghi nhận người khách bước vào hay bước ra khỏi nhà, mà không cần tìm hiểu tông tích, mục đích, hay công việc của ông ta. Khách khứa ra vào liên tục. Nếu bạn trò chuyện với một vị khách nào thì bạn không thể ghi nhận kịp thời các vị khách khác.

Theo lời khuyên của thiền sư, tôi bắt đầu tập ngồi thiền khoảng 15 phút, đều đặn mỗi ngày trong một tuần lễ. Rồi dần dần gia tăng thêm 5, 10 phút trong các tuần lễ kế tiếp, cho đến khi tôi có thể hành thiền trong khoảng 30 đến 45 phút. Để định thời gian hành thiền, có người thắp một cây nhang và ngồi thiền cho đến khi cây nhang tàn rụi. Tôi không dùng phương cách đó vì mùi trầm hương tỏa ra rất

hăng nồng, khiến tôi khó định tâm. Lúc đầu, tôi dùng đồng hồ reo để định thời gian cho buổi thiền. Nhưng dần dần thì tâm tôi quen với thời gian định sẵn và tôi không còn cần dùng đến loại đồng hồ đó nữa.

Thông thường, bạn sẽ thấy thay vì theo dõi hơi thở, tâm bạn không chịu ở yên một nơi mà lại hay đi lang thang đây đó, suy nghĩ vẩn vơ, rồi nhiều lời nói thì thầm, lái nhái xuất hiện trong đầu bạn. Đó là hiện tượng rất tự nhiên, người nào cũng phải trải qua. Bạn chỉ nhẹ nhàng nhận diện chúng, rồi quay về với đề mục hành thiền là luồng hơi thở tại lỗ mũi.

Nếu bạn cảm thấy khó chú tâm tại mũi, bạn có thể áp dụng kỹ thuật niệm. Bạn niệm chữ "*Buddho*" (Bút-thô), nghĩa là Phật-đà hay Đức Phật. Bạn đọc thầm trong tâm chữ "*Bút*" khi thở vào, và chữ "*Thô*" khi thở ra. *Bút ...* thở vào, *Thô ...* thở ra. *Bút ... Thô ... Bút ... Thô ... Bút ... Thô ...* Đây là một phương cách rất phổ biến của giới thiền sinh Thái Lan mà chính tôi cũng đã thử qua và thấy rất hiệu nghiệm để giúp định tâm. Có người bảo đó là pháp niệm Phật, có người bảo đó là pháp niệm chú. Tên gọi như thế nào cũng được, không hề gì. Điều quan trọng là đã có nhiều người áp dụng phương pháp đó và có hiệu quả định tâm rất tốt. Khi tâm tương đối được an định rồi, bạn bỏ pháp niệm đó, trở về việc theo dõi hơi thở vào ra tại lỗ mũi, lặng lẽ, đơn thuần.

Có thiền sinh dùng kỹ thuật đếm hơi thở, từ số 1 đến số 10. Thở vào, thở ra, đếm Một. Thở vào, thở ra, đếm Hai. Thở vào, thở ra, đếm Ba, ... cho đến Mười, rồi trở về đếm Một, Hai, Ba, ... Tôi đã thử áp dụng nhưng cảm thấy phương cách này không thích hợp cho tôi, vì nó có vẻ gượng ép, không tự nhiên.

Bạn không nên cho rằng thật là vô ích, phí thì giờ khi bạn bị phóng tâm, suy nghĩ vẩn vơ hay vô ý ngu gât. Đây là những trở ngại thông thường mà thiên sinh chúng ta đều phải đối diện và nhận biết. Bạn không nên bi quan, nản chí, hay nóng nảy, buồn giận. Để thành công, chúng ta phải kiên nhẫn và có một thái độ thư thả, dịu dàng để huân tập tâm ý. Các vị thiên sư đều khuyên chúng ta phải biết nhẫn nại và kiên trì, phải cố gắng thực tập đều đặn. Mỗi buổi thiền là một bước đi trên con đường mà chư Phật đã vạch ra, dần dần đưa ta tiến đến mục đích giải thoát tối hậu của mỗi người con Phật.

### **Trải rộng lòng Từ**

Tiếp theo phần niệm hơi thở, tôi chuyển sang pháp hành thiền tâm Từ. Có nhiều phương cách khác nhau, bạn cần phải thử nghiệm để chọn một cách thích hợp cho riêng mình.

Vẫn trong tư thế ngồi thư thả, với nụ cười nhẹ nhàng trên môi, với tâm an định, tỉnh thức và xả ly, tôi thầm nguyện trong tâm: *“Xin cho tôi được an lạc”*. Với niềm vui nhẹ nhàng đó, tôi đưa tâm ghi nhận từng nơi trên thân thể, từ đỉnh đầu đến mặt, hai vai, hai tay, ngực, bụng, bắp đùi, rồi bàn chân. Thông thường, khi làm như thế, tôi thấy có một cảm giác ấm áp, an nhẹ bao trùm toàn thân thể.

Với cảm giác an bình như thế, tôi bắt đầu hướng tâm đến những người thân trong nhà, nguyện cho các người ấy được an lạc. Rồi hướng tâm đến những người láng giềng, cùng xóm, rồi những người cộng sự tại sở làm, những người bạn đạo, những vị tu sĩ và bạn bè quen biết, những người đang sống tại thành phố này, tại xứ sở này, trên lục địa này, và dần dần hướng tâm Từ đến toàn thể nhân loại,

toàn thể chúng sinh trong cõi ta-bà. Mỗi lần chuyển đối tượng, tôi dừng lại vài phút, nghĩ đến đối tượng đó với cảm giác nồng ấm, an lạc, và nguyện cho họ cũng được an lạc như thế.

Hành thiền tâm Từ theo phương cách này thường mất khoảng 10, 15 phút.

### **Xả thiền**

Trong tư thế ngồi, tôi từ từ mở mắt. Hướng về tượng Phật, tôi chắp tay, thành kính tạ ơn Đức Bổn Sư, tạ ơn Ngài đã ban cho tôi một pháp hành để đưa đến an tịnh và trí tuệ giải thoát. Sau đó, tôi dùng tay nhẹ nhàng xoa bóp bàn chân và toàn thân thể.

Chuyển sang tư thế quỳ, tôi chắp tay tụng đọc bài kinh hồi hướng công đức đến tất cả chúng sinh. Lạy ba lần rồi thong thả đứng lên trong niệm và tỉnh giác.

### **Đi kinh hành**

Trong những ngày nghỉ hoặc khi có nhiều thì giờ, bạn có thể thực tập thêm pháp thiền hành, ngay trong nhà hay ngoài sân. Có thiền sư dạy rằng chỉ nên chọn một đường đi khoảng hai mươi hoặc ba mươi bước chân là vừa đủ, vì nếu khoảng cách dài hơn thì tâm trí sẽ dễ chạy đi nơi khác, còn nếu quá ngắn thì lại không đủ thời gian để đem tâm an trú vào bước chân. Riêng tôi, ngoại trừ những lúc trời mưa, tôi thường thích đi kinh hành ngoài sân vườn.

