

TỶ KHEO THANISSARO (Geoffrey DeGraff)



VỚI  
TỪNG  
MỖI  
HƠI  
THỞ

*Hướng dẫn hành thiền*

Phương Thủy dịch

*Kính tặng*



Tỳ Kheo Thanissaro (Geoffrey DeGraff)

# Với Từng Mỗi Hơi Thở

## HƯỚNG DẪN HÀNH THIỀN

Phiên bản gốc tiếng Anh cập nhật ngày 21/2/2016

Nguyên tác: With Each & Every Breath –  
A Guide to Meditation

Phương Thủy dịch

2020

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

Chú thích bởi người dịch: Hiện nay phiên bản tiếng Anh cập nhật ngày 21/2/2016 không có trên website [www.dhammadata.org](http://www.dhammadata.org) và phiên bản mới nhất được cập nhật ngày 15 tháng 12 năm 2018. Đó là phiên bản eBook tiếng Anh cuối cùng được chuyển sang html để có thể đọc trực tuyến. Bản này cập nhật và cải thiện đáng kể hyperlink (siêu liên kết) của các tài liệu tham khảo trên website này. Do vậy, bản cập nhật tiếng Anh ngày 15/12/2018 giúp tìm tài liệu tham khảo trực tuyến (MP3, pháp thoại, sách, bài viết ngắn bằng tiếng Anh) thuận tiện hơn.

# **Bản quyền**

Copyright © 2013 Thanissaro Bhikkhu

## **để phân phát miễn phí**

Bạn có thể sao chép, dàn trang lại, in lại, xuất bản lại và phân phát tiếp cuốn sách này ở bất cứ phương tiện truyền thông nào mà không cần xin phép tác giả, với các điều kiện: (1) những bản sao chép đó, v.v. được phân phát miễn phí; (2) bất cứ bản dịch nào của cuốn sách này cần ghi rõ bản dịch đó có nguồn gốc từ bản này; (3) bất cứ trích dẫn nào không có trong bản gốc cần được ghi rõ rằng trích dẫn đó không giống với bản gốc; và (4) bạn đưa toàn bộ thông tin giấy phép này vào bất cứ bản sao chép, bản dịch hay trích dẫn nào của cuốn sách. Nếu không thì tất cả các quyền được lưu giữ.

## **nguồn thông tin bổ sung**

Còn nhiều bài Pháp thoại, sách và các bài dịch thuật của Tỳ kheo Thanissaro có sẵn để tải ở định dạng file nghe và sách điện tử khác nhau ở các trang [dhammatalks.org](http://dhammatalks.org) và [accesstoinsight.org](http://accesstoinsight.org).

## **bản sách in (bản tiếng Anh)**

Sách in giấy được phát miễn phí. Vui lòng gửi yêu cầu nhận sách tới: Thịnh Sách/Book Request, Metta Forest Monastery, PO Box 1409, Valley Center, CA 92082 USA.

## **thắc mắc**

Các thắc mắc về cuốn sách này có thể gửi tới: Sư Trụ trì, Tu Viện Ấn Lâm Metta/The Abbot, Metta Forest Monastery, PO Box 1409, Valley Center, CA 92082 USA.

*Về dịch phẩm tiếng Việt:*

Dịch giả giữ bản quyền dịch phẩm tiếng Việt này.

Dịch phẩm tiếng Việt này chỉ được phép phát miễn phí như món quà Pháp, không được phép bán vì mục đích thương mại, kể cả phi lợi nhuận.

# MỤC LỤC

LỜI CẢM ƠN CỦA TÁC GIẢ	9
LỜI CỦA NGƯỜI DỊCH	11
GIỚI THIỆU	13
THIỆN TẬP: TẬP GÌ VÀ TẠI SAO	13
CUỐN SÁCH NÀY VIẾT NHỮNG GÌ	16
ĐỌC SÁCH NÀY NHƯ THẾ NÀO	19
TIỀN ĐỀ CƠ BẢN	21
PHẦN MỘT    HƯỚNG DẪN CƠ BẢN	50
I. CHUẨN BỊ SẴN SÀNG ĐỂ HÀNH THIỀN	50
KHUNG CẢNH TỰ NHIÊN CỦA BẠN	51
TƯ THẾ CỦA BẠN	53
TRẠNG THÁI TÂM CỦA BẠN	59
II. CHÚ Ý VÀO HƠI THỞ	64
III. XẢ THIỀN	76
IV. HÀNH THIỀN Ở CÁC TƯ THẾ KHÁC	78
THIỀN ĐI	78
THIỀN ĐỨNG	83
THIỀN NẪM	85
V. TRỞ THÀNH MỘT THIỀN SINH	86
PHẦN HAI    NHỮNG KHÓ KHĂN PHỔ BIẾN	93
CÁI ĐAU	94
SUY NGHĨ LUNG TUNG	99
TÌNH TRẠNG BUỒN NGỦ	105
SỰ TẬP TRUNG SI MÊ (SI ĐỊNH)	107
NHỮNG TIẾNG ĐỘNG BÊN NGOÀI	108
NHỮNG RẮC RỐI VỚI CHÍNH HƠI THỞ	108



NHỮNG NĂNG LƯỢNG VÀ CẢM GIÁC KHÁC THƯỜNG	113
ĐÁNH GIÁ SỰ TIẾN BỘ CỦA BẠN	118
DUY TRÌ ĐỘNG CƠ THỨC ĐÂY	123
NHỮNG CẢM XÚC GÂY RỐI	127
ẢO ẢNH & NHỮNG HIỆN TƯỢNG KỶ LẠ KHÁC	140
KẸT VÀO THỰC HÀNH ĐỊNH	142
TUỆ GIÁC NGẪU NHIÊN	143
<b>PHẦN BA</b> <b>THIỀN TRONG ĐỜI SỐNG HÀNG NGÀY</b>	<b>148</b>
I. SỰ CHÚ TÂM BÊN TRONG CỦA BẠN	151
II. CÁC HOẠT ĐỘNG CỦA BẠN	154
TIẾT CHẾ, ĐIỀU ĐỘ KHI NÓI CHUYỆN	157
GIỚI LUẬT (LỜI DẠY VỀ ĐẠO LÝ)	159
THU THỨC, HẠN CHẾ CÁC GIÁC QUAN	166
III. MÔI TRƯỜNG XUNG QUANH CỦA BẠN	168
NHỮNG NGƯỜI BẠN ĐÁNG NGƯỠNG MỘ	169
THANH ĐẠM, TIẾT KIỆM	172
SÓNG ẪN DẬT	175
<b>PHẦN BỐN</b> <b>THỰC HÀNH NÂNG CAO</b>	<b>182</b>
JHANA	182
TUỆ GIÁC	202
GIẢI THOÁT	213
<b>PHẦN NĂM</b> <b>TÌM THẦY</b>	<b>220</b>
<b>PHỤ LỤC</b> <b>CÁC PHÁP HÀNH THIỀN BỔ TRỢ</b>	<b>232</b>

## *Lời Cảm Ơn của Tác Giả*

Trong mấy năm qua, một vài ông bà — cụ thể là Mary Talbot, Jane Yudelman, Bok Lim Kim và Larry Rosenberg— đã đề nghị tôi “Khi nào Sư sẽ viết hướng dẫn về hành thiền hơi thở?” Tôi đã luôn nói với họ rằng cuốn *Giữ Hơi Thở Trong Tâm (Keeping the Breath in Mind)* của Ajaan Lee là hướng dẫn thực hành tuyệt vời, nhưng họ vẫn nài nỉ lần nữa là cần một cuốn sách viết cụ thể cho những người không biết về Truyền Thống Ân Lâm Thái Lan. Sự thúc bách nhẹ nhàng nhưng bền bỉ của họ là nhân duyên đưa cuốn sách này ra đời. Bây giờ khi cuốn sách đã thành hiện thực, tôi muốn cảm ơn họ vì tôi đã học được nhiều điều khi cố gắng gom các ý nghĩ về chủ đề này dưới dạng ngắn gọn và có thể tiếp cận được.

Cuốn sách đã mang lại lợi ích nhờ những ý kiến đóng góp của họ cũng như ý kiến đóng góp của Ajahn Nyanadhammo, Michael Barber, Matthew Grad, Ruby Grad, Katharine Greider, Addie Onsanit, Nathaniel Osgood, Dale Schulz, Joe Thitathan, Donna Todd, Josephine Wolf, Barbara Wright và các quý Sư ở đây trong tu viện này. Tôi muốn cảm ơn tất cả quý vị đã giúp đỡ. Tất nhiên, bất cứ sai sót nào trong cuốn sách này là lỗi của chính bản thân tôi.

Tháng 12 năm 2012

Tỳ kheo Thanissaro



## *Lời của Người Dịch*

Tôi xin thành kính tri ân tác giả Tỳ kheo Thanissaro đã soạn thảo rất công phu cuốn sách này! Tôi chân thành cảm ơn cư sĩ Bình Anson đã tặng tôi cuốn sách này bằng tiếng Anh và khuyến khích tôi dịch ra tiếng Việt. Xin cảm ơn các bạn bè đã đọc và góp ý chỉnh sửa bản thảo. Xin tùy hỉ các nhà hảo tâm đã hùn phước tịnh tài, công sức, trí tuệ và tinh thần để in ấn và phát tặng miễn phí cuốn sách này.

Khi đọc cuốn sách này, tôi thấy tác giả hướng dẫn chi tiết và trang bị khá đầy đủ kiến thức chuẩn bị cần thiết cho người mới bắt đầu hành thiền. Để tập thiền tốt, người thực hành cần có chuẩn bị thân tâm luôn thả lỏng và thư giãn trong môi trường đặc trưng thuận lợi (không phải tập ở đâu cũng được, nhất là với người mới). Người hành thiền có thể làm bất cứ cách nào phù hợp dựa trên nguyên tắc nhất định để có thể đưa thân tâm về trạng thái thư giãn trong hiện tại. Người đọc sẽ thấy có nhiều kỹ thuật, mỗi người tập thiền có thể sáng tạo các cách riêng cho mình tùy hoàn cảnh, tình huống cụ thể khác nhau, không quá bám chặt vào sách vở, ngôn từ, kể cả cuốn sách này. Và cuối cùng, để thành công trên con đường tâm linh, người thực hành nhất thiết cần học trực tiếp từ một vị thầy có trí tuệ, đức hạnh và có nhiều kinh nghiệm thiền tập sâu sắc. Không thể học thiền đại trà, không có một phương pháp riêng phù hợp cho tất cả mọi người.

Tôi có hướng thường dùng từ thuần Việt, hạn chế dùng từ Hán Việt. Ví dụ, dùng “hương tâm” chỉ cho chi thiền “tâm”, “thẩm sát” chỉ cho chi thiền “tứ”, “tập hợp” chỉ cho “uẩn” trong ngũ uẩn, “tạo tác” cho “hành” thuộc ngũ uẩn, “nhận thức” hoặc “tri giác” hoặc “nhận biết” chỉ cho “tưởng” thuộc ngũ uẩn ...

Tôi xin chia sẻ phước báu dịch cuốn sách này dâng lên Thiền Sư Thanissaro, các bậc Thầy và các vị ân nhân của tôi, tới cha mẹ, gia đình và bạn bè của tôi, cùng tất cả chư thiên, loài người và các chúng sinh ở khắp các cõi. Nguyên cho tất cả đều được an vui, tu tiến và tìm được hạnh phúc chân thật!

Hà Nội, tháng 1 năm 2020

Phương Thủy

# *Giới thiệu*

## **THIỀN TẬP: TẬP GÌ VÀ TẠI SAO**

Thiền là huấn luyện tâm, giúp tâm phát triển sức mạnh và các kỹ năng cần thiết để giải quyết các vấn đề của nó. Giống như có nhiều phương thuốc khác nhau để chữa trị các bệnh khác nhau của thân, có nhiều loại thiền khác nhau để giải quyết các vấn đề đa dạng của tâm.

Kỹ thuật thiền dạy trong cuốn sách này là kỹ năng nhằm giải quyết vấn đề cơ bản nhất của tâm: căng thẳng và đau khổ mà tâm tự gây ra thông qua những suy nghĩ và hành động của chính nó. Mặc dù tâm muốn hạnh phúc, tâm vẫn sai khiến làm cho chính nó đau đớn về tinh thần. Thực tế, đau đớn này xuất phát từ những nỗ lực sai lầm của tâm khi đi tìm hạnh phúc. Thiền giúp khám phá ra những nguyên nhân vì sao tâm làm vậy và khi khám phá ra những nguyên nhân đó, thiền giúp bạn chữa lành chúng. Khi chữa chúng, nó mở ra cho bạn khả năng có được hạnh phúc chân thật, thứ hạnh phúc bạn có thể nương tựa vào, thứ hạnh phúc sẽ không bao giờ thay đổi hay làm bạn thất vọng.

Đó là tin tốt về thiền: Hạnh phúc chân thật là có thể và bạn có thể đạt được hạnh phúc đó nhờ nỗ lực của chính mình. Bạn không phải làm hài lòng bản thân chỉ với những niềm vui mà cuối cùng

cũng sẽ rời bỏ bạn. Bạn không phải cam chịu tư tưởng rằng hạnh phúc tạm bợ là thứ tốt đẹp nhất mà cuộc đời có để ban tặng. Và bạn không phải đặt niềm hi vọng hạnh phúc của mình dựa vào bất cứ người nào hay sức mạnh nào bên ngoài bản thân. Bạn có thể huấn luyện tâm tiếp cận tới một thứ hạnh phúc hoàn toàn đáng tin cậy, thứ hạnh phúc không làm hại bạn hay bất kỳ ai.

Không chỉ có *mục tiêu* của việc hành thiền là tốt đẹp; mà các *phương tiện* để đạt tới mục tiêu đó cũng tốt lành. Đó là những hoạt động và các phẩm chất tâm bạn có thể tự hào phát triển: ví dụ như trung thực, chính trực, lòng bi mẫn, niềm và trí tuệ. Bởi vì hạnh phúc chân thật đến từ bên trong, nó không đòi hỏi bạn lấy bất cứ thứ gì từ ai khác cả. Hạnh phúc chân thật của bạn không mâu thuẫn với hạnh phúc chân thật của bất kỳ ai khác trên thế gian này. Và khi bạn tìm thấy hạnh phúc chân thật ở bên trong, bạn có nhiều thứ hơn nữa để chia sẻ với những người khác.

Đó là lý do tại sao việc thực hành thiền là một hành động tử tế với những người khác cũng như với chính bản thân mình. Tất nhiên, khi vấn đề căng thẳng và đau khổ được giải quyết, bạn là người được lợi ích trực tiếp nhất. Nhưng bạn không phải là người duy nhất được lợi. Khi bạn tạo ra căng thẳng và đau khổ cho bản thân, bạn làm suy yếu chính mình. Bạn đặt gánh nặng không chỉ lên mình, mà còn lên những người khác quanh bạn: từ việc trông mong họ giúp đỡ và hỗ trợ đến việc làm tổn hại họ do bạn có thể nói hoặc làm những điều ngốc nghếch khi bạn yếu đuối và sợ hãi. Đồng thời, bạn cũng không thể giúp đỡ họ giải quyết các vấn đề của họ vì bạn đã quá bận rộn với những vấn đề của mình. Nếu tâm

bạn có thể học cách dùng gậy ra căng thẳng và đau khổ cho chính nó, bạn sẽ ít đặt gánh nặng lên người khác và bạn có thể giúp đỡ họ tốt hơn.

Do vậy, thực hành thiền dạy bạn tôn trọng những thứ bên trong bạn, đó là những thứ đáng được tôn trọng: ước muốn của bạn có được hạnh phúc chân thật, hoàn toàn đáng tin cậy và hoàn toàn vô hại; khả năng bạn có thể tìm thấy hạnh phúc đó qua những cố gắng của bản thân.

Để chấm dứt hoàn toàn căng thẳng và đau khổ do tâm tự gây ra cần rất nhiều tận tụy, rèn luyện và kỹ năng. Nhưng kỹ thuật thiền dạy trong cuốn sách này không chỉ đem lại lợi ích cho những người đã sẵn sàng thực hành theo nó cho đến khi đạt đến giác ngộ hoàn toàn. Thậm chí, nếu bạn chỉ muốn hỗ trợ để kiểm soát cơn đau hay tìm thấy một chút an bình và ổn định hơn trong cuộc sống, thiền đem đến nhiều điều giúp cho bạn. Nó còn có thể làm vững mạnh tâm để giải quyết nhiều vấn đề trong cuộc sống hàng ngày, bởi vì nó phát triển các phẩm chất như niệm, tỉnh giác, định và tuệ, đó là những phẩm chất hữu ích trong tất cả các hoạt động ở gia đình, nơi làm việc hay ở bất cứ nơi nào bạn có mặt. Các phẩm chất này cũng giúp giải quyết một số vấn đề lớn hơn và khó khăn hơn của cuộc sống. Nghiện ngập, sang chấn tâm lý, mất mát, thất vọng, bệnh tật, tuổi già và thậm chí là cái chết sẽ được xử lý dễ dàng hơn khi tâm đã phát triển các kỹ năng được nuôi dưỡng nhờ thiền.

Do đó, thậm chí nếu bạn không hành thiền cho đến khi giải thoát hoàn toàn khỏi căng thẳng và đau khổ, thiền vẫn có thể giúp bạn giải quyết đau khổ của bạn khéo léo hơn – nói cách khác, là ít



gây hại hơn cho chính bạn và những người xung quanh. Điều này, bản thân nó, cũng xứng đáng với việc bạn dành thời gian thực hành. Nếu sau này bạn quyết định theo đuổi việc thực hành xa hơn, xem liệu việc hành thiền có thể thực sự dẫn tới giải thoát hoàn toàn không thì sẽ càng tốt đẹp hơn rất nhiều.

### **CUỐN SÁCH NÀY VIẾT NHỮNG GÌ**

Kỹ thuật hành thiền được mô tả ở đây được đúc rút từ hai nguồn. Nguồn thứ nhất là những hướng dẫn của Đức Phật về cách sử dụng hơi thở để huấn luyện tâm. Những hướng dẫn này được nêu trong Kinh văn Pali, bản ghi chép cổ xưa nhất hiện còn lại về những lời dạy của Đức Phật. Như Kinh văn ghi, Đức Phật nhận thấy hơi thở là đề mục thiền thư giãn – cho cả thân và tâm – cũng như là đề mục lý tưởng để phát triển niệm, định và tuệ. Thực tế, đó là đề mục mà chính Đức Phật đã sử dụng trên con đường đi tới giác ngộ của Ngài. Đó là lý do Đức Phật đã dạy đề mục này cho nhiều người hơn và dạy đề mục này chi tiết hơn các đề mục thiền khác.

Nguồn thứ hai là phương pháp thiền hơi thở do Ajaan Lee Dhammadharo phát triển ở thế kỷ trước, Ajaan Lee là một bậc Thiền sư giỏi thuộc dòng Phật giáo quen thuộc ở Thái Lan là Truyền Thống Ân Lâm. Phương pháp của Ajaan Lee được xây dựng dựa trên hướng dẫn của Đức Phật, giải thích chi tiết nhiều điểm mà Đức Phật giảng súc tích. Tôi đã tập luyện theo kỹ thuật này trong mười năm theo chỉ dạy của Ajaan Fuang Jotiko, một trong các học trò của Ajaan Lee, nên một số hiểu biết rõ nét ở đây được rút ra từ kinh nghiệm thực hành của tôi với Ajaan Fuang.

Tôi đã dựa vào những nguồn hướng dẫn này để chú tâm vào hơi thở là đề mục thiền chính bởi vì đó là đề mục an toàn nhất trong tất cả các đề mục thiền. Kỹ thuật được mô tả ở đây đưa thân và tâm tới trạng thái an ổn cân bằng. Kết quả là điều này cho phép tâm có được những hiểu biết thấu đáo quân bình về những hoạt động của chính nó, do đó tâm có thể nhìn thấy cách nó gây ra căng thẳng và đau khổ và buông xả chúng một cách hiệu quả.

Kỹ thuật này là một phần của con đường toàn diện huấn luyện tâm bao gồm không chỉ có hành thiền mà còn có cả việc phát triển lòng rộng lượng, hào phóng và đức hạnh. Phương pháp cơ bản cho mỗi phần huấn luyện này là giống nhau: hiểu tất cả các hành động của bạn như là một phần trong chuỗi nhân và quả, do vậy bạn có thể hướng các nhân theo chiều tích cực hơn. Với mỗi hành động trong suy nghĩ, lời nói hay việc làm, bạn quán chiếu về điều bạn đang làm trong khi đang làm việc đó. Bạn tìm động cơ dẫn tới những hành động đó và các kết quả mà những hành động đó đem lại. Khi quán chiếu, bạn tập đặt câu hỏi cho hành động của bạn theo cách cụ thể:

- Những hành động này có dẫn tới căng thẳng và đau khổ không, hay dẫn tới chấm dứt căng thẳng và đau khổ?
- Nếu chúng dẫn tới căng thẳng, liệu chúng có cần thiết không?
- Nếu không, tại sao lại thực hiện chúng một lần nữa?
- Nếu chúng dẫn tới chấm dứt căng thẳng, bạn có thể thực hiện thuần thục chúng thành kỹ năng như thế nào?

Rèn luyện về đức hạnh và lòng hào phóng là đặt ra những câu hỏi này đối với lời nói và việc làm của bạn. Rèn luyện trong hành thiền là hướng tới tất cả các hiện tượng xảy ra trong tâm như là những hành động – dù đó là suy nghĩ hay cảm xúc – và chất vấn chúng theo cách tương tự. Nói cách khác, việc đặt câu hỏi này buộc bạn phải nhìn vào suy nghĩ và cảm xúc ít thiên về nội dung của suy nghĩ và cảm xúc hơn, mà thiên nhiều hơn về nguồn gốc chúng sinh khởi và nơi chúng dẫn tới.

Chiến lược quan sát các hành động kèm với thăm dò bằng những câu hỏi này liên quan trực tiếp tới vấn đề khó khăn mà chiến lược đó hướng tới để giải quyết: căng thẳng và đau khổ do hành động của bạn gây ra. Đó là lý do nó làm nền tảng cho toàn bộ việc rèn luyện. Hành thiền đơn giản giúp bạn quan sát hành động của mình cẩn thận hơn, khám phá và từ bỏ những mức độ căng thẳng vi tế hơn bao giờ hết do những hành động này gây nên. Nó cũng phát triển những phẩm chất tâm cùng cố khả năng hành động theo cách khéo léo của bạn.

Mặc dù kỹ thuật thiền mô tả trong cuốn sách này là phần tu tập riêng cho người Phật tử, bạn không cần phải là một Phật tử để thực hành theo. Việc thực hành này có thể giúp vượt qua những vấn đề khó khăn không chỉ dành riêng cho Phật tử. Xét cho cùng, Phật tử không phải là những người duy nhất tự gây ra căng thẳng và đau khổ và các phẩm chất tâm được hình thành thông qua hành thiền không phải là bản quyền của đạo Phật. Niệm, tỉnh giác, tập trung (định) và trí tuệ đem lại lợi ích cho tất cả những ai phát triển chúng.

Tất cả những gì được yêu cầu là bạn nỗ lực nghiêm túc để phát triển những phẩm chất này.

Mục đích của cuốn sách này là trình bày việc thực hành thiền – cùng với sự rèn luyện rộng hơn mà thiền là một phần trong đó – theo cách dễ đọc và dễ áp dụng vào thực hành. Cuốn sách này được chia làm 5 phần, cuối mỗi phần là thông tin danh sách nguồn tài liệu tham khảo thêm – sách, bài viết và các file nghe – giúp bạn khám phá các vấn đề được trao đổi trong phần tương ứng đó một cách chi tiết hơn.

