

CHÁNH NIÊM TỪNG KHOẢNH KHẮC

**Thiền sư U Tejaniya
Biên soạn: Sư Chân Tuệ (Sư Thư)**

Khi nói về thiền mọi người thường thấy một thiền sinh ngồi với đôi mắt nhắm lại. Chỉ có ngồi thiền không có nghĩa là thiền sinh đó đang hành thiền, mà đơn giản là anh ta có thể đang ngồi rất yên lặng và miên man trong suy nghĩ.

Vậy chúng ta hành thiền khi nào? liệu chúng ta chỉ hành thiền khi có mặt ở thiền đường thôi sao? Chúng ta cần hành thiền ở mọi nơi, từ khi thức dậy cho tới khi đi ngủ. Liệu chúng ta có thể hành thiền trong nhà tắm hay không? Điều đó có nghĩa là không chỉ ngồi và mơ ngủ khi đi vệ sinh! Nhớ là luôn hay biết mọi lúc khi chúng ta ở thiền đường, trong khi đi thiền hành, khi đánh răng, khi rửa mặt, khi tắm, khi làm vệ sinh, khi đọc, khi nói chuyện, khi treo quần áo hay các hoạt động thường ngày khác.

Do chúng ta phải thực hành liên tục suốt cả ngày nên không cần thiết phải tiêu tốn quá nhiều năng lượng trong cùng một lúc.

Tuy nhiên, tâm cần phải hay biết, tỉnh thức, thư giãn, và quân bình, vì các phẩm chất này sẽ giúp trí tuệ sinh khởi.

Pháp bảo chỉ có khi chúng ta biết cách hành thiền, có thể áp dụng và duy trì việc hành thiền.

BẤT KỲ ĐỐI TƯỢNG NÀO!

Theo dõi thân chúng ta bây giờ, quan sát hay biết được gì khi không tập trung vào một điểm cụ thể ở mũi hay ở bụng? hãy hay biết khi ngồi, đứng, đi, cảm nhận cái nóng, cái nghe...liệu chúng ta thấy chỉ khi nhìn hay không? Chúng ta cũng có thể thấy mà không cần nhìn chăm chú? Còn có cả tiếng đồng hồ, tiếng chim trong thiền đường, chúng ta có thể nghe những tiếng này mà không cần phải lắng nghe. Hay biết các đối tượng này có quá khó hay không? Liệu có mất nhiều năng lượng để quan sát hay không? Chúng ta cần phải hay biết theo cách như thế này trong suốt cả ngày.

Đừng cho rằng một đối tượng này tốt hơn một đối tượng khác, bởi vì các đối tượng đều bình đẳng.

Đối tượng chỉ là đối tượng, chúng sinh khởi theo bản chất của chúng. Như vậy, chúng ta có thể bắt đầu với bất kỳ đối tượng nào. Hãy bắt đầu với một trong sáu đối tượng thích hợp với chúng ta. Nhưng cho dù bắt đầu với bất cứ đối tượng nào chúng ta phải luôn có sự hay biết cùng với trí tuệ, đó là điều quan trọng.

HÃY KIỂM TRA TÂM THIỀN

Khi chúng ta đeo một cặp kính hồng, mọi vật sẽ trở thành màu hồng, với một cặp kính xanh, mọi vật sẽ thành xanh. Quan sát các đối tượng cùng với tham hay sân cũng như đeo các cặp kính màu này. Khi tâm quan sát có tham thì đối tượng sẽ là đối tượng của tâm tham. Khi tâm quan sát có sân thì đối

tượng sẽ là đối tượng của tâm sân. Lúc đó tâm không thể quan sát đối tượng như là một đối tượng của Pháp nữa.

Rất khó để thấy được tâm tham hay sân khi chúng ta chủ ý quan sát các đối tượng tham, sân này, mà không thấy điều gì xảy ra trong tâm quan sát. Liệu có tham hay không? Liệu có sân hay không? Vấn đề không phải là điều gì đang xảy ra với đối tượng mà trạng thái tâm quan sát chúng như thế nào mới là quan trọng.

Chỉ khi tâm quan sát không có tham, sân hay si thì đối tượng mới trở thành đối tượng của Pháp.

QUAN SÁT MỘT CÁCH TỰ NHIÊN

Khi nào tâm cảm thấy căng thẳng? căng thẳng xuất hiện khi tâm muốn một cái gì đó mà không phải là quan sát cái đang xảy ra và khi tâm chối bỏ cái đang xảy ra. Phiền não không muốn quan sát các sự việc theo đúng

bản chất của chúng; chúng luôn muốn một điều gì đó, muốn có kết quả, hay muốn kiểm soát cái đang xảy ra và như vậy chúng nỗ lực tập trung, cố gắng tạo ra hay phản kháng để có được cái chúng muốn. Thay vì các điều đó chúng ta chỉ cần chờ đợi và quan sát. Liệu có cần phải tập trung quan sát nếu cứ để cho bất kỳ điều gì xảy ra một cách tự nhiên? Nếu không muốn tìm kiếm một kết quả đặc biệt hay cụ thể nào đó thì chúng ta không cần phải sử dụng quá nhiều năng lượng như thế. Chúng ta chỉ cần sử dụng trí tuệ và sự thích thú trong quan sát:

- Điều gì đang xảy ra?
- Nó chi phối như thế nào?

Nếu muốn quan sát sự việc xảy ra theo cách tự nhiên thì chúng ta cũng phải quan sát một cách tự nhiên. Đó là lý do tại sao tôi nói không được kiểm soát hay cưỡng chế bất kỳ điều gì. Hãy quan sát tâm và hay biết chúng càng nhiều càng tốt một cách liên tục trong suốt cả ngày.

NGỒI THIỀN

Chúng ta có thể quan sát cái gì? Chúng ta có thể quan sát bất cứ đối tượng nào sinh khởi. Nếu hướng tâm đến hơi thở chúng ta sẽ quan sát được hơi thở. Nếu hướng tâm tới tay chúng ta cũng quan sát được tay. Liệu có thể buộc tâm quay trở lại hơi thở khi đang hướng tâm tới tay hay không? Không thể được. Sẽ rất mệt mỏi khi cố đưa tâm trở lại hơi thở khi nó đang chú ý tới đối tượng khác. Đây là sự khác biệt giữa hơi thở và tay? Không có gì khác biệt cả!

Điều gì xảy ra khi tâm hướng tới tiếng ồn? (các thiền sinh hay trả lời là ghi nhận tiếng ồn). Tiếng ồn có làm phiền chúng ta hay không? Chúng không làm phiền nếu chúng ta coi tiếng ồn cũng là hiện tượng tự nhiên. Chúng ta chỉ cần ghi nhận có cái nghe nếu cái nghe đang xảy ra.

Khi mới bắt đầu hành thiền chúng ta sẽ thấy tâm lo lắng, buồn ngủ hay phóng tâm, những cái đó không thành vấn đề. Trong cuộc sống

hàng ngày, chúng ta thực hiện các công việc trong đó chủ yếu sử dụng các năng lượng phiền não, trong khi yêu cầu chúng ta phải thực hành không có tham hay sân. Lúc ban đầu tâm sẽ mất đi sức mạnh và trở nên yếu ớt. Qua một vài ngày thực hành khi phát triển được chánh niệm và sự ổn định của tâm, nó sẽ trở nên tỉnh thức. Điều gì sẽ xảy ra khi tâm có tỉnh thức? chúng ta sẽ nhận thấy có rất là nhiều suy nghĩ! Nhưng đừng lo lắng, điều đó là tự nhiên không có vấn đề gì cả.

Suy nghĩ sẽ dường như là vấn đề nếu chúng ta cho rằng chúng đang phân tán sự thực hành của mình và muốn ngừng chúng lại. Nhưng liệu suy nghĩ không phải là tâm sao? Nếu thực sự muốn học hỏi về tâm thì những suy nghĩ này đang chỉ dẫn cho chúng ta. Liệu chúng ta có quan sát được nó không? Tại sao lại nổi sân với suy nghĩ? (một số thiền sinh trả lời: cảm thọ và cảm xúc xuất hiện là do có các suy nghĩ này) nếu vậy chúng ta sẽ quan sát các cảm thọ sau đây:

Chúng cũng là điều phiền toái chẳng? (Thiền sinh trả lời: Chúng chỉ là đối tượng - Đúng vậy!)

Nếu ghi nhận các cảm thọ này cũng là đối tượng có nghĩa là đang hành thiền minh sát.

Đừng đặt ra vấn đề thời gian trong khi ngồi thiền. Nếu bắt buộc phải ngồi trong một thời gian nhất định nào đó, chúng ta có thể trở nên lo lắng nếu không thực hiện được điều này (vì một lý do nào đó). Sự lo lắng này sẽ làm tâm bất an và phá vỡ sức định. Vì vậy đừng đặt ra thời gian cụ thể nào cả. Hay biết cái đang xảy ra trong khoảnh khắc hiện tại là đủ rồi. Nếu cảm thấy khó ngồi chúng ta có thể đứng dậy và đi thiền hành, nhưng phải luôn duy trì sự hay biết những gì đang xảy ra trong tâm và thân.