Chúng tôi thiết lập một lối đi ngoài sân, vòng quanh nhà, rộng khoảng 1 mét, lát gạch, và tôi thực tập thiền hành trên lối đi đó. Tôi bước vòng quanh nhà theo chiều kim đồng hồ, tương tự như các Phật tử thường đi nhiều vòng quanh



bảo tháp hay vòng quanh chánh điện tại chùa trong các dịp lễ lớn. Hai tay buông thõng, chạm nhẹ vào nhau, đặt trước thân, mắt hé nhìn xuống đất, miệng mỉm cười, tôi từ tốn cất bước theo nhịp đi chậm rãi bình thường của mình. Có những thiên sinh cử động thật chậm, để theo dõi từng động tác khi bước đi. Tuy nhiên, mỗi người chúng ta phải tự thử nghiệm để chọn một nhịp đi thích hợp cho mình.

Chú tâm vào mỗi bước đi, ghi nhận từng cảm giác khi bàn chân chạm mặt đất, chân phải rồi chân trái. Cảm giác khi bàn chân vừa chạm đất, khi trọng lượng toàn thân đè lên bàn chân, khi bàn chân vừa nhấc lên ... rồi nhanh chóng đưa tâm sang ghi nhận bàn chân kia. Mỗi bước chân là một tiến trình mới lạ mà bạn chỉ đơn thuần ghi nhận, không đeo đuổi giải thích hay bình luận.

Sau một thời gian huân tập như thế, đôi khi bạn có thể có được một cảm giác an lạc, nhẹ nhàng bao trùm toàn thân trong lúc di chuyển. Cũng có lúc bạn có thể sẽ nhận thấy không có một người nào đang đi, mà chỉ có cử động bước đi nhịp nhàng và một sự nhận biết, lặng lẽ theo dõi các bước di chuyển đó. Các cảm nhận này xảy đến đột ngột, tự nhiên, rồi cũng tan biến đột ngột, tự nhiên. Bạn không nên bám víu, đeo đuổi chúng, mà cũng không nên mong cầu, vọng mong chi cả.

Khi tâm phóng đi lang thang, tôi nhẹ nhàng kéo nó lại, đưa nó về an trú trên bước chân. Đôi khi, tôi cũng áp dụng kỹ thuật niệm "*Buddho – Bút-thô*" để giữ tâm. Khi bàn chân phải chạm đất, tôi niệm "*Bút*". Khi bàn chân trái chạm đất, tôi niệm "*Thô*". *Bút ... phải; Thô ... trái; Bút ... phải; Thô ... trái; Bút ... Thô ... Bút ... Thô ... Bút ... Thô ...* Tiếp tục như

thế cho đến khi tâm tương đối ổn định, tôi bỏ niệm *Buddho* và quay về chú ý ghi nhận cảm giác của mỗi bước đi.

Thông thường, cứ đi khoảng 20 bước thì tôi đứng lại vài giây, ghi nhận cảm giác toàn thân trong tư thế đứng, rồi tiếp tục bước đi. Tôi thực tập như thế khi đi ba vòng quanh nhà, hoặc nhiều hơn nếu có thì giờ. Đi kinh hành giúp máu huyết lưu thông tốt, hít thở không khí trong lành ngoài trời, giúp gia tăng tâm chánh niệm khi thân thể chuyển động trong từng bước đi, huân tập cho tâm không bị chi phối bởi ngoại cảnh, bởi tiếng động lao xao của đời sống ngoài trời.

### **Thiền trong đời sống**

Chúng ta vẫn có thể áp dụng nguyên tắc quán niệm hơi thở trong sinh hoạt hằng ngày, khi ngồi chờ tại trạm xe buýt hay xe lửa, chờ đợi ở sân bay, chờ đợi người thân khi đi mua sắm, khi là hành khách ngồi trong xe ô tô hay máy bay trong các chuyến du hành đây đó. Thay vì có tâm trạng háo hức, bồn chồn, sốt ruột, hay tìm sự lãng quên bằng cách đọc sách báo thời sự, nghe nhạc, hoặc tìm cách trò chuyện với người chung quanh, chúng ta vẫn có thể khép mắt lại, nhẹ nhàng theo dõi hơi thở của mình, để tâm được lắng dịu, nghỉ ngơi.

Tôi làm việc tại một văn phòng ở trung tâm thành phố, và nơi đó có vài ngôi nhà thờ cổ kính của Ki-tô giáo. Thỉnh thoảng, vào giờ nghỉ trưa, tôi vào nhà thờ, ngồi yên lặng, khép mắt, và để tâm theo dõi hơi thở khoảng 10, 15 phút. Ngoài kia là những khách bộ hành đi ăn trưa hoặc mua sắm, nhộn nhịp, huyên náo. Trong này là cả một bầu không khí an tĩnh, trang nghiêm; quả thật là một ốc đảo tươi mát để tâm được nghỉ ngơi sau nhiều giờ căng thẳng

suy nghĩ trong lúc làm việc. Ngoài ra, chúng ta cũng có thể áp dụng tinh thần thiền hành, chú tâm vào mỗi bước chân, khi ta đi bộ đến sở làm hay rảo bước nhịp nhàng, thông thả đến một nơi nào đó.

Ngay cả trong những lúc bực bội, buồn giận, hoặc chán nản về một sự cố, một vấn đề nào đó, tôi thường cố gắng kiểm soát tâm, không cho có phản ứng tức thời, mà chỉ dừng tâm lại, đem tâm theo dõi hơi thở, thở vào, thở ra, trong vài giây. Tự nhiên, tôi cảm thấy an định hơn, các cảm xúc nặng nề khi nãy giờ đây đã biến mất, và tôi có một cái nhìn, một phản ứng, một thái độ bình tĩnh, từ tốn, xây dựng, hòa ái hơn.

Dần dần, tôi thấy rằng tất cả những cố gắng đơn giản và nhỏ nhoi như thế thật ra đã giúp tôi rất nhiều, để đem tâm an định nhanh hơn trong các buổi thiền tập tại nhà và trong các khóa thiền ẩn cư. Tôi cảm thấy bình thản hơn, khi phải trực diện đối phó với nhiều vấn đề khó khăn trong cuộc sống. So với ngày xưa, trước khi tôi bắt đầu tập hành thiền, đời sống gia đình chúng tôi ngày nay tương đối an hòa và hạnh phúc hơn. Cuộc sống trở nên đơn giản, giảm thiểu các nhu cầu không cần thiết, và vì thế, ít căng thẳng. Tôi có nhiều thì giờ hơn để tham gia đóng góp Phật sự và các công tác từ thiện xã hội. Dĩ nhiên là con đường đưa đến giải thoát tối hậu còn nhiều thử thách và đòi hỏi nhiều nỗ lực hơn thế nữa, nhưng ít ra, tôi tin rằng tôi đã đi đúng đường, và tôi đang gặt hái được những lợi lạc quý báu cho bản thân và cho những người chung quanh.