Phần đầu tiên của cuốn sách bao gồm hướng dẫn các bước cơ bản về cách hành thiền. Phần thứ hai đưa ra lời khuyên về cách giải quyết một số khó khăn có thể xảy ra khi thực hành. Phần thứ ba đề cập tới các vấn đề nảy sinh khi bạn thử biến việc hành thiền thành một phần trong toàn thể cuộc sống của bạn. Phần thứ tư đề cập tới các vấn đề nảy sinh khi việc hành thiền của bạn tiến bộ tới trình độ kỹ năng cao hơn. Phần thứ năm đề cập tới cách chọn và giữ mối quan hệ với vị thầy dạy thiền, người có thể hướng dẫn cách thực tập riêng cho bạn mà không sách nào có thể trình bày được.

### ĐỌC SÁCH NÀY NHƯ THẾ NÀO

Tôi đã cố gắng đề cập phần lớn các vấn đề mà một người quyết tâm hành thiền sẽ gặp phải trong quá trình tự thực hành. Do vậy, ***nếu bạn hoàn toàn chưa biết gì về hành thiền*** và cũng chưa sẵn sàng cam kết thực hành nghiêm túc, bạn sẽ thấy cuốn sách này có nhiều thông tin hơn mức bạn cần ngay. Tuy nhiên, bạn có thể tìm thấy nhiều hướng dẫn hữu ích trong cuốn sách này nếu bạn ***đọc một***

***cách có chọn lọc.*** Phương pháp tiếp cận tốt là chỉ đọc những thứ cần thiết để bắt đầu hành thiền và sau đó bỏ sách xuống để thử tập.

### ***Để bắt đầu:***

1) Đọc phần trao đổi về “Hơi thở” trong phần tiếp theo cho đến Tiêu đề “Tại sao lại thiền hơi thở”.

2) Bỏ qua rồi đọc phần có tiêu đề “Chú ý vào hơi thở” ở Phần Một. Đọc sáu bước thực hành được liệt kê ở đó cho đến khi bạn có thể ghi nhớ trong tâm. Sau đó hãy tìm một nơi thoải mái để ngồi và thử tập các bước cho đến chừng nào bạn cảm thấy thoải mái. Nếu các bước quá chi tiết đối với bạn, hãy đọc bài “Hướng dẫn thiền”<sup>1</sup> được liệt kê ở cuối Phần Một, hoặc ngồi xuống và hành thiền trong khi nghe một trong các file nghe với tiêu đề tương tự, có sẵn ở [www.dhammatalks.org](http://www.dhammatalks.org).

3) Nếu bạn gặp phải các vấn đề khi bắt đầu thực hành, hãy quay trở lại đọc Phần Một và tham khảo thêm Phần Hai.

Bạn có thể đọc các phần còn lại của cuốn sách sau, khi bạn đã sẵn sàng nâng mức quyết tâm thực hành của mình lên.

Thậm chí, nếu đọc cuốn sách này một cách có chọn lọc – đặc biệt là Phần Ba sẽ là khôn ngoan. Lời khuyên ở phần đó một lần nữa dành cho những người quyết tâm thực hành hết mình. Một số lời khuyên có thể cần đến quyết tâm cao hơn mức bạn đã sẵn sàng, nên hãy tham khảo những hướng dẫn nào thiết thực đối với hoàn

---

<sup>1</sup> Chiến lược Cao cả/Noble Strategy bằng tiếng Anh <https://www.dhammatalks.org/books/NobleStrategy/Section0010.html> – người dịch tra siêu liên kết ở bản gốc tiếng Anh cập nhật

cảnh sống và giá trị hiện nay của bạn, và hãy để những hướng dẫn khác cho những người khác – hoặc cho chính bạn sau này.

Hãy nhớ là *không có gì trong hành thiền bị ép buộc lên bạn*. Chỉ có sự ép buộc từ sức mạnh bên trong: mong muốn của chính bạn thoát khỏi những đau khổ và căng thẳng mà bạn tự gây ra.

### **TIỀN ĐỀ CƠ BẢN**

Khi bạn muốn thực hành thành thạo một kỹ thuật thiền, bạn cần biết tiền đề làm nền tảng cho kỹ thuật đó. Đó là cách bạn có được ý tưởng rõ ràng về thứ mà bạn đang thâm nhập vào. Biết về tiền đề cũng giúp bạn hiểu cách thức và lý do tại sao kỹ thuật thiền đó được cho là có hiệu quả. Nếu bạn có nghi ngờ về tiền đề này, bạn có thể thử chúng như là những giả thuyết để nghiên cứu xem liệu chúng có thực sự giúp giải quyết các vấn đề căng thẳng và đau khổ không. Hành thiền không đòi hỏi bạn hứa trung thành với bất cứ điều gì mà bạn không thể hiểu đầy đủ. Nhưng nó đòi hỏi bạn nỗ lực nghiêm túc tìm hiểu tiền đề đó.

Khi việc hành thiền của bạn tiến triển, bạn có thể áp dụng tiền đề căn bản này đối với những vấn đề xuất hiện trong khi hành thiền nhưng chưa được giải thích trong cuốn sách này. Bằng cách như vậy, việc hành thiền trở thành một kỹ thuật bớt lạ lẫm hơn và là con đường của chính bạn nhiều hơn trong việc khám phá tâm và giải quyết các vấn đề của tâm khi chúng sinh khởi.

Bởi vì hành thiền hơi thở là sự rèn luyện trong đó tâm chú ý vào hơi thở, tiền đề căn bản của nó là tập trung vào hai chủ đề: hoạt động của tâm và hoạt động của hơi thở.

**Tâm.** Từ “tâm” ở đây không chỉ đề cập tới khía cạnh trí tuệ của tâm, mà còn đề cập tới khía cạnh cảm xúc của tâm đi kèm với ý chí để hành động. Nói cách khác, từ “tâm” cũng còn bao hàm những gì chúng ta thường nghĩ đến như là “trái tim”.

Tâm không thụ động. Bởi vì tâm có trách nhiệm đối với thân vốn có nhiều nhu cầu, tâm phải có cách tiếp cận tích cực để trải nghiệm. Những hành động của tâm định hình những trải nghiệm của nó khi tâm tìm thức ăn, cả thức ăn tinh thần lẫn vật chất để nuôi dưỡng cả tâm và thân. Nó bị thúc đẩy bởi những cơn đói cả về tinh thần và vật chất. Tất cả chúng ta đều quen với nhu cầu nuôi dưỡng thể chất. Về mặt tinh thần, tâm được nuôi dưỡng bằng các mối quan hệ và cảm xúc cả bên ngoài lẫn bên trong. Đối với bên ngoài, tâm khao khát mãnh liệt những điều như tình yêu thương, sự công nhận, địa vị, quyền lực, sự giàu có và sự ca ngợi. Đối với bên trong, tâm có được sức mạnh nhờ tình yêu thương của nó đối với người khác và cảm nhận về giá trị của bản thân cũng như niềm vui thích phát khởi từ những cảm xúc lành mạnh và không lành mạnh: lòng tôn kính, lòng biết ơn, lòng tham, tham dục và cơn giận.

Vào bất cứ một khoảnh khắc nào, tâm được tiếp xúc với một loạt các hình ảnh, âm thanh, mùi, vị, cảm giác xúc chạm và tư tưởng. Từ phạm vi tiếp xúc này, tâm chọn thứ để tập trung chú ý và thứ để lơ đi trong khi đi tìm kiếm thức ăn. Những chọn lựa này định hình thế giới trải nghiệm của tâm. Đó là lý do tại sao nếu bạn và tôi đi qua một cửa hàng cùng một lúc, chẳng hạn vậy, chúng ta sẽ có trải nghiệm khác nhau về cửa hàng theo mức độ chúng ta đang tìm kiếm những thứ khác nhau.

Việc tìm kiếm dinh dưỡng của tâm luôn liên tục và không bao giờ kết thúc bởi vì thức ăn của nó – đặc biệt là thức ăn tinh thần thì thường đe dọa sẽ hết. Bất cứ sự hài lòng nào tâm có được từ thức ăn của nó luôn luôn tồn tại trong thời gian ngắn. Tâm vừa mới tìm thấy chỗ cung cấp thức ăn, tâm đã lại đi tìm chỗ cung cấp thức ăn tiếp. Tâm có nên ở đây không? Tâm nên đi nơi nào khác nữa? Những câu hỏi không ngừng như “Tiếp theo là cái gì?”, “Tiếp theo ở đâu?” khiến cho tâm tìm kiếm sự an ổn. Nhưng vì những câu hỏi này là *những đòi hỏi của con đoi, lòng ham muốn mãnh liệt*, tự thân chúng liên tục gặm nhấm tâm. Bị thúc đẩy bởi khao khát mãnh liệt để tiếp tục trả lời những câu hỏi này, tâm thường hành động một cách gượng ép – đôi khi cố ý – do vô minh, hiểu lầm về những gì gây ra căng thẳng không cần thiết và những gì không gây ra. Điều này khiến cho tâm tạo ra thậm chí nhiều đau khổ và căng thẳng hơn.

Mục đích của hành thiền là chấm dứt sự thiếu hiểu biết này và nhỏ tận gốc rễ các đòi hỏi của lòng ham muốn mãnh liệt tiếp tục lèo lái tâm.

Một khía cạnh quan trọng của sự thiếu hiểu biết này là tâm mù mờ về hoạt động bên trong của nó trong giây phút hiện tại, vì khoảnh khắc hiện tại là thời điểm diễn ra các lựa chọn. Mặc dù tâm thường hành động do lực đẩy của thói quen, nhưng tâm không cần làm vậy. Tâm có thể tùy chọn để tạo ra những lựa chọn mới với từng khoảnh khắc. Khi bạn thấy điều gì đang diễn ra trong hiện tại càng rõ ràng thì bạn càng có nhiều khả năng thực hiện những lựa chọn thiện khéo: lựa chọn sẽ dẫn tới hạnh phúc chân thật – và, với



việc thực hành, sẽ dẫn bạn ngày càng tới gần hơn sự giải thoát hoàn toàn khỏi đau khổ và căng thẳng – trong hiện tại và trong tương lai. Việc hành thiền tập trung chú ý vào khoảnh khắc hiện tại bởi vì khoảnh khắc hiện tại là lúc bạn có thể quan sát hoạt động của tâm và chỉ dẫn hoạt động đó theo hướng thiện khéo hơn. Hiện tại là khoảnh khắc thời gian duy nhất bạn có thể hành động và đem đến thay đổi.

**Nhóm tâm.** Một trong những điều đầu tiên bạn học về tâm khi bắt đầu hành thiền là *có nhiều tâm*. Đó là bởi vì bạn có nhiều ý tưởng khác nhau về cách làm hài lòng những cơn đói và tìm sự an ổn, và nhiều ước muốn khác nhau từ những ý tưởng này. Những ý tưởng này chung quy là những quan niệm khác nhau về hạnh phúc là gì, hạnh phúc có thể tìm thấy ở đâu và bạn là ai: nhu cầu của bạn về những kiểu vui thích cụ thể và khả năng tạo ra những niềm vui thích này của bạn. Do vậy, mỗi ước muốn làm một nguồn gốc cho một cảm nhận cụ thể về bạn là ai và về thế giới mà bạn đang sống.

Đức Phật đã dùng thuật ngữ chuyên môn cho ý nghĩa về bản sắc cá nhân (cái tôi) này trong một thế giới trải nghiệm cụ thể: Ngài gọi đó là *sự trở thành*. Hãy ghi nhớ thuật ngữ này và khái niệm ẩn sau nó, vì đó là tâm điểm của sự hiểu biết tại sao bạn gây ra cho chính mình căng thẳng và đau khổ, điều gì can hệ vào việc học cách dùng lại.

Nếu khái niệm này xa lạ với bạn, hãy hình dung bạn đang buông trôi vào giấc ngủ và hình ảnh về một nơi chốn xuất hiện trong tâm. Bạn bước vào hình ảnh nơi chốn đó, tuột mất sự tiếp xúc với thế giới bên ngoài, và đó là lúc bạn bước vào thế giới của một

giấc mơ. Cái thế giới của giấc mơ cộng với cảm giác của bạn đang bước vào trong đó là một hình thức của sự trở thành.

Một khi bạn trở nên nhạy cảm với quá trình này, bạn sẽ thấy mình can dự vào đó thậm chí cả khi đang thức và nhiều lần như vậy trong suốt cả ngày. Để thoát ra khỏi căng thẳng và đau khổ nó có thể gây ra, bạn sẽ phải kiểm tra nhiều sự trở thành mà bạn tạo ra trong lúc tìm kiếm thức ăn – những cái tôi do những ước muốn của bạn đẻ ra và những thế giới nơi chúng trú ngụ - vì chỉ khi bạn đã kiểm tra được những thứ này một cách kỹ lưỡng, bạn mới có thể thoát khỏi những giới hạn của chúng.

Trong một vài trường hợp, bạn sẽ thấy rằng những ước muốn khác nhau có cùng chung các ý tưởng về hạnh phúc là gì và bạn là ai (như những ước muốn của bạn tạo dựng một gia đình ổn định và an toàn). Trong các trường hợp khác, những ý tưởng đó có sự mâu thuẫn (như khi những mong muốn của bạn về gia đình bạn mâu thuẫn với những ước muốn của bạn về niềm vui tức thì bất kể hệ quả ra sao). Một vài ước muốn liên quan tới các thế giới tinh thần tương tự nhau; các ước muốn khác mâu thuẫn với các thế giới tinh thần; và còn có những ước muốn liên quan tới thế giới tinh thần lại có tính chất hoàn toàn khác biệt nhau. Điều tương tự như vậy xảy ra với những cảm giác khác nhau về “cái gọi là bạn (cái tôi, cái ngã)” trú ngụ trong mỗi thế giới tinh thần này. Một số “cái tôi” của bạn thì hài hòa, một số khác thì không tương thích và còn một số khác thì hoàn toàn không liên quan gì tới nhau.

Như vậy có nhiều ý tưởng khác nhau về “cái gọi là bạn (cái tôi)” trong tâm bạn, mỗi cái có một chương trình riêng. Mỗi “cái

tôi” này là thành viên của nhóm tâm. Đó là lý do tại sao tâm ít giống như là một tâm đơn lẻ mà giống như một đám người hỗn loạn nhiều hơn: nhiều giọng nói khác nhau, với nhiều ý kiến khác nhau về điều bạn nên làm.

Một số thành viên của nhóm tâm thì cởi mở và thành thật về những đám đương đảng sau những ước muốn trọng tâm của họ. Các thành viên khác thì mờ mịt và láu cá hơn. Đó là bởi vì mỗi thành viên của nhóm tâm như là một chính trị gia với những người ủng hộ riêng và những chiến lược để làm thỏa mãn những ước muốn của họ. Một số thành viên rất lý tưởng và đáng tôn kính. Một số khác thì không như vậy. Do đó, nhóm tâm ít giống như một nhóm đạo gồm những người thánh thiện lập kế hoạch cho một sự kiện từ thiện, mà giống một hội đồng đô thị tham nhũng nhiều hơn, với cán cân quyền lực liên tục dịch chuyển giữa các phe phái khác nhau, và nhiều phi vụ được thực hiện ở các sân sau.

Một trong những mục đích của hành thiền là đưa các phi vụ này ra công khai, như vậy bạn có thể sắp xếp trật tự hơn cho nhóm tâm – như vậy những ước muốn hạnh phúc của bạn ít gặp phải các mục đích đối lập và hài hòa hơn khi bạn nhận ra rằng những ước muốn này không phải lúc nào cũng mâu thuẫn. Suy nghĩ về những ước muốn này như một nhóm tâm cũng giúp bạn nhận ra rằng khi việc thực hành thiền đối ngược lại một số ước muốn của bạn, nó không đối ngược lại *tất cả* các ước muốn của bạn. Bạn đang không khổ sở ghê gớm vì đối. Bạn không phải đồng hóa với những ước muốn đang bị cản trở thông qua hành thiền, bởi vì bạn có những ước muốn khác, tốt đẹp hơn để đồng hóa. Sự lựa chọn là của bạn. Bạn

cũng có thể sử dụng những thành viên thiện hơn của nhóm tâm để huấn luyện cho những thành viên kém thiện hơn, như vậy chúng không phá hủy những nỗ lực của bạn tìm thấy hạnh phúc đích thực.

*Hãy luôn nhớ rằng hạnh phúc đích thực là có thể và tâm có thể huấn luyện chính nó để tìm thấy hạnh phúc này.* Đây có lẽ là tiền đề quan trọng nhất làm nền tảng cho việc thực hành thiền hơi thở. Có nhiều chiều kích của tâm, những chiều kích thường bị che khuất bởi việc cãi vặt của những thành viên trong nhóm tâm và sự bám dính của chúng với những hình thức hạnh phúc thoáng qua. Một trong những chiều kích này hoàn toàn *vô điều kiện*. Nói cách khác, nó không phụ thuộc vào điều kiện nào cả. Nó không bị ảnh hưởng bởi không gian hay thời gian. Đó là trải nghiệm về một thứ tự do và hạnh phúc hoàn toàn và thuần khiết. Đó là vì nó đã thoát khỏi con đói và nhu cầu được nuôi dưỡng.

Mặc dù chiều kích này là vô điều kiện, nó có thể đạt được bằng cách thay đổi *các điều kiện* trong tâm: phát triển các thành viên thiện lành của nhóm tâm, như vậy thì các lựa chọn của bạn ngày càng tiến tới hạnh phúc đích thực.

Đó là lý do tại sao đường lối hành thiền được gọi là con đường: Nó giống như là đường lên núi. Mặc dù con đường này không tạo ra núi và việc bạn bước đi trên con đường này không tạo ra núi, hành động bước đi dọc con đường này có thể đưa bạn tới núi.

Hoặc bạn có thể suy nghĩ về chiều kích vô điều kiện như là nước ngọt trong nước muối. Tâm bình thường giống như nước muối, khiến cho bạn ốm nếu bạn uống nó. Nếu bạn chỉ để cho nước muối lắng xuống, nước ngọt không tách biệt ra khỏi chính dung

dịch nước muối đó. Bạn phải nỗ lực để chung cất nó. Hành động chung cất không tạo ra nước ngọt. Nó đơn giản là lấy ra nước ngọt đã có sẵn ở đó, đem đến tất cả dinh dưỡng bạn cần để làm hết cơn khát của mình.

**Huấn luyện tâm.** Việc huấn luyện đưa bạn lên đến núi và cho bạn nước ngọt có ba khía cạnh: đức hạnh (giới), định và tuệ. Đức hạnh là kỹ năng bạn dùng để tương tác với người khác và chúng sinh nói chung dựa trên tinh thần không có ý định gây hại cho bản thân và chúng sinh khác. Đây là chủ đề chúng ta sẽ xem xét trong Phần Ba, thảo luận về các vấn đề xuất hiện phổ biến khi đưa việc hành thiền vào đời sống hàng ngày. Tuy nhiên, điều quan trọng cần lưu ý ở đây là tại sao đức hạnh liên quan tới hành thiền. Nếu bạn hành động theo cách gây hại thì khi bạn ngồi xuống hành thiền, bạn nhận ra hành động gây hại đó và việc nhận ra này cản trở việc ở yên vững chắc trong khoảnh khắc hiện tại. Nếu bạn phản ứng với sự hối tiếc về việc xấu đã làm, bạn thấy khó lắng tâm trong khoảnh khắc hiện tại một cách tự tin. Nếu bạn phản ứng với thái độ chối bỏ, bạn xây bức tường nội bộ trong nhận thức của bạn, bức tường này tạo ra nhiều cơ hội hơn cho vô minh, thiếu hiểu biết và khiến cho việc nhìn trực tiếp vào điều đang thực sự diễn ra trong tâm càng khó khăn hơn.

Cách tốt nhất để tránh hai phản ứng này là trước tiên giữ vững ý định không làm điều gì gây hại và sau đó quyết tâm theo ý định đó một cách ngày càng thiện khéo hơn. Nếu bạn thấy rằng bạn đã hành xử không thiện khéo, hãy thừa nhận lỗi lầm của mình, ghi nhận rằng ân hận không xóa được lỗi lầm và quyết tâm không lặp

lại sai lầm này nữa trong tương lai. Đây là điều tối đa có thể đòi hỏi ở một con người sống trong thời đại khi mà những hành động nhắm tới định hình tương lai chỉ có thể dựa vào hiểu biết về quá khứ và hiện tại.

Khía cạnh thứ hai của sự huấn luyện này là định. Định là một kỹ năng giữ tâm tập trung vào một đối tượng duy nhất, như hơi thở, với cảm giác thư giãn, tỉnh táo và quân bình – quân bình là khả năng quan sát các thứ mà không bị sa vào dao động giữa thích và không thích.

Để đạt được định cần phát triển ba phẩm chất tâm sau đây:

- *Tỉnh giác* — là khả năng biết điều gì đang diễn ra trong thân và tâm khi nó đang xảy ra.

- *Nhiệt tâm* — là ước muốn và nỗ lực từ bỏ bất cứ đặc tính không thiện khéo nào có thể khởi sinh trong tâm và phát triển các đặc tính thiện khéo thay thế vào đó.

- *Niệm* — là khả năng duy trì một cái gì đó trong tâm. Trong trường hợp hành thiền hơi thở, niệm có nghĩa là nhớ ở lại với hơi thở và duy trì các đặc tính tỉnh giác và nhiệt tâm với mỗi hơi thở vào – ra.

Khi ba đặc tính này trở nên mạnh mẽ, chúng có thể đưa tâm tới trạng thái định mạnh gọi là jhana, hay nhập thiền định, mà chúng tôi sẽ trao đổi ở Phần Bốn. Bởi vì jhana dựa trên ước muốn – ước muốn phát triển các đặc tính thiện lành trong tâm – nó cũng là một hình thức của sự trở thành. Nhưng đây là hình thức đặc biệt của sự trở thành, nó cho phép bạn thấy *các quá trình* của sự trở thành đang

diễn ra. Đồng thời, sự thư giãn và tỉnh táo mà jhana mang lại là thức ăn lành mạnh cho tâm, tạo thuận lợi cho bạn từ bỏ nhiều thói quen ăn uống không thiện lành kéo bạn chệch ra khỏi con đường. Vì việc cung cấp thức ăn tinh thần từ jhana là ổn định, nó giảm bớt phần nào áp lực về nhu cầu nuôi tâm của bạn. Điều này cho phép bạn bước lùi cách xa đòi hỏi của con đoi và nhìn chúng qua *xem xét có trí tuệ*: nhìn thấy căng thẳng từ sự nuôi dưỡng là không cần thiết và cách bạn có thể trau dồi các kỹ năng để vượt qua nó. Đó là lý do tại sao jhana là trung tâm của con đường huấn luyện này.

Khía cạnh thứ ba của huấn luyện này là trí tuệ. Trí tuệ là khả năng:

- phân biệt quá trình thiện với quá trình bất thiện trong tâm,
- hiểu được cách từ bỏ đặc tính không thiện lành và phát triển đặc tính thiện lành, và
- biết cách động viên bản thân sao cho bạn có thể từ bỏ quá trình bất thiện và phát triển quá trình thiện, thậm chí cả khi bạn không có tâm trạng tốt.

Bạn học ba khả năng này qua lắng nghe người khác – như khi đọc cuốn sách như thế này – và qua việc quan sát chính những hành động của mình và đặt các câu hỏi đúng về chúng. Khi bắt đầu, bạn bước lùi cách xa các đòi hỏi của con đoi – những đòi hỏi yêu cầu trả lời *ngay bây giờ* như tiếp theo ăn gì và ở đâu– và nhận xét các cách bạn đã nuôi dưỡng tâm:

- Theo những cách nào những thói quen nuôi dưỡng tâm của bạn dẫn tới căng thẳng?

- Theo những cách nào căng thẳng đó là không cần thiết?
- Ở mức độ nào thì căng thẳng cũng đáng – nói cách khác, ở mức độ nào niềm vui có được từ nuôi dưỡng tâm bù đắp cho căng thẳng này?