THIỀN HÀNH

Thiền hành cũng giống như khi ngồi thiền, khi đó chúng ta chỉ hay biết bất kỳ cái gì đang sinh khởi hay xảy ra. Cứ để thân chuyển

động một cách dễ dàng, tự nhiên. Hãy đi bình thường và tự nhiên. Đi với nhịp độ tự nhiên. Đừng đi quá chậm.

Đừng buộc mình phải quan sát các đối tượng liên quan tới thân khi đang đi. Chúng ta sẽ bị căng thẳng khi phải hướng tâm tới chân trong cả giờ đồng hồ khi đi thiền hành. Hãy hay biết toàn thân. Nếu nhận thấy đổ mồ hôi, hãy hay biết điều đó. Nếu nhận thấy chuyển động của tay hãy hay biết điều đó, tay chúng ta có nắm lại không hay chúng đang đung đưa. Chúng ta phải hay biết tất cả các hoạt động đó.

Chúng ta cũng phải hay biết khi nhìn, nghe, suy nghĩ, ngửi, xúc chạm hay cảm nhận trong lúc đi.

- Tâm hay biết cái gì?
 - Trạng thái tâm ra sao?
 - Điều gì đang xảy ra trong tâm?
 - Tâm có bình an không?
- Sẽ rất tốt nếu hay biết được tác ý dừng hay

di chuyển và tốt hơn nữa nếu nhận ra được tại sao chúng ta tiếp tục đi.

THIỀN KHI ĂN

Kiểm tra xem cái nào mạnh hơn: ý muốn ăn hay ý muốn thực hành?

Tâm tham sẽ có mặt ngay khi bữa ăn bắt đầu. Hãy ưu tiên quan sát tâm trước, sự háo hức ăn lúc này rất mạnh.

Cảm thọ rõ rệt đi liền với ý muốn ăn này. Khi sự háo hức mạnh thì sự hay biết rất yếu hay không có mặt. Trạng thái tâm khi ăn thế nào, có được thư giãn không? Thường xuyên kiểm tra để chắc chắn rằng chúng ta không ăn cùng với sự háo hức. Ham muốn rõ rệt thì tâm sẽ cảm thấy hơi căng. Tâm sẽ có nhiều cách khác nhau để lựa chọn lấy đồ ăn. Chúng ta ăn ra làm sao? Chúng ta gấp gì tiếp sau khi vừa đưa một miếng vào miệng? Tâm ta đã chuẩn bị cho miếng kế tiếp rồi. Trừ khi chúng ta hay biết tâm đang làm gì, còn

không sẽ tiếp tục theo dòng suy nghĩ và lên kế hoạch do sự háo hức thúc đẩy.

Đừng quá tập trung vào thức ăn mà hãy liên tục quan sát tâm khi đang ăn. Cố gắng nhận biết tâm hoạt động như thế nào khi đang ăn càng nhiều càng tốt.

- Chúng ta ăn với trạng thái tâm gì?
- Tâm cảm nhận ra sao?
- Có được thoải mái không?

Khi tâm thư giãn chúng ta có thể quan sát sự chuyển động của thân. Ví dụ, chúng ta có thể quan sát cách mình cầm đũa ra sao? Sự xúc chạm, mở miệng, nhai hay cắn đồ ăn thành từng miếng nhỏ. Chúng ta cũng biết được nhiều vị khác nhau như mặn hay cay. Chúng ta có thể biết bất kỳ hay tất cả các đối tượng này. Liệu chúng ta có quan sát được món mình thích hay món mình không thích ăn hay không? Liệu cái đói có giống sự muốn ăn không? Cái đói xảy ra trong thân, còn sự muốn ăn xảy ra trong tâm và là hoạt động

của suy nghĩ.

Đôi khi giữa ý muốn ăn và cảm xúc đói có sự liên hệ với nhau. Chúng ta chỉ cần quan sát tất cả các sự việc này và mọi thứ đang xảy ra theo bản chất của nó.

HOẠT ĐỘNG HÀNG NGÀY

Thiền không chỉ là ngồi. Chúng ta đứng dậy sau khi ngồi thiền để làm các hoạt động khác ra sao? Hãy đứng dậy và làm trong chánh niệm. Khi chuyển tiếp từ ngồi thiền sang các hoạt động khác, hãy luôn chánh niệm. Chánh niệm cần phải được duy trì liên tục trong cả ngày khi ngồi, khi đi, khi ăn hay làm các hoạt động khác. Làm như vậy các bất thiện tâm sẽ khó xen vào.

Chúng ta có hay biết tâm đang làm gì khi đi lên hay xuống cầu thang, khi tra chìa khóa mở cửa, khi mở hoặc đóng cửa. Khi bước vào phòng đầu hay chân vào trước? Chúng ta cần phải quan sát bản thân trong các hoạt động

thường ngày như thế này. Chúng ta làm gì khi trở về phòng riêng của mình? Liệu khi vừa vào phòng chúng ta có tháo khăn và quăng nó lên giường hay không? Hãy tiếp tục hay biết khi chúng ta ở trong phòng của mình. Chúng ta có thể học hỏi từ bất kỳ cái gì đang xảy ra. Mỗi khoảnh khắc đều là khoảnh khắc thích hợp để hành thiền.

Hãy quan sát tất cả các hoạt động thường ngày như rửa mặt, đánh răng, chải đầu, thay quần áo. Cố gắng hay biết tất cả các hoạt động này cho dù là nhỏ nhất.

Lúc ban đầu có thể quan sát các hoạt động nổi trội trong thân, nhưng điều quan trọng là phải luôn kiểm tra tâm, vì trạng thái tâm thiền thì quan trọng hơn những gì xảy ra trong thân. Hãy có sự thích thú quan sát bất kỳ cái gì đang xảy ra và bất kỳ cái gì chúng ta đang làm, vì chúng ta muốn biết mọi thứ liên quan tới tâm và thân hoạt động ra làm sao.

Đồng thời cũng phải hay biết khi đi ngủ và khi chìm vào giấc ngủ. Khi thức dậy cũng phải biết tới cảm giác ngái ngủ hoặc muốn ngủ thêm. Đó cũng là hành thiền.

- Chúng ta hay biết cái gì khi vừa thức dậy?
- Thân nằm ngửa hay nằm sấp?
- Điều gì xảy ra trong thân?
- Điều gì xảy ra trong tâm?

Chúng ta đang sử dụng sự thông minh, trí tuệ của mình và liên tục làm cho chúng sắc bén do có sự thích thú trong khi thực hành, trong việc chúng ta đang làm và bằng cách đặt ra các câu hỏi như:

- Đó là cái gì?
- Điều gì đang xảy ra?
- Tại sao nó xảy ra?

Khi suy nghĩ về việc hành thiền và cách thức thực hành tức là chúng ta đang tạo ra các tư duy thiện, như vậy các tư duy bất thiện khó sinh khởi. Hành thiền là làm sắc bén chánh niệm, phát triển sự ổn định của tâm và trí tuệ. Có một số câu hỏi cần suy xét như sau:

- Tôi đang làm gì?
- Tôi đang hành thiền ra sao?
- Tôi thực hành có đúng cách hay không?
- Tôi tiếp tục việc thực hành ra sao?

Trong giai đoạn đầu chúng ta có thể cảm thấy hơi mệt khi học cách thực hành cho thành thực. Nhưng khi đã biết thực hành cùng với thái độ chân chánh cả tâm và thân sẽ cảm thấy bình an.

CÁI ĐAU

Tham có mặt nếu chúng ta tự động điều chỉnh tư thế để làm giảm sự khó chịu hay nói cách khác nhất quyết không chuyển động bằng bất kỳ giá nào thì sân đang hoạt động. Dĩ nhiên không ai thích cái đau, cái ngứa, cái tê. Sân tự nhiên sinh khởi khi chúng ta quan sát cái đau này. Chúng ta có thể nhận ra các phản ứng này và tránh rơi vào các thái cực: điều chỉnh tư thế ngay lập tức hay không thay đổi tư thế bằng bất kỳ giá nào.

Liệu có phải là việc hành thiền nếu luôn hay biết cái đau này cùng với thân? Ví dụ, điều gì xảy ra khi chúng ta đang nổi giận với một ai đó và tâm lấy hình ảnh người đó làm đối tượng? Tương tự như vậy cái đau sẽ tăng lên khi tâm quan sát nó cùng với thân. Khi có cái đau tâm sẽ bị hút vào cái đau này và chú tâm tới nó. Điều này xảy ra không phải là một kinh nghiệm thích thú mà là một kinh nghiệm khó chịu.

Chúng ta sẽ làm gì trong trường hợp này? Khi cái đau trở nên rõ rệt đừng quan sát vào cái đau vội. Đừng quan sát trực tiếp vào cái đau khi có sự kháng cự. Hãy kiểm tra trạng thái tâm trước. Chúng ta quan sát cái đau này ra sao? Tâm đang nghĩ về cái đau này như thế nào? Có nhiều suy nghĩ liên quan tới cái đau này. Tâm cảm thấy bị co lại và căng thẳng khi có cái đau này. Chúng ta khó sống với sự khó chịu này. Cố gắng quan sát cảm giác trong thân và các cảm thọ của tâm liên quan tới cảm giác này, chúng xảy ra đồng thời.