## 3

## Lợi ích của đi kinh hành

### *Thiền sư U Silananda*

Trong các khóa thiền tập của chúng ta, các thiền sinh phải tập chú niệm trong cả bốn tư thế đi, đứng, ngồi, nằm. Họ phải duy trì chánh niệm trong mọi thời khắc, ở mọi tư thế của họ. Tuy nhiên, tư thế chính trong khi thực tập quán niệm là tư thế ngồi với chân xếp chéo. Bởi vì thân thể con người không thể nào chịu đựng được cách ngồi này trong nhiều giờ, cho nên chúng ta xen kẽ các suất ngồi thiền với các suất đi kinh hành. Vì pháp thiền hành, hay đi kinh hành, là một pháp thiền quan trọng, tôi muốn thảo luận ở đây về bản thể, tầm quan trọng, và các lợi ích của pháp thiền này.

Việc thực hành thiền quán niệm có thể ví như việc đun nước. Khi đun nước, ta đổ nước vào nồi, đặt nồi lên bếp, rồi vặn lửa lên. Nếu ta tắt lửa dù chỉ một thời gian ngắn, nước sẽ không bao giờ sôi, cho dù sau đó ta lại vặn lửa lên nữa. Nếu ta cứ tắt và vặn lửa nhiều lần như thế, nước sẽ không bao giờ sôi. Cũng như thế, nếu có những khoảng hở giữa các thời khắc chánh niệm thì ta sẽ không thể tạo được một xung lực và sẽ không đạt được chánh định.

Vì vậy, trong các khóa thiền, hành giả được hướng dẫn thực tập chánh niệm liên tục khi họ tỉnh thức, từ lúc mở

mắt thức giấc vào buổi sáng cho đến khi bắt đầu ngủ vào ban đêm. Từ đó, pháp thiền hành được dung hợp vào công phu phát triển chánh niệm liên tục của mỗi hành giả.

Một điều đáng buồn mà tôi thường nghe người ta chỉ trích pháp thiền đi kinh hành, cho rằng qua pháp thiền này, hành giả không thể thu lợi ích hoặc thành quả tốt đẹp nào. Tuy nhiên, chính Đức Phật là người đầu tiên dạy pháp thiền hành. Trong Đại kinh Niệm Xứ, Đức Phật đã dạy về pháp đi kinh hành hai lần. Trong đoạn “các oai nghi”, Ngài giảng rằng vị tỳ-khưu phải biết “tôi đang đi” khi người ấy đi, phải biết “tôi đang đứng” khi người ấy đứng, phải biết “tôi đang ngồi” khi người ấy ngồi, và phải biết “tôi đang nằm” khi người ấy nằm.

Trong đoạn “tỉnh giác”, Đức Phật dạy, “*Vị tỳ-khưu phải biết áp dụng tỉnh giác khi đi tới và khi đi lui*”. **Tỉnh giác** ở đây có nghĩa là thông hiểu chính xác những gì ta đang quán sát. Để hiểu đúng những gì đang quán sát, hành giả phải đạt chánh định, và muốn có chánh định, hành giả phải biết quán niệm. Vì vậy, khi Đức Phật nói, “*Này các tỳ-khưu, hãy áp dụng tỉnh giác*”, thì ta phải hiểu rằng không phải chỉ áp dụng tỉnh giác, mà còn phải áp dụng quán niệm và chánh định.

Như thế, Đức Phật đã dạy các thiên sinh áp dụng chánh niệm, chánh định, và tỉnh giác khi bước đi, khi “đi tới và đi lui”. Do đó, đi kinh hành là một phần quan trọng trong tiến trình thực tập thiền định.

## 1. Đi kinh hành như thế nào?

Mặc dù Đại kinh Niệm Xứ không có ghi lại các chỉ dẫn chi tiết của Đức Phật về pháp thiền hành, chúng tôi tin rằng

Ngài đã dạy cho các vị đệ tử thực hành pháp này khi Ngài còn tại thế. Các hướng dẫn đó hẳn đã được các môn đệ của Ngài học, hành và truyền lại từ đời này sang đời khác. Hơn nữa, các thiền sư thời xưa hẳn phải thiết lập các công thức giảng dạy dựa vào sự thực tập của các vị ấy. Ngày nay, chúng ta đã được thừa hưởng một bộ các lời chỉ dẫn chi tiết về phương cách thực tập pháp thiền kinh hành.

Bây giờ, ta hãy nói chi tiết về cách thực tập đi kinh hành. Nếu bạn hoàn toàn là người mới bắt đầu, vị thiền sư sẽ dạy cho bạn sự chánh niệm về một điều duy nhất khi đi kinh hành: phải chánh niệm về động tác bước chân bằng cách ghi nhận thầm lặng trong tâm là “bước, bước, bước”, hoặc là “trái, phải, trái, phải”. Trong lúc thực tập này, có thể là bạn sẽ bước chậm hơn thường ngày.

Sau vài giờ thực tập, hoặc sau một hay hai ngày thiền tập, bạn sẽ được chỉ dẫn đặt chú niệm vào hai động tác: (i) bước, và (ii) đặt chân xuống, cùng lúc ấy ghi nhận trong tâm là “bước đi, đặt xuống”, hoặc “bước, đạp”. Bạn phải gắng chú tâm vào hai giai đoạn của một bước: “bước đi, đặt xuống; bước đi, đặt xuống”. Sau đó, bạn sẽ được dạy đặt chú niệm vào ba giai đoạn: (i) đưa chân lên; (ii) đưa chân đến trước; và (iii) đặt chân xuống. Sau đó nữa, bạn sẽ được dạy chú niệm vào bốn giai đoạn: (i) đưa chân lên; (ii) đưa chân đến trước; (iii) đặt chân xuống; và (iv) chạm hoặc ấn bàn chân xuống đất (hay đạp xuống). Lúc đó, bạn sẽ được chỉ dẫn là phải ghi nhận trong tâm về bốn giai đoạn của động tác chân: *“đưa lên, bước tới, đặt xuống, ấn xuống đất”*.

Ban đầu, thiền sinh sẽ cảm thấy khó bước chậm lại. Tuy nhiên, sau khi họ được hướng dẫn để tâm theo dõi vào mọi

cử động của chân, và khi họ thực sự chú tâm theo dõi chặt chẽ, thì tự nhiên họ sẽ bước chậm lại. Họ không cần phải cố gắng bước chậm, nhưng khi họ chú tâm thật kỹ, các cử động chậm rãi sẽ tự động đến với họ. Khi ta lái xe trên đường cao tốc, ta có thể phóng với tốc độ 100 km/giờ. Với tốc độ như thế, ta không thể nào quán sát được tất cả các dấu hiệu bên đường. Nếu ta muốn đọc được các dấu hiệu đó thì ta phải lái xe chậm lại. Không cần phải có ai ra lệnh, "Chạy xe chậm lại!", người tài xế sẽ tự động lái chậm lại nếu người ấy muốn đọc các dấu hiệu bên đường. Cũng như thế, khi thiền sinh theo dõi bám sát các cử động đưa chân lên, đưa chân ra trước, đặt xuống, và ấn chân xuống đất, họ sẽ tự động bước chậm lại. Khi bước chậm lại, họ mới có thể có chánh niệm và hoàn toàn nhận thức được các động tác này.