Trong giai đoạn ban đầu, khi bạn phát triển đức hạnh và cố gắng trau dồi sự định tĩnh, đòi hỏi có trí tuệ chỉ là tìm những cách nuôi dưỡng tâm tốt hơn. Nói cách khác, đòi hỏi đó là phiên bản tinh tế của đòi hỏi từ con đoi. Bạn sẽ nhận ra niềm vui bạn có được từ hành động bất cẩn theo cách có hại hay từ việc để cho tâm lang thang tới nơi nó muốn không đáng để căng thẳng do nó gây ra. Bạn bắt đầu thấy căng thẳng mà bạn nghĩ là không thể tránh được thực sự không cần thiết. Bạn có các cách khác, tốt hơn để tìm thức ăn bên trong, nuôi dưỡng tâm bằng niềm vui cao cấp hơn mà đức hạnh và định tĩnh mang lại.

Khi định của bạn phát triển, sự nhận thức sâu sắc về các mức độ căng thẳng trong tâm ngày càng tinh tế hơn, do đó cảm nhận của bạn về điều thiện khéo và không thiện khéo cũng trở nên tinh tế hơn. Khi bạn duy trì áp dụng các câu hỏi có trí tuệ thậm chí đối với thực hành các jhana, bạn bắt đầu băn khoăn liệu nó có thể thoát ra khỏi căng thẳng, thứ căng thẳng sinh khởi thậm chí với kiểu nuôi dưỡng tinh tế nhất. Loại kỹ năng nào sẽ tham dự vào đây?

Đây là chỗ những đòi hỏi có trí tuệ không còn chỉ là phiên bản tinh tế của các đòi hỏi từ con đoi nữa. Chúng trở thành những đòi hỏi *cao quý*, trong đó chúng đưa bạn vượt ra ngoài nhu cầu nuôi ăn. Chúng đem đến chân giá trị cho việc tìm kiếm hạnh phúc của bạn. Chúng giúp đỡ bạn khám phá một chiều kích, mà ở đó thậm chí



việc nuôi dưỡng tâm bằng jhana không còn cần thiết nữa. Và khi chiều kích này cuối cùng được khám phá, tất cả căng thẳng sẽ chấm dứt.

Những câu hỏi có trí tuệ cao quý – về sự căng thẳng không cần thiết, những hành động gây ra căng thẳng và những hành động có thể giúp chấm dứt căng thẳng – liên quan tới một trong những lời dạy nổi tiếng nhất của Đức Phật: *bốn sự thật cao cả*. Thực tế về căng thẳng không cần thiết là sự thật thứ nhất; những hành động tâm trí không thiện lành gây ra căng thẳng là sự thật thứ hai; thực tế căng thẳng có thể được chấm dứt là sự thật thứ ba; và những hành động thiện lành đưa đến chấm dứt căng thẳng đó là sự thật thứ tư.

Những sự thật này là cao quý vì ba lý do. Thứ nhất, những sự thật này là tuyệt đối. Chúng đúng đối với tất cả mọi người ở bất cứ nơi nào, cho nên chúng không chỉ là vấn đề quan điểm cá nhân hay nền tảng văn hóa của bạn.

Thứ hai, chúng chỉ dẫn con đường thực hành cao cả. Chúng dạy bạn không từ chối hay chạy trốn khỏi căng thẳng mà bạn đang gây ra, mà thừa nhận nó và đối diện nó cho đến khi bạn hiểu nó. Khi bạn hiểu nó, bạn có thể nhìn thấy những nguyên nhân gây ra căng thẳng đó trong các hành động của bạn và từ bỏ chúng. Bạn phát triển những hành động thiện khéo chấm dứt căng thẳng, nhờ vậy bạn có thể nhận ra sự giải thoát khỏi căng thẳng cho chính bạn.

Lý do thứ ba vì sao các sự thật này cao cả là khi bạn sử dụng các câu hỏi làm nền tảng cho các sự thật này để kiểm tra và chất vấn hành động của bạn, chúng hoàn toàn dẫn tới thành tựu cao quý:

hạnh phục đích thực chấm dứt nhu cầu nuôi dưỡng và do đó không gây hại cho bất cứ ai cả.

Bởi vì trí tuệ nhắm tới việc đưa hành động của bạn tới trình độ kỹ năng cao nhất, nó trực tiếp phát triển từ phẩm chất *nhiệt tâm* trong định của bạn. Tuy nhiên, nó cũng xây dựng dựa trên sự *tĩnh giác* nhìn xem hành động nào dẫn tới kết quả nào. Và trí tuệ thông báo cho *niệm*, nhờ vậy bạn có thể nhớ các bài học của mình từ những thứ bạn đã quan sát và có thể áp dụng chúng trong tương lai.

Thực tế, tất cả ba khía cạnh của sự tập luyện này – đức hạnh, định tĩnh và trí tuệ (giới, định, tuệ) - cùng hỗ trợ lẫn nhau. Đức hạnh giúp tâm lắng xuống vào định dễ dàng hơn và trở nên trung thực với chính mình một cách dễ dàng hơn trong việc thấy rõ thành viên nào trong nhóm tâm là thiện khéo và thành viên nào thì không. Định tĩnh đem đến cho tâm cảm giác tỉnh táo, để cho tâm chống cự lại những hồi thúc bất thiện có thể làm sa ngã về đức hạnh và cho tâm có sự ổn định cần thiết để thấy sâu sắc rõ ràng cái gì thực sự đang diễn ra bên trong. Trí tuệ đưa ra các chiến lược để phát triển đức hạnh cùng với sự hiểu biết về những hoạt động của tâm, điều này cho tâm lắng dịu ở các trạng thái định ngày càng mạnh hơn.

Đức hạnh, định tĩnh và trí tuệ lần lượt đều dựa vào phần căn bản nhất của sự tập luyện: thực tập tính hào phóng, rộng lượng. Khi hào phóng, rộng lượng cho đi đồ dùng cá nhân, thời gian, sức lực, kiến thức và sự tha thứ của bạn, bạn tạo một không gian tự do trong tâm. Thay vì bị thúc đẩy bởi lòng ham muốn đa dạng của mình, bạn có thể bước lùi lại và nhận ra niềm vui sướng có được khi bạn không còn luôn luôn là nô lệ của cơn đói. Việc nhận ra này đem lại

động lực căn bản cho bạn đi tìm hạnh phúc, nơi bạn không cần nuôi dưỡng gì nữa. Thấy điều tốt lành từ việc cho đi, bạn có thể học tiếp cận thực hành đức hạnh và thiện không chỉ với cái nhìn về điều gì bạn có thể thu nhận được, mà còn với cái nhìn về điều gì bạn có thể *mang tới cho* sự thực hành. Việc huấn luyện tâm này trở thành món quà cả cho bản thân bạn và những người xung quanh bạn.

Vậy, nhìn chung, tiền đề của việc hành thiền hơi thở dựa trên bốn điều nhận thấy về tâm mà Đức Phật gọi đó là *những sự thật cao cả*:

- 1) Tâm trải nghiệm căng thẳng và đau khổ.
- 2) Căng thẳng và đau khổ xuất hiện từ cách tâm định hình trải nghiệm thông qua những hành động của nó bị vô minh thúc đẩy.
- 3) Vô minh này có thể được chấm dứt, mở ra cho bạn nhận thấy một chiều kích vô điều kiện, thoát khỏi căng thẳng và đau khổ.
- 4) Chiều kích này, mặc dù là vô điều kiện, có thể đạt được nhờ luyện phát triển phẩm chất thiện lành của tâm là đức hạnh, định tĩnh và trí tuệ.

Mục tiêu của hành thiền hơi thở là giúp cho sự huấn luyện này.

**Hơi thở.** Từ “hơi thở” bao hàm một loạt các năng lượng trong cơ thể. Nổi bật nhất là năng lượng hơi thở vào và ra. Chúng ta có xu hướng nghĩ hơi thở này là không khí vào ra từ phổi, nhưng luồng khí này không chuyển động nếu nó không dành cho một năng lượng trong cơ thể kích hoạt các cơ kéo khí vào và để khí thoát ra. Khi hành thiền quan sát hơi thở vào ra, bạn có thể bắt đầu

bằng việc chú ý tới sự chuyển động của luồng khí, nhưng khi sự nhạy cảm tăng lên, bạn sẽ chú ý nhiều hơn vào năng lượng này.

Ngoài năng lượng của hơi thở vào ra, có những dòng năng lượng vi tế hơn tràn khắp tất cả bộ phận trong cơ thể. Những năng lượng này có thể được trải nghiệm khi tâm trở nên tĩnh lặng nhiều hơn. Có hai loại: các năng lượng động và các năng lượng tĩnh và ổn định. Các năng lượng động có liên quan trực tiếp tới năng lượng của hơi thở vào ra. Ví dụ, dòng năng lượng trong các dây thần kinh được kích hoạt với mỗi hơi thở, vì tất cả cơ đều tham gia vào quá trình hít thở, dù vi tế đến mức độ nào. Dòng năng lượng này cũng giúp cho bạn có cảm giác ở các bộ phận khác nhau trong cơ thể và dịch chuyển chúng khi có ý định. Cũng có một dòng năng lượng nuôi dưỡng tim với từng hơi thở và sau đó lan tỏa ra từ tim khi tim bơm máu. Nó có thể được cảm nhận với sự chuyển động của máu thông qua các mạch máu và ra tới mỗi lỗ chân lông trên da.

Còn về những năng lượng tĩnh và ổn định, chúng tập trung ở các điểm khác nhau trong cơ thể, như đầu xương ức, giữa não, các lòng bàn tay, hay lòng bàn chân. Khi hơi thở vào ra trở nên tĩnh lặng, những dòng năng lượng này có thể được lan tỏa tràn đầy khắp cơ thể với cảm giác tĩnh lặng và tròn đầy cho cảm nhận vững chắc và an toàn.

Đối với một số người, những năng lượng này trong các bộ phận khác nhau của cơ thể có thể dường như bí hiểm – thậm chí có vẻ là tưởng tượng. Nhưng thậm chí nếu khái niệm về các năng lượng này có vẻ lạ lẫm đối với bạn, bản thân những dòng năng lượng đó không lạ. Những năng lượng này tạo nên cách bạn trải nghiệm trực

tiếp thân từ bên trong. Nếu những năng lượng này không sẵn có ở đó, bạn sẽ không có bất cứ cảm giác nào về cơ thể của chính mình ở đâu.

Do vậy, khi bạn thử tự làm quen với những năng lượng này, có ba điểm sau đây cần lưu ý:

1) *Bạn không quan tâm tới hơi thở như cách bác sĩ hay máy móc bên ngoài quan sát hơi thở.* Bạn quan tâm tới hơi thở của bạn theo cách chỉ có bạn mới có thể biết về nó: như là một phần trải nghiệm trực tiếp về việc có cơ thể. Nếu thấy khó khăn khi coi các năng lượng này là “hơi thở”, hãy xem liệu coi chúng là “các cảm giác về việc đang thở” hay “các cảm giác trên thân” có giúp ích gì không – bất cứ cái gì giúp bạn có thể tiếp xúc với cái đang thực sự có mặt ở đó.

2) *Đây KHÔNG phải là việc cố gắng tạo ra những cảm giác không tồn tại sẵn.* Đơn giản là làm cho chính mình trở nên nhạy cảm hơn với những cảm giác đã sẵn có ở đó rồi. Khi bạn được khuyên là hãy để cho những năng lượng hơi thở chảy thông vào nhau, hãy tự hỏi liệu các cảm giác bạn cảm nhận có vẻ không kết nối với nhau không. Nếu như vậy, hãy chỉ lưu tâm về khả năng chúng có thể tự kết nối. Điều đó có nghĩa là *cho phép* các dòng năng lượng đó trôi chảy.

3) *Những năng lượng này không phải là khí.* Chúng là năng lượng. Nếu trong khi để cho các năng lượng hơi thở lan tỏa xuyên qua các bộ phận khác nhau của cơ thể, mà cảm giác rằng mình đang cố ép năng lượng đó vào các bộ phận này, thì hãy dừng lại và nhắc nhở mình: Năng lượng không cần bị thúc ép. Có rất nhiều

khoảng trống thậm chí trong các bộ phận rắn nhất của cơ thể cho năng lượng này chảy vào, cho nên bạn không phải thúc đẩy nó chống lại bất cứ sự kháng cự nào. Nếu cảm giác có sức cản đối với năng lượng này, đó là do cách bạn hình dung nó. Hãy thử hình dung năng lượng đó có thể trôi vòng quanh và xuyên qua từng bộ phận cơ thể một cách thoải mái.

Cách tốt nhất để tiếp xúc với các năng lượng này là nhắm mắt lại, ghi nhận các cảm giác cho bạn biết vị trí của các bộ phận cơ thể khác nhau và sau đó cho phép mình coi những cảm giác đó như là một loại năng lượng. Khi bạn nhạy cảm hơn với những cảm giác này và xem chúng tương tác với năng lượng hơi thở vào ra như thế nào, việc coi những cảm giác đó là những kiểu năng lượng hơi thở dường như ngày càng tự nhiên hơn nhiều. Điều đó cho phép bạn có được lợi ích từ chúng nhiều nhất.

**Tại sao lại thiền hơi thở.** Có hai lý do tại sao hơi thở được chọn làm đề mục hành thiền: Đó là đề mục tốt để phát triển những phẩm chất cần thiết cho (1) *định tĩnh* và (2) *trí tuệ*.

1) Tất cả ba phẩm chất cần thiết cho định tĩnh được dễ dàng phát triển nhờ chú ý vào hơi thở:

*Tĩnh giác:* Hơi thở duy nhất bạn có thể quan sát là hơi thở trong giây phút hiện tại. Khi bạn ở cùng với hơi thở, sự chú ý của bạn phải trong hiện tại. Chỉ khi ở trong hiện tại, bạn mới quan sát được điều gì đang diễn ra trong thân và tâm như nó đang thực sự diễn ra.

Hơi thở cũng là một đề mục thiền đi cùng với bạn bất kể chỗ nào bạn tới. Chừng nào bạn còn sống, bạn có hơi thở ngay ở đây để

chú ý. Điều đó có nghĩa là bạn có thể thiền đề mục hơi thở và phát triển sự tỉnh giác bất cứ lúc nào và trong bất cứ tình huống nào.

*Niệm:* Bởi vì hơi thở rất gần với ý thức hiện tại của bạn, nó dễ nhớ. Nếu bạn quên ở cùng với hơi thở, cảm giác đơn giản về hơi thở vào có thể nhắc nhở bạn quay trở lại với nó.

*Nhiệt tâm:* Hơi thở là một trong vài quá trình trong thân mà bạn có thể kiểm soát có ý thức. Một phần quan trọng trong hành thiền hơi thở là học cách khéo léo sử dụng thực tế này. Bạn có thể học xem thở theo những cách nào nuôi dưỡng cảm giác dễ chịu trong thân và thở theo những cách nào nuôi dưỡng cảm giác không dễ chịu trong thân. Bạn học cảm nhận về thời gian và nơi chốn: khi nào thì thay đổi hơi thở và thay đổi hơi thở như thế nào để nó thoải mái hơn và khi nào thì để kệ nó một mình. Khi bạn phát triển được sự hiểu biết này, bạn có thể sử dụng chúng làm công cụ trợ giúp phát triển những phẩm chất tâm thiện lành.

Loại hiểu biết này xuất phát từ việc thực nghiệm với hơi thở và học quan sát tác động của những kiểu hơi thở khác nhau lên thân và tâm. Bạn có thể gọi loại thực nghiệm này là *làm việc* với hơi thở, vì bạn có một mục tiêu nhiệt thành: huấn luyện tâm. Nhưng bạn cũng có thể gọi đó là *chơi* với hơi thở vì nó đòi hỏi bạn sử dụng tưởng tượng và tài khéo léo của mình để nghĩ đến các cách thở khác nhau và hình dung năng lượng hơi thở với chính mình. Đồng thời, có thể rất thú vị khi bạn tự học cách thăm dò và khám phá các thứ về thân thể mình.

Có nhiều cách làm việc và chơi với hơi thở có thể giúp nuôi dưỡng phẩm chất nhiệt tâm khi bạn hành thiền. Ví dụ, khi bạn học

cách thở như thế nào để cảm thấy thoải mái – để nạp năng lượng cho cơ thể khi cảm thấy mệt mỏi hoặc thả lỏng thân khi cảm thấy căng thẳng – bạn sẽ dễ dàng lắng tâm hơn vào khoảnh khắc hiện tại và ở lại đó với cảm giác an ổn. Bạn học cách xem hành thiền không như là một việc vặt, mà là một cơ hội để phát triển cảm giác an ổn ngay lập tức. Điều này tiếp sinh lực cho ước muốn gắn bó với hành thiền trong thời gian lâu dài.

Chơi với hơi thở cũng giúp bạn ở trong hiện tại – và gắn bó với thiền theo thời gian – bởi vì nó đem đến cho bạn điều gì đó thú vị và cuốn hút để làm mà chúng có thể cho thấy những lợi ích ngay lập tức. Chơi với hơi thở giúp bạn không bị nhàm chán với việc hành thiền. Khi bạn thấy các kết quả tốt khởi sinh từ việc điều chỉnh hơi thở, bạn trở nên có động lực hơn để khám phá những tiềm năng của hơi thở trong các tình huống đa dạng khác nhau: cách điều chỉnh hơi thở khi bạn ốm, cách điều chỉnh hơi thở khi bạn cảm thấy bị đe dọa về thể chất hay cảm xúc, cách điều chỉnh hơi thở khi bạn cần lấy năng lượng dự trữ để vượt qua cảm giác kiệt sức.

Niềm vui thích và sự tươi mới có thể đến từ việc chơi và làm việc với hơi thở đem đến một nguồn thức ăn bên trong cho sự nhiệt tâm của bạn. Thức ăn bên trong này giúp bạn đối phó với những thành viên ngỗ ngược của nhóm tâm, đó là những thành viên không lùi bước nếu chúng không được thỏa mãn ngay lập tức. Bạn học được rằng đơn giản thở theo một cách cụ thể giúp sinh khởi cảm giác vui thích tức thì. Bạn có thể thả lỏng những dạng căng thẳng ở các bộ phận khác nhau trong cơ thể - mu bàn tay, bàn chân, trong



bụng hay trong ngực của bạn – nếu không, chúng sẽ kích hoạt và nuôi dưỡng những ham muốn mạnh mẽ không thiện lành. Điều này làm dịu cơn tham mãnh liệt ở bên trong có thể thúc đẩy bạn làm những việc mà bạn biết là không thiện lành. Do vậy, ngoài việc trợ giúp cho lòng nhiệt tâm, làm việc với hơi thở theo cách này có thể giúp bạn vun bồi đức hạnh.

2) Nhờ mối liên hệ trực tiếp giữa nhiệt tâm và trí tuệ, hành động làm việc và chơi với hơi thở cũng giúp phát triển trí tuệ.

- *Hơi thở là nơi hoàn hảo để từ đó quan sát tâm, vì nó là một quá trình vật lý phản ứng nhanh nhất với những hoạt động của chính tâm trí.* Khi bạn trở nên ngày càng nhạy cảm với hơi thở, bạn sẽ thấy rằng những thay đổi vi tế trong hơi thở thường là dấu hiệu của những thay đổi vi tế trong tâm. Điều này có thể báo cho bạn biết về diễn tiến trong tâm ngay khi chúng đang bắt đầu xảy ra. Và nó có thể giúp bạn thấy nhanh hơn xuyên qua vô minh – là thứ có thể dẫn tới căng thẳng và đau khổ.

- *Cảm giác an ổn được nuôi dưỡng nhờ làm việc và chơi với hơi thở cho bạn một nền tảng vững chắc để quan sát căng thẳng và đau khổ.* Nếu bạn cảm thấy bị đe dọa bởi đau khổ, bạn sẽ không có sự kiên trì và sức chịu đựng cần thiết để quan sát và hiểu nó. Ngay khi đối mặt với nó, bạn muốn chạy trốn. Nhưng nếu bạn đang trong cảm giác an ổn về thân và tâm, bạn không cảm thấy bị đe dọa đến vậy bởi đau đớn hay đau khổ. Nó tạo thuận lợi cho bạn quan sát cái đau và đau khổ một cách vững vàng hơn. Bạn biết rằng bạn có một chỗ an toàn trong thân bạn, ở đó hơi thở cảm thấy thoải mái, ở đó bạn có thể tập trung chú ý khi căng thẳng hay đau khổ trở nên quá

mạnh. (Để xem thêm về đề tài này, hãy xem thảo luận về “Cái Đau” trong Phần Ba). Điều này cho bạn tự tin để thăm dò sâu hơn nữa cái đau.

- *Cảm giác an lạc có được từ định khi nó trở nên vi tế hơn, cho bạn thấy được các mức độ căng thẳng tinh vi hơn trong tâm. Nó giống như làm cho bạn rất tĩnh lặng để bạn có thể nghe thấy những âm thanh phảng phất ở rất xa.*

- *Việc có thể đạt được mức độ an lạc bên trong này đưa tâm vào một trạng thái tốt hơn nhiều, do đó nó sẵn sàng nhiều hơn để chấp nhận thực tế là nó đã gây ra đau khổ cho chính nó. Việc huấn luyện tâm nhìn một cách chân thật vào những đặc tính bất thiện của nó giống như là nói chuyện với một người về lỗi lầm và khuyết điểm của họ. Nếu người đó đói, mệt và gắt gỏng, người đó không muốn nghe bất cứ gì về điều bạn cần nói. Bạn cần chờ đợi đến khi nào người đó được ăn đủ và nghỉ ngơi tốt. Đó là lúc người đó sẵn sàng thừa nhận lỗi lầm của mình hơn.*

Đây là vấn đề chính của tâm: Tâm đang tự gây ra đau khổ do sự ngu ngốc, thiếu kỹ năng của chính nó và thường không muốn thừa nhận sự thật này với chính mình. Cho nên chúng ta dùng cảm giác an ổn đi cùng với việc chơi và làm việc với hơi thở để đưa tâm vào trạng thái sẵn sàng nhiều hơn nữa thừa nhận những thiếu sót của nó và sẵn sàng làm gì đó với những thiếu sót đó.

- *Khi làm việc và chơi với hơi thở, bạn cũng thấy bạn có các chiến lược để đối phó với cái đau. Tỉnh thoảng để cho năng lượng hơi thở chảy thẳng xuyên qua cái đau có thể giúp giảm đau. Chí ít thì cái đau trở nên đỡ là gánh nặng cho tâm hơn. Điều này cũng cho*

phép bạn tự tin đối mặt với cái đau. Bạn ngày càng bớt cảm thấy bị chìm ngập trong cái đau.

• *Cuối cùng, làm việc với hơi thở theo cách này cho bạn thấy mức độ bạn định hình trải nghiệm hiện tại của mình — và bạn có thể học định hình trải nghiệm một cách khéo léo hơn như thế nào.* Như tôi đã đề cập ở trên, tâm về cơ bản là chủ động trong việc tiếp cận trải nghiệm. Trí tuệ cũng phải chủ động tìm hiểu chỗ nào các tiến trình của tâm là thiện khéo và không thiện khéo trong khuôn định mà chúng gán cho mọi thứ. Trí tuệ không khởi sinh chỉ từ việc quan sát thụ động khi mọi thứ sinh và diệt trong trải nghiệm của bạn. Trí tuệ cũng phải thấy *tại sao* chúng khởi sinh và *tại sao* chúng hoại diệt. Để làm điều này, tâm phải thực nghiệm – thử làm cho những đặc tính thiện lành sinh và những đặc tính không thiện lành diệt – để thấy nguyên nhân nào có liên hệ với kết quả nào.

Cụ thể là, trí tuệ phát sinh từ việc tham gia vào những ý định trong hiện tại, để thấy mức độ mà những ý định này đóng vai trò trong việc định hình cách các trải nghiệm sinh và diệt.