Ngay khi chúng ta chuyển đối tượng chú ý từ cái đau sang tâm chúng ta đã có thái độ buông bỏ.

Thái độ của tâm ở đây có thể là: “hãy để cho cái đau tự diễn ra một lát, tôi chỉ quan sát tới mức tối đa có thể và sẽ thay đổi tư thế khi không thể quan sát được nữa”.

Như vậy khi có đau thì hãy quan sát tâm lúc này có đôi chút khó chịu và rất khó để có thể chịu đựng cái đau này. Sân sẽ phóng đại tình huống và làm cho cái đau trở nên tê cứng. Thực tế thì nó không đau tới mức như vậy. Nếu sân không có mặt thì chỉ có các cảm giác vi tế mà thôi, cái đau sẽ không còn. Thậm chí khái niệm về “cái đau” lúc ban đầu cũng biến mất.

Nói tóm lại, có sự hiểu biết sẽ hỗ trợ nhất định khi chúng ta chưa thể xử lý được tình huống. Cố gắng chạy trốn khỏi cái đau khi nó mới xuất hiện chứng tỏ không có yếu tố của trí tuệ. Tâm tham chỉ được thỏa mãn khi tư

thể thay đổi, còn tâm sân không thỏa mãn nếu thay đổi tư thể. Chỉ có trí tuệ mới nhận ra sự việc theo đúng bản chất của chúng.

Như vậy chúng ta có thể quan sát cho tới khi không chịu được cái đau nữa thì sẽ thư giãn đôi chút và thay đổi tư thể. Khi thay đổi tư thể cũng phải làm trong chánh niệm vì đó cũng là một phần của việc hành thiền. Đức Phật không bao giờ chỉ dạy là không được thay đổi tư thể trong khi thiền. Nếu cần thay đổi thì nên thay đổi. Nếu không cần thay đổi thì đừng thay đổi. Sẽ không có trí tuệ nếu cưỡng ép bản thân chịu đựng cái đau khi nó trở nên quá căng thẳng. Từng chút một tăng thời lượng ngồi thiền và chúng ta sẽ thấy mình có thể ngồi được lâu hơn. Một khi tâm đã trong sáng và an định (có thái độ chân chánh) chúng ta có thể quan sát bất kỳ cái gì mình muốn. Với tâm thư giãn quân bình này, khi quan sát lại cái đau trước đó chúng ta sẽ không còn cảm thấy đau nữa. Khi tâm bắt đầu hiểu được điều này thì sự chấp nhận sẽ diễn ra một cách tự nhiên.

CẢM THỌ

Chứng nào có tâm thì có cảm thọ và có 3 loại cảm thọ: thọ lạc, thọ khổ, thọ xả (thọ không khổ không lạc). Còn có thân là còn có đau, có bệnh.

Điều gì quan trọng hơn: cảm thọ biến mất hay là học hỏi từ cảm thọ?

Vậy vượt qua cảm thọ nghĩa là gì? Vượt qua cảm thọ khi tâm không có phản ứng cùng với tham hay sân, mà nó vẫn duy trì được sự hay biết cùng với trí tuệ. Tức là không có cảm thọ thích hay không thích đối với hiện tượng đang xảy ra trong thân. Tâm ở trạng thái xả và có trí tuệ đi cùng. Đó là ý nghĩa của việc vượt qua cảm thọ.

Thậm chí ngay cả khi cho rằng chúng ta đang học hỏi từ đối tượng thì cũng luôn có sự đối kháng đối với đối tượng khó chịu và mong muốn nó biến mất. Chúng ta luôn muốn cái

tiêu cực biến đi và cố gắng chấm dứt nó. Khi cái tích cực sinh khởi thì chúng ta lại muốn nó kéo dài hơn. Liệu đó có phải là Pháp hay không?

Công việc của chúng ta là ghi nhận cảm thọ chỉ là cảm thọ. Cảm thọ này không phải là một con người hay là một thực thể và nó cũng không có bất kỳ điều gì để làm với “chúng ta”.

Chúng ta cần phải thực hành để sự hiểu biết và trí tuệ như thế này sinh khởi. Khi nhận ra rằng không có một cá nhân nào cả thì chúng ta sẽ không còn thấy vấn đề gì nữa.

Vấn đề chỉ nảy sinh khi chúng ta coi cảm thọ là “của mình”. Vì vậy hãy nhận ra thái độ tiềm ẩn này khi cảm thọ sinh khởi. Chúng ta thực hành vì muốn có sự hiểu biết.

CƠN SÂN CHỈ LÀ CƠN SÂN, NÓ CŨNG LÀ MỘT HIỆN TƯỢNG TỰ NHIÊN

Ngài trưởng lão Shwe Oo Min thường hỏi: “cơn sân lớn chừng nào bằng nắm tay hay bằng quả bóng?” liệu cơn sân của người Trung Hoa có mạnh hơn cơn sân của người Ấn không? Không có cơn sân nào mạnh hơn cả, vì chúng đều giống nhau, cơn sân chỉ là cơn sân.

Chúng ta thường nói cơn sân của người khác là “họ sân” và cơn sân của mình là “tôi sân”. Đó là thái độ sai. Hành thiền để hiểu về bản chất thật sự của các phiền não này, chúng ta không thể học hỏi được khi coi các phiền não này là của mình.

Sân và tham có bản chất riêng của chúng, sân thì thô tháo và có bản chất phá hủy. Mặt khác, tham có bản chất dính mắc và nắm giữ, cái tham thì không muốn buông bỏ.

Bản chất của tâm là phải có cả kinh nghiệm tốt và kinh nghiệm xấu trong lúc hành thiền. Khi có thái độ và ý tưởng sai lầm thì tham hay sân sinh khởi, khi có thái độ chân chánh trí tuệ sinh khởi. Các khó khăn chúng ta gặp phải là do không có thông tin đúng đắn trong việc quan sát và không có sự hiểu biết về bản chất của tâm. Thật khó khăn để thực hành mà không có sự hiểu biết thấu đáo về cách thực hành. Khi có sự hiểu biết thực sự mọi việc sẽ trở nên tốt đẹp.

CỐ GẮNG BỀN BỈ

Muốn có được chánh niệm tự nhiên, thì cần phải có sự cố gắng bền bỉ trong từng khoảnh khắc.

Chúng ta không làm được điều này là do sự cố gắng miễn cưỡng, nó làm tiêu tốn nhiều năng lượng cùng một lúc và chỉ giãn ra khi chúng ta trở nên mệt mỏi. Khi năng lượng phục hồi chúng ta sẽ trở nên tỉnh táo và bắt đầu hay biết trở lại. Không thể phát triển

được chánh niệm một cách liên tục nếu cứ làm theo cách ngẫu nhiên này.

Hãy phát triển chánh niệm một cách liên tục. Khi có chánh niệm một cách liên tục, tâm có thể liên tục quan sát toàn bộ tiến trình để thấy cái gì tới trước đó, cái gì xảy ra sau đó mà không cần phải ép buộc, tâm sẽ nhận ra được mối quan hệ giữa nhân và quả. Chỉ còn công việc là hay biết cái đang xảy ra và cái xảy ra tiếp theo. Chỉ có công việc duy nhất này mà thôi, không có công việc nào khác nữa.

Với sự cố gắng bền bỉ chúng ta sẽ phát triển được khả năng chịu đựng và sự tin tưởng vào bản thân. Hãy thử làm xem sao nếu quý vị chưa tin điều này. Chúng ta sẽ thấy hạnh phúc khi có thể hiểu về bản thân mình. Hạnh phúc này xuất phát từ đâu? Hạnh phúc này là do có sự hiểu biết.

CHÁNH NIỆM CÓ ĐÀ

Khi chánh niệm và sức định yếu thì phiền não rất mạnh trong tâm, chúng ta không thể quan sát được thực tại cho dù cố gắng bao nhiêu đi chăng nữa. Không có chánh niệm một cách liên tục thì tâm quan sát một sự việc nó bỏ lỡ và nó quan sát lại một lần nữa. Liệu chúng ta có thể hiểu toàn bộ nội dung nếu chúng ta bỏ lỡ một số cảnh trong một cuốn phim? Sự không liên tục này sẽ là khó khăn để nắm bắt toàn bộ bức tranh và trí tuệ không có cơ hội phát triển. Đó là lý do vì sao tôi nhấn mạnh là phải duy trì chánh niệm một cách liên tục. Chúng ta chỉ cố gắng hay biết một cách liên tục để tạo đà cho chánh niệm. Khi chánh niệm có sức mạnh, tâm sẽ hay biết được nhiều đối tượng và chánh niệm sẽ tạo được đà cho chính nó. Chúng ta không làm công việc hay biết càng nhiều càng tốt.

GIÁ TRỊ CỦA CHÁNH NIỆM

Khi mới hành thiền chánh niệm, định và tuệ chưa có, chúng chỉ có mặt sau một thời gian

thực tập. Hãy đánh giá cao về sự có mặt về các phẩm chất thiện tâm này. Giá trị của chánh niệm là gì? Chánh niệm loại bỏ cái gì? Chánh niệm loại bỏ và thay thế sự thất niệm.

Chúng ta muốn ghi nhận phiền não sinh khởi như là một hiện tượng tự nhiên. Cái thiện sinh khởi cũng là Pháp mà bất thiện sinh khởi cũng là Pháp.