Mặc dù thiền sinh theo dõi bám sát và bước chậm lại, có thể họ cũng vẫn chưa thấy rõ tất cả các động tác và các giai đoạn của bước đi. Các giai đoạn này có thể chưa được minh định trong tâm, và họ tưởng như là chúng kết tạo thành một động tác liên tục. Khi sự định tâm gia tăng mạnh hơn, thiền sinh sẽ dần dần thấy rõ hơn về các giai đoạn khác nhau của một bước đi; và sẽ phân biệt được bốn giai đoạn của động tác đó. Thiền sinh sẽ nhận biết rõ ràng rằng cử động đưa chân lên không trộn lẫn với cử động đưa chân ra phía trước, và họ sẽ biết rõ là cử động đưa chân ra trước không có lẫn lộn với cử động đặt chân xuống hoặc cử động ấn bàn chân xuống đất. Họ sẽ nhận biết rõ ràng và phân biệt được các cử động này. Những gì họ quán niệm và tỉnh thức theo dõi sẽ trở nên rõ ràng trong tâm thức của họ.

## 2. Nhận thức được tứ đại

Khi thiền sinh tiếp tục hành trì pháp kinh hành, họ sẽ quán sát được nhiều sự kiện hơn. Khi họ đưa chân lên, họ thực nghiệm tánh thể nhẹ nhàng của bước chân. Khi đưa chân ra trước, họ thực nghiệm được sự chuyển động từ nơi nẩy sang nơi khác. Khi đặt chân xuống, họ thực nghiệm được tánh thể nặng nề của bàn chân, bởi vì bàn chân sẽ trở nên nặng nề hơn khi nó từ từ đưa hạ xuống đất. Khi bàn chân chạm đất, họ cảm nhận được sự chạm xúc của gót chân với mặt đất. Do đó, cùng lúc với quán sát sự đưa chân lên, đưa ra trước, đặt xuống, và ấn xuống đất, thiền sinh cũng sẽ cảm nhận được tánh thể nhẹ nhàng của bàn chân đưa lên, chuyển động của chân, tánh thể nặng nề khi hạ chân xuống, và sự chạm xúc của bàn chân, sự cứng mềm của bàn chân trên nền đất.

Khi thiền sinh cảm nhận được các tiến trình nẩy, là họ đang cảm nhận được bốn yếu tố cơ bản (tứ đại, *dhatu*). Bốn yếu tố cơ bản đó là: *đất, nước, lửa, gió*. Bằng cách thật sự theo dõi bốn giai đoạn của bước đi kinh hành, bản chất của bốn yếu tố này được cảm nhận, không phải chỉ là các khái niệm, mà là các tiến trình thật sự, như là các thực tại tối hậu (chân đế).

Bây giờ, chúng ta hãy đi vào chi tiết hơn về đặc tính của các yếu tố nẩy khi đi kinh hành. Trong động tác thứ nhất, khi đưa bước chân lên, thiền sinh cảm nhận được sự nhẹ nhàng; và khi họ cảm nhận được sự nhẹ nhàng, họ hầu như cảm nhận được yếu tố lửa. Một đặc tính của yếu tố lửa là làm cho sự vật nhẹ nhàng hơn, vì khi nhẹ nhàng hơn thì chúng sẽ bay lên. Trong khi cảm nhận được sự nhẹ nhàng của động tác đưa lên, thiền sinh cảm nhận được bản chất



của yếu tố lửa. Tuy nhiên, ngoài sự nhẹ nhàng cũng còn có sự chuyển động khi đưa chân lên. Chuyển động là một đặc tính của yếu tố gió. Tuy nhiên, sự nhẹ nhàng của yếu tố lửa thì bao trùm hơn. Cho nên ta có thể nói rằng trong giai đoạn đưa chân lên, yếu tố lửa là chánh và yếu tố gió là phụ. Hai yếu tố này được thiên sinh cảm nhận khi họ chú tâm theo dõi động tác đưa chân lên.

Giai đoạn kế tiếp là đưa chân ra trước. Khi di chuyển bàn chân ra trước, yếu tố bao trùm là yếu tố gió, bởi vì chuyển động là một trong các đặc tính chủ yếu của yếu tố gió. Vì vậy, khi thiên sinh chú tâm vào sự chuyển động đưa chân ra trước trong khi đi kinh hành, họ hầu như sẽ cảm nhận được bản chất của yếu tố gió.

Giai đoạn tiếp theo là sự chuyển động đặt chân xuống. Khi thiên sinh đặt chân xuống, có một sự nặng nề nơi bàn chân. Tính nặng nề là một đặc tính của yếu tố nước, như thể đang nhỏ giọt và sên sệt. Khi một chất lỏng có tính nặng nề, nó trở nên sên sệt, dính nhờn. Như thế, khi thiên sinh cảm nhận tính nặng nề của bàn chân, họ hầu như cảm nhận được thể tính của yếu tố nước.

Khi ấn bàn chân xuống đất, thiên sinh cảm nhận được tính chất cứng hoặc mềm của bàn chân trên mặt đất. Điều này đưa đến thể tính của yếu tố đất. Bằng cách chú tâm vào sự đè ấn của bàn chân xuống đất, thiên sinh hầu như cảm nhận được thể tính của yếu tố đất.

Như vậy, chỉ trong một bước đi, thiên sinh nhận thức được nhiều tiến trình. Họ cảm nhận được bốn yếu tố đất, nước, lửa, gió và thể tính của chúng. Chỉ có những thiên sinh nào chịu khó thực tập như thế mới có hy vọng nhận thấy được các điều này.

### 3. Tuệ danh-sắc

Khi thiền sinh tiếp tục hành trì pháp thiền kinh hành, họ sẽ nhận thức được rằng cùng với mỗi cử động, sẽ có một tâm ghi nhận, một sự tỉnh giác về cử động đó. Có một chuyển động đưa bước chân lên và cũng có một cái tâm để nhận thức sự đưa chân lên đó. Trong thời khắc kế tiếp, có một chuyển động đưa chân ra trước và cũng có một cái tâm nhận thức sự chuyển động. Hơn nữa, thiền sinh sẽ thấy rằng cả sự chuyển động và sự nhận thức cùng sinh khởi và hoại diệt trong thời khắc đó. Qua giai đoạn kế tiếp, có một chuyển động đưa chân xuống và cũng có một tâm nhận thức sự chuyển động; và cả hai cùng sinh khởi và hoại diệt ngay khi đặt chân xuống đất. Một tiến trình tương tự xảy ra khi ấn chân xuống đất: có sự đè ấn và sự nhận thức về đè ấn. Bằng cách này, thiền sinh hiểu rằng song song với sự chuyển động của chân là có các thời khắc của sự nhận thức.