Thuật ngữ trong đạo Phật chỉ cho hành động định hình này là *tạo tác* – trong nghĩa tạo dựng chiến lược – và sự tạo tác này có ba hình thức.

— *Thứ nhất là tạo tác qua thân.* Tạo dựng cảm giác về thân thông qua hơi thở vào và hơi thở ra. Cách bạn thở ảnh hưởng tới nhịp tim, tới việc tiết hoóc-môn vào mạch máu và cách bạn trải nghiệm thân nói chung.

— *Thứ hai là tạo tác qua ngôn từ.* Đây là cách bạn hướng ý

nghĩ (hướng tâm) của bạn tới điều gì đó và thẩm sát nó. Hai quá trình hướng tâm và thẩm sát này là cơ sở cho đối thoại bên trong của bạn. Bạn đưa ra các đề tài trong tâm để nghĩ và sau đó bàn luận về chúng.

— *Thứ ba là tạo tác tâm trí.* Điều này bao gồm tri giác (tưởng) và cảm giác. Tưởng là nhãn hiệu mà bạn đặt cho sự vật: từ mà bạn đặt tên cho chúng hay hình ảnh mà tâm liên hệ với chúng, gửi đến cho chính tâm những thông điệp ngầm về chúng. Cảm giác là các cung bậc cảm giác dễ chịu, đau đớn hay cảm giác không dễ chịu cũng không khó chịu, những cảm giác này có thể thuộc về thể chất hoặc tinh thần.

Ba hình thức tạo tác này định hình từng trải nghiệm của bạn. Hãy lấy ví dụ: Sếp gọi bạn tới văn phòng của sếp để họp. Khi bạn đến dự buổi họp, bạn nhớ lại trong tâm một vài trao đổi khó khăn với sếp trước đây. Đó là tưởng, một hình thức của tạo tác tâm trí. Bạn suy nghĩ về những vấn đề có thể sẽ được trao đổi và bạn lo lắng rằng sếp sẽ quở trách mình. Đó là tạo tác qua ngôn từ. Kết quả của những lo lắng này là hơi thở nghẹn lại, làm tim đập nhanh lên. Đó là tạo tác qua thân. Tất cả những hình thức tạo tác này dẫn tới các cảm giác không thoải mái về thân và tâm, đó là một hình thức khác của tạo tác tâm trí. Khi bạn mở cửa văn phòng của sếp, những hình thức tạo tác này đã khiến bạn sẵn sàng phản ứng thái quá thậm chí với những biểu hiện nhẹ nhất của sự không ưa hay coi thường trong lời nói và ngôn ngữ cơ thể của sếp bạn – hoặc thấy những biểu hiện như vậy ngay cả khi nó không xảy ra.

Đây là một ví dụ trong đó ba hình thức tạo tác này đã khiến bạn

sẵn sàng bước vào cuộc họp theo cách sẽ tác động không chỉ tới trải nghiệm của bạn về cuộc họp mà còn tới trải nghiệm của sếp bạn về bạn nữa. Thậm chí trước khi cuộc họp bắt đầu, bạn đang tăng khả năng khiến cuộc họp không diễn ra tốt đẹp.

Nhưng bạn cũng có thể sử dụng sức mạnh của tạo tác để chuyển cuộc họp theo chiều hướng khác. Trước khi mở cửa, bạn dừng lại thở một vài hơi thở sâu, thư giãn (tạo tác qua thân cùng với cảm giác là tạo tác tâm trí) và sau đó nhớ lại thực tế là gần đây sếp bạn đã chịu nhiều áp lực (trông là tạo tác tâm trí). Đặt chính mình vào vị trí của sếp, bạn suy nghĩ về cách tiến tới cuộc họp với tinh thần hợp tác (tạo tác qua ngôn từ). Bạn mở cánh cửa bước vào một cuộc họp khác.

Ba hình thức tạo tác này không chỉ định hình những trải nghiệm bên ngoài của bạn. Chúng cũng – và chủ yếu – là những quá trình định hình các thành viên khác của nhóm tâm, cũng là phương tiện mà qua đó các thành viên khác tương tác với nhau. Tạo tác qua ngôn từ là cách rõ ràng nhất, mà qua đó những thành viên này hét to hay thì thầm vào tai nhau – nhiều cái tai bên trong bạn – nhưng tạo tác qua ngôn từ không phải là cách duy nhất. Ví dụ, nếu một thành viên đang ủng hộ cơn giận, nó cũng sẽ chiếm lấy để điều khiển hơi thở của bạn, khiến hơi thở nặng nề và không thoải mái. Điều này khiến cho bạn tin rằng bạn phải gạt bỏ một cảm giác khó chịu liên quan tới cơn giận bằng cách nói hay làm gì đó dưới tác động của nó. Cơn giận cũng sẽ làm lóe lên những tri giác và hình ảnh về sự nguy hiểm và bất công xuyên qua tâm bạn, giống như cách các nhà sản xuất truyền hình lấu cá có thể chiếu chớp nhoáng

những thông điệp ngấm lên màn hình tivi của bạn, khiến bạn ghét và sợ những người mà họ không thích.

Chính vì chúng ta không biết gì về nhiều cấp độ mà những tạo tác này định hình hành động của chúng ta nên chúng ta phải chịu căng thẳng. Để chấm dứt khổ đau này, chúng ta phải đem những tạo tác này ra dưới ánh sáng của tỉnh giác và trí tuệ.

Làm việc và chơi với hơi thở là cách lý tưởng để thực hiện việc này, bởi vì khi bạn làm việc với hơi thở, bạn mang tất cả ba loại tạo tác này lại cùng nhau. Bạn đang điều chỉnh và quan sát hơi thở; đang nghĩ về hơi thở và thẩm sát hơi thở; sử dụng trí giác về hơi thở để ở lại với hơi thở và đánh giá những cảm giác khởi sinh khi làm việc với hơi thở.

Điều này khiến cho bạn trở nên nhạy cảm hơn với sự tạo tác những điều đang diễn ra trong hiện tại. Bạn bắt đầu thấy cách nhóm tâm tạo ra sự dễ chịu và đau đớn, không chỉ trong khi hành thiền mà trong tất cả mọi lúc. Bằng việc tham dự vào sự tạo tác này một cách có ý thức với hiểu biết và trí tuệ, bạn có thể thay đổi cán cân quyền lực trong tâm. Bạn giành lại hơi thở, suy nghĩ, tưởng và cảm giác của bạn sao cho chúng có thể củng cố các thành viên thiện lành của nhóm tâm và không chịu sự chi phối quyền lực của những thành viên không thiện lành. Thực ra, bạn có thể tạo ra những thành viên mới, thậm chí thiện khéo hơn, đó là những thành viên giúp bạn tiến bộ trên con đường.

Theo cách này, bạn chọn một trong các vấn đề của tâm – sự phân chia tâm thành nhiều giọng nói khác nhau, nhiều cái tôi khác nhau – và biến nó thành thế mạnh của bạn. Khi bạn phát triển các

kỹ năng mới trong hành thiền, bạn huấn luyện những thành viên mới của nhóm tâm, những thành viên có thể tranh luận cùng và chuyển hóa thêm nhiều thành viên không kiên trì, chỉ cho chúng xem cách hợp tác để tìm thấy hạnh phúc đích thực như thế nào. Đối với các thành viên không thể chuyển hóa được, chúng dần dần mất đi sức mạnh bởi vì những lời hứa về hạnh phúc của chúng không phù hợp với những lời hứa của những thành viên mới, là những thành viên thực sự mang lại hạnh phúc đó. Như vậy, những thành viên ngang nhiên không thiện khéo dần dần biến mất.

Khi việc thực hành định và tuệ phát triển, bạn trở nên nhạy cảm nhiều hơn với căng thẳng và đau khổ do sự tạo tác gây ra, thậm chí trong các hoạt động bạn từng cho là dễ chịu. Điều này khiến cho bạn trở nên nhiệt tâm hơn nữa để tìm cách thoát ra. Và khi trí tuệ thấy cách bạn tạo ra căng thẳng và đau khổ trong khoảnh khắc hiện tại là không cần thiết, bạn không còn ưa thích những tạo tác này và có thể để cho chúng dừng lại. Đó là cách tâm trở nên giải thoát.

Khi bắt đầu, bạn đạt được sự giải thoát này từng bước một, từ những cấp độ tạo tác thô rõ nhất. Khi hành thiền phát triển, trí tuệ giải phóng bạn ra khỏi những cấp độ ngày càng vi tế hơn cho đến khi nó có thể buông những cấp độ vi tế nhất cản trở chiều kích không tạo tác: chiều kích vô điều kiện tạo nên hạnh phúc tuyệt đối.

Sự nếm trải ban đầu chiều kích này cho bạn thấy tiền đề quan trọng nhất làm nền tảng cho hành thiền hơi thở là đúng đắn: Hạnh phúc vô điều kiện là có thể. Mặc dù ở giai đoạn này, sự nếm trải chiều kích này của bạn không hoàn toàn chấm dứt hết đau khổ và căng thẳng, nó khẳng định rằng bạn đang đi trên con đường đúng

đẫn. Bạn chắc chắn có thể đạt tới nó. Và đến lúc đó, bạn sẽ không còn cần các sách kiểu như thế này nữa.

Vì hơi thở giúp ích rất nhiều cho sự phát triển tất cả ba khía cạnh của con đường dẫn tới hạnh phúc vô điều kiện – đức hạnh, định tĩnh và trí tuệ - nó là đề mục lý tưởng để huấn luyện tâm tự trải nghiệm hạnh phúc đó.

### *Các sách đọc thêm:*

(Trong tất cả các trường hợp không ghi tên tác giả, thì đó là các tác phẩm của tôi – Tỳ kheo Thanissaro).

Về các giá trị làm nền tảng cho thực hành: “Xác quyết những Sự thật của Tâm” và “Nghịệp” trong *Chiến lược Cao cả*; “Hào phóng, Rộng lượng là Trước tiên” trong *Hành thiền*; “Sự Thuần Khiết của Tâm” trong *Sự thuần khiết của tâm*.

Về nhóm tâm: “*Những cái Ngã và Vô ngã*”; “Sự khôn ngoan của bản ngã” trong *Cái Đầu & Trái Tim đi cùng nhau*

Về đau khổ mà tâm gây ra cho chính nó: “Cuộc sống không chỉ là đau khổ” trong *Chủ ý đặt câu hỏi*; “Vô minh” trong *Cái Đầu & Trái Tim đi cùng nhau*

Về các câu hỏi về trí tuệ: “Các vấn đề về kỹ năng” trong *Chủ ý đặt câu hỏi*

Về bốn sự thật cao cả: “Đơn giản hóa hiện tại” trong *Sự thuần khiết của tâm*. Để thảo luận chi tiết hơn, xem các phần “Bốn Sự Thật Cao Cả”, “Sự thật thứ Nhất” trong *Chấp Cánh tới Giác ngộ*.



Về vai trò của tiết chế, điều độ và trí tuệ trong thực hành: “Những trung dung của con đường trung đạo”

Về ý nghĩa của niệm: “Định nghĩa Niệm/” trong *Cái Đầu & Trái Tim đi cùng nhau*; “Chương trình kế hoạch của niệm” trong *Chủ ý đặt câu hỏi*

Về yếu tố chơi trong thực hành: “Niềm vui của sự nỗ lực/The Joy of Effort” trong *Cái Đầu & Trái Tim đi cùng nhau*; “Niềm vui sướng trong nỗ lực” trong *Hành thiền*<sup>5</sup>

Thường là tốt nếu có một vài cuốn sách gồm những bài Pháp ngắn mà bạn có thể mở ra ngẫu nhiên để xem cách nhìn của đạo Phật về mọi thứ. Một số thí dụ sách hay như: Ajaan Fuang Jotiko – *Tỉnh Thức*; Ajaan Lee Dhammadharo – *Kỹ năng buông xả*; Ajaan Dune Atulo – *Những món quà Người đã để lại*; Ajahn Chah Subhaddo – *Bằng lời lẽ đơn giản*; và phần “Đơn giản và thuần khiết” của Upasika Kee Nanayon trong *Cái biết thuần túy*<sup>2</sup>

### *Các pháp thoại thích hợp:*

2007/6/6: Tìm kiếm hạnh phúc một cách cao cả

2011/10/17: Tại sao chúng ta huấn luyện tâm

2011/12/22: Những giá trị phản văn hóa

---

<sup>2</sup> Người dịch: Cuốn sách này đã được dịch ra tiếng Việt với tựa đề “Đơn giản & Thuần khiết”, dịch giả Diệu Liên Lý Thu Linh

2012/4/4: Trái tim thông thái

2012/6/20: Tự giáo dục những đứa trẻ bên trong của bạn

2005/3/7: Nhóm tâm mở

2011/2/6: Tổ chức sắp xếp nhóm nội tâm của bạn

2006/1/13: Những tiếng nói bất thiện

2005/5/21: Nghiệp của Ngã và Vô Ngã

2005/04/12: Nhu cầu tĩnh lặng

2005/3/27: Tất cả mọi người đều đau khổ

2004/1/9: Tại sao lại thiên hơi thở

2010/8/13: Tại sao cần có niệm

2009/7/23: Định tĩnh được nuôi dưỡng với đức hạnh

2001/5: Định và tuệ giác

# *Phần Một*

## *Hướng Dẫn Cơ Bản*

### **I. CHUẨN BỊ SẴN SÀNG ĐỂ HÀNH THIỀN**

Hành thiền là việc bạn có thể thực hiện trong bất kỳ khung cảnh nào và ở bất cứ tư thế nào. Tuy nhiên, có một số khung cảnh thuận lợi hơn một số khung cảnh khác để giúp tâm lắng dịu. Đặc biệt khi bạn mới bắt đầu tập thiền, nên khôn khéo tìm những khung cảnh ít xáo động nhất cả về tinh thần và thể chất.

Một số tư thế cũng đem lại nhiều lợi ích hơn một số tư thế khác để làm lắng dịu tâm. Tư thế chuẩn để hành thiền là tư thế ngồi và nên học cách ngồi giúp bạn có thể hành thiền trong một khoảng thời gian dài mà không cử động và đồng thời không gây ra đau đớn quá mức hay làm hại cho cơ thể. Các tư thế chuẩn khác để hành thiền là đi, đứng và nằm. Trong mục này, chúng tôi sẽ chú trọng vào tư thế ngồi và đề cập tới các tư thế khác ở mục IV của Phần Một bên dưới.

Trước khi bạn ngồi hành thiền hơi thở, nên rà soát ba điều theo thứ tự sau: khung cảnh tự nhiên, tư thế và trạng thái tinh thần của bạn – nói cách khác là trạng thái tâm của bạn.

## KHUNG CẢNH TỰ NHIÊN CỦA BẠN

**Hành thiền ở đâu.** Hãy chọn một chỗ yên tĩnh ở trong nhà bạn hay ở bên ngoài. Để hành thiền đều đặn hàng ngày, thật tốt nếu chọn một nơi mà bạn thường không làm các việc khác. Hãy tự nhủ, việc duy nhất bạn sẽ làm khi ngồi ở chỗ đó là hành thiền. Bạn sẽ bắt đầu thiết lập kết nối tĩnh lặng với nơi ấy mỗi khi ngồi tại đó. Chỗ này trở thành một nơi đặc biệt của bạn để tâm lắng dịu và yên tĩnh. Để giúp cho nơi này trở nên tĩnh lặng hơn nữa, bạn hãy cố gắng giữ gìn khu vực xung quanh ngăn nắp và sạch sẽ.

**Hành thiền khi nào.** Hãy chọn thời điểm tốt để hành thiền. Sáng sớm, ngay sau khi thức dậy và rửa mặt xong, thường là thời điểm tốt nhất vì cơ thể được nghỉ ngơi và tâm bạn chưa bị huyên náo với các vấn đề trong ngày. Một thời điểm tốt khác là vào buổi tối, sau khi bạn đã nghỉ làm công việc hàng ngày của mình một chút. Ngay trước khi đi ngủ *không* phải là thời gian tốt nhất để hành thiền vì tâm sẽ luôn nhắc chính nó rằng “Ngay sau khi thiền xong, tôi sẽ đi ngủ.” Bạn sẽ bắt đầu liên hệ hành thiền với giấc ngủ và như người Thái hay nói rằng đầu bạn sẽ bắt đầu đi tìm cái gối ngay khi bạn nhắm mắt lại.

Nếu bạn có vấn đề về giấc ngủ, thì bằng mọi cách, hãy hành thiền khi đang nằm trên giường, vì thiền là thay thế có ích cho giấc ngủ. Thường thì thiền giúp bạn khỏe khoắn hơn là ngủ, vì nó có thể giải tỏa những căng thẳng về thân và tâm tốt hơn giấc ngủ có thể làm. Điều này cũng có thể làm tâm bạn lắng dịu đủ sao cho những lo lắng không làm mất dần năng lượng của bạn hoặc giữ cho bạn tỉnh táo. Nhưng hãy chắc chắn rằng bạn cũng dành một thời gian

khác trong ngày để hành thiền, như vậy bạn không luôn luôn kết hợp hành thiền với việc ngủ. Bạn muốn phát triển thiền thành một bài tập duy trì tỉnh giác.

Nói chung, cũng không khôn ngoan nếu sắp xếp thời gian cho hành thiền thường xuyên ngay sau bữa ăn chính. Cơ thể sẽ chỉ dẫn máu đi xuống hệ tiêu hóa và điều này hay làm cho bạn buồn ngủ.

**Giảm thiểu xao động.** Nếu bạn đang sống với những người khác, hãy nói với họ rằng bạn muốn không bị làm phiền khi đang hành thiền trừ khi có việc khẩn cấp nghiêm trọng. Bạn đang dừng các công việc khác lại một thời gian để trở thành người dễ sống chung hơn. Nếu bạn là người lớn duy nhất trong nhà và đang sống với những đứa trẻ, mà đối với chúng tất cả mọi thứ đều là khẩn cấp nghiêm trọng, hãy chọn lúc bọn trẻ đã ngủ. Nếu bạn sống với những đứa trẻ lớn hơn, hãy giải thích với chúng rằng bạn sẽ hành thiền khoảng  $x$  thời gian và cần khoảng riêng tư trong thời gian đó. Nếu chúng làm gián đoạn vì việc không khẩn cấp, hãy ôn tồn nhắc chúng rằng bạn vẫn đang hành thiền và bạn sẽ nói chuyện với chúng khi nào bạn hành thiền xong. Nếu chúng muốn hành thiền với bạn, hãy hoan nghênh chúng, nhưng hãy lập một vài quy tắc hành vi, như vậy chúng không làm náo động thời gian để được yên tĩnh của bạn.

Hãy tắt điện thoại di động và những thiết bị khác có thể làm gián đoạn việc hành thiền của bạn.

Hãy sử dụng đồng hồ đeo tay hay đồng hồ bấm giờ để tính thời gian hành thiền. Trong giai đoạn đầu, hành thiền hai mươi phút thường là hợp lý vì tâm bạn có đủ thời gian để lắng dịu một chút,

nhưng không nhiều để bạn bắt đầu thấy chán hay thất vọng nếu mọi việc không diễn ra tốt đẹp. Khi bạn có được kỹ năng hành thiền nhất định, bạn có thể dần dần tăng thời gian hành thiền thêm năm hoặc mười phút một.

Khi sử dụng đồng hồ bấm giờ, bạn hãy để đồng hồ ở đằng sau hay xa bạn một chút, như vậy bạn không thể nhìn thấy nó trong khi đang hành thiền. Điều này sẽ giúp bạn tránh sự cám dỗ nhìn trộm giờ và biến việc hành thiền thành bài tập xem đồng hồ.

Nếu bạn nuôi chó ở nhà, hãy để nó trong căn phòng khác và đóng cửa lại. Nếu nó bắt đầu rên rỉ và cào cửa ra vào, hãy cho nó vào phòng bạn đang ngồi, nhưng hãy nghiêm khắc với mình bằng cách không đáp lại, nếu nó đến gần bạn gây chú ý. Sau vài ngày, hầu hết các con chó sẽ nhận được thông điệp là khi bạn đang ngồi ở đó với đôi mắt nhắm lại, bạn sẽ không trả lời. Chó cũng có thể nằm xuống và nghỉ ngơi cùng với bạn. Nhưng nếu nó không hiểu thông điệp đó, hãy để nó ở căn phòng khác.

Những chú mèo thường ít gây phiền toái hơn trong chuyện này, nhưng nếu bạn có con mèo thèm khát được quan tâm, hãy đối xử với mèo như với chó vậy.

### **TƯ THẾ CỦA BẠN**

Một phần quan trọng trong huấn luyện tâm là luyện cho thân yên tĩnh để bạn có thể chú ý vào chuyển động của tâm mà không bị chuyển động của thân làm nhiễu loạn. Nếu bạn không quen ngồi tĩnh lặng trong quãng thời gian dài, rèn luyện thân sẽ phải song song với huấn luyện tâm.

Nếu bạn mới bắt đầu hành thiền, tốt hơn hết là đừng chú ý quá nhiều vào tư thế của mình trong một số thời thiền đầu tiên. Như vậy, bạn có thể chú ý hoàn toàn vào huấn luyện tâm và dành việc rèn luyện thân cho đến khi bạn đã đạt tiến bộ nào đó trong chú ý vào hơi thở.

Như vậy với những người mới, đơn giản là hãy ngồi thoải mái, rải những ý nghĩ thiện lành – ước nguyện có được hạnh phúc chân thật - cho bản thân và những người khác, rồi sau đó thực hiện tiếp các bước trong phần “Chú ý vào hơi thở” bên dưới. Nếu tư thế của bạn trở nên không thoải mái, bạn có thể chuyển nhẹ nhàng để giải tỏa khó chịu, nhưng cố duy trì chú ý vào hơi thở trong khi bạn chuyển đổi vị trí.

Nếu sau một lúc, khi cảm thấy sẵn sàng chú ý vào tư thế của mình, bạn có thể thử một số điều sau đây:

**Ngồi trên sàn nhà.** Tư thế lý tưởng là ngồi bất chéo chân trên sàn và phần lớn là ngồi trên một cái chăn gấp lại ở bên dưới – đặt ngay dưới xương bàn tọa hay cả dưới chân gấp lại nữa.

Đây là tư thế ngồi thiền cổ điển bởi ít nhất hai lý do sau:

Thứ nhất, tư thế này ổn định. Bạn không thể ngã thậm chí khi ở các trình độ thiền nâng cao hơn, cảm giác về thân được thay thế bằng cảm giác về không gian hoặc sự hay biết thuần túy.

Thứ hai, khi đã quen với tư thế này, bạn có thể ngồi và thiền ở bất cứ nơi nào. Bạn có thể đi vào rừng, rải một cái thảm nhỏ trên đất, ngồi xuống và chỉ có vậy thôi. Bạn không cần mang nhiều gối đệm hay các đồ dùng linh tinh khác xung quanh bạn.

Tư thế chuẩn là thế này:

- Ngồi trên sàn nhà hay trên cái chăn gấp lại, chân trái gấp đằng trước và chân phải gấp lại đặt lên trên chân trái. Đặt bàn tay lên vạt áo, lòng bàn tay ngửa lên, bàn tay phải đặt lên trên bàn tay trái. (Để ngăn tư thế này làm lệch cột sống, bạn có thể đổi bên bằng cách thỉnh thoảng đặt chân trái lên trên chân phải, và đặt bàn tay trái lên trên bàn tay phải).

- Đặt hai tay gần bụng. Điều này sẽ giúp giữ lưng của bạn thẳng và giảm thiểu xu hướng cong lại.