Chúng ta thực hành là để có thái độ chân chánh, hiểu về bản chất của các hiện tượng tự nhiên (Pháp) và để tận diệt các phiền não.

CÙNG ĐỌC VÀ SUY NGẪM

Những điểm dưới đây được rút ra từ các buổi trình pháp của thiền sinh. Một số mới bắt đầu hành thiền, một số đã là những thiền sinh dày dặn kinh nghiệm. Tùy thuộc vào trình độ thiền tập của mình mà bạn có thể hiểu hoặc chưa hiểu được một số điểm trong đó. Đừng băn khoăn về những điểm bạn chưa hiểu được. Hãy bỏ qua chúng. Theo thời gian, khi pháp hành của bạn tiến triển, ý nghĩa của chúng sẽ trở nên rõ ràng và bạn sẽ hiểu chúng ở một tầm mức sâu sắc hơn. Khi thiền tập của bạn đã thực sự tiến bộ, cuối cùng bạn sẽ hiểu được tất cả. Những điểm này không được sắp xếp theo một thứ tự nhất định nào cả, do đó chỉ cần đọc từng chút một, mỗi khi bạn cần có một vài ý tưởng hay một sự khích lệ, sách tấn nào đó cho mình.

1. Thiền không chỉ là ngồi yên trên một tấm toạ cụ. Bất cứ ở tư thế nào, nếu tâm bạn đang hay biết với trí tuệ, thì đó chính là lúc bạn đang hành thiền.

2. Nếu bạn không thể quan sát được nữa, thì đừng tự ép buộc mình phải làm điều đó. Mà trước tiên, hãy học cách thư giãn, buông xả , làm sao cho mình được thoải mái đã.

3. Lúc nào đó thuận tiện, hãy thử tập hành thiền trong tư thế nằm một chút. Bạn cần học cách giữ chánh niệm trong bất cứ tư thế nào. Luôn luôn hay biết đề mục của mình và nhận biết rõ mức tinh tấn cần thiết để giữ chánh niệm trong các tư thế khác nhau.

4. Chánh tinh tấn nghĩa là sự bền bỉ, kiên nhẫn, đều đặn thực hành. Chánh tinh tấn không có nghĩa là phải chú tâm thật quyết liệt, cố gắng kiểm soát, cưỡng ép hay tự gò

bó, hạn chế mình. Chú tâm quá mức xuất phát từ tham, sân và sự thiếu hiểu biết về phương pháp thực hành.

5. Bạn có thể chánh niệm về các cảm giác trên thân, hoặc các cảm xúc, tình cảm hoặc các hoạt động của tâm thức. Nhưng đừng nghĩ chúng là "của tôi"; chúng chỉ như chúng đang là: cảm giác chỉ là cảm giác, tình cảm chỉ là tình cảm, hoạt động của tâm chỉ là hoạt động của tâm - đó là bản chất đích thực của chúng. Luôn luôn quan sát với cái nhìn như vậy, nếu không làm như thế, nếu còn coi chúng là "của tôi", thì bạn sẽ không sao tránh khỏi việc bị dính mắc vào đối tượng hoặc là chối bỏ nó.

6. Học cách quan sát, thẩm nghiệm và hiểu biết về bản chất của đối tượng còn quan trọng hơn là thấy cho được sự diệt hay cố gắng làm cho đối tượng diệt mất. Muốn thấy

đối tượng diệt mất, đó là một thái độ hành thiền sai lầm.

7. Khi tâm quan sát không có phiền não, đó là lúc bạn có Chánh niệm.

8. Tâm hay biết (viññana-thức) là tâm nhận biết bất cứ cái gì đến qua các căn môn. Nó luôn luôn hiện hữu, nhưng không nhận thức hay diễn dịch; nó không có trí tuệ, không hiểu biết được những gì đang diễn ra. Tâm hay biết chỉ đơn giản tiếp nhận đối tượng mà thôi.

9. Tâm quan sát hay tâm theo dõi, quan sát bất cứ điều gì bạn kinh nghiệm. Khi bạn ý thức được là mình đang quan sát, thì bạn cũng hay biết được chính tâm quan sát đó.

10. Bạn chỉ có thể biết được tâm mình thông qua các biểu hiện hoạt động của tâm thức, các trạng thái tình cảm-cảm xúc hay nội dung của đối tượng hay biết. Mỗi khi bạn hay biết được sự suy nghĩ hoặc ý thức được mình đang có tâm sân, thất vọng-buồn bực, tham muốn...đó là lúc bạn chánh niệm, biết được tâm mình. Bạn phải nhận ra được chính tâm đang làm hay đang cảm nhận tất cả những điều đó.

11. Khi bạn can thiệp vào tâm quan sát thì tuệ giác sẽ không thể sanh khởi. Hãy học cách quan sát một cách khách quan, với một sự chú ý thuần túy.

12. Khi theo dõi tâm mình, bạn sẽ cảm thấy ngạc nhiên, kinh ngạc hay thậm chí còn bị sốc khi phát hiện ra những định kiến, những tham muốn, sợ hãi, hy vọng và mong đợi, trông chờ mà trước nay mình không hề ý

thức được về chúng.

13. Tất cả các hoạt động bên ngoài (đọc sách, nghe nhạc, chơi thể thao...) đều có liên quan đến suy nghĩ và tưởng (quá trình khái niệm hoá hay chế định hoá). Không có nó thì những tác nhân kích thích bên ngoài sẽ trở thành vô nghĩa. Song nếu những suy nghĩ khái niệm xuất hiện trong khi hành thiền, thì bạn chỉ cần đơn giản hay biết rằng: đó là "tâm đang suy nghĩ".

14. Khi bạn có thể dễ dàng an trụ tâm trên đề mục, thì đó là do một trong hai nguyên nhân sau: hoặc là do đề mục (đối tượng) quá thô-rõ, hoặc là do chánh niệm của bạn mạnh. Chớ dừng lại ở việc quan sát các đề mục thô-rõ mà thôi. Khi bạn học cách quan sát những đề mục vi tế, nhỏ nhiệm, chánh niệm của bạn sẽ trở nên mạnh mẽ hơn.

15. Khi bạn không thích một ai đó, thì sự việc đó đã trở thành một dấu ấn in đậm trong tâm bạn. Dấu ấn này khiến bạn nhìn nhận người đó theo một định kiến có sẵn; nó ngăn che không cho bạn thấy người đó như thực sự anh ta đang là. Đó chính là vô minh đang vận hành.

16. Khi tâm bạn đã sẵn sàng, đủ điều kiện cho tuệ giác sanh khởi, nó sẽ phát sanh một cách tự nhiên và ngay tức khắc. Đừng hy vọng, trông ngóng nó sẽ đến. Trông ngóng và tìm kiếm sẽ chỉ mang lại loại tuệ giác giả mạo do tâm mình tự tạo ra mà thôi.

17. Luôn giữ một cái tâm rộng mở đối với bất cứ điều gì bạn kinh nghiệm được. Đừng vội vàng kết luận bất cứ điều gì cả. Chỉ đơn giản tiếp tục quan sát và thẩm nghiệm, xem xét kinh nghiệm của mình một cách kỹ lưỡng và liên tục. Kết luận vội vàng sẽ ngăn che,

không cho bạn làm sâu sắc thêm sự hiểu biết của mình.

18. Nếu cứ tránh né những hoàn cảnh khó khăn thì bạn sẽ không thể học hỏi và trưởng thành được. Điều này đặc biệt đúng khi bạn đối diện với phiền não. Học cách đối diện với phiền não sẽ giúp bạn thâm nghiệm và thấu hiểu được bản chất của chúng và vượt qua chúng.

19. Hãy học cách tạo hứng thú cho mình trong những hoàn cảnh khó khăn. Bằng cách đối diện với chúng một cách nhẹ nhàng, mềm mỏng, rồi một lúc nào đó bạn sẽ chợt thấu hiểu được nguyên nhân của những khó khăn đó.

20. Không nhất thiết phải xác định hay phân loại các cảm thọ thành các loại thọ lạc (dễ chịu), thọ khổ (khó chịu) hay thọ xả (không

khổ không lạc). Hãy tự nhắc nhở mình rằng cảm thọ chỉ là cảm thọ. Và đơn giản chấp nhận như nó đang là.

21. Khi xem một bộ phim, mỗi khán giả hiểu một cách khác nhau, xuất phát từ cách nhìn nhận của mỗi cá nhân. Người nào tâm còn non nớt, ấu trĩ thì coi việc xem phim chỉ là để giải trí. Người trưởng thành hơn sẽ cố gắng để hiểu ý nghĩa bộ phim muốn nói lên điều gì. Trong thiền tập cũng vậy, bạn phải luôn cố gắng để hiểu được những gì đang diễn ra.

22. Càng tập trung hay chú tâm sâu vào một đề mục, bạn càng hao tổn nhiều năng lượng và sức lực. Điều đó làm cho sự thực hành của bạn trở nên khó khăn và mệt mỏi. Chánh niệm trên thực tế sẽ trở nên lỏng lẻo, trì trệ. Khi chợt nhận ra điều đó, bạn lại cố gắng thật quyết liệt để xây dựng lại mức chánh niệm cũ. Điều đó có nghĩa là bạn sẽ phải tốn thêm

nhiều năng lượng hơn nữa, và hiệu ứng quả cầu tuyết¹ này sẽ đốt cháy bạn trong suốt quá trình thiền tập dài hạn.