Sự nhận thức trong các lúc như thế gọi là **Danh** (*nāma*) hay Tâm, và sự chuyển động của chân gọi là **Sắc** (*rūpa*) hay Vật chất. Như thế, thiền sinh sẽ cảm nhận được tâm và vật chất khởi sinh và hoại diệt trong mỗi thời khắc. Thời khắc này có sự đưa bước chân và sự nhận thức về đưa chân lên, và thời khắc kế là có sự chuyển động đưa chân ra trước và sự nhận thức về chuyển động đó, và cứ tiếp tục như thế. Điều này được cảm nhận như là một cặp, danh và sắc, khởi sinh và hoại diệt trong từng thời khắc. Như thế, nếu thiền sinh theo dõi chặt chẽ, họ sẽ tiến đến sự cảm nhận về sự hiện diện của cặp danh-sắc, tâm và vật chất, trong mỗi lúc quán sát.

Một điều khác nữa mà thiên sinh sẽ khám phá ra là vai trò của ý định, chi phối từng động tác. Họ sẽ trực nhận được rằng họ đưa chân lên là vì họ muốn như thế, họ đưa chân ra trước là vì họ muốn như thế, họ đặt chân xuống là vì họ muốn như thế, họ ấn bàn chân xuống đất là vì họ muốn như thế. Có nghĩa là họ sẽ trực nhận rằng có một ý định xảy ra trước mỗi động tác. Sau khi có ý định đưa chân, là đưa chân xảy ra. Từ đó, họ thông hiểu được tính “duyên sinh” của mọi sự kiện - các động tác này không thể tự xảy ra nếu không có những điều kiện. Các động tác này không tạo ra bởi thần linh hay một quyền lực nào, và các động tác này không bao giờ xảy ra nếu không có nguyên nhân. Có một nguyên nhân hay một điều kiện cho mỗi động tác, và điều kiện đó chính là ý định tiên khởi xảy ra trước mỗi động tác. Đây là điều mà thiên sinh sẽ khám phá được khi họ chuyên chú quán sát.

Khi thiên sinh thông hiểu được tính duyên sinh của mọi động tác, và các động tác này không do thần linh hay quyền lực nào tạo ra, họ sẽ thông hiểu được rằng các động tác đó là do ý định. Họ thông hiểu được rằng ý định là điều kiện để động tác được xảy ra.

Từ đó, sự liên hệ giữa cái tạo điều kiện và cái bị điều kiện, giữa nguyên nhân và hậu quả, được hiểu rõ. Trên cơ sở của sự hiểu biết này, thiên sinh sẽ gỡ bỏ các nghi ngờ về danh và sắc qua sự nhận thức rằng danh và sắc không thể khởi sinh nếu không có điều kiện. Với sự thông hiểu rõ ràng về tính duyên sinh của vạn vật, và với sự vượt thoát các nghi ngờ về danh và sắc, người thiên sinh được xem như là đã đạt đến giai đoạn của một vị “*cận Tu-đà-hoàn*” (tiểu Tu-đà-hoàn, *culla-sotāpanna*).

Tu-đà-hoàn là người “nhập dòng” (dự lưu), người đã đạt được quả vị đầu tiên của sự giác ngộ. Vị “cận Tu-đà-hoàn” không phải là một người “dự lưu” thực thụ, nhưng được xem như là sẽ được tái sinh trong các cõi tương đối an nhàn sung sướng, như là cõi người và cõi trời. Người “cận Tu-đà-hoàn” không thể tái sinh trong bốn cõi đau đớn như là địa ngục, thú, a-tu-la và nga qui.

Mức độ “cận Tu-đà-hoàn” này có thể đạt được bằng cách hành trì pháp thiền kinh hành, luôn luôn chú tâm vào các động tác của bước đi. Đây là lợi ích lớn nhất của pháp thiền kinh hành. Tầng giác ngộ này cũng không phải dễ đạt được, nhưng một khi thiền sinh đã đạt đến đó, họ biết chắc rằng họ sẽ được tái sinh trong một cõi sung sướng, trừ phi họ lại tạo nghiệp ác mà sa đọa.

#### **4. Tam pháp ấn**

Khi thiền sinh thông hiểu danh và sắc được sinh khởi và hủy diệt trong mỗi thời khắc, họ sẽ thông hiểu được sự vô thường của các tiến trình bước đi, và họ cũng thông hiểu được sự vô thường của nhận thức về bước đi đó. Sự hiện hữu của hoại diệt tiếp theo sinh khởi là dấu hiệu hoặc đặc tính của một sự vật gì đó mà ta biết rằng nó không thường tồn. Nếu ta muốn xác định một vật gì đó là thường tồn hay vô thường, ta phải cố gắng xem xét – qua năng lực của thiền định – rằng vật đó có phải là đối tượng của một tiến trình sinh khởi rồi hoại diệt hay không. Nếu khả năng thiền định của ta có đủ năng lực giúp ta thấy được sự sinh diệt của hiện tượng, thì lúc đó ta mới có thể quyết định hiện tượng được quán sát đó là vô thường. Bằng cách đó, thiền sinh quán sát được sự hiện hữu của chuyển động đưa chân và sự nhận thức của chuyển động đó, rồi chúng lại

biến mất đi, nhường chỗ cho chuyển động đưa chân ra trước và nhận thức về chuyển động đưa chân ra trước. Các động tác nảy sinh rồi diệt, sinh rồi diệt, và thiên sinh tự mình thông hiểu được tiến trình này – họ không cần phải chấp nhận hay tin tưởng điều này qua một quyền lực ngoại vi nào, mà cũng không cần phải dựa vào báo cáo của một người nào khác.

Khi thiên sinh thông hiểu danh và sắc khởi sinh rồi hoại diệt, họ thông hiểu danh và sắc là vô thường. Khi họ thấy chúng là vô thường thì tiếp theo là họ sẽ thấy chúng là những gì bất toại ý bởi vì chúng luôn luôn bị trạng thái sinh diệt áp bức và đè nén. Sau khi thông hiểu tính vô thường và bất toại ý của vạn vật, thiên sinh thấy rằng họ không thể làm chủ được chúng; có nghĩa là họ trực nhận rằng không có một bản ngã hay linh hồn nào bên trong để ra lệnh cho chúng được thường tồn. Sự vật chỉ sinh khởi rồi hoại diệt theo luật thiên nhiên. Nhờ thấu hiểu như thế, thiên sinh thấu hiểu được đặc tính thứ ba của các hiện tượng hữu vi – tùy thuộc điều kiện, đặc tính của *vô ngã*, một đặc tính của mọi vật vốn không có bản ngã. Một ý nghĩa khác của vô ngã là không có chủ nhân – nghĩa là không có một thực thể nào, một linh hồn nào, một quyền lực nào có thể làm chủ được bản thể của vạn vật. Như thế, đến lúc đó, thiên sinh đã thông hiểu được ba đặc tính của mọi hiện tượng hữu vi, hay Tam Pháp Ấn: *vô thường (anicca)*, *khổ (dukkha)*, *vô ngã (anattā)*.

Thiên sinh có thể thông hiểu được ba đặc tính này qua cách theo dõi bám sát các động tác bước đi và các nhận thức của động tác. Khi chuyên tâm chú niệm vào các chuyển động này, họ sẽ thấy vạn vật khởi sinh và hoại diệt, và từ đó, họ

sẽ tự mình nhận thức được tính vô thường, khổ, và vô ngã của tất cả mọi hiện tượng hữu vi.