- Ngồi thẳng, nhìn thẳng phía trước mặt và nhắm mắt lại. Nếu việc nhắm mắt lại khiến bạn cảm thấy không thoải mái hay kích thích buồn ngủ, bạn có thể nhắm hờ một nửa – dù làm vậy, đừng nhìn thẳng về phía trước. Hướng mắt nhìn xuống một điểm trên sàn nhà cách bạn khoảng ba bước chân. Duy trì chú ý nhẹ nhàng. Cảnh thận đừng để cứng nhắc khiến như nhìn chăm chăm.

- Ghi nhận xem thân bạn có cảm giác như đang nghiêng sang trái hay sang phải. Nếu có, thả lỏng các cơ bắp đang kéo thân về hướng đó, làm vậy bạn chỉnh cột sống về hướng thẳng hợp lý.

- Kéo nhẹ hai vai ra sau và chùng xuống, tạo thành một đường cong nhẹ ở giữa lưng và phần lưng dưới. Kéo bụng vào một chút, như vậy các cơ lưng không phải làm hết sức giữ cho thân thẳng.

- Thả lỏng trong tư thế này. Nói cách khác, hãy xem có bao nhiêu cơ bắp bạn có thể thả lỏng ở phần thân trên, hông, v.v. và vẫn giữ thân thẳng. Bước này là quan trọng, vì nó giúp bạn có thể hành thiền ở tư thế này với ít căng thẳng nhất.



Đây gọi là tư thế *bán già*, vì chỉ có một chân đặt lên trên chân kia. Trong tư thế *kiết già*, khi chân phải đặt lên trên chân trái, chân trái đặt lên trên chân phải. Đây là một tư thế cực kỳ ổn định nếu bạn có thể giữ được, nhưng đừng cố thử cho đến khi bạn thích nghi được với tư thế bán già.

Nếu chưa quen với tư thế bán già, bạn có thể nhận thấy lúc đầu chân bạn nhanh chóng tê dại. Đó là vì máu thường chảy ở các động mạch chính, nay được đẩy vào các mao mạch nhỏ. Ban đầu, điều này có thể làm khó chịu, nhưng đừng lo lắng. Bạn không gây hại cho cơ thể, vì cơ thể có thể thích nghi. Nếu các mao mạch nhỏ đưa lưu lượng máu tăng lên ở mức thường xuyên đủ, chúng sẽ mở rộng ra và hệ thống tuần hoàn máu sẽ được điều chỉnh để thích hợp với tư thế mới của bạn.

Mẹo với *tất cả các* tư thế là tự tập tư thế mới một cách chậm rãi từ từ. Ép bản thân ngồi nhiều giờ ngay từ khi mới tập là không khôn ngoan, vì bạn có thể làm hỏng đầu gối. Nếu bạn biết bất kể thầy dạy yoga tốt nào, hãy xin họ lời khuyên về một số tư thế yoga có thể giúp làm mềm dẻo chân và hông của bạn. Hãy thực hiện các tư thế này trước khi bạn ngồi thiền để đẩy nhanh quá trình thích ứng của cơ thể với tư thế ngồi.

Có một cách ngồi bắt chéo chân thoải mái hơn thế bán già là tư thế *thợ may*: gập chân lại, nhưng không đặt chân phải lên trên chân trái. Đặt chân phải lên sàn phía trước chân trái, như vậy đầu gối phải tạo một góc thoải mái hơn và chân trái không bị đè bên dưới chân phải. Cách này giúp giảm phần nào áp lực lên hai chân.

**Ghế băng và ghế tựa.** Nếu bạn bị thương ở đầu gối hay hông khiến cho việc ngồi chéo chân khó khăn, bạn có thể thử ngồi trên ghế băng thiên xem có dễ dàng hơn không. Ngồi quỳ với căng chân sát đất, đặt ghế băng ở phía trên bắp chân của bạn và sau đó ngồi thụt vào lên ghế băng cho thoải mái. Một vài ghế băng được thiết kế để bắt bạn ngồi ở một góc nhất định. Một số ghế băng khác có thể đu đưa qua lại, cho phép bạn chọn góc riêng của mình hoặc thay đổi góc ngồi theo ý muốn. Một số người thích ghế này; một số người khác thấy nó không ổn định. Đó là lựa chọn cá nhân.

Nếu ba cách ngồi này – ngồi trực tiếp trên sàn nhà, ngồi trên sàn có lót miếng chăn gấp lại bên dưới, hoặc ngồi trên ghế băng thiên – không hợp với bạn, hiện nay có bán sẵn nhiều loại đệm thiên. Tuy nhiên, chúng thường tốn thêm tiền bạc, vì chỉ cần một cái chăn gấp lại hoặc một cái gối chắc có thể thường dùng để hành thiên. Gối và chăn có thể trông không được nghiêm túc như là đệm thiên chuyên dụng, nhưng không cần tốn thêm tiền chỉ để tô điểm cho vẻ bề ngoài. Bài học tốt để trở thành một thiên sinh là học cách ứng biến với cái gì mình có.

Một lựa chọn nữa là bạn có thể thử ngồi trên ghế tựa.

Hãy chọn một cái ghế tựa, mặt ghế cao cách sàn chỉ vừa đủ cho chân bạn có thể nghỉ ngơi hoàn toàn trên sàn và đầu gối có thể gấp một góc chín mươi độ. Một ghế tựa bằng gỗ hoặc một ghế tựa chắc chắn khác có hoặc không có tấm chăn gấp lại hoặc đệm mỏng trên mặt ghế là chiếc ghế lý tưởng. Không nên dùng đệm lót quá dày vì nó khiến cho bạn gập cong người lại.

Khi bạn có một chiếc ghế tựa tốt, hãy ngồi xuống cách tựa ghế một chút, như vậy lưng của bạn sẽ tự chống đỡ lấy. Sau đó hãy làm theo đúng các bước như với thế ngồi bán già: Đặt bàn tay bạn lên vạt áo, hai lòng bàn tay ngửa lên, bàn tay này đặt lên trên bàn tay kia. Đưa hai tay bạn lại gần bụng. Ngồi thẳng, nhìn thẳng phía trước mặt và nhắm mắt lại. Kéo nhẹ hai vai bạn ra phía sau và chùng vai xuống, tạo một đường cong đẹp ở giữa lưng và lưng dưới. Kéo bụng vào một chút. Thả lỏng trong tư thế này. Nói cách khác, hãy xem có bao nhiêu cơ bắp bạn có thể thả lỏng và vẫn duy trì tư thế này.

Nếu bạn quá ốm yếu hoặc không thể ngồi trong bất cứ tư thế nào nói trên, hãy chọn một tư thế bạn cảm thấy thoải mái cho tình trạng cụ thể của mình.

Ở bất cứ tư thế nào, nếu bạn phát hiện ra rằng mình có xu hướng gục lưng xuống sau một thời gian, nó có thể là do cách bạn thở ra. Hãy chú ý thêm một chút vào các hơi thở ra của bạn, nhắc nhở chính mình giữ cho lưng thẳng mỗi lần thở ra. Hãy giữ như vậy cho đến khi bạn tạo thành thói quen.

Và tư thế của bạn có thể nào đi chăng nữa, hãy nhớ rằng bạn không phải hứa hẹn từ đầu là sẽ không nhúc nhích. Nếu thấy đau tới cực điểm, hãy đợi một phút, như vậy bạn không trở thành nô lệ của mỗi cơn đau đang trải qua và sau đó với ý thức rất rõ ràng – không nghĩ gì khác nữa – chuyển tư thế sang một tư thế dễ chịu hơn. Rồi tiếp tục hành thiền.

## TRẠNG THÁI TÂM CỦA BẠN

Khi thân đã ngồi đúng vị trí, hãy hít vào, thở ra một vài hơi thở sâu và sau đó quan sát trạng thái tâm của bạn. Tâm có ở cùng với hơi thở không hay có trạng thái liên tục gây trở ngại? Nếu bạn ở cùng với hơi thở, hãy tiếp tục duy trì. Nếu một số thành viên nhóm tâm của bạn ít hợp tác, hãy đưa một số thành viên khác tới để chống lại chúng.

Một điểm quan trọng là bạn không được để tâm trạng sai khiến liệu bạn sẽ hành thiền hay không. Hãy nhớ rằng một thời thiền tồi còn tốt hơn là không có thời thiền nào. Chỉ ít bạn cần biết đối trị các thành viên bất thiện của tâm bạn ở mức độ nào đó. Và chỉ qua việc đối trị được chúng, bạn mới có thể dần hiểu chúng – theo cách giống hệt như xây một con đập bắc qua sông là cách tốt nhất để biết được các dòng sông mạnh mẽ như thế nào.

Nếu một số thành viên trong nhóm tâm gây trở ngại, có một vài phép quán chiếu chuẩn để đối trị chúng. Mục tiêu của những phép quán chiếu này là cắt ngang những câu chuyện kể thường xuyên của tâm và tạo ra một số thành viên mới của nhóm tâm với những chuyện kể mới, điều này sẽ giúp làm sáng tỏ sự việc, như vậy bạn sẵn sàng hơn ở lại với hơi thở.

**Những thái độ cao thượng.** Phép quán chiếu phổ biến nhất là phát triển các thái độ thiện ý (tâm từ), lòng trắc ẩn (tâm bi), vui đồng cảm (tâm tùy hỷ) và bình thân (tâm xả) đối với tất cả chúng sinh không giới hạn. Các thái độ này – được gọi là *brahmaviharas* hay là các tâm cao thượng (tứ vô lượng tâm) – hữu ích tới mức nhiều người đã tạo nếp thực hành chuẩn phát triển các tâm đó vài

phút ở đâu mỗi thời thiền bất kể họ có chủ ý cần hay không. Điều này giúp dẹp bỏ bất cứ những oán giận ngầm nào do tương tác hàng ngày với những người khác và nhắc bạn tại sao bạn đang hành thiền: Bạn muốn tìm thấy niềm hạnh phúc chắc chắn – nghĩa là, nó phải vô hại. Hành thiền là một trong vài cách tìm thấy niềm hạnh phúc mà không gây hại cho ai cả. Đồng thời, bạn đang tạo ra một chuyện kể mới cho cuộc đời mình: Thay vì trở thành người buồn phiền bởi oán giận, bạn cho bản thân thấy rằng mình có thể vượt lên trên các hoàn cảnh khó khăn và phát triển tâm cao thượng.

Bốn thái độ tâm cao thượng này thực tế có chứa trong hai tâm: thiện ý và bình tâm. Thiện ý là mong muốn có được hạnh phúc chân thật cho cả chính bạn và tất cả chúng sinh khác. Lòng trắc ẩn là thái độ khởi lên từ thiện ý khi nhìn thấy những con người đang đau khổ hay hành xử theo cách dẫn tới khổ đau. Bạn muốn họ chấm dứt khổ đau. Niềm vui đồng cảm là thái độ khởi lên từ thiện ý khi nhìn thấy mọi người hạnh phúc hay hành xử theo cách dẫn tới hạnh phúc. Bạn muốn họ tiếp tục được hạnh phúc. Bình tâm là thái độ bạn cần phát triển khi nhận ra một số điều nào đó nằm ngoài tầm kiểm soát của bạn. Nếu bạn để cho mình tức tối về những điều đó, bạn lãng phí năng lượng mà bạn có thể sử dụng vào những lĩnh vực khác, nơi mà bạn *có thể* có ảnh hưởng. Cho nên bạn cố giữ tâm vững vàng, bình tĩnh trước những điều bạn không thể kiểm soát được, vượt ra khỏi dao động giữa thích và không thích của mình.

***Dưới đây là bài tập phát triển thiện ý và tâm bình tâm:***

Nhắc bản thân về thiện ý là gì – là mong muốn có được hạnh phúc chân thật – và rằng khi rải những ý nghĩ thiện lành, bạn đang

mong muốn bạn và tất cả chúng sinh khác sẽ phát triển được *những nhân* tạo nên hạnh phúc chân thật. Bạn cũng đang thiết lập ý nguyện tiến tới hạnh phúc chân thật bằng bất cứ cách nào bạn có thể, ở trong tâm của chính mình và trong những cư xử của bạn với những người khác. Tất nhiên, không phải tất cả mọi người sẽ hành xử phù hợp với mong muốn của bạn, đó là lý do tại sao một điều quan trọng nữa là phát triển ý nghĩ bình thân trong các trường hợp mọi người không hành xử vì lợi ích hạnh phúc chân thật. Như thế, bạn sẽ không đau khổ quá nhiều khi mọi người hành động không thiện khéo và bạn có thể chú ý vào những trường hợp mà bạn *có thể* giúp ích.

Về thiện ý, bắt đầu bằng nói trong tâm bày tỏ thiện ý theo cách truyền thống cho chính mình: *“Mong cho tôi được hạnh phúc. Mong cho tôi đừng căng thẳng và đau đớn. Mong cho tôi đừng oán thù, lo lắng và phiền muộn. Mong cho tôi chăm sóc bản thân một cách dễ dàng.”*

Sau đó rải những ý nghĩ tương tự như vậy tới những người khác theo những nhóm hay phạm vi ngày càng mở rộng ra: những người gần gũi trong tâm bạn, những người mà bạn quý mến, những người mà bạn có thái độ trung dung, những người mà bạn không thích, những người mà bạn thậm chí không biết – và không chỉ tới con người: tất cả các chúng sinh ở tất cả các phương hướng. Trong mỗi trường hợp, hãy nói với bản thân rằng: *“Mong cho người được hạnh phúc. Mong cho người đừng căng thẳng và đau đớn. Mong cho người đừng oán thù, lo lắng và phiền muộn. Mong cho người chăm sóc bản thân một cách dễ dàng.”* Hãy nghĩ về lời chúc này

khi rải rộng tâm niệm ra tất cả các phương hướng tới vô cùng tận. Điều này giúp mở rộng tâm ra.

Để biến việc làm này thành sự thực tập chuyển hóa tâm, hãy tự hỏi – khi bạn thấy an ổn với tâm từ rải cho chính mình – có ai đó mà bạn không thể chân thành rải tâm từ tới họ không. Nếu có một người cụ thể xuất hiện trong tâm, hãy hỏi bản thân: “Có được điều gì từ đau khổ của người này?” Hầu hết sự tàn ác trong thế giới này đến từ những người đang đau khổ và sợ hãi. Hiếm khi những người đang hành xử không thiện khéo phản ứng khéo léo với những đau khổ của mình và thay đổi lối sống của mình. Tất cả họ luôn luôn làm điều ngược lại: Họ mong muốn mãnh liệt làm cho những người khác đau khổ thậm chí còn nhiều hơn. Cho nên thế gian này sẽ là một nơi tốt đẹp hơn nếu chúng ta có thể hoàn toàn chỉ đi theo con đường tiến tới hạnh phúc chân thật bằng cách trở nên rộng lượng, có đức hạnh và bằng việc huấn luyện tâm.

Với suy nghĩ vậy, hãy xem liệu bạn có thể bày tỏ thiện ý với kiểu người này: *“Mong người biết được sai lầm trong lối sống của mình, biết được con đường tiến tới hạnh phúc chân thật và tự chăm sóc bản thân một cách dễ dàng.”* Khi rải ý nghĩ này, bạn không nhất thiết mong ước yêu mến hay tiếp tục giữ mối quan hệ với người này. Bạn chỉ quả quyết không báo thù những người đã hành xử có hại hay những người mà bạn đã làm hại. Đó là món quà cho chính bạn và những người xung quanh.

Kết thúc thời này bằng cách phát triển thái độ tâm bình thản. Nhắc nhở bản thân rằng tất cả chúng sinh sẽ trải nghiệm hạnh phúc hay đau khổ tương ứng với hành động của họ. Trong nhiều trường

hợp, những hành động của họ nằm ngoài tầm kiểm soát của bạn và những hành động đã qua của chính bạn cũng không thể xóa được. Trong các trường hợp khi mà những hành động đó gây cản trở trên con đường hạnh phúc mà bạn mong muốn cho tất cả chúng sinh, bạn đơn giản phải chấp nhận thực tế với tâm bình thản. Do đó, bạn có thể lưu ý tới những lĩnh vực mà bạn có thể tạo ra sự khác biệt thông qua những hành động hiện tại của bạn. Đó là lý do tại sao cách thức truyền thống giữ tâm bình thản chú trọng vào vấn đề hành động (nghiệp):

*“Tất cả chúng sinh là chủ những nghiệp của mình, thừa tự nghiệp của mình, được sinh ra vì nghiệp của mình, bị liên đới thông qua nghiệp của mình và sống tùy thuộc vào nghiệp của mình. Bất cứ điều gì họ làm, vì lý do tốt hay xấu, họ sẽ thừa tự tất cả những điều đó.”*

Nghĩ theo cách này giúp bạn không bực với điều bạn không thể thay đổi, do đó có thể dành hết năng lượng thiện ý cho điều có thể thay đổi.

Nếu có người mà bạn thấy quá khó để rải tâm từ ngay bây giờ, bạn có thể thử phát triển ý nghĩ với lòng trắc ẩn thay vào đó. Hãy nghĩ về tình thế mà họ có thể đang đau khổ để xem liệu điều đó có làm dịu thái độ của bạn đối với họ không, hoặc giúp cho bạn hiểu lý do tại sao họ lại hành xử như vậy. Nếu điều này quá khó, bạn có thể chuyển thẳng sang suy nghĩ bình thản về họ. Nói cách khác, bạn có thể nhắc chính mình rằng bạn không phải trả thù. Tốt hơn hết là tự bạn thoát ra khỏi vòng oán thù. Nguyên lý của nghiệp và quả của nghiệp sẽ trông nom tình hình.



Chỉ có ý nghĩ như vậy mới có thể làm tâm lắng dịu và phát triển một mức độ định nào đó.

Nhờ rải những ý nghĩ thiện lành và bình thản tới tất cả chúng sinh, bạn đưa tâm thoát khỏi những câu chuyện thường nhật của nó và thấy được khung cảnh rộng lớn hơn cho hành thiền của mình. Cách dễ nhất để lắng tâm vào khoảnh khắc hiện tại, ngay ở đây và bây giờ là khi bạn để tâm nghĩ về toàn thể thể gian trong vài khoảnh khắc. Khi bạn nhớ rằng tất cả chúng sinh đang đi tìm hạnh phúc – thỉnh thoảng thì khéo léo, nhưng thường là không khéo léo – điều này làm rõ tầm quan trọng của cuộc tìm kiếm hạnh phúc của chính bạn. Bạn muốn thực hiện điều đó đúng đắn.

Có những phép quán khác để đối trị những tâm trạng bất thiện cụ thể có thể cản trở bạn hành thiền, như quán chiếu hành xử hào phóng và có đức hạnh của chính mình khi bạn cảm thấy ý thức thấp về giá trị bản thân, quán chiếu sự chết khi bạn lười biếng, hoặc quán chiếu những bộ phận không hấp dẫn của cơ thể khi bạn đầy lòng tham dục. Một vài phép quán này được mô tả chi tiết hơn ở phần Phụ lục.

## II. CHÚ Ý VÀO HƠI THỞ

Bây giờ bạn sẵn sàng chú ý vào hơi thở. Có sáu bước:

### 1. *Tìm cách thở thoải mái.*

Bắt đầu bằng vài lần thở vào và thở ra dài và sâu. Điều này giúp tiếp thêm sinh lực cho cơ thể để hành thiền và dễ dàng quan sát hơi thở hơn. Thở sâu khi bắt đầu hành thiền cũng là một thói quen tốt

nên duy trì thậm chí khi bạn đã thực hành khéo léo hơn vì nó giúp đối trị bất cứ xu hướng đè nén hơi thở nào khi bạn cố làm cho tâm tĩnh lặng.

Ghi nhận những chỗ có các cảm giác hơi thở trong thân: các cảm giác chỉ cho bạn “Bây giờ bạn đang thở vào. Bây giờ bạn đang thở ra.” Ghi nhận xem các cảm giác đó có dễ chịu không. Nếu dễ chịu, hãy duy trì cách thở này. Nếu không dễ chịu, hãy điều chỉnh hơi thở sao cho nó thoải mái hơn. Bạn có thể làm được điều này theo một trong ba cách sau:

a. Khi tiếp tục thở sâu và dài, hãy ghi nhận vị trí cảm giác căng phát triển trong thân cho đến cuối hơi thở vào, hay vị trí có cảm giác ép hơi thở ra ngoài cho đến cuối hơi thở ra. Hãy tự hỏi xem mình có thể thả lỏng các cảm giác đó ở hơi thở tiếp theo khi duy trì nhịp điệu hơi thở tương tự như vậy không. Nói cách khác, bạn có thể duy trì cảm giác thả lỏng ở các vùng đã có cảm giác căng cho đến cuối hơi thở vào không? Bạn có thể thở ra ở tốc độ tương tự mà không phải ép hơi thở ra ngoài không? Nếu bạn có thể, hãy giữ nhịp điệu thở đó.

b. Hãy thử thay đổi nhịp điệu và cấu trúc của hơi thở. Hãy thử nghiệm với các cách thở khác nhau để xem cảm nhận như thế nào. Bạn có thể làm cho hơi thở ngắn hơn hoặc dài hơn. Bạn có thể thử thở vào ngắn và thở ra dài, hoặc thở vào dài và thở ra ngắn. Bạn có thể thử thở nhanh hơn hoặc thở chậm hơn. Thở sâu hơn hoặc nông hơn. Thở nặng hơn hoặc nhẹ hơn. Thở rộng hơn hoặc hẹp hơn. Khi bạn thấy nhịp điệu nào cho cảm giác tốt, hãy bám sát nhịp điệu thở

đó lâu chừng nào cảm thấy dễ chịu. Nếu sau một lúc, không cảm thấy dễ chịu, bạn có thể điều chỉnh hơi thở lần nữa.

c. Đơn giản hãy đặt câu hỏi trong tâm mỗi khi thở vào: “Loại hơi thở nào bạn thấy đặc biệt hài lòng ngay bây giờ?” Hãy quan sát phản ứng của cơ thể bạn.

## 2. *Ở lại với từng hơi thở vào ra*

Nếu sự chú ý của bạn lãng sang một cái gì đó khác, hãy quay lại ngay hơi thở. Nếu nó lang thang lần nữa, hãy quay trở lại lần nữa. Nếu nó lang thang 100 lần, hãy quay trở lại 100 lần. Đừng nản lòng. Đừng lo lắng về bản thân. Mỗi lần bạn quay trở lại, hãy tặng cho mình một hơi thở đặc biệt hài lòng. Khi làm vậy, tâm sẽ phát triển mối liên hệ tích cực với hơi thở. Bạn sẽ thấy dễ dàng hơn để ở lại với hơi thở và quay trở lại nhanh hơn vào lần bạn lãng đi tiếp theo.

Nếu bạn thấy nản lòng nghĩ có bao nhiêu hơi thở bạn sẽ phải chú ý, hãy nói với chính mình là với từng hơi thở: “Chỉ một hơi thở vào này thôi; chỉ một hơi thở ra này thôi.” Nhiệm vụ ở lại với hơi thở khi đó sẽ dường như bớt lấn át hơn và các ý nghĩ của bạn sẽ chú ý vào hiện tại chính xác hơn.

Nếu muốn, bạn có thể niệm từ thiện để giúp chú ý nhanh chóng vào hơi thở. *Buddho* (“bậc giác ngộ”) là một từ phổ biến. Nhớ *bud* khi thở vào và *ho* khi thở ra. Hoặc bạn có thể đơn giản nhớ từ *vào* và *ra*. Duy trì niệm từ thiện này cùng với hơi thở. Khi bạn thấy bạn có thể dễ dàng ở lại với hơi thở, hãy buông từ thiện này, như vậy bạn có thể quan sát hơi thở rõ ràng hơn.