23. Khi bạn cố gắng quá sức để chánh niệm, bạn sẽ nhanh chóng tiêu phí năng lượng và do đó sẽ không thể duy trì chánh niệm suốt cả ngày được. Nếu bạn thực hành một cách thư giãn, thoải mái, bạn sẽ bảo tồn được năng lượng và có thể thực hành được trong một thời gian dài. Nếu là một thiền sinh dài hạn thì bạn không thể phung phí năng lượng như thế. Thiền là công việc của cả một đời người; nó là một cuộc đua đường trường marathon chứ không phải là cuộc chạy đua cự ly 100m.

¹ Hiệu ứng quả cầu tuyết (snowball effect) là hiện tượng tuyết dính chum vào một quả cầu tuyết rất nhỏ ban đầu, trong quá trình lăn xuống dốc. Số tuyết dính tụ vào trên đường đi ngày càng lớn, đến mức khi xuống đến chân núi, quả cầu tuyết nhỏ bé này đã trở thành một khối cầu tuyết khổng lồ, có sức tàn phá rất lớn – Chú thích của người dịch.

24. Hãy coi mỗi giây phút và từng giây phút như là những cơ hội quý giá để phát triển chánh niệm, song cũng không nên quá quan trọng hoá và thực hành quá nghiêm ngặt. Nghiêm túc quá mức sẽ làm bạn căng thẳng và không còn tự nhiên được nữa.

25. Nếu biết cách thư giãn, bạn sẽ trở nên rất nhạy cảm và biết rõ mình cần cái gì. Bạn sẽ nhận biết được ngay mỗi khi mình tiêu phí năng lượng một cách không cần thiết; và bạn cũng sẽ học được cách bảo tồn năng lượng và sức lực của mình.

26. Khi được nghe hay đọc về kinh nghiệm thiền tập của người khác, có thể, một cách chủ tâm hay vô thức, bạn sẽ mong muốn tìm kiếm cho được những kinh nghiệm như thế. Thế rồi, khi có được một kinh nghiệm nào đó tương tự, bạn sẽ vội vàng cho rằng đó chính là tuệ giác. Nhưng thực ra, bạn chỉ có được

một kinh nghiệm tương tự như vậy mà thôi. Còn tuệ giác đích thực chính là sự hiểu biết thực sự về chân lý.

27. Phóng tâm là một hoạt động tự nhiên của tâm. Nếu cứ cố xua đuổi nó, tức là chúng ta không chịu chấp nhận sự tự nhiên. Khi chấp nhận được nó, tức là có thái độ đúng đắn, thì việc quan sát tâm phóng tâm sẽ trở nên dễ dàng hơn nhiều. Lúc đầu, có thể bạn sẽ thường bị lôi theo dòng suy nghĩ, nhưng cũng không sao. Qua thời gian và với công phu thực hành, bạn sẽ bắt đầu quan sát được sự phóng tâm chỉ như là "các suy nghĩ" và sẽ ít bị lôi theo hơn.

28. Không kháng cự, chống đối, không mong đợi, trông ngóng điều gì - hãy chấp nhận mọi sự như chúng đang là.

29. Phóng tâm không thành vấn đề; mà chính thái độ cho rằng không nên có phóng tâm mới là vấn đề cần phải giải quyết. Đối tượng hoặc đề mục không quan trọng; cách bạn nhìn nhận hoặc quan sát đề mục đó mới thực sự là quan trọng.

30. Đối tượng quan sát hay nơi bạn quan sát không quan trọng; tâm chánh niệm, hay biết mới là quan trọng.

31. Khoảnh khắc nào cũng đều là khoảnh khắc thích hợp để hành thiền.

32. Mục đích của thiền Samatha (thiền chỉ) là để đạt đến một trạng thái tâm nhất định nào đó, trong khi thiền Vipassanā (thiền minh sát) là một quá trình học hỏi và hiểu biết.

33. Thiền chánh niệm có thể được so sánh như xem một bộ phim. Bạn chỉ cần ngồi ngả ra sau, thư giãn thoải mái và xem phim. Câu chuyện bạn đang theo dõi sẽ mở dần ra một cách tự nhiên - và mức độ bạn học hỏi được bao nhiêu sẽ phụ thuộc vào mức độ hiểu biết của chính bạn.

34. Nếu không có thái độ đúng đắn thì dù cách này hay cách khác, tâm bạn cũng sẽ bị phiền não, nhiễm ô.

35. Tuệ giác tự nó thì chẳng có gì là quan trọng; điều quan trọng thực sự là tuệ giác đó có đem lại sự chuyển hoá trong tâm bạn hay không, để có thể giúp bạn xử lý những tình huống tương tự trong tương lai mà không bị phiền não chi phối.

36. Khi tâm có phiền não, bạn phải nhận biết rõ sự có mặt của chúng. Nhưng điều quan

trọng khác là cũng phải biết khi tâm mình không còn phiền não.

37. Sự hiểu biết không phải chỉ theo một chiều nhất định. Bạn có thể hiểu sự việc theo những cách khác nhau, ở những tầng mức khác nhau và từ những góc độ khác nhau.

38. Trí tuệ thiên về thiện, nhưng không bị dính mắc vào thiện. Nó xa lánh bất thiện, nhưng không chống đối và chối bỏ. Trí tuệ nhận biết sự khác nhau giữa điều thiện, điều lợi ích với những gì vô ích và bất thiện, và thấy rõ những điều vô ích và bất thiện đó là không đáng mong cầu.

39. Vô minh có thể làm cho bạn thấy mọi thứ đảo điên-điên đảo; thấy sai thành đúng, và đúng lại thành sai.

40. Thông thường, tránh né hoặc chạy trốn khó khăn không cần nhiều nỗ lực và sự khéo léo lắm. Nhưng làm vậy bạn sẽ không kiểm tra được những giới hạn của mình và trưởng thành lên. Khả năng ứng phó với khó khăn là điều tối cần thiết đối với sự trưởng thành của chúng ta. Tuy nhiên, trong một tình huống có quá nhiều khó khăn áp đảo, thì trước mắt bạn nên lùi lại một chút và chờ đợi cho đến khi tích lũy đủ sức mạnh để ứng phó với nó một cách thuần thục và khéo léo.

41. Mục đích của sự tu tập là để phát triển trí tuệ. Trí tuệ chỉ có thể phát triển được khi chúng ta nhận biết được phiền não, hiểu rõ phiền não và vượt qua được phiền não. Để kiểm tra thử giới hạn của mình và trưởng thành lên, bạn phải tự cho mình cơ hội đối diện với phiền não. Không đối mặt với những thử thách của cuộc đời, tâm bạn sẽ mãi mãi yếu hèn.

42. Phát triển chánh niệm là một hành trình cả cuộc đời. Không cần thiết phải vội vàng hay bồn khoăn, lo lắng điều gì cả. Điều quan trọng là phải thực hành đúng cách, như vậy bất cứ điều gì bạn học hỏi được cũng đều hữu dụng trong cuộc sống hàng ngày, chứ không chỉ ở trong khuôn khổ của thiền viện.

43. Càng cố để thấy được điều gì đó, bạn sẽ càng không thể nhìn rõ được nó. Chỉ khi bạn thư giãn, thoải mái thì mới có thể thấy được mọi sự như chúng đang là. Người không cố tìm kiếm điều gì cả, sẽ thấy được nhiều hơn.

44. Chánh niệm mạnh không phải là một loại quyền năng. Chánh niệm mạnh khi phiền não không có mặt, khi bạn có thái độ đúng đắn.

45. Phải hay biết mình đang quan sát với thái độ như thế nào. Chỉ mỗi quan sát thôi thì

không đủ.

46. Nếu cảm giác đau đớn bạn đang phải chịu đựng là do một chấn thương hoặc rối loạn nào đó trong cơ thể thì phải thận trọng, đừng để cho nó trở nên nặng hơn.

47. Có những lúc, khi mọi việc trở nên khó khăn, tâm rất miễn cưỡng quan sát và hành thiền. Tùy thuộc vào khả năng và trạng thái tâm của bạn lúc đó mà bạn có thể hoặc là tiếp tục thực hành hoặc là dừng lại và nghỉ ngơi một cách chánh niệm.

48. Trong cuộc sống, bạn cần phải học cách không mong đợi bất cứ sự đền đáp nào đối với những điều mình đã làm cho người khác. Với chánh niệm cũng vậy, bạn cần phải học cách không mong đợi bất cứ kết quả hay kinh nghiệm tốt đẹp nào đến với mình.

49. Điều quan trọng hàng đầu là phải nhận diện được thói ngã mạn của mình để làm suy yếu, không cho nó lớn mạnh lên. Trí tuệ chỉ có thể sanh khởi khi ngã mạn bị dẹp bỏ.