## 5. Tâm xả ly

Bây giờ chúng ta hãy khảo sát chi tiết về các động tác của đi kinh hành. Giả sử ta quay phim, thu hình các bước chân đưa lên. Giả sử thêm rằng khi đưa chân lên thì mất một giây đồng hồ, và giả sử rằng máy quay phim có thể chụp được 36 ảnh trong mỗi giây. Sau khi quay phim, ta nhìn lại từng tấm ảnh trong cuộn phim. Ta sẽ thấy rằng mặc dù đưa bước chân lên có vẻ chỉ là một động tác, nhưng thực ra là 36 sự chuyển động. Mỗi tấm ảnh cho ta thấy các cử động khác nhau, mặc dù sự khác biệt này rất nhỏ mà ta thường không để ý đến. Nếu máy quay phim đó có thể chụp được một ngàn tấm ảnh trong một giây thì sao? Lúc đó, ta lại sẽ thấy có một ngàn động tác trong một chuyển động đưa bước chân, cho dù các động tác này hầu như khó mà phân biệt được. Nếu máy quay phim có thể chụp một triệu tấm ảnh trong một giây – điều này chưa xảy ra, nhưng một ngày nào đó sẽ có như thế – thì lúc đó, ta sẽ thấy có một triệu động tác trong một hiện tượng mà ta cho rằng chỉ có một chuyển động duy nhất.

Nỗ lực trong pháp thiền kinh hành là để thấy các chuyển động của ta như là máy quay phim, từng tấm ảnh một. Ta cũng muốn quán sát sự nhận thức và ý định trước mỗi chuyển động. Như thế, ta mới khâm phục quyền lực trí tuệ minh sát của Đức Phật, qua đó Ngài đã thấy được tất cả mọi chuyển động. Khi chúng ta dùng chữ “thấy” hay “quán sát” trong tinh huống của chúng ta thì chỉ có nghĩa là ta có thể thấy một phần qua lối trực tiếp và một phần

qua lối suy diễn; ta không thể nào thấy trực tiếp cả triệu chuyển động như Đức Phật đã thấy.

Trước khi thiền sinh thực tập pháp đi kinh hành, họ tưởng rằng một bước đi chỉ là một động tác. Sau khi thiền quán về động tác đó, họ thấy có ít nhất là bốn động tác. Nếu họ quán sát sâu xa hơn, họ sẽ hiểu rằng mỗi một động tác này lại bao gồm cả triệu động tác nhỏ khác. Như thế họ thấy danh và sắc, tâm và vật chất, khởi sinh rồi hoại diệt, như là vô thường. Bằng cảm nhận thông thường, chúng ta không thể thấy tính vô thường của vạn vật vì tính vô thường đó bị che phủ bởi một ảo tưởng của sự liên tục. Ta tưởng rằng ta chỉ thấy có một động tác liên tục, nhưng nếu ta nhìn kỹ hơn, ta sẽ thấy rằng cái ảo tưởng về sự liên tục đó có thể bị phá vỡ. Ảo tưởng đó bị phá vỡ bằng cách quán sát trực tiếp các hiện tượng vật lý, từng phần, từng chút, khi chúng khởi sinh và hoại diệt. Giá trị của thiền quán là ở khả năng của ta để gỡ bỏ màn liên tục và khám phá thực chất của vô thường. Thiền sinh có thể khám phá trực tiếp bản chất của vô thường này qua nỗ lực của chính họ.

Sau khi trực nhận rằng, mọi vật được cấu tạo bởi các phần nhỏ, rằng chúng xảy ra rồi rạc, và sau khi quán sát từng mảnh vụn một, thiền sinh sẽ trực nhận được rằng không có gì trên đời để họ tham thủ, để họ thèm muốn. Nếu ta thấy vật gì mà ta đã tưởng là đẹp nhưng lại có nhiều lỗ trống, đang bị băng hoại và hủy diệt thì ta không còn chú ý đến nó nữa. Thí dụ như khi ta xem một bức tranh sơn dầu thật đẹp. Ta nghĩ rằng nước sơn và tấm vải dường như là một thực thể rắn chắc, đồng nhất. Nhưng nếu ta đưa bức tranh qua một kính hiển vi cực mạnh, ta sẽ thấy bức tranh có nhiều lỗ hổng và khoảng trống. Sau khi thấy bức tranh

được cấu tạo bởi các khoảng trống, ta không còn chú ý đến nó và không còn tham luyện nó nữa. Các nhà vật lý học hiện đại biết rất rõ ý tưởng này. Họ đã quan sát, với các dụng cụ cực mạnh, để thấy rằng vật chất chỉ là sự giao động của các hạt điện tử và năng lượng thay đổi luôn – không có một bản thể nào trong đó cả. Bằng cách trực nhận sự vô thường bất tận đó, thiền sinh thông hiểu rằng không có gì đáng để thèm muốn, không có gì đáng để chấp thủ trong thế giới hiện tượng này.

## 6. Kết luận

Giờ đây, chúng ta đã hiểu được các lý do của pháp thiền kinh hành. Ta hành trì thiền quán vì ta muốn gỡ bỏ mọi chấp thủ và luyện ái vào sự vật. Qua sự thông hiểu ba đặc tính của hiện hữu – vô thường, khổ, và vô ngã của vạn vật – ta gỡ bỏ được sự luyện ái. Ta bỏ luyện ái vì ta không muốn phiền não. Khi nào còn chấp thủ và luyện ái, thì luôn luôn còn sự hoạn khổ. Nếu ta không muốn hoạn khổ thì ta phải loại trừ chấp thủ và luyện ái. Ta phải thông hiểu rằng mọi vật đều chỉ là danh và sắc khởi sinh rồi hoại diệt, và chúng đều không có tự thể. Khi ta thực chứng được điều này, ta sẽ có thể từ bỏ được lòng chấp thủ vào mọi vật. Nếu ta không thực chứng được như thế – cho dù chúng ta đọc nhiều sách, đi nghe nhiều buổi thuyết giảng hoặc bàn luận về sự từ bỏ tham thủ – ta sẽ không thể nào thoát khỏi được lòng chấp thủ. Điều cần thiết là chính ta phải có một kinh nghiệm trực tiếp để thật sự thấy rằng vạn vật hữu vi đều mang dấu hiệu của vô thường, khổ và vô ngã.

Vì thế, ta phải chú tâm quán niệm khi ta đi, cũng như khi ta ngồi hoặc khi nằm xuống. Tôi không có chủ tâm cho rằng chỉ có thiền kinh hành là đưa đến thực chứng tối hậu



và khả năng hoàn toàn từ bỏ lòng tham thủ. Tuy nhiên, pháp đi kinh hành là một pháp thiền có giá trị như là pháp tọa thiền và các pháp *thiền minh sát* (*vipassanā*) khác. Đi kinh hành khuyến khích phát triển tâm ý. Pháp này có nhiều sức mạnh như là pháp quán niệm hơi thở hoặc pháp quán niệm sự phồng xẹp của bụng. Đây là một dụng cụ hữu hiệu để giúp ta loại bỏ các tâm bất thiện. Đi kinh hành giúp ta được minh triết để thấy thực chất của vạn vật, và ta phải nỗ lực hành trì pháp này cũng như ta hành trì pháp tọa thiền và các pháp thiền khác.