*3. Khi những cảm giác thô về hơi thở là dễ chịu, hãy mở rộng sự hay biết của bạn tới các bộ phận khác nhau của thân để quan sát các cảm giác hơi thở vi tế hơn.*

Bạn có thể nhận biết từng phần một, theo bất cứ thứ tự nào bạn thích, nhưng vào giai đoạn mới bắt đầu, hãy cố làm có hệ thống sao cho bạn chú ý được toàn bộ thân. Sau đó, khi sự nhạy cảm của bạn với thân trở nên tự động hơn, bạn sẽ nhanh chóng cảm nhận được bộ phận nào của thân cần chú ý nhiều nhất và bạn có thể hướng sự chú ý ngay tức thì tới đó. Nhưng khi mới thực hành, bạn nên nhớ trong tâm một lộ trình toàn diện và rõ ràng.

Một lộ trình gồm như sau:

- Bắt đầu ở vùng xung quanh rốn. Nhận biết bộ phận này trên thân và quan sát nó một lúc khi bạn thở vào và thở ra. Hãy xem nhịp điệu và cấu trúc nào của hơi thở cảm nhận rõ nhất ở đó. Nếu bạn ghi nhận bất cứ cảm giác căng thẳng hay chắc chặt ở trong bộ phận này của thân, hãy để nó thả lỏng, như vậy không có căng thẳng hình thành khi bạn thở vào và bạn không nắm giữ bất cứ căng thẳng nào khi thở ra. Nếu muốn, bạn có thể nghĩ năng lượng hơi thở đi vào thân ngay ở đó tại rốn, như vậy bạn không tạo ra cảm giác căng bằng cách cố kéo nó tới đó từ một vị trí nào khác. Hãy cảm giác rằng năng lượng hơi thở đang đi vào và ra tự do và dễ dàng. Không có gì cản trở nó cả.
- Khi bộ phận thân này cảm thấy khỏe khoắn, hãy chuyển sự chú ý tới các bộ phận ở đằng trước phần thân trên và lặp lại các bước tương tự. Quan sát các bộ phận theo thứ tự: góc dưới bên

tay phải của bụng, góc dưới bên tay trái của bụng; đám búi mặt trời (điểm ở ngay đằng trước bụng), sườn phải (bên cạnh khung xương sườn), sườn trái; giữa ngực, điểm bên phải chỗ giao nhau của ngực và vai, điểm tương tự ở bên trái. Nói cách khác, bạn di chuyển ở đằng trước phần thân trên, đầu tiên để ý ở giữa, sau đó sang phải rồi sang trái. Sau đó bạn dịch chuyển tiếp lên phía trên của thân trên và lặp lại mẫu tương tự.

- Khi để ý vào các bộ phận khác nhau của cơ thể, bạn có thể phát hiện ra rằng nhịp điệu và cấu trúc của hơi thở sẽ thay đổi để phù hợp với bộ phận đó. Điều đó là hoàn toàn ổn.

- Sau đó chuyển sự chú ý tới cổ họng và làm tiếp các bước tương tự như đối với rốn.

- Tiếp theo bạn hướng sự chú ý tới giữa đầu. Khi thở vào và thở ra, hãy nghĩ tới năng lượng của hơi thở đang đi vào và đi ra không chỉ qua mũi mà còn qua mắt, tai, gáy, đỉnh đầu. Hãy nghĩ năng lượng nhẹ nhàng chảy qua bất cứ hình thái căng thẳng nào mà bạn có thể cảm nhận ở đầu - ở quai hàm, quanh mắt, ở trán - và rất nhẹ nhàng làm tan biến các hình thái căng thẳng đó đi. Khi các hình thái căng thẳng đó được thả lỏng, bạn có thể nghĩ năng lượng hơi thở đi sâu vào khu vực xung quanh tuyến tùng, ngay đằng sau mắt và cho phép bộ phận này của cơ thể hấp thu tất cả năng lượng hơi thở vào mà nó cần. Nhưng hãy cẩn thận không gây áp lực quá lớn lên đầu, bởi những dây thần kinh ở đầu có xu hướng làm việc quá mức. Hãy dùng sức ép chỉ đủ để duy trì sự chú ý một cách thoải mái.

- Bây giờ hãy chuyển chú ý tới gáy, ngay phần tiếp giáp với xương sọ. Khi thở vào, nghĩ năng lượng của hơi thở đi vào cơ thể tại điểm này và sau đó đi xuống hai vai, xuống hai cánh tay, thoát ra khỏi các đầu ngón tay. Khi thở ra, nghĩ năng lượng tỏa ra từ các bộ phận này của cơ thể và hòa vào không trung. Khi bạn trở nên nhạy cảm hơn với các bộ phận này trong cơ thể, hãy ghi nhận bên nào đang có nhiều căng thẳng hơn: vai bên trái hay vai bên phải, cánh tay trên bên trái hay cánh tay trên bên phải, và tương tự như vậy. Bất cứ bên nào đang có nhiều căng thẳng hơn, hãy cố ý thả lỏng bên đó và giữ chúng được thả lỏng trọn vẹn từ đầu đến cuối hơi thở vào, trọn vẹn từ đầu đến cuối hơi thở ra.

Nếu bạn có xu hướng giữ nhiều căng thẳng ở hai bàn tay, hãy dành một khoảng thời gian vừa phải thả lỏng căng cứng dọc mu bàn tay và ở từng ngón tay.

- Bây giờ hãy duy trì sự chú ý ở sau gáy, thở vào với ý nghĩ rằng năng lượng đang chạy xuống hai bên xương sống đến tận xương cụt. Lặp lại các bước tương tự như đối với hai vai và cánh tay. Nói cách khác, khi thở ra, bạn nghĩ tưởng tới năng lượng hơi thở tỏa ra từ lưng hòa vào không trung. Khi đã nhạy cảm hơn với lưng, ghi nhận bên nào đang căng cứng nhiều hơn và cố ý thả giữ bên đó được thả lỏng trọn vẹn từ đầu đến cuối hơi thở vào, trọn vẹn từ đầu đến cuối hơi thở ra.

- Bây giờ hãy chuyển sự chú ý tới xương cụt. Thở vào, hãy nghĩ tưởng tới năng lượng hơi thở đi vào cơ thể ở đó, xuống phía dưới đi qua hai hông, xuống tới hai chân và ra tới các đầu

ngón chân. Lặp lại các bước tương tự như đối với hai vai và hai cánh tay. Nếu cần thiết, bạn có thể dành một khoảng thời gian vừa phải để thả lỏng những chỗ căng cứng ở hai bàn chân và các đầu ngón chân.

- Tới đây là hoàn thành xong một chu trình quan sát toàn thân. Nếu muốn, bạn có thể khảo sát cơ thể một lần nữa, bắt đầu ở rốn để xem liệu bạn có thể giải tỏa bất cứ hình thái căng thẳng nào bạn có thể bị sót trong lần đầu tiên không. Bạn có thể duy trì việc này nhiều lần cho đến khi cảm thấy tâm sẵn sàng lắng dịu.

Thời gian bạn dành cho mỗi bộ phận cơ thể là tùy ở bạn. Khi bắt đầu, theo kinh nghiệm chung, bạn có thể muốn chỉ dành vài phút cho từng điểm hay bộ phận, dành nhiều thời gian cho các điểm trên tuyến trung tâm của cơ thể hơn là các điểm ở bên cạnh và thậm chí nhiều thời gian hơn cho hai vai, lưng và hai chân. Khi đã quen thuộc hơn với các hình thái năng lượng trong cơ thể mình, bạn có thể điều chỉnh thời gian dành cho từng điểm như bạn thấy phù hợp. Nếu một điểm hay một bộ phận dường như hồi đáp đặc biệt tốt sự chú ý của bạn, thả lỏng sự căng thẳng một cách khoan khoái, tinh tảo, hãy bám sát điểm đó lâu chừng nào nó còn đáp ứng. Nếu một điểm hay bộ phận nào đó không đáp ứng sau một vài phút chú ý – hoặc nếu thấy căng thẳng gia tăng khi bạn chú ý vào nó – trước mắt hãy bỏ qua điểm đó và chuyển tới điểm tiếp theo.

Nếu thời gian hành thiền của bạn bị hạn chế, bạn có thể muốn hạn chế việc khảo sát tới các điểm trung tâm ở phần phía trước của thân trên – rốn, đám búi mặt trời, giữa ngực – và sau đó là cổ họng và giữa đầu.

Nếu việc chú ý ở đâu làm bạn bị đau đầu thì hãy tránh để ý ở đó cho đến khi bạn học được cách duy trì sự chú ý với áp lực tối thiểu.

#### 4. Chọn điểm để lắng dịu tâm

Bạn có thể chọn bất cứ điểm nào bạn thích, nơi năng lượng hơi thở rõ ràng và bạn thấy dễ dàng giữ sự chú tâm. Một vài điểm truyền thống là:

- a) Chóp mũi
- b) Điểm giữa hai lông mày
- c) Điểm giữa trán
- d) Đỉnh đầu
- e) Giữa đầu
- f) Hàm ếch
- g) Gáy ở dưới xương sọ
- h) Cổ họng
- i) Xương ức (phần cuối của xương ức)
- j) Rốn (hoặc điểm ngay trên rốn)
- k) Điểm cuối cùng của xương sống.

Trải qua một vài lần hành thiền, bạn có thể thực nghiệm với các điểm khác nhau để xem điểm nào cho kết quả tốt nhất. Bạn cũng có thể thấy rằng những điểm không có trong danh sách trên cũng thích hợp. Hoặc bạn có thể thấy duy trì theo dõi hai điểm cùng một lúc – ví dụ là điểm giữa đầu và xương cụt – giúp bạn chú ý vững chắc hơn là chỉ chú tâm vào một điểm. Cuối cùng, bạn muốn có thể duy trì chú ý vào bất cứ điểm nào trong thân. Khả năng này có thể có ích lợi khi bạn đang bị bệnh nào đó hay bị thương, vì bạn có thể



thình thoảng đẩy nhanh chữa lành bệnh bằng chú tâm vào năng lượng hơi thở ở các điểm cụ thể trong thân.

*5. Trải rộng sự tỉnh thức của bạn từ điểm đó sao cho tỉnh thức khắp cơ thể trong suốt quá trình của mỗi hơi thở vào ra*

Hãy nghĩ về một cây nến sáng ở giữa căn phòng tối khác. Ngọn lửa của cây nến ở tại một điểm, nhưng ánh sáng của nó tỏa khắp cả căn phòng. Bạn muốn sự tỉnh thức của bạn làm trung tâm, nhưng mở rộng khắp theo cách tương tự vậy thôi. Cảm nhận của bạn về sự tỉnh thức có thể có xu hướng co lại – đặc biệt khi bạn thở ra – do vậy hãy tự nhắc nhở mình với mỗi hơi thở: “toàn thân thở vào, toàn thân thở ra.” Sự nhận biết toàn thân này giúp bạn không bị buồn ngủ khi hơi thở trở nên dễ chịu và không bị mất chú ý khi hơi thở trở nên vi tế hơn.

*6. Nghĩ tưởng năng lượng hơi thở chảy suốt toàn bộ cơ thể với mỗi hơi thở vào ra*

Hãy để hơi thở tìm bất cứ nhịp điệu hay cấu trúc nào cảm thấy tốt nhất. Hãy nhớ tất cả các năng lượng hơi thở kết nối với nhau và tuôn chảy hài hòa. Các năng lượng này càng kết nối đủ đầy, hơi thở của bạn sẽ càng trở nên dễ dàng. Nếu bạn có cảm giác là các dòng hơi thở được mở ra khi thở vào nhưng đóng lại khi thở ra, hãy điều chỉnh nhận thức của bạn để duy trì các dòng hơi thở mở trong suốt chu trình hơi thở.

Sau đó hãy chỉ duy trì cảm giác hơi thở toàn thân trong suốt thời gian hành thiền còn lại. Nếu hơi thở dần dần trở nên đứng yên, đừng lo lắng. Cơ thể sẽ thở nếu nó cần. Khi tâm tĩnh lặng, não sử

dụng ít oxy hơn, cho nên oxy mà cơ thể tiếp nhận thụ động –qua phổi và có lẽ qua các lỗ rỗng được thả lỏng (các nhà giải phẫu có những quan điểm khác nhau về điều này) – sẽ đủ để phục vụ nhu cầu của cơ thể. Tuy nhiên, đồng thời đừng ép hơi thở dừng lại. Hãy để hơi thở theo nhịp điệu riêng của nó. Nhiệm vụ của bạn đơn giản là duy trì sự tỉnh thức tập trung và bao quát và để cho hơi thở chảy tự do khắp cơ thể.

Nếu bạn thấy mất tập trung khi trải rộng sự tỉnh giác khắp cơ thể, bạn có thể quay trở lại khảo sát các bộ phận khác nhau, thử niệm một từ thiền hay đơn giản chỉ chú ý tại một điểm cho tới khi bạn cảm thấy sẵn sàng thử nhận biết toàn bộ cơ thể một lần nữa.

**Biến cách.** Khi ngày càng quen thuộc với việc hành thiền và các vấn đề khi hành thiền, bạn có thể điều chỉnh những bước này khi thấy phù hợp. Trên thực tế, có được khả năng phán đoán cách điều chỉnh những thứ này – học từ chính trải nghiệm của bạn – là gốc quan trọng trong việc dùng thiền hơi thở để phát triển trí tuệ.

Ví dụ, bạn có thể muốn *thay đổi thứ tự các bước*. Bạn có thể nhận thấy rằng bạn biết tìm ra cách thở thoải mái (bước một) một cách dễ dàng hơn, nếu ban đầu bạn thiết lập tỉnh thức trên toàn thân (bước năm). Hoặc bạn có thể nhận thấy là cần ép tâm lắng dịu vững chắc tại một điểm duy nhất trong một lúc (bước bốn) trước khi có thể khảo sát tỉ mỉ cảm giác hơi thở trên phần còn lại của thân (bước ba). Bạn có thể nhận ra là sau khi đã chọn một điểm để lắng dịu tâm (bước bốn), bạn muốn chú ý tới hai điểm cùng một lúc trong một khoảng thời gian ngắn trước khi bước sang mở rộng sự tỉnh thức tới toàn bộ thân (bước năm).

Một cách khác để điều chỉnh các bước là *thay đổi cái bạn làm trong từng bước cụ thể*. Bước ba – khảo sát cảm giác hơi thở vi tế trong thân – cho phép thay đổi ở phạm vi đặc biệt rộng. Bạn có thể muốn bắt đầu khảo sát tại gáy, nghĩ tưởng năng lượng hơi thở đi vào cơ thể tại đó từ phía sau và rồi chạy xuống qua cột sống và cuối cùng ra tới chân đến đầu các ngón chân và kẽ chân. Sau đó hãy nghĩ tưởng tới hơi thở phía sau gáy, chạy xuống qua hai vai, ra hai cánh tay tới các ngón tay và kẽ ngón tay. Sau đó dịch chuyển sự chú ý tới cảm giác hơi thở ở phía trước thân trên.

Hoặc trước tiên, bạn có thể muốn rà soát thân rất nhanh và sau đó lặp lại khảo sát này một cách bài bản hơn.

Hoặc bạn có thể hình dung việc thay đổi hướng các cảm giác hơi thở chảy qua cơ thể. Ví dụ, thay vì nghĩ tưởng hơi thở chảy xuống xương sống và ra bàn chân, bạn có thể nghĩ tưởng hơi thở chạy lên từ bàn chân, đi lên xương sống, rồi sau đó đi ra ngoài từ đỉnh đầu hoặc đi qua đỉnh đầu, xuống qua họng và ra ngoài ở vùng trước tim.

Hoặc bạn có thể cảm nhận có những năng lượng hơi thở xung quanh thân như là cái kén. Khi điều này xảy ra, hãy thử cảm tưởng cách trình bày khi những năng lượng này hài hòa, khi chúng mâu thuẫn và cách chuyển những năng lượng đó từ mâu thuẫn sang hài hòa theo cách thức nuôi dưỡng những năng lượng bên trong thân. Một cách để làm điều này là hình dung những năng lượng đó như thể tất cả đang trôi chảy theo một hướng – ví dụ, từ đầu tới ngón chân – và sau đó đợi một lúc, hình dung tất cả chúng chảy theo một hướng khác. Hãy ghi nhận hướng nào cảm thấy dễ chịu hơn và sau

đó bám theo hướng đó. Nếu cái kén các năng lượng hơi thở cảm thấy dễ chịu, bạn có thể thực nghiệm cách sử dụng năng lượng dễ chịu đó để chữa lành các bộ phận của thân đang có cảm giác căng cứng hoặc đau đớn.

Đôi khi có một cách khác để điều chỉnh các bước là *chỉ để ý vào một vài bước*. Có hai tình huống chính mà bạn có thể muốn thử cách này:

- *Khi bạn lần đầu tiên khởi sự thực hành* và bạn thấy rằng các bước chú ý trên diện rộng hơn – bước 3, 5 và 6— là các bước khó thực hiện mà không bị xao lãng, thì trước mắt, bạn có thể bỏ qua các bước này và đầu tiên hãy để ý tới các bước chú ý trên diện hẹp hơn — bước 1, 2 và 4— cho đến khi bạn có thể thực hiện các bước này một cách kiên định. Chỉ tới khi đó, bạn mới nên mở rộng thực hành gồm ba bước kia. Dù có thể mất nhiều thời thiên đến đâu cũng không thành vấn đề. Vấn đề ở chỗ là bạn có thể duy trì điểm chú tâm dễ chịu. Điều này sẽ giúp bạn bổ sung các bước còn lại với cảm giác ổn định hơn.
- *Khi bạn thuần thục trong kết hợp cả sáu bước này* và muốn thành tựu thực hành đưa tâm trở nên tĩnh lặng càng nhanh càng tốt, bạn có thể lưu ý tới các bước 4, 5 và 6. Nói cách khác, một khi bạn đã học được kinh nghiệm khi tâm cảm thấy tập trung một cách thoải mái nhất, hãy thử lắng tâm nhanh chóng tại chỗ đó, để cho nó được thoải mái và sau đó xem bạn có thể mở rộng sự tỉnh giác cùng với hơi thở dễ chịu ra toàn bộ thân và rồi giữ thân được hay biết nhanh như thế nào. Đây là một kỹ năng hữu ích cần phát triển, không chỉ trong thời thiên quy củ, mà còn

trong đời sống hàng ngày. Điềm này sẽ được trao đổi thêm ở Phần Ba.

Đây chỉ là một vài cách bạn có thể muốn thực nghiệm. Mặc dù vậy, nhìn chung, khởi đầu với sáu bước thường là tốt nhất, theo thứ tự, sao cho có một lộ trình rõ ràng trong tâm mỗi lần bạn ngồi xuống hành thiền. Làm như vậy, khi tâm bắt đầu lang thang, bạn sẽ nhận ra dễ dàng hơn nơi tâm dời đi. Và nếu một giai đoạn thực hành cụ thể diễn ra đặc biệt tốt, bạn sẽ có khả năng nhớ tốt hơn điều đó bởi vì bạn biết vị trí của nó trên bản đồ.

### III. XẢ THIỀN

Có ba bước xả thiền khéo léo.

#### *1. Quán chiếu thời thiền của bạn đã diễn ra như thế nào*

Mục đích của việc làm này là để rút ra những điểm hữu ích cho thời thiền tiếp theo của bạn. Trong thời thiền vừa qua, có khi nào tâm cảm thấy đặc biệt tĩnh lặng và tập trung không? Nếu có, hãy tự hỏi “Mình đã chú ý ở đâu? Chất lượng của sự chú ý như thế nào? Chất lượng hơi thở thế nào? Bạn đã làm gì dẫn tới trạng thái đó trong thời thiền?” Hãy cố nhớ những điều này cho thời thiền tiếp theo. Bạn có thể nhận thấy mình có thể tái tạo cảm giác tĩnh lặng đó chỉ bằng cách lặp lại những bước tương tự. Nếu không thể, hãy bỏ ký ức sang một bên và chú ý hoàn toàn vào điều bạn đang làm trong hiện tại. Hãy cố gắng quan sát nhiều hơn những điều này vào thời thiền sau. Thông qua việc luôn quan sát thì hành thiền mới phát triển thành một kỹ năng và đem lại nhiều kết quả chắc chắn

hơn. Nó như thể làm một đầu bếp giỏi: Nếu bạn nhận ra những món ăn nào làm vui lòng thực khách của bạn, bạn sẽ nấu cho họ những món ăn đúng y như vậy và cuối cùng bạn sẽ được thưởng hoặc tăng lương.

### *2. Rải những ý nghĩ thiện lành một lần nữa.*

Nghĩ về bất cứ cảm giác bình yên và tĩnh lặng nào mà bạn có được trong thời thiền vừa qua và chia sẻ cảm giác đó cho các chúng sinh khác: cả những con người cụ thể mà bạn biết là đang đau khổ ngay hiện tại và tất cả chúng sinh ở tất cả các phương hướng – tất cả những ai đồng hành cùng chúng ta trong sinh, lão, bệnh, tử. Cầu chúc cho tất cả chúng ta tìm thấy được bình an và hạnh phúc trong tâm của tất cả chúng ta.

### *3. Hãy cố duy trì sự nhạy cảm với năng lượng hơi thở trong thân khi mở hai mắt và rời khỏi tư thế thiền.*

Đừng để sự nhận biết cảnh sắc của bạn đổ xô tới, xua đi sự nhận biết thân. Và đừng để cho mỗi quan tâm về hoạt động tiếp theo khiến bạn làm mất đi sự tỉnh thức về năng lượng hơi thở trong thân. Hãy duy trì sự hay biết toàn bộ thân này càng nhất quán càng tốt. Bạn có thể không theo dõi được hơi thở vào ra khi làm những hoạt động khác, nhưng bạn có thể duy trì một cảm nhận chung về chất lượng năng lượng hơi thở khắp toàn thân. Hãy để nó được thả lỏng và tuôn chảy. Ghi nhận khi bạn mất tỉnh thức về cảm giác đó; ghi nhận bạn có thể khôi phục lại nó như thế nào. Hãy cố duy trì nhận biết năng lượng hơi thở trong thân càng liên tục càng tốt cho đến lần ngồi thiền tiếp theo. Qua cách này, bạn giữ vững một nền

tăng chắc chắn và bổ dưỡng cho tâm trí suốt cả ngày. Điều này đem lại cho bạn cảm giác vững vàng về tinh thần và cảm xúc. Cảm giác vững vàng này không chỉ mang lại cảm giác an toàn và thanh thản bên trong, mà còn tạo cơ sở để quan sát những chuyển động của tâm. Đó là một trong các cách mà niệm và sự tỉnh giác vững chắc tạo nên nền tảng cho tuệ giác.

Nói cách khác, cách khéo léo nhất để xả thiền là không xả thiền hoàn toàn. Hãy tiếp tục hành thiền càng nhiều và càng lâu càng tốt.

## **IV. HÀNH THIỀN Ở CÁC TƯ THẾ KHÁC**

### **THIỀN ĐI**

Thiền đi (thiền hành) là một bước chuyển tiếp tốt từ duy trì trạng thái tâm tĩnh, thân tĩnh sang trạng thái tâm tĩnh ở giữa mọi hoạt động của bạn. Khi thiền hành, bạn được thực tập bảo vệ sự tĩnh lặng của tâm lúc thân chuyển động, trong khi đồng thời tiếp xúc với ít nhất có thể những xao lãng ở bên ngoài.

Thời gian lý tưởng để thực hành thiền đi là ngay sau khi ngồi thiền, như vậy bạn có thể mang theo tâm đã tĩnh lặng rồi, ít nhất ở mức độ nào đó, để thực tập.

Một vài người, tuy vậy, thấy tâm lắng dịu nhanh hơn trong khi ngồi nếu họ có thời thiền đi trước. Đó là vấn đề tính khí cá nhân.

Nếu bạn hành thiền ngay sau khi ăn, thì thiền đi sẽ là khôn ngoan hơn là thiền ngồi, vì chuyển động của thân giúp tiêu hóa thức ăn và tránh buồn ngủ.