50. Nắm giữ, chấp thủ vào một định kiến có sẵn rằng tuệ giác thì phải như thế này thế nọ, đó là điều rất nguy hiểm, bởi vì nó sẽ làm ngã mạn tăng trưởng khi bạn có được một kinh nghiệm nào đó giống giống như cái mình nghĩ. Bản chất của chân lý là luôn nằm ngoài mọi quan điểm và tư tưởng. Quan điểm và tư tưởng chỉ là những sản phẩm của vô minh mà thôi.

51. Đừng bó hẹp, hạn chế sự thực hành của mình trong khuôn khổ của thiền viện; hãy áp dụng nó vào trong cuộc sống hàng ngày. Khi bạn rời thiền viện, hãy mang sự thực hành đi theo cùng với bạn.

52. Nếu tâm bạn thực sự vững vàng, mạnh mẽ, khi tiếp xúc với một đối tượng, nó sẽ không đánh giá, phán xét; mà sẽ thấu hiểu đối tượng như nó đang là.

53. Hãy cố gắng thường xuyên quan sát cách tâm mình xử lý một tình huống khó khăn như thế nào, quan sát từ càng nhiều góc độ khác nhau càng tốt. Một khi bạn đã hiểu được cách thức hoạt động của tâm, trí tuệ sẽ bắt đầu thực hiện công việc của nó một cách tự nhiên. Lần sau, nếu bạn đối mặt với một tình huống tương tự, trí tuệ sẽ ngăn không cho bạn phản ứng một cách đại dốt nữa. Trí tuệ biết sẽ phải làm gì.

54. Khi mới bắt đầu quan sát suy nghĩ, bạn không thể nhận ra đó chính là tâm. Bạn chỉ hay biết được sự suy nghĩ và nội dung của suy nghĩ đó. Qua quá trình thực hành, bằng cách liên tục quan sát, bạn sẽ hiểu được rằng

đó chính là tâm đang suy nghĩ. Rất khó diễn tả được điều này bằng ngôn từ. Nhưng một khi đã làm được, bạn sẽ quan sát được tâm mình một cách khách quan. Bạn chỉ cần nhận biết nó như là những suy nghĩ xuất hiện trong tâm mà thôi. Hãy học cách nhận diện suy nghĩ mỗi khi chúng khởi sanh. Đừng cố tránh né nó bằng cách khư khư giữ chặt chánh niệm trên thân mà thôi; làm vậy bạn sẽ mất cơ hội để hiểu được cách thức hoạt động thực sự của tâm mình như thế nào.

55. Khi chánh niệm của bạn mạnh và liên tục, một cách tự nhiên, bạn sẽ bắt đầu quan sát được các đối tượng vi tế. Khả năng chánh niệm trên những đề mục vi tế sẽ làm cho sức mạnh của chánh niệm tăng trưởng, do đó sẽ giúp bạn quan sát được những đề mục vi tế hơn nữa. Khả năng quan sát đề mục vi tế sẽ phát triển một cách dần dần; bạn không thể đạt được điều đó bằng cách tự ép buộc mình

chánh niệm hay cố gắng hết sức để quan sát chúng.

(Chú ý: Chánh niệm mạnh được dùng để diễn đạt một trạng thái tâm trong đó có ngũ căn: Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ cân bằng với nhau; đó là một trạng thái tâm đạt được qua quá trình thực hành bền bỉ và liên tục).

56. Chánh niệm thì không khó. Cái khó là làm sao duy trì được chánh niệm một cách liên tục. Để đạt được điều này, bạn cần phải có chánh tinh tấn. Chánh tinh tấn đơn giản chỉ là sự kiên trì thực hành đều đặn.

57. Thư giãn thoải mái và đặt tâm trong một khuôn khổ thích hợp là điều quan trọng hàng đầu. Mọi thứ còn lại sẽ đến sau. Nhận biết được mình có chú tâm một cách thích hợp hay không còn quan trọng hơn là có được những trạng thái an lạc hay một thời toạ thiền "tốt đẹp".

58. Nếu lần nào ngồi thiền bạn cũng buồn ngủ thì tức là bạn đang nuôi dưỡng một thói quen xấu. Vì vậy, mỗi khi bắt đầu thấy buồn ngủ thì hãy mở mắt ra. Nếu vẫn còn buồn ngủ nữa, hãy đứng dậy và đi kinh hành. Ngồi hay đi không thành vấn đề; điều quan trọng là tâm phải luôn luôn tỉnh thức.

59. Chánh tinh tấn là luôn tự nhắc nhở mình chánh niệm. Chánh tinh tấn không phải là dồn sức, gồng mình để tập trung sâu vào một đề mục.

60. Nếu bạn bị mệt mỏi vào buổi tối, cuối ngày hành thiền, thì có thể là trong ngày bạn đã tiêu tốn quá nhiều năng lượng. Đà quán tính của sự thực hành sẽ giúp bạn thấy càng lúc càng tươi tỉnh chứ không mệt mỏi, đã dười như vậy. Vì vậy, đừng dùng sức quá mức để cố giữ chánh niệm; chỉ cần đơn giản

tự nhắc mình chánh niệm là đủ.

61. Khi nhắm mắt hành thiền, bạn có cảm tưởng rằng suy nghĩ tự nhiên đến rất nhiều. Song thực ra tâm mình lúc nào cũng suy nghĩ như vậy cả. Bạn chỉ không nhận ra được điều đó, bởi vì khi mở mắt bạn chú ý đến các đối tượng bên ngoài nhiều hơn là đến các suy nghĩ trong tâm.

62. Để duy trì các kỹ năng đã đạt được, bạn cần phải tiếp tục thực hành, mài dũa chúng. Phải thực hành liên tục. Cố gắng thực hành ở bất cứ chỗ nào, với tất cả khả năng của mình. Hãy kiên trì, đều đặn và không để phí hoài những gì mình đã học hỏi được.

63. Nếu có chánh niệm, hãy hoan hỷ rằng mình đang có chánh niệm. Đó là thái độ đúng đắn. Do vậy, khi đối mặt với phiền não và có chánh niệm, bạn hãy hoan hỷ rằng mình

đang có chánh niệm, hay biết nó, ngay cả khi nó vẫn không chịu biến mất. Chỉ cần có chánh niệm, nhận diện được phiền não là bạn đang thực hành rất tốt rồi đó.

64. Phiền não cũng là Pháp. Đừng chối bỏ hay xua đuổi nó. Có thiền sinh đã rất thất vọng khi thấy phiền não biến mất quá nhanh. Không phải bởi vì cô ấy muốn có phiền não, mà bởi vì cô muốn học hỏi và hiểu chúng hơn nữa. Đây chính là thái độ cần phải có khi đối diện với phiền não.

65. Hãy cố gắng nhận thức rõ: phiền não đơn giản chỉ là phiền não; chúng không phải là phiền não "của tôi". Mỗi khi bạn tự đồng hoá mình với chúng hay chối bỏ chúng, bạn chỉ càng làm tăng thêm sức mạnh cho chúng mà thôi.

66. Luôn ghi nhớ rằng không phải là bạn

đoạn trừ phiền não mà chính là trí tuệ làm việc đó. Khi có chánh niệm miên mật, trí tuệ sẽ hiển bày một cách tự nhiên.

67. Khi có người lấy trộm đồ của bạn, đừng cố nói rằng mình chẳng quan tâm, rằng đó là một cách để bố thí cho người. Đó chỉ là một trò lừa đảo của tâm trí. Hãy nhận biết và chấp nhận sự bức bối của bạn đi! Chỉ khi bạn có thể quan sát sự tức giận một cách trực tiếp và thấu hiểu được nó, khi đó bạn mới có thể hoàn toàn dứt bỏ được.

68. Việc chứng nghiệm được một trạng thái yên tĩnh, vắng lặng không quan trọng. Điều quan trọng hơn là phải biết và hiểu được lý do tại sao có được trạng thái vắng lặng ấy sanh lên, và tại sao lúc khác nó lại không sanh.

69. Để thấy biết sự thật, bạn phải có can

đảm. Muốn tìm đến sự thật, bạn phải bắt tay vào hành thiền, phải có chánh niệm, biết mình. Việc đầu tiên bạn phải nhận diện rõ ràng là những phiền não trong tâm mình. Đây là điều cơ bản. Tất cả chúng ta đều muốn là người tốt và do đó chúng ta thường có xu hướng chỉ thấy và chỉ thể hiện cho người khác thấy những mặt tốt của mình. Nếu không chịu đối diện với phiền não, rốt cuộc chúng ta sẽ chỉ tự "lừa dối" chính bản thân mình và người khác. Nếu muốn thay đổi thành người tốt, bạn phải thấy ra được những cái xấu của mình. Khi bạn thấy được mình một cách thực tế, nhận thức rõ cả mặt tốt lẫn thói xấu, đó là lúc bạn đang thực hành rất tốt.

70. Đức Phật không bảo chúng ta đừng suy nghĩ, nói năng hay hành động; mà Ngài dạy chúng ta phải nghĩ, phải nói, phải làm với trí tuệ, chứ không để bị phiền não giật dây, thao túng.