Qua sự hành trì pháp thiền minh sát trong mọi tư thế, kể cả trong lúc bước đi, tôi cầu mong bạn và tất cả các thiền sinh đạt được sự thanh tịnh viên mãn ngay trong kiếp sống này.



## 4

## Vài câu vấn đáp về hành thiền

*Bhikkhu Dhammika*

**Vấn:** *Thiền là gì?*

**Đáp:** Thiền là một nỗ lực có ý thức để làm thay đổi sự vận hành của tâm. Tiếng Phạn Pāli cho chữ Thiền là “*Bhāvanā*”, nghĩa là “làm tăng trưởng” hay “phát triển”.

**Vấn:** *Thiền có quan trọng không?*

**Đáp:** Vâng, thiền rất quan trọng. Cho dù chúng ta muốn tốt đẹp bao nhiêu, cũng khó mà thay đổi được tâm ý, nếu chúng ta không thể thay đổi những tham dục vốn đã tạo nên cách hành xử của chúng ta. Ví dụ, một người có thể nhận ra rằng mình hay nóng nảy với vợ, và anh ấy tự hứa “Từ đây về sau, tôi sẽ không nóng nảy như thế”. Nhưng một giờ sau, anh ấy có thể la mắng vợ mình, đơn giản là vì anh ấy không tự tỉnh thức, sự nóng nảy đã phát khởi mà anh không biết được. Hành thiền giúp phát triển sự tỉnh thức và năng lực cần thiết để chuyển hóa các thói quen đã ăn sâu trong tâm ý.

**Vấn:** *Tôi nghe nói rằng hành thiền có thể rất nguy hiểm. Điều này có đúng không?*

**Đáp:** Chúng ta cần có muối để sống. Nhưng nếu bạn ăn

một kí-lô muối, thì nó sẽ giết bạn. Để sống trong thế giới hiện đại, bạn cần có xe ô tô; nhưng nếu bạn không tuân theo luật giao thông, hay trong lúc lái xe, bạn lại say rượu, thì xe ô tô trở thành cái máy nguy hiểm. Hành thiền cũng giống như thế, nó cần thiết cho sự an lạc tinh thần, nhưng nếu bạn thực hành một cách sai lạc, nó sẽ tạo ra nhiều vấn đề. Một số người có vấn đề như buồn nản, sợ hãi vô lý hay bệnh tâm thần, họ nghĩ rằng thiền là một phương cách điều trị tức thời cho những vấn đề của họ. Họ bắt đầu hành thiền và đôi khi vấn đề của họ trở nên tồi tệ hơn. Nếu bạn có vấn đề như thế, bạn nên tìm sự giúp đỡ của một chuyên gia tâm lý; sau khi bạn cảm thấy khá hơn, bạn mới nên hành thiền. Một số người khác, khi hành thiền, lại cố gắng quá mức, thay vì hành thiền từ từ từng bước một, họ lại thực hành với quá nhiều năng lực, và chẳng bao lâu họ kiệt sức.

Nhưng có lẽ phần lớn những vấn đề trong khi hành thiền xảy ra là do loại “thiền kang-ga-ru” hay “thiền chạy nhảy” (*kangaroo, đại thú hay chuột túi, là một loài thú lớn có túi trước bụng, đặc biệt ở Úc, có thể nhảy xa bằng hai chân sau rất khỏe*). Một số người đi đến một vị thầy để học thiền rồi áp dụng phương pháp thiền của vị ấy trong một thời gian; sau đó, họ đọc sách rồi quyết định thực hành theo sự chỉ dẫn trong sách; một tuần sau, có một thiền sư nổi tiếng viếng thăm thành phố của họ và họ quyết định phối hợp một số lời dạy của vị ấy vào trong việc tu thiền của họ; và chẳng lâu sau đó, họ rơi vào tình trạng hoang mang, thất vọng. Chạy nhảy giống như con kang-ga-ru, từ một phương pháp này sang một phương pháp nọ, là một việc làm sai lầm.

Dù sao, nếu bạn không có vấn đề nghiêm trọng về bệnh

tâm thân, và bạn hành thiền đúng chừng mực, Thiền là một trong những điều tốt nhất mà bạn có thể tự làm cho chính mình.

**Vấn:** *Có mấy pháp hành thiền?*

**Đáp:** Đức Phật dạy nhiều pháp hành thiền khác nhau, mỗi pháp để đối trị một vấn đề đặc biệt, hay để phát triển một trạng thái tâm lý đặc biệt. Tuy nhiên, hai pháp thiền phổ thông và hữu dụng nhất là **quán niệm hơi thở** (*ānāpāna-sati*) và **quán tâm từ** (*metta bhāvanā*).

**Vấn:** *Làm thế nào để hành thiền quán niệm hơi thở?*

**Đáp:** Bạn làm theo bốn bước đơn giản: chọn nơi chốn, giữ tư thế ngồi, theo dõi hơi thở, và đối phó những trở ngại.

Trước hết, bạn tìm một nơi thích hợp, có thể một căn phòng không ồn ào và tại nơi đó, bạn không bị quấy rầy.

Thứ hai, ngồi trong tư thế thoải mái. Tư thế tốt là ngồi với chân xếp lại, dưới hông có kê một cái gối, lưng thẳng, hai bàn tay xếp lên nhau đặt trên bắp đùi, và mắt nhắm lại. Cách khác, bạn có thể ngồi trên ghế nhưng cần phải giữ lưng cho thẳng.

Bước tiếp theo là phân thực hành theo dõi hơi thở. Trong lúc ngồi yên tĩnh với mắt nhắm lại, bạn tập trung vào sự chuyển động của hơi thở vào và hơi thở ra. Thực hiện điều này bằng cách đếm hơi thở hay theo dõi sự phồng xẹp của bụng.

Cuối cùng, trong khi hành thiền, vài vấn đề và khó khăn có thể sinh khởi. Bạn có thể thấy ngứa ngáy khó chịu trên cơ thể hay đau nhức ở đầu gối. Nếu điều này xảy ra, hãy cố gắng giữ cơ thể thư giãn, không nhúc nhích, và tiếp tục

để tâm vào hơi thở. Có thể sẽ có nhiều ý nghĩ xuất hiện ở tâm bạn và làm xao lãng việc chú tâm vào hơi thở. Cách duy nhất để xử lý vấn đề này là kiên nhẫn tiếp tục đem tâm trở lại với hơi thở. Nếu bạn tiếp tục làm như thế, cuối cùng, các ý nghĩ kia sẽ yếu đi, việc định tâm của bạn sẽ mạnh hơn, và bạn sẽ có được những giây phút đi sâu vào sự an lạc và thanh tịnh nội tâm.