Có hai cách thực hành thiền đi: đi tới đi lui trên một đoạn đường định sẵn và đi dạo. Cách đầu tiên giúp tâm lắng dịu nhiều hơn; cách thứ hai thuận tiện hơn khi bạn không có chỗ yên tĩnh, nơi bạn có thể đi tới đi lui mà không gây tò mò hay quan tâm của những người khác.

**1. Đi trên một đoạn đường.** Chọn một đoạn đường bằng phẳng ở bất cứ nơi nào dài từ 20 đến 70 bước chân. Lý tưởng là một đoạn đường thẳng, nhưng nếu bạn không thể tìm được một đoạn đường thẳng và dài, hãy thử đi đoạn đường hình chữ L hay chữ U. Nếu bạn tính thời gian hành thiền của mình, hãy đặt đồng hồ bấm giờ và để ở đâu đó cạnh con đường nhưng quay mặt về hướng khác, như vậy bạn không thể nhìn thấy thời gian còn lại là bao nhiêu trong khi đang đi.

Hãy đứng ở đầu đoạn đường một lúc. Nhẹ nhàng đan hai bàn tay vào nhau ở phía trước hay sau lưng và để hai cánh tay thông xuống thoải mái. Nếu đặt hai bàn tay phía trước, hãy để hai lòng bàn tay quay vào phía trong người. Nếu bạn để đằng sau, hãy để hai lòng bàn tay quay ra phía ngoài. Nhắm hai mắt lại và kiểm tra xem thân bạn có cảm thấy ngay ngắn chỉnh tề không, không nghiêng sang trái và cũng không nghiêng sang phải. Nếu cảm thấy không ngay ngắn, hãy thả lỏng các cơ đang kéo thân nghiêng, như vậy thân bạn càng cân bằng càng tốt.

Hãy chú ý tới hơi thở. Hít một vài hơi thở vào ra dài và sâu và chú ý vào các cảm giác hơi thở tại một bộ phận trên thân. Ban đầu, thường khôn ngoan là chọn một điểm ở bất cứ chỗ nào trên đường trung tuyến ở đằng trước thân trên. Nếu bạn chú ý vào đầu, bạn có



xu hướng ở trong đầu: Bạn không có được cảm giác rõ ràng về thân đang đi và dễ bị sa vào những suy nghĩ về quá khứ và tương lai. Nếu bạn chú tâm vào một điểm ở một bên thân, nó có thể kéo bạn mất cân bằng.

Tuy nhiên, nếu ban đầu, bạn thấy khó theo dõi một điểm tĩnh ở thân trên, bạn có thể chỉ duy trì sự hay biết về chuyển động của cẳng chân hay bàn chân, hoặc các cảm giác ở bàn tay. Khi tâm lắng xuống, thì bạn có thể thử tìm một điểm dễ chịu ở thân trên.

Thở làm sao để cho điểm mà bạn chọn cảm thấy dễ chịu, thông thoáng và khỏe khoắn.

Mở mắt và nhìn thẳng trước mặt hoặc nhìn xuống dưới đường cách bạn vài bước chân ở phía trước, nhưng không để đầu của bạn cúi về phía trước. Hãy giữ đầu thẳng.

Đảm bảo chắc chắn rằng bạn vẫn đang hay biết rõ ràng về điểm chú tâm bên trong của bạn vào hơi thở và rồi bắt đầu bước đi. Hãy đi với tốc độ bình thường hoặc hơi chậm hơn tốc độ bình thường. Đừng nhìn xung quanh khi bạn đang đi. Duy trì chú ý bên trong tại điểm bạn đã chọn trong thân suốt từ đầu đến cuối đoạn đường. Để hơi thở tự chọn nhịp điệu thoải mái. Không cần thở đồng điệu với bước chân bạn.

Khi đi tới điểm cuối đoạn đường, dừng lại một lúc để đảm bảo sự chú ý của bạn vẫn đang hướng về điểm đã chọn. Nếu tâm nghĩ lan man, hãy đưa tâm quay trở về. Sau đó, quay ngược ra sau và đi về nơi mà bạn đã xuất phát, trong khi vẫn duy trì sự chú ý tại điểm đã chọn. Dừng lại ở cuối đoạn đường một lúc một lần nữa, chắc

chấn rằng sự chú ý của bạn vẫn đang hướng tới điểm đã chọn. Sau đó, quay ngược lại và bước quay trở lại lần nữa. Bạn có thể quyết định trước là quay theo chiều kim đồng hồ hay ngược chiều kim đồng hồ mỗi lần quay đầu, nếu thấy điều này giúp lắng dịu tâm.

Lặp lại những bước này cho tới khi hết thời gian định sẵn.

Khi mới bắt đầu, tốt nhất là duy trì chú ý vào một điểm đã chọn trên thân càng nhiều càng tốt, như bạn đang ở bước 4 trong thiền ngồi. Đó là vì bạn đang cân bằng sự chú ý tới một vài thứ cùng một lúc: một điểm mà bạn đã chọn, việc bạn đang đi và việc bạn phải có đủ tỉnh giác về những thứ xung quanh, như vậy bạn không đi chệch đường, không đi vượt qua cuối con đường đã xác định, hay va mạnh vào bất cứ cái gì. Vậy là đủ khiến bạn hoàn toàn chú tâm lúc ban đầu rồi.

Khi bạn thành thạo hơn trong việc này, bạn có thể bắt đầu chú ý nhiều hơn tới cách các năng lượng hơi thở trôi chảy ở các bộ phận khác trong thân như thế nào khi bạn đi – trong khi đồng thời duy trì sự chú ý chính vào điểm đã chọn – gần như y hệt cách bạn tỉnh giác chú ý nhưng mở rộng theo bước 5 khi thiền ngồi. Bạn có thể chơi một trò chơi để biết mình có thể dịch chuyển từ việc chú ý dễ dàng vào một điểm sang mở rộng sự hay biết và cảm giác dễ chịu khắp thân nhanh như thế nào. Một khi sự hay biết được rải rộng, hãy xem bạn có thể duy trì sự hay biết theo cách như vậy trong bao lâu khi bạn tiếp tục đi. Như chúng ta sẽ xem trong Phần Ba, đây là một kỹ năng quan trọng cần phát triển nhằm duy trì cảm giác an vui trong suốt hoạt động hàng ngày.

Một số người thấy rằng tâm họ có thể gom lại tập trung mạnh mẽ trong khi đi. Nhưng nhìn chung, bạn sẽ thấy rằng bạn có thể vào định sâu hơn trong khi ngồi hơn là khi đi, bởi vì bạn có nhiều thứ để theo dõi khi đang đi. Tuy nhiên, việc bạn phải chuyển sự chú ý giữa ba thứ khi bạn đang đi – điềm tĩnh, sự chuyển động của việc đi bộ và sự hay biết các thứ xung quanh bạn – nghĩa là bạn sẽ thấy rõ những chuyển động của tâm ở vùng có giới hạn. Điều này tạo cơ hội tốt để quan sát chúng cẩn thận và có được hiểu biết thấu đáo các cách khác nhau chúng lừa dối bạn.

Chẳng hạn, bạn sẽ nhận ra các suy nghĩ tự phát cố lợi dụng việc tâm đang chuyển động nhanh giữa ba thứ. Những suy nghĩ này lọt vào trong chuyển động này và bắt cóc tâm, hướng nó ra khỏi thiền. Ngay khi bạn nhận thấy điều này xảy ra, hãy dừng bước trong giây lát, hãy hướng sự chú ý quay trở lại điềm đã chọn và sau đó đi tiếp. Rất cuộc, bạn sẽ thấy sự chuyển động của những suy nghĩ tự phát này, nhưng không dịch chuyển theo chúng. Khi bạn không chạy theo chúng, chúng tồn tại chỉ trong một lúc và sau đó biến mất. Đây là một kỹ năng quan trọng để có được sự hiểu biết sâu sắc về những hoạt động của tâm.

**2. Đi dạo, đi tản bộ.** Nếu bạn đang thực tập thiền đi bằng cách đi dạo, bạn phải đặt ra một vài quy tắc cho bản thân, như vậy nó không biến thành chỉ đi dạo bình thường.

Hãy chọn một khu vực tương đối yên tĩnh và nơi bạn không gặp phải những người khác, là những người sẽ muốn bạn dừng lại để trò chuyện. Công viên là một địa điểm tốt, như là một làn đường yên tĩnh, ít người qua lại. Nếu bạn đi quanh khu vực lân cận, hãy đi

theo chiều bạn thường không đi và ở nơi những người hàng xóm sẽ không cố kéo bạn vào nói chuyện. Nếu ai đó gọi bạn to lên, hãy tạo một thói quen là bạn sẽ gật đầu và mỉm cười đáp lại, nhưng không nói nhiều lời hơn mức cần thiết.

Trước khi bắt đầu bước đi, hãy đứng trong giây lát để giữ thân ngay ngắn và chú ý tới điểm bạn đã chọn để quan sát hơi thở. Hãy thở vào theo cách giữ cho điểm đó được dễ chịu và khỏe khoắn. Hãy nghĩ nó như là cái bát đựng đầy ắp nước và bạn không muốn rót một giọt ra.

Đi với tốc độ bình thường một cách điềm tĩnh nhưng thật tự nhiên. Bạn muốn giữ bí mật của bạn: rằng bạn đang hành thiền đi và bạn không muốn cho bất cứ ai biết. Hãy nhìn xung quanh chỉ đủ ở mức cần thiết và phù hợp để đảm bảo an toàn cho chính bạn.

Nếu suy nghĩ của bạn bắt đầu lan man, hãy dừng lại trong giây lát và thiết lập lại sự chú ý chính tại điểm đã chọn. Hít thở thật khoan khoái vài lần và đi tiếp. Nếu mọi người ở xung quanh và bạn không muốn họ để ý tới mình, hãy làm ra vẻ như bạn đang nhìn cái gì đó bên lề đường trong khi thiết lập lại sự chú ý của mình.

Dù là bạn tập thiền đi trên đoạn đường đã định sẵn hay như đi dạo, hãy kết thúc thời thiền bằng cách đứng yên tĩnh trong giây lát và thực hiện ba bước xả thiền như thảo luận trong phần III ở trên.

### **THIỀN ĐỨNG**

Hành thiền đứng hiếm khi được thực hiện riêng biệt. Thiền đứng được thực hiện thường xuyên hơn như là một phần của thời thiền đi. Điều này đặc biệt tốt cho năm tình huống khi bạn đang đi:

1. Khi có những ý nghĩ trượt khỏi hơi thở, hãy dừng lại và đứng trong giây lát cho đến khi bạn có thể thiết lập lại sự chú ý vào điểm đã chọn. Sau đó, hãy tiếp tục đi. Nếu tâm bạn đặc biệt xao động, bạn có thể muốn đứng một lúc. Trong tình huống này, hãy tận dụng việc đang đứng yên tĩnh, nhắm mắt lại và xem thân có cảm thấy ngay ngắn không. Nếu thấy người còng xuống, hãy chỉnh thẳng lên, thót bụng vào một chút, kéo hai vai ra sau và chùng xuống một chút để tạo một đường cong nhẹ ở lưng. Nếu đang nghiêng về bên này hay bên kia, hãy thả lỏng tất cả các cơ đang kéo bạn lệch. Sau đó buông thư trong tư thế đứng ngay ngắn này, như vậy bạn có thể duy trì tư thế đó mà ít căng thẳng nhất.

2. Nếu việc đi bộ khiến bạn mệt, nhưng bạn vẫn chưa muốn dừng thiền đi, hãy đứng lại trong vài phút để nghỉ ngơi, chú ý tới tư thế của bạn như trong bước 1.

3. Khi cố gắng trau dồi kỹ năng rải rộng sự tỉnh thức cùng với hơi thở dễ chịu từ một điểm để phủ khắp toàn bộ cơ thể, bạn có thể thấy thực hiện điều này dễ dàng hơn trong khi bạn đang đứng yên tĩnh. Một khi sự tỉnh thức được trải rộng, hãy tiếp tục bước đi. Nếu đánh mất cảm giác về toàn thân này, hãy dừng lại và đứng tĩnh lặng, như vậy bạn có thể khôi phục lại sự tỉnh thức dễ dàng hơn.

4. Mặc dù thân đang chuyển động, khi tâm gom lại vào trạng thái tập trung mạnh, hãy dừng lại và đứng tĩnh lặng để tâm được gom đầy đủ. Một số thiền sinh sắp xếp đứng tại một vị trí bên cạnh đường thiền đi, một nơi họ có thể ngồi xuống nếu tâm tập trung mạnh đến mức ngay cả đứng yên tĩnh cũng làm xao lãng.

5. Khi có một tuệ giác về tâm gây chú ý khởi sinh nơi bạn trong lúc đang đi, hãy dừng bước và đứng lại để có thể quan sát tâm cẩn thận hơn. Trong những tình huống như thế này, bạn có thể không muốn chú ý quá nhiều vào tư thế, vì điều này có thể làm bạn xao lãng khỏi điều bạn đang quan sát trong tâm.

Một nguyên tắc chung, trong khi đứng, là để hai bàn tay của bạn đan vào nhau ở phía trước hoặc đằng sau như bạn làm khi đang hành thiền đi.

### **THIỀN NẪM**

Hành thiền trong khi nằm rất có ích để đạt được định mạnh mẽ. Một số người thấy tư thế nằm thực sự có ích cho sự tập trung nhiều hơn là tư thế ngồi.

Tuy nhiên, nó cũng giúp rơi vào giấc ngủ. Đó là lý do tại sao mỗi quan tâm chính của bạn về hành thiền trong lúc nằm là giữ cho tỉnh thức.

Nhìn chung, tốt hơn hết là hành thiền khi nằm nghiêng bên phải, hơn là nằm nghiêng bên trái, nằm ngửa hay nằm sấp. Nếu bạn phải nằm trong những quãng thời gian dài – khi bạn bị ốm – không có gì là sai nếu bạn thay đổi tư thế giữa bốn tư thế nằm này và hành thiền suốt thời gian đó.

Tuy nhiên, nằm nghiêng bên phải có ba lợi thế. Thứ nhất là quả tim ở cao hơn đầu, giúp cải thiện máu chảy đến não. (Nếu chức năng sinh lý của bạn bị đảo ngược, quả tim ở bên phải thì bạn nên nằm nghiêng bên trái). Thứ hai là tư thế này tốt cho tiêu hóa. Thứ ba – và ở đây có một điểm tiếp giáp giữa nằm nghiêng bên phải và

nằm nghiêng bên trái – bạn có thể tạo một điểm để đặt bàn chân này lên trên bàn chân kia và giữ nó ở đó, không để cho nó trượt đi. Mức độ chú ý cần thiết của bạn hướng tới đôi bàn chân có thể giúp bạn tỉnh thức.

Hãy dùng gối đỡ cho đầu bạn ở độ cao thích hợp để giữ cột sống tương đối thẳng. Nếu nằm nghiêng bên phải, hãy đặt cánh tay phải của bạn ra phía trước một chút, như vậy thân không đè nặng lên cánh tay. Gập cánh tay lại sao cho lòng bàn tay phải đặt ngửa trước mặt bạn. Hãy để cánh tay trái của bạn dọc thẳng theo thân, lòng bàn tay trái úp xuống.

Các bước khảo sát tâm, chú ý vào hơi thở và xả thiền tương tự như trong thiền ngồi.

## **V. TRỞ THÀNH MỘT THIỀN SINH**

Hành thiền là một chuyện. Trở thành một thiền sinh là một chuyện khác. Điều này có nghĩa là xây dựng một bộ bản sắc cá nhân bên trong quanh hoạt động thiền. Lý tưởng là khi bạn hành thiền, những bản sắc cá nhân này sẽ gây ra những tác động trong nhóm nội tâm của bạn.

Những hoạt động mà những bản sắc cá nhân này phát triển quanh đó là ba điều cần thiết cho định: niệm, tỉnh giác và nhiệt tâm. Khi bạn chú tâm vào hơi thở theo đúng những chỉ dẫn nêu trên, niệm là giữ những chỉ dẫn đó trong tâm, tỉnh giác là quan sát điều bạn đang làm và kết quả có được từ việc làm đó, trong khi nhiệt tâm là nỗ lực làm điều đó tốt. Khi bạn trượt khỏi hơi thở, nhiệt tâm

cố gắng quay trở lại ngay hơi thở càng nhanh càng tốt. Trong khi bạn đang chú ý tới hơi thở, nhiệt tâm cố gắng càng nhạy cảm càng tốt với điều gì đang diễn ra tốt đẹp và điều gì không. Khi các thứ không diễn ra tốt đẹp, nó cố tìm hiểu lý do, như vậy nhiệt tâm có thể cải thiện chúng. Khi các thứ diễn ra tốt đẹp, nhiệt tâm cố duy trì chúng, như thế chúng có thể tăng trưởng.

Khi những phẩm chất này trở nên vững chắc hơn trong quá trình thực hành, chúng bắt đầu kết hợp lại thành hai bản sắc cá nhân riêng biệt, hai thành viên mới trong nhóm tâm của bạn. Thành viên thụ động hơn trong hai bản sắc cá nhân này là *kẻ quan sát*, nó phát triển cùng với sự tỉnh giác. Đây là một bộ phận của tâm, bộ phận này bước lùi lại một chút và chỉ quan sát những gì đang diễn ra với sự can thiệp tối thiểu. Khi phát triển, nó cho bạn thực hành luyện tập tính nhẫn nại bền bỉ - khả năng bám sát những thứ thậm chí khi chúng không dễ chịu gì - và luyện tập tâm quân bình, khả năng không phản ứng với mọi việc, như vậy bạn có thể nhận ra rõ ràng chúng thực sự là gì.

Thành viên chủ động hơn trong hai bản sắc cá nhân này là *kẻ hành động*, phát triển cùng với niệm và nhiệt tâm. Đây là một bộ phận cố làm cho mọi thứ diễn ra tốt đẹp; khi chúng diễn ra không tốt đẹp, nó đặt ra những câu hỏi và tìm hiểu nguyên nhân và cố nhớ điều gì đã đem lại kết quả tốt trong quá khứ và sau đó quyết định cách hồi đáp như thế nào - khi nào là thời điểm tốt nhất để can thiệp và khi nào thì không. Khi các thứ *đang* diễn ra tốt đẹp, bản sắc cá nhân này cố duy trì chúng diễn ra tốt đẹp. Theo thời gian, bạn sẽ thấy kẻ hành động có thể đảm đương nhiều vai, như điều tra



viên và người dẫn hướng. Bản sắc cá nhân này rèn luyện tài khéo léo và khả năng sáng tạo của bạn, khi bạn cố sắp xếp các thứ theo hướng tốt đẹp nhất có thể.

Hai bản sắc cá nhân này luôn luôn hỗ trợ nhau. Kẻ quan sát cung cấp cho kẻ hành động thông tin chính xác, mà dựa vào đó đưa ra những quyết định, như thế nó không chỉ đơn giản là cố ép ý chí lên các thứ và từ chối nếu nó gây hại. Kẻ hành động làm hết sức mình để đảm bảo chắc chắn là kẻ quan sát không mất cân bằng và bắt đầu cung cấp thông tin thiên lệch - khi nó bị xúi giục để ý vào một khía cạnh của vấn đề và lơ đi khía cạnh kia. Thịnh thoảng việc trở tới trở lui giữa hai bản sắc cá nhân này khá là nhanh. Trong các lần khác - đặc biệt khi bạn không thể hiểu ra điều gì đó và đơn giản phải quan sát điều đang diễn ra - bạn sẽ thấy chính mình đồng hóa với kẻ quan sát một thời gian khá dài trước khi có được đủ thông tin để chuyển cho kẻ hành động.

Phần lớn kỹ năng hành thiền là học *khi* mang những bản sắc cá nhân này trong lúc bạn thực hành. Những bản sắc cá nhân này đặc biệt giúp ích giải quyết các vấn đề trong tâm như bạn sẽ thấy trong Phần Hai. Khi đối mặt với cái đau chẳng hạn, chúng sẽ cung cấp cho bạn những bản sắc cá nhân thay thế mà bạn có thể đảm nhận liên quan tới cái đau. Thay vì trở thành nạn nhân của cái đau, bạn có thể trở thành kẻ quan sát cái đau. Hoặ bạn có thể đóng vai điều tra viên, cố gắng tìm hiểu cái đau là gì và tại sao tâm lại đang biến nó trở thành gánh nặng.

Tương tự, khi cảm xúc không thiện lành hiện khởi trong tâm, bạn không phải đồng hóa chính mình là người cảm nhận cảm xúc

hay bằng lòng với cảm xúc đó. Bạn có thể là quan sát viên, bước lùi tách ra khỏi cảm xúc. Hoặc như người hành động, bạn có thể là điều tra viên tách cảm xúc ra; hoặc người chỉ dẫn tập hợp một cảm xúc mới thay thế nó.

Khi định vững chắc, quan sát viên hay kẻ hành động sẽ tiếp tục giúp ích. Ở mức độ định mạnh được gọi là *jhana* (xem Phần Bốn), chúng trở thành yếu tố gọi là *thăm sát*: yếu tố trí tuệ giúp lắng dịu tâm nhờ hiểu các nhu cầu của tâm và đáp ứng các nhu cầu đó. Quan sát viên đóng vai trò như khía cạnh thụ động của thăm sát, kẻ hành động đóng vai trò như khía cạnh chủ động. Cùng làm việc với nhau, chúng có thể đưa bạn tiến xa trên con đường thực hành.

Cho nên mặc dù các thành viên này thuộc nhóm tâm của bạn là những hình thái của sự trở thành, chúng là những hình thái có ích. Đừng quăng bỏ chúng đi cho đến khi bạn đạt tới giai đoạn chúng không còn giúp ích được nữa. Trong khi đó, hãy làm quen với chúng bằng cách luyện tập chúng. Bởi nhóm tâm của bạn có nhiều thành viên không lành mạnh, bạn sẽ cần tất cả sự trợ giúp bên trong mà bạn có thể có được.

### *Các sách đọc thêm:*

Về hành thiền như một kỹ năng: “Niềm vui của sự nỗ lực” trong cuốn *Cái đầu & trái tim đi cùng nhau*; “Niềm vui trong sự nỗ lực” trong *Hành thiền 5*; “Rèn luyện sức mạnh cho tâm”; “Thực hành cho thanh thiếu niên” trong *Hành thiền 2*

Bài pháp thoại của Ajaan Lee Dhammadharo—“Quan sát & thẩm sát” trong *Sức mạnh bên trong* — cũng đưa ra một góc nhìn tốt về hành thiền là một kỹ năng.

Về vai trò của lòng ham muốn và khả năng sáng tạo trong thực hành: “Mở rộng các giới hạn” trong *Sự thuần khiết của tâm*

Về mối quan hệ giữa niệm và định: “Con đường của niệm và định” trong *Phương pháp cao cả*

Trao đổi nâng cao hơn về niệm và định: Chánh niệm; Ajaan Lee Dhammadharo – Khung tham chiếu

Hành thiền hơi thở: Ajaan Lee Dhammadharo, *Duy trì hơi thở trong tâm*, đặc biệt trong “Phương pháp 2”. Các pháp thoại của Ajaan Lee trong “*Các bài học về Định*” rất bổ ích để có góc nhìn đầy đủ hơn về phương pháp thiền hơi thở của Ajaan Lee, như các bài pháp trong phần có tiêu đề “*Sức mạnh bên trong*”, “*Kỹ năng bên trong*”. Các đoạn ngắn trong các phần của *Kỹ năng buông xả* có tiêu đề “*Bắt đầu tập trung*”, “*Khái niệm cơ bản về thở*” và “*Trí tuệ toàn diện*” trình bày những bí quyết có ích.