71. Khi nói chuyện, chúng ta thường có thói quen hướng tâm ra bên ngoài hoặc bị lôi theo câu chuyện và người mình đang nói chuyện. Hầu như trong mọi lúc, chúng ta thường quá quan tâm đến các cảm xúc, tình cảm của người khác. Hãy tự huấn luyện mình luôn nhìn vào bên trong; dần dần tự nhiên bạn sẽ làm việc đó ngày một khéo léo hơn. Cũng phải tập thói quen luôn hay biết thái độ của mình. Chỉ khi bạn không còn bị lôi cuốn theo các cảm xúc và tình cảm trong khi giao tiếp, thì trí tuệ mới sanh khởi. Bạn sẽ biết điểm dừng, biết nên chấm dứt câu chuyện ở đâu, biết điều gì nên nói và điều gì không nên nói, biết cách giao tiếp mà không bị lôi theo các cảm xúc và tình cảm.

72. Khi quan sát một đề mục nào đó, bạn nên kiểm tra lại chánh niệm của mình nhiều lần. Việc đó sẽ giúp bạn hay biết được tâm

chánh niệm - hãy học cách quan sát chính tâm quan sát của mình.

73. Khi đã có được chút ít kinh nghiệm thiền tập, bạn sẽ bắt đầu cho rằng thế là mình đã hiểu về thiền. Nhưng một kết luận vội vàng như vậy sẽ chỉ làm cản trở, không cho bạn đào sâu, mài sắc thêm trí tuệ của mình mà thôi.

74. Khi kinh nghiệm thiền tập của bạn đã mở rộng và sâu sắc hơn, bạn sẽ có xu hướng kết luận về bản chất của kinh nghiệm mình đã có. Thậm chí bạn còn tự cho là mình đã hiểu được một chân lý cơ bản nào đó, như là vô thường chẳng hạn. Loại "giả tưởng", "cho là" này sẽ ngăn cản bạn nhìn sâu hơn nữa và sẽ làm chướng ngại cho sự tiến bộ của bạn.

75. Nếu bạn có thể nhận ra được những xung lực vi tế trong tâm, thì bạn cũng sẽ thấy ra

được những động cơ vi tế đằng sau chúng và nhận ra rằng hầu hết những động cơ này đều là phiền não.

76. Đừng quyết định trước là mình sẽ ngồi thiền trong bao lâu; điều đó sẽ tạo ra một sự căng thẳng, một sức ép về thời gian đối với bạn. Đừng gò ép mình theo chương trình hành thiền của thiền viện một cách quá nghiêm túc. Chỉ cần đơn giản tự nhắc nhở mình duy trì chánh niệm liên tục trong mọi tư thế.

77. Khi ham tiến bộ, bạn sẽ không hoàn toàn chánh niệm được trong hiện tại. Đó là lý do tại sao việc thường xuyên kiểm tra lại thái độ hành thiền của mình là hết sức quan trọng. Một thiền sinh nói, anh nhận ra rằng chính sự hăng hái muốn áp dụng thái độ đúng đắn một cách liên tục của mình lại là một thái độ sai lầm.

78. Mỗi ý định (tác ý) đều đi kèm với một động cơ. Hầu hết các động cơ ấy chính là phiền não. Chỉ khi bạn hoàn toàn nhận rõ và thấu hiểu được phiền não thì trí tuệ mới sanh khởi. Bây giờ, chính trí tuệ sẽ là động cơ làm sanh khởi tác ý của bạn.

79. Tác ý không chỉ diễn ra trước mỗi hành động hay mỗi động tác. Tác ý còn có trong suốt quá trình hành động, trong toàn bộ động tác đó. Thậm chí mỗi khoảnh khắc bạn ngồi cũng đều có sự tác ý. Đây là điều quan trọng cần phải nhớ.

80. Một khi đã thấy được sự nguy hiểm của các phiền não, bạn sẽ chỉ muốn giữ tâm mình luôn ở trong trạng thái tích cực, tỉnh thức nhất đến mức có thể.

81. Bản chất của tâm là luôn luôn tiếp xúc với đối tượng, do đó bạn không cần phải gia công đặc biệt cố gắng để thấy được nó. Chỉ cần hay biết những gì đang hiện hữu và không cố thấy cho được cái mà bạn cho là đối tượng (hoặc đề mục) đúng đắn cần phải thấy. Không cần thiết phải kiểm soát hay điều khiển kinh nghiệm của mình.

82. Khi bắt đầu hành thiền, người ta thường có xu hướng định sẵn trong đầu một trình tự, hay một đạo lộ thực hành nhất định nào đó. Thực ra không cần phải làm hay tạo ra một cái gì hết. Bạn chỉ cần phát triển chánh niệm liên tục, để quan sát và theo dõi. Thế là đủ. Bạn không thể bắt mọi việc phải diễn ra được, nhưng khi phát triển chánh niệm một cách đúng đắn thì mọi việc sẽ tự động diễn ra. Sự hiểu biết sanh lên cũng theo cách y như vậy, dù đó là những hiểu biết đơn giản hay sâu sắc, hay thậm chí ngay cả đạo quả cũng thế.

83. Bạn chỉ có thể gieo nhân chứ không thể tạo quả. Bạn không thể đạt được điều mình muốn chỉ bằng cách nhắm nhắm nghĩ đến nó. Không thể chỉ cố gắng tập trung mà đã phát triển được tâm định. Bạn cần phải biết cách phát triển định tâm như thế nào cho đúng. Khi chánh niệm được áp dụng liên tục cùng với thái độ đúng đắn thì định tâm sẽ tăng trưởng.

Thực ra cái bạn có thể làm được chỉ là tự nhắc nhở mình chánh niệm và kiểm tra lại xem mình có làm điều đó với thái độ đúng đắn hay không mà thôi. Nói cách khác, khi bạn có Chánh tinh tấn và Chánh niệm thì Chánh định sẽ đến một cách tự nhiên. Nếu hiểu được mối quan hệ nhân quả, bạn sẽ biết cách ứng phó với bất cứ hoàn cảnh nào. Luôn luôn tự hỏi xem mình đã hiểu được nhân duyên nào là cần thiết để đạt được kết quả mong muốn hay chưa. Rồi sau đó hãy bồi đắp cho các nhân duyên ấy trở nên đầy đủ,

viên mãn. Bạn cần phải có chánh kiến đúng đắn như thế.

84. Chánh niệm là không quên hay biết đề mục đúng đắn, thích hợp; chánh tinh tấn là kiên trì, bền bỉ thực hành đều đặn; chánh định là sự tĩnh lặng, ổn định của tâm. Đề mục đúng đắn chính là điều bạn đang kinh nghiệm, như là cảm giác giận dữ chẳng hạn - chứ KHÔNG PHẢI là người mà bạn đang giận.

85. Đừng thực hành một cách quá nghiêm túc, hãy thực hành một cách bình lặng và trân trọng.

86. Nếu nghĩ rằng mình đang quan sát một việc lặp đi lặp lại, bạn sẽ thấy nhàm chán. Tuy nhiên, nếu nhìn kỹ hơn vào đối tượng, bạn sẽ hiểu được rằng không có hai khoảnh khắc nào là giống hệt nhau cả. Cái làm bạn chán chính là cái suy nghĩ cho rằng mình

đang quan sát cùng một sự việc y hệt nhau. Trong thực tế, không có cái gì là giống hệt nhau cả, mỗi khoảnh khắc đều luôn mới mẻ. Khi đã thực sự thấy được điều này, tâm bạn sẽ luôn hứng thú với bất cứ điều gì mình quan sát. Không có phút giây nào là nhàm chán, bởi vì kinh nghiệm sẽ cho thấy rõ: mọi sự đều không ngừng biến dịch.

87. Tư tưởng có ảnh hưởng đến cách cảm nhận của bạn. Cách bạn nhìn nhận hành động của mình như thế nào là điều rất quan trọng.

88. Người hiểu được lợi ích của tu tập sẽ không bao giờ ngừng tu tập. Người ngừng lại chỉ đơn giản là vì không hiểu được pháp hành một cách đầy đủ.

89. Bất cứ khi nào bạn cảm thấy là không biết phải làm gì, thì hãy chờ đợi. Đừng làm bất cứ việc gì lúc đó cả.

90. Chánh niệm là khi tâm bạn có đầy đủ sự hay biết!

91. Chánh niệm cần có thời gian để phát triển; khi mới tu tập bạn phải luôn tự nhắc mình chánh niệm, nhưng khi đã có được đà quán tính, bạn sẽ duy trì được sự hay biết một cách tự nhiên. Bạn không thể ép buộc chánh niệm phải trở nên mạnh được. Chỉ bằng cách chánh niệm liên tục thì mới tạo được đà quán tính cho nó.

92. Khi tâm thanh tịnh, an lạc và quân bình, bạn sẽ phát hiện được ngay lập tức bất cứ sự căng thẳng nào xảy ra trên thân, được gây ra bởi ngay cả những phiền não rất vi tế.

93. Để hiểu được phiền não, bạn phải quan sát chúng nhiều lần. Nếu chỉ có được hay chỉ mong đợi có được những kinh nghiệm tốt đến

với mình thì có lợi ích gì? Còn nếu bạn hiểu được bản chất của phiền não, chúng sẽ tan biến ngay tức khắc. Một khi bạn đã giải quyết được phiền não thì các kinh nghiệm tốt đẹp sẽ đến một cách tự nhiên. Hầu hết các thiền sinh đều mắc phải sai lầm là mong đợi những kinh nghiệm tốt thay vì phải cố gắng làm việc với chính các phiền não.