**Vấn:** *Tôi nên hành thiền bao lâu?*

**Đáp:** Tốt nhất là hành thiền mỗi ngày 15 phút trong một tuần lễ; rồi gia tăng thêm 5 phút mỗi tuần, cho đến khi bạn có thể hành thiền trong 30 đến 45 phút.

Sau vài tuần lễ hành thiền đều đặn mỗi ngày như thế, bạn sẽ bắt đầu thấy việc định tâm trở nên tốt hơn, những ý tưởng tán loạn sẽ giảm dần và bạn sẽ có những giây phút an hoà và tĩnh lặng thật sự.

**Vấn:** *Còn quán tâm từ là sao? Phương cách thực hành như thế nào?*

**Đáp:** Khi bạn quen thuộc với pháp thiền quán niệm hơi thở và thực hành đều đặn rồi, bạn có thể bắt đầu hành thiền quán tâm từ. Pháp hành này nên được thực hiện hai hay ba lần mỗi tuần, sau khi bạn hành thiền quán niệm hơi thở. Trước tiên, bạn chú tâm vào chính mình và tự nói những lời như:

*“Xin cho tôi được khỏe mạnh và hạnh phúc.*

*Xin cho tôi được bình an và tĩnh lặng.*

*Xin cho tôi thoát khỏi mọi hiểm nguy.*

*Xin cho tâm tôi không còn sân hận.*

*Xin cho tâm tôi tràn đầy tình thương.*

*Xin cho tôi được khỏe mạnh và hạnh phúc”.*

Sau đó, bạn nghĩ đến những người khác, từng người một, từ người thân thương cho đến những người bạn bình thường - nghĩa là người mình không thương mà cũng không ghét, và cuối cùng là đến những người mà mình không ưa thích; ước nguyện cho họ an vui như bạn đã ước nguyện cho chính mình.

**Vấn:** *Pháp hành thiền quán tâm từ này có lợi ích gì?*

**Đáp:** Nếu bạn thực hành thiền quán tâm từ này một cách đều đặn và với thái độ đúng đắn, bạn sẽ thấy trong bạn có nhiều thay đổi tích cực. Bạn sẽ thấy mình có thể chấp nhận và tha thứ cho chính mình. Bạn sẽ thấy tình cảm dành cho người mình thương gia tăng thêm. Bạn sẽ thấy mình thân thiện hơn với người mà trước đây mình thờ ơ và không quan tâm; và bạn sẽ nhận thấy những ác ý hay sân hận mà bạn đã có với người nào đó nay sẽ giảm đi, và cuối cùng sẽ tan biến. Thỉnh thoảng nếu bạn biết ai đó đang lâm bệnh, buồn khổ hay gặp khó khăn, bạn có thể nghĩ đến họ trong lúc hành thiền từ bi, và thường thì bạn sẽ thấy tình cảnh của họ được cải thiện.

**Vấn:** *Điều ấy có thể xảy ra như thế nào?*

**Đáp:** Tâm ý, khi được phát triển đúng đắn, là một công cụ rất hùng mạnh. Nếu chúng ta biết tập trung năng lực tinh thần và hướng nó đến người khác, nó có thể có ảnh hưởng đến họ. Hẳn bạn đã có kinh nghiệm như thế. Có thể bạn đang ở trong một phòng đông người và bạn có cảm giác rằng ai đó đang chú ý đến mình. Bạn xoay một vòng xem và biết chắc là ai đang nhìn chằm chằm vào mình. Điều này đã xảy ra khi bạn bắt được năng lực tinh thần của người khác. Thiền quán tâm từ cũng giống như vậy. Chúng ta hướng năng lực tích cực của tinh thần tới người

khác và dần dần sẽ chuyển hóa được họ.

**Vấn:** *Tôi có cần một vị thầy hướng dẫn hành thiền không?*

**Đáp:** Một vị thầy thì không tuyệt đối cần thiết, nhưng có được sự hướng dẫn cá nhân của một người có kinh nghiệm hành thiền thì chắc chắn có lợi ích. Tiếc thay, có một số tu sĩ và cư sĩ tự xem mình là “thiền sư”, nhưng kỳ thực, họ không biết họ đang làm gì. Bạn hãy cố gắng tìm một vị thầy có tiếng tốt, có uy tín, có nhân cách thẳng băng và trung thành với những lời Phật dạy.

**Vấn:** *Tôi nghe nói rằng pháp hành thiền ngày nay được các chuyên gia về tâm thần và các nhà tâm lý học áp dụng rộng rãi. Điều đó có đúng không?*

**Đáp:** Vâng, đúng như thế. Ngày nay, thiền được chấp nhận như có một ảnh hưởng lớn để trị liệu tâm thần, và được nhiều chuyên gia về sức khỏe tâm thần sử dụng, để giúp làm thư giãn, vượt qua những ám ảnh và mang đến tỉnh thức cho chính mình. Sự hiểu biết thâm sâu của Đức Phật về tâm ý chúng sinh đang giúp rất nhiều cho con người hôm nay cũng giống như đã từng giúp cho con người thời xưa.

*(Trích “Good Question, Good Answer”)*



Pháp thí thắng mọi thí  
*Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jināti*

**SÁCH ẨM TỔNG  
KHÔNG BÁN**





Thực tại hiện tiền rất huy hoàng và kỳ diệu. Khi buông bỏ hết quá khứ và tương lai, bạn như thể đã hồi sinh. Bạn ở tại đây, bạn đang tỉnh thức. Đó là giai đoạn thù nhất của hành thiền, sự tỉnh thức được nuôi dưỡng trong giây phút hiện tại. Đạt đến đây, bạn đã thực hiện rất nhiều điều. Bạn đã buông bỏ được gánh nặng đầu tiên, vốn cản trở mức thiền định thâm sâu.

–Thiền sư Ajahn Brahm

So với ngày xưa, trước khi tôi bắt đầu tập hành thiền, đời sống gia đình tôi ngày nay tương đối an hòa và hạnh phúc hơn. Cuộc sống trở nên đơn giản, giảm thiểu các nhu cầu không cần thiết, và vì thế, ít căng thẳng. Tôi có nhiều thì giờ hơn để tham gia đóng góp Phật sự và các công tác từ thiện xã hội.

–Sarah Lim

Đi kinh hành khuyến khích phát triển tâm ý. Pháp này có nhiều sức mạnh như là pháp quán niệm hơi thở hoặc pháp quán niệm phồng xẹp ở bụng. Đây là một phương cách hữu hiệu để giúp ta loại bỏ các tâm bất thiện. Đi kinh hành giúp ta được minh triết để thấy thực chất của vạn vật, và ta phải nỗ lực hành trì pháp này cũng như ta hành trì các pháp thiền khác.

–Thiền sư Silananda

Đức Phật dạy nhiều pháp hành thiền khác nhau, mỗi pháp để đối trị một vấn đề đặc biệt, hay để phát triển một trạng thái tâm lý đặc biệt. Tuy nhiên, hai pháp thiền phổ thông và hữu dụng nhất là quán niệm hơi thở và quán tâm từ.

–Tỳ-khưu Dhammika

ISBN: 978-604-61-2543-3



SÁCH ẮN TỔNG KHÔNG BÁN