94. Đôi khi bạn sẽ có cảm giác là việc giữ chánh niệm, hay biết các đề mục thật là lãng phí thời gian. Quan điểm này hoàn toàn sai lầm. Mấu chốt của pháp hành chính là ở tự thân nơi chánh niệm, chứ không phải là ở đề mục. Khi có chánh niệm là bạn đang đi đúng hướng.

95. Hãy học cách quan sát phiền não chỉ như là phiền não, chứ không phải là "tôi đang bị phiền não".

96. Cần phải chấp nhận tính chất của chánh niệm như nó đang là. Khó khăn thường nảy sinh khi bạn chắp vào một định kiến cho rằng chánh niệm là phải như vậy như vậy. Không chấp nhận tính chất của chánh niệm, tức là bạn đang có thái độ sai lầm và rồi rất có thể bạn sẽ cố gắng phấn đấu để có được một kinh nghiệm nào đó do trí tưởng tượng đẻ ra.

97. Muốn tìm được trạng thái cân bằng đúng đắn, bạn phải trải nghiệm qua và hiểu được thế nào là các cực đoan đã.

98. Để chánh niệm bạn không cần thiết phải nỗ lực thật nhiều. Khi sống trong hiện tại là ta đã có chánh niệm về những gì đang diễn ra. Chỉ đơn giản tự nhắc mình luôn sống trong hiện tại-đó là tất cả nỗ lực bạn cần có để giữ chánh niệm.

99. Khi chánh niệm đã có đà quán tính, chánh niệm về tâm chánh niệm sẽ duy trì được đà tiến đó.

100. Khi tâm tĩnh lặng và an lạc, và lúc đó không có đề mục nào nổi bật để quan sát cả, thì bạn hãy nhân cơ hội đó để nhận biết rõ tính chất và sức mạnh của chánh niệm.

101. Khi đã trưởng thành trong pháp hành, bạn sẽ có thể giải quyết được các tình huống khó khăn, đơn giản bởi vì bạn đã hiểu được những nhân duyên đằng sau chúng. Hiểu được các điều kiện tạo duyên sẽ giúp bạn giải quyết được nguyên nhân của nó. Tại sao không lấy chính những hoàn cảnh khó khăn này làm cơ hội để mình học hỏi?

102. Điều quan trọng là phải nhận ra được những điều mình thường đoán định, giả tưởng. Chúng được dựa trên những quan

kiến sai lầm, và sẽ ngăn cản không cho bạn thấy được bản chất thực sự của mọi việc.

103. Thiền minh sát (Vipassanā) luôn lùi lại đằng sau để nhìn mọi việc một cách rõ ràng hơn, trong khi thiền an chỉ định (Samatha) thì chìm lắng, thể nhập vào trong đề mục. Bước lùi lại một chút và quan sát sẽ giúp cho trí tuệ sanh khởi.

104. Lúc đầu bạn khởi sự hành thiền bằng cách giữ chánh niệm. Nhưng khi đã thuần thục trong việc đưa tâm về với hiện tại, bạn có thể bắt đầu quan sát và tìm hiểu xem mình đang chánh niệm về cái gì.

105. Suy nghĩ ở trong tâm. An lạc cũng ở trong tâm. Hiểu được điều này sẽ giúp bạn quan sát chúng như là những đối tượng của tâm hơn là một cái gì đó của riêng mình, một cái gì đó "của tôi". Nếu bạn không thấy rằng

an lạc chỉ đơn giản là một trạng thái của tâm thì bạn sẽ bị lôi theo và đắm chìm trong đó.

106. Kiểm tra lại thái độ của mình cũng chính là chánh niệm.

107. Nếu bạn mất hứng thú hành thiền hoặc cảm thấy mình không biết thực hành như thế nào, chớ vội hoảng lên, đừng cố tự ép buộc mình phải hành thiền. Chỉ cần tự nhắc nhở mình và thư giãn, buông lỏng ra. Sau một thời gian, hứng thú hành thiền sẽ quay trở lại một cách tự nhiên. Cố gắng gượng ép vào lúc đó sẽ chỉ làm mọi việc xấu đi thêm mà thôi.

108. Khi có cảm giác chống đối, kháng cự khởi lên trong tâm, hãy học cách cảm nhận nó một cách trực tiếp.

109. Có nhiều người rất miễn cưỡng khi phải đối diện với các kinh nghiệm xấu trong quá trình thiền tập. Song bạn lại thường học hỏi được từ các kinh nghiệm xấu nhiều hơn là từ những kinh nghiệm tốt; thực tế, những hiểu biết sâu sắc lại thường sanh khởi trong khi làm việc với chính các kinh nghiệm xấu này! Bạn hãy học cách chấp nhận cả kinh nghiệm tốt lẫn kinh nghiệm xấu.

110. Có một số kiến thức lý thuyết về pháp học là điều quan trọng, nhưng bạn chỉ nên chấp giữ nó lỏng lỏng thôi. Thông tin hướng dẫn cũng vậy, chỉ là để giúp bạn hành thiền đúng đắn và hiệu quả mà thôi. Cố gắng ý thức rõ và thận trọng mỗi khi bạn đi đến kết luận vội vàng vì có được một kinh nghiệm nào đó có vẻ trùng hợp với lý thuyết.

Khi bạn đã thực sự hiểu bằng kinh nghiệm trực tiếp của mình, bạn sẽ nhận ra sự khác

biệt rất lớn giữa cái hiểu ban đầu về lý thuyết với cái hiểu đích thực trong thực tế.

111. Bạn chỉ có thể quan sát những gì mình đang kinh nghiệm trong hiện tại. Bạn không thể quan sát được những gì chưa đến hay những gì đã xảy ra trong quá khứ.

112. Đừng can dự vào những sự việc đang diễn ra. Hãy học cách chỉ đơn thuần chánh niệm về nó mà thôi.

113. Khi bạn chánh niệm về tâm chánh niệm của mình, đó chính là lúc bạn đang hành thiền.

114. Hãy để tâm tự lựa chọn đề mục của nó một cách tự nhiên. Bạn chỉ cần hay biết về tính chất của tâm chánh niệm của mình là đủ.

115. Nếu bạn có kinh nghiệm trong việc quan sát tâm chánh niệm của mình, bạn sẽ biết chắc chắn mỗi khi nó có mặt, và ngay cả khi thất niệm, bạn cũng hay biết về sự vắng mặt của nó.

116. Mặc dù thực hành chánh niệm trong cuộc sống hàng ngày là một điều rất khó, song bạn vẫn phải kiên trì thực hành. Không sớm thì muộn, ngay cả một cố gắng nhỏ bé để chánh niệm cũng sẽ mang đến một sự thay đổi dễ nhận thấy cho cuộc đời bạn.

117. Tìm kiếm những điều mà ta cho là mình thực hành để thấy được nó, đó không phải là thiền chánh niệm. Thiền chánh niệm chỉ là hay biết về tất cả những gì đang đến với bạn.

118. Khi bạn quan sát một sự việc nào đó, đừng tự đồng hoá mình với nó; đừng nghĩ nó như là "tôi" hay "của tôi". Chỉ đơn giản chấp

nhận nó như là một điều cần phải biết, cần phải quan sát và thấu hiểu mà thôi.

119. Công việc của chánh niệm chỉ là hay biết. Công việc của trí tuệ là phân biệt cái gì là thiện; cái gì là bất thiện.

120. Sự chấp nhận thực sự và xả ly là con đẻ của trí tuệ.

121. Bất cứ khi nào bạn có trí tuệ là bạn có chánh niệm; song có chánh niệm thì không nhất thiết là bạn đã có được trí tuệ.

122. Phải luôn luôn thấy rằng việc kiểm tra thái độ của mình trước khi vào ngồi thiền là một việc làm quan trọng. Hãy thật đơn giản. Chỉ ngồi và quan sát những gì đang diễn ra. Để biết được mình đang làm gì lúc này có khó lắm không?

123. Lúc mới đầu thì trí tuệ đến chậm hơn một chút so với chánh niệm. Tuy nhiên, trải qua thời gian, cùng với sự thực hành, khi bạn đã phát triển được trí tuệ thì trí tuệ sẽ sanh khởi đồng thời với chánh niệm.

124. Khi mọi việc tốt đẹp, hãy học cách xả ly, không dính mắc với chúng. Khi mọi việc không còn thuận lợi, hãy học cách chấp nhận.

125. Lúc mới thực hành, bạn có thể có cảm giác rằng có quá nhiều thứ cần phải quan sát, song khi đã có đà chánh niệm thì mọi việc dường như trở nên chậm lại và bạn sẽ có đủ thời gian để theo dõi tất cả mọi thứ, và thấy được nhiều chi tiết hơn. Điều này giống như việc nhìn một đoàn tàu đang chạy. Nếu bạn đứng sát đường ray và nhìn đoàn tàu chạy qua rất nhanh, bạn sẽ thấy chủ yếu là sự chuyển động và không thể nhìn được chi tiết

nào của nó. Nhưng khi chính bạn cũng đứng trên một đoàn tàu khác chạy song song với vận tốc tương đương, thì bạn sẽ không thấy được toàn thể con tàu, nhưng lại có đủ thời gian để nhìn kỹ từng chi tiết của nó.