Để có thêm các bí quyết có ích hơn, hãy xem các phần của Ajaan Fuang Jotiko trong “*Tỉnh thức*” gồm các phần “*Hành Thiền*”, “*Thở*”, “*Ảo ảnh & dấu hiệu*” và “*Tỉnh thức ngay lập tức*”

Về các trạng thái tâm cao thượng: “*Cái đầu & trái tim đi cùng nhau*” trong cuốn *Cái đầu & trái tim đi cùng nhau*; “*Tâm từ nghĩa là thiện ý*”; “*Giới hạn của thái độ tâm vô lượng*”; “*Những thái độ cao thượng*” trong *Hành thiền 2*

Về hành thiền đi: “Thiền đi: sự tĩnh lặng trong chuyển động”  
trong *Hành thiền 4*

Các pháp thoại ngắn để đọc trước khi bạn hành thiền: bất cứ cuốn nào trong serie *Meditations*

### *Các pháp thoại thích hợp:*

2012/2/4: Sắp xếp để hành thiền

2004/7/24: Duy trì thiện ý

2005/9/2: Hành thiền tâm từ

2011/12/21: Tâm từ và sự chú ý

Tập hợp các pháp thoại chủ đề *Khái niệm cơ bản* bao gồm nhiều bài pháp liên quan tới các vấn đề nảy sinh khi bạn bắt đầu học cách chú ý vào hơi thở.

2011/8/10: Tụ lại quanh hơi thở

2006/11/3: Để cho hơi thở trải rộng ra

2010/2/7: Tứ vô lượng tâm tại hơi thở

2011/12/5: Từ bỏ người chỉ dẫn vô thức

2012/7/21: Tỉnh thức với nhiều lựa chọn

2011/8/16: Pháo binh xung quanh

2011/12/6: Quan kiến, đức hạnh và niệ

2005/4/22: Nhất tâm

2011/4/10: Huấn luyện tâm của bạn

2011/9/27: Tâm bình thản

2012/1/21: Gương soi cho tâm

2007/5/8: Chú tâm trong thân

2010/3/28: Suy xét có niệm

## *Phần Hai*

### *Những Khó Khăn Phổ Biến*

Bất kỳ ai cũng đều gặp phải những vấn đề khó giải quyết và trải qua những giai đoạn khó khăn trong quá trình tập thiền, cho nên đừng để chúng khiến bạn lo lắng. Đừng coi chúng là dấu hiệu cho rằng bạn không tiến bộ hay bạn là một thiền sinh vô vọng. Khó khăn là cơ hội tuyệt vời để tìm hiểu bạn có những thói quen không tốt ở chỗ nào và học cách sửa chúng. Điều này giúp phát triển trí tuệ của bạn. Trên thực tế, quá trình học cách giải quyết hai khó khăn phổ biến nhất trong hành thiền, cái đau và suy nghĩ lung tung, đã giúp nhiều người trong quá khứ đi tới giác ngộ.

Những chiến lược được trình bày trong Phần Hai này chú ý vào những việc bạn có thể làm để giải quyết những khó khăn này *trong khi đang hành thiền*. Nếu bạn thấy rằng chúng không hiệu quả với mình, hãy tự thử ứng biến một số giải pháp. Đó là cách bạn xây dựng bộ công cụ cá nhân cho bản thân như một thiền sinh, như vậy bạn có một loạt chiến lược giải quyết vấn đề khi chúng xảy ra. Nếu bạn cứ bám chặt chỉ vào một chiến lược, những tư tưởng bè phái chống lại hành thiền trong nhóm tâm của bạn sẽ nhanh chóng tìm cách dùng mẹo vô hiệu chiến lược đó. Nếu bạn có thể thay đổi các

chiến lược của mình, bạn sẽ không là mục tiêu dễ dàng cho những mảnh khóc của những tư tưởng bè phái đó.

Nếu tất cả những điều bạn làm trong khi hành thiền dường như không đem lại kết quả, vấn đề thực sự có thể ở cách sống của bạn nói chung. Những gợi ý về cách có thể điều chỉnh cuộc sống để hỗ trợ việc hành thiền được nêu trong Phần Ba của cuốn sách.

### **CÁI ĐAU**

Cái đau là thứ bạn sẽ thỉnh thoảng gặp phải trong suốt quá trình hành thiền, cho nên bạn phải học nhìn cái đau với trí tuệ và thái độ bình thản như là một thứ hoàn toàn bình thường. Một lần nữa, đừng để bản thân phải lo lắng về cái đau. Bạn có thể thấy có ích khi bỏ từ “đau” và thay bằng “những cái đau” vì không phải tất cả những cái đau đều giống nhau. Biết được những sự khác nhau giữa các cái đau là một trong những cách căn bản bạn phát triển trí tuệ hiểu biết về hoạt động của tâm.

Nếu trong khi ngồi thiền, bạn bị đau liên quan tới chấn thương, phẫu thuật cũ hay mất cân bằng về cấu trúc thân, hãy điều chỉnh tư thế để không làm trầm trọng thêm tình trạng này. Ví dụ, nếu bạn đang thử ngồi vắt chéo chân nhưng có đầu gối bị chấn thương, bạn có thể đặt một cái chăn gấp lại hay cái gối nhỏ bên dưới đầu gối để đỡ đầu gối. Nếu điều này không làm đỡ đau, hãy ngồi lên ghế tựa.

Theo kinh nghiệm hay, nếu cảm giác đau biến mất sau vài phút từ khi đứng dậy xả thiền thì bạn biết bạn không làm hại gì cơ thể.

Khi bạn mới bắt đầu hành thiền, nếu cảm giác đau có thể khiến cho bạn không thể chú ý vào hơi thở, hãy tự nhủ rằng bạn sẽ ngồi

với nó trong vài phút, như thể bạn không tạo một thói quen nhảy dựng lên mỗi lần nó quất cái roi đét đét, rồi sau đó bạn đổi tư thế ngồi với chánh niệm.

Tuy nhiên, nếu bạn thấy cái đau trong lúc hành thiền, mà cảm giác đau ấy không liên quan tới tình trạng đã có từ trước và định tâm của bạn đã phát triển được thêm chút ít, bạn nên sử dụng cái đau làm cơ hội để phát triển cả định và tuệ. Có ba bước để thực hiện việc này.

**1. *Đừng thay đổi tư thế của bạn và đừng chú ý trực tiếp vào cái đau.*** Duy trì sự chú ý của bạn vào một bộ phận của thân mà bạn có thể làm nó dễ chịu qua cách bạn thở. Hãy lơ những thông báo khẩn cấp về cái đau mà một số thành viên nhóm tâm đang gửi cho bạn: rằng cái đau đang phá hỏng bạn, bạn không thể chịu đựng được, hoặc bất cứ thông điệp gì. Chỉ nói với bản thân rằng cái đau là bình thường, cái đau trước khi chết có thể còn tệ hơn thế này, cho nên học cách đối phó với cái đau trong khi bạn vẫn đang còn sống và tương đối khỏe mạnh cũng là một điều tốt.

Cũng nhắc bản thân rằng cái đau không phải là *của bạn* trừ khi bạn tự cho rằng mình có khả năng tạo ra cái đau, vì vậy tại sao tự cho rằng mình có khả năng tạo ra cái đau? Hãy để cái đau ở trong vùng của nó trên thân, còn bạn thì rèn luyện chính mình ở yên vững chắc tại một vùng khác trên thân. Việc này giống như ăn quả táo có chỗ bị hỏng. Hãy chỉ ăn phần ngon của quả táo và bỏ chỗ hỏng đi.

**2. Khi cảm thấy thực sự dễ chịu ở điểm mà bạn đang chú ý, *hãy để cảm giác hơi thở dễ chịu tuôn chảy từ điểm chú ý xuyên qua cái đau*,** thả lỏng bất cứ cảm giác căng thẳng hay chặt cứng nào có



thể đã xuất hiện xung quanh cái đau này. (Thỉnh thoảng tâm có thói quen vô thức là cố bọc cái đau với cái vỏ căng thẳng, cho nên nó không lan tỏa ra, nhưng điều đó chỉ làm trầm trọng thêm cái đau. Thở có ý thức xuyên qua cái vỏ bọc ấy có thể làm tan nó ra.) Làm như vậy có thể khiến cho cái đau biến mất hoặc có thể không. Nếu nó biến mất, bạn đã biết rằng cách bạn thở đã làm trầm trọng thêm cái đau. Hãy lấy đó làm bài học sau này. Nếu cái đau không biến mất, hãy nhắc bản thân rằng nhiệm vụ liên quan tới cái đau không phải là làm cái đau biến mất. Nhiệm vụ của bạn là hiểu thấu đáo cái đau. Để đạt được mục tiêu này, nếu bạn cảm thấy sẵn sàng tìm hiểu thêm cái đau, hãy thực hiện sang bước ba. Nếu bạn không cảm thấy sẵn sàng, bạn có thể ở lại bước hai hoặc quay trở về bước một.

Bạn có thể thấy rằng những cái đau trên những bộ phận thân cụ thể phản ứng tốt nhất với năng lượng hơi thở tốt lành lan tỏa từ các điểm cụ thể khác. Ví dụ, cái đau trong bụng có thể bị xóa bỏ nhờ phát triển các cảm giác hơi thở dễ chịu tại vùng lưng ngay sau bụng. Cái đau ở phía bên phải của bạn có thể được xóa nhờ phát triển cảm giác hơi thở dễ chịu tại điểm tương ứng ở bên trái. Những cái đau ở chân có thể bị xóa bằng cách chú tâm phát triển các cảm giác hơi thở dễ chịu ở cột sống, bắt đầu từ sau gáy và chạy xuống qua xương cụt và khung xương chậu. Có nhiều điều để khám phá liên quan đến nội dung này và mỗi người phải tự học lấy, vì mỗi người có cách đặc trưng riêng liên hệ tới các luồng hơi thở và những cái đau trong cơ thể.

3. Nếu cái đau tồn tại dai dẳng và sự tập trung của bạn cảm thấy đủ vững chắc để đối diện trực tiếp nó, **hãy chú ý vào cảm giác đau**

***và đặt câu hỏi với chính mình về nó.***

- Ví dụ, cái đau nhắm vào bạn không, hay nó chỉ đang xảy ra?
- Bạn có đang cố xua đuổi cái đau đi hay bạn hài lòng chỉ quan sát nó, như vậy bạn có thể hiểu nó?
- Cái đau này là cảm giác chắc chắn đơn nhất hay bao gồm một loạt các cảm giác nhanh, xuất hiện và biến mất nhanh liên tiếp?
- Bạn tự hình dung cái đau này như thế nào? Điều gì xảy ra khi bạn thay đổi hình dung này?
- Chuyện gì xảy ra khi bạn dùng dán nhãn cho nó là “cái đau” và đơn giản gọi nó là “cảm giác”?
- Bạn cảm thấy bạn đang ở vị trí ở bên nào của cái đau? Ví dụ, nếu cái đau ở trong chân, bạn có cảm thấy bạn ở vị trí phía trên cái đau không? Điều gì xảy ra nếu bạn nói với chính mình rằng bạn đang ở phía bên dưới cái đau?
- Cái đau có thực sự ở vị trí như bạn nghĩ không? Ví dụ, nếu bạn cảm thấy cái đau ở trong bụng, điều gì xảy ra nếu bạn nói với chính mình rằng thực sự nó đang ở lưng ?
- Cái đau là thứ giống như thân hay là cái gì khác? (Câu hỏi này có kết quả tốt nhất khi bạn đã biết phân tích cách bạn trải nghiệm thân từ bên trong về bốn đặc tính: năng lượng, sự đặc chắc, sự ấm và mát - xem trao đổi thuộc jhana thứ 4 ở Phần Bốn. Khi nhìn cẩn thận các cảm giác đau, bạn sẽ thấy chúng không tương ứng với bất kỳ đặc tính nào. Xu hướng lẫn lộn cái đau với đặc tính rắn chắc khiến cho cái đau có vẻ rất dai dẳng.)

- Bạn có đang đi giữa làn tên, mũi đạn chiến đấu trực tiếp với cái đau hay chỉ đang quan sát cái đau đi qua bạn và biến mất? (Duy trì một nhận thức có ích liên quan tới cái đau là bạn ngồi ở ghế sau xe ngựa ở nhà ga kiêu cô, loại xe có ghế sau quay mặt ra sau và bạn chỉ quan sát từng cảm giác đau đi qua bạn và rồi biến mất.)

Bạn có thể tự hỏi nhiều câu khác về cái đau. Điều quan trọng là biết đặt câu hỏi về việc bạn nhận thức mối quan hệ của mình với cái đau như thế nào. Mặt khác, nếu bạn tiếp tục chất vấn cái đau, bạn không để cho mình rơi vào nhận thức bị trở thành nạn nhân thụ động của cái đau. Bạn đang đóng vai trò chủ động hơn, là kẻ hành động, không để cho các thứ diễn ra theo lối quen thuộc cũ của chúng. Chính điều này đem đến cho bạn một biện pháp độc lập với cái đau. Mặt khác, bạn sẽ hiểu ra, nếu nhận thức cái đau một cách không thiện khéo, chúng tạo ra một cầu nối vào tâm, như vậy tâm cảm thấy đau đớn về tinh thần – không kiên trì, cấu kính, lo lắng – đối với cái đau thể chất. Nhưng nếu bạn có thể biết buông bỏ những kiểu nhận thức này qua việc thay thế chúng bằng những nhận thức thiện khéo hơn hoặc bằng cách buông *tất cả* những nhận thức phát triển quanh cái đau ngay khi bạn cảm nhận chúng thì cái cầu nối bị cắt đứt. Tâm có thể hoàn toàn ổn, thậm chí cả khi thân đang bị đau. Đây là giai đoạn quan trọng trong phát triển tuệ giác.

Nếu bạn thấy phương pháp kiểm tra cái đau theo bước ba này không giúp bạn thấy rõ ràng gì về cái đau và khả năng không cảm thấy bị cái đau hành hạ bắt đầu giảm sút, đây là dấu hiệu cho thấy sức định của bạn chưa đủ mạnh để đối diện trực tiếp với cái đau. Hãy quay trở lại bước một và hai.

## SUY NGHĨ LUNG TUNG

Một trong những thói quen cơ bản nhất của tâm là tạo ra các thế giới suy nghĩ và sau đó sống ở đó. Đó là ý nghĩa Đức Phật dạy về *sự trở thành*. Khả năng can dự vào sự trở thành thường là kỹ năng có ích, vì nó giúp bạn sử dụng trí tưởng tượng của bạn vào việc hoạch định tương lai và quán chiếu các bài học quá khứ. Nhưng kỹ năng này có thể trở thành một thói quen phá hoại, khi bạn tạo ra những thế giới suy nghĩ phát triển tính tham, ác cảm, ảo tưởng và những thói quen tinh thần phá hoại khác. Khả năng lập kế hoạch cho tương lai của bạn có thể biến thành những mối lo lắng có thể phá hủy sự bình yên trong tâm. Khả năng hồi tưởng lại quá khứ có thể khiến cho bạn khốn khổ trong hiện tại.

Một trong những kỹ năng quan trọng trong hành thiền là học cách chủ động tắt bật các thế giới suy nghĩ, như vậy bạn có thể suy nghĩ khi cần và dừng lại khi không cần. Bằng cách này, khả năng tâm tạo ra các thế giới suy nghĩ không gây hại cho nó.

Ở giai đoạn đầu hành thiền, bạn cần một số quy tắc nhanh và dễ để giúp bạn quyết định liệu một ý nghĩ nào đó có đáng tiếp tục hay không. Nếu không, bạn sẽ mắc kẹt vào từng thế giới suy nghĩ, điều này có thể đánh lừa bạn nghĩ rằng nó đáng để bạn chú ý. Do vậy, trong khi bạn đang học chú tâm vào hơi thở, hãy giữ nguyên tắc đơn giản: *Bất cứ suy nghĩ nào liên quan tới cải thiện sự chú ý vào hơi thở thì được. Còn bất cứ ý nghĩ nào khác đều phải bị loại bỏ.*

Nếu ý nghĩ liên quan tới công việc hay các trách nhiệm khác nảy sinh nơi tâm trong khi bạn đang hành thiền, hãy nói với mình rằng bạn sẽ giải quyết nó ngay sau khi xả thiền. Hoặc bạn có thể

dành hẳn năm hoặc mười phút vào cuối thời thiền dành riêng để suy nghĩ về những vấn đề cần cân nhắc nghiêm túc trong cuộc sống của bạn.

Trước khi bắt đầu hành thiền, nếu bạn nhận ra mình đang đối mặt với quyết định quan trọng trong cuộc sống, điều có thể cản trở việc hành thiền, hãy tự nhủ là bạn sẽ dùng thời thiền này để làm sáng tỏ tâm của bạn trước khi suy tính quyết định này. Trước khi hành thiền, hãy đặt bất cứ câu hỏi nào bạn muốn có câu trả lời và sau đó buông chúng. Đừng để ý đến chúng nếu chúng nổi lên trong quá trình hành thiền. Tập trung chú ý duy nhất vào hơi thở. Khi xả thiền xong, hãy xem có câu trả lời tự hiện ra trước sự tỉnh giác của bạn không. Không có gì đảm bảo câu trả lời sẽ là đúng đắn, nhưng ít nhất nó tới từ điểm tĩnh lặng trong tâm và nó đem đến cho bạn cái gì đó để kiểm tra. Nếu không có câu trả lời nào tự xuất hiện, tâm của bạn đang ở bất cứ mức độ sáng tỏ và sắc bén hơn trước khi hành thiền, đặt bạn ở vị trí tốt hơn để quán chiếu các vấn đề bạn gặp phải. Nhưng cần chắc chắn trong khi đang hành thiền, bạn không có liên quan gì tới suy nghĩ về những vấn đề này cả.

Có năm chiến lược cơ bản để đối phó với những suy nghĩ lung tung. Mỗi chiến lược giúp tăng cường sự tập trung của bạn. Nhưng mỗi chiến lược cũng có thể đem lại những bài học trí tuệ.

### *1. Quay trở lại hơi thở.*

Ngay khi nhận ra mình đã đánh mất sự chú ý vào hơi thở, hãy quay trở lại ngay hơi thở. Hãy sẵn sàng đón nhận thực tế là điều này sẽ xảy ra nhiều lần không đếm xuể trong quá trình hành thiền, nên hãy canh chừng những dấu hiệu cảnh báo sớm là tâm sắp rời

khỏi hơi thở và đi đâu đó. Tỉnh thoảng tâm như là con sâu đo ở rìa chiếc lá. Đầu này đang đứng trên chiếc lá; đầu kia đang vẫy xung quanh, hi vọng rằng chiếc lá khác sẽ tự xuất hiện. Ngay khi nó chạm vào chiếc lá mới, nó chộp lấy và thả chiếc lá cũ đi. Nói cách khác, một bộ phận của tâm bạn có thể ở với hơi thở, nhưng bộ phận khác đang đi tìm chỗ nào đó khác. Bạn có thể nắm bắt dấu hiệu của tâm đang diễn ra ở giai đoạn này càng nhanh càng tốt. Đơn giản hãy nhắc nhở bản thân là bạn đang cảm thấy buồn chán hơi thở, bởi vì bạn đang không chú ý tới nó cẩn thận. Hãy tặng cho mình vài hơi thở thật khoan khoái và đầu kia của con sâu đo sẽ quay trở lại chiếc lá ban đầu. Khi phát triển được kỹ năng này, bạn bắt đầu thấy những giai đoạn tâm tạo ra những thế giới suy nghĩ, điều này có nghĩa là bạn ít có khả năng bị chúng đánh lừa.

Nó giống như xem kịch từ hậu trường. Thông thường, khi đội dàn dựng thay đổi cảnh trong vở kịch, họ hạ màn trước khi thay đổi cảnh. Chỉ khi cảnh mới được sắp xếp, họ mới kéo màn lên, như vậy không làm hỏng ảo ảnh là diễn biến của vở kịch đã thực sự chuyển sang địa điểm khác. Tất nhiên, khán giả thấy vui sướng chơi cùng với ảo ảnh đó. Nhưng nếu bạn ở sau sân khấu, bạn cảm nhận tính chất giả tạo của toàn thể vở kịch đó và bạn ít bị đánh lừa.

Theo cùng cách đó, khi bạn chú ý vào quá trình tạo ra suy nghĩ hơn là vào nội dung suy nghĩ ấy, bạn có được một số tuệ giác quan trọng về cách tâm tự tạo ra thế giới suy nghĩ – nó quan trọng là vì những thế giới suy nghĩ này là nét đặc trưng chủ yếu của những đau khổ và căng thẳng không cần thiết mà bạn đang cố hiểu và chống lại. Nhờ để ý không phải vào nội dung suy nghĩ, mà vào quá

trình suy nghĩ được tạo nên, bạn bắt đầu giải phóng bản thân thoát khỏi ảnh hưởng mạnh của chúng.

*2. Chú ý vào những mặt bất lợi do để cho chính mình xao lãng.*

Nếu chỉ đơn giản quay trở lại hơi thở không đủ để ngăn bạn liên tục lại suy nghĩ một loạt, bạn phải nhìn vào mặt bất lợi của những suy nghĩ này. Nó gồm hai bước.

a. Hãy tự hỏi: Nếu theo dõi những suy nghĩ này trong một, hai tiếng đồng hồ, chúng sẽ đưa bạn đi đâu? Tới một cuộc sống thiện khéo hay không thiện khéo? Nếu chúng tương đối thiện khéo, chúng có thiện khéo hơn tâm được huấn luyện tốt khi hành thiền không? Không. Như vậy trong khi bạn đang hành thiền, chúng làm lãng phí thời gian. Giá trị tiêu khiển của chúng là gì? Nếu chúng là một bộ phim, bạn có trả tiền để xem chúng không? Bạn thực sự thu nhận được gì từ việc chạy theo chúng? Chính xác cái gì thu hút bạn có những suy nghĩ này? Việc trả tiền có đáng với rắc rối mà chúng có thể gây ra không? Thử tìm câu hỏi giúp bạn thấy những suy nghĩ này rõ ràng là không đáng để bạn chú ý. Khi nhìn thấy cả sức cám dỗ và mặt bất lợi của cách nghĩ cá biệt, bạn đang học nhận ra những suy nghĩ của mình là một phần của quá trình nhân quả. Điều này giúp bạn tự thoát khỏi quyền lực của chúng.

b. Khi thấy rõ ràng mặt bất lợi của một suy nghĩ cụ thể, bạn có thể suy nghĩ về một đề mục chống lại cảm xúc hay sự hối thúc đằng sau nó. Ví dụ, nếu suy nghĩ bắt nguồn từ cơn giận, hãy đối trị sự tức giận bằng những ý nghĩ thiện – trước tiên dành cho bản thân, sau đó tới người mà bạn đang tức giận. Nếu suy nghĩ bị thúc đẩy bởi tham dục, hãy nghĩ về khía cạnh không hấp dẫn của thân thể

con người – một lần nữa, bắt đầu trước tiên với bộ phận của chính thân thể bạn, sau đó chuyển sang thân thể của người mà bạn bị hấp dẫn vào. Một vài trong số các đề mục lựa chọn thay thế này được trao đổi ở phần Các Cảm Xúc Gây Rối trình bày bên dưới.

Khi một đề mục mới làm suy yếu ham muốn quay trở lại với ý nghĩ lang thang, lúc đó bạn có thể hướng sự chú ý về lại hơi thở.

### *3. Tảng lờ các suy nghĩ*

Nếu các ý nghĩ vẫn tiếp tục huyền thuyên lang thang, hãy quyết định ở lại với hơi thở và đơn giản là kệ cho các ý nghĩ luyên thuyên ở một chỗ khác trong tâm. Chúng như là những chú chó bị lạc: Nếu chú ý tới chúng, chúng sẽ tiếp tục quấy rầy bạn. Chúng như người điên: Cho dù bạn thử đuổi họ ra chỗ khác, họ sẽ biết rằng họ đã gây khó chịu cho bạn và điều này khiến họ cố kéo bạn xa hơn vào thế giới điên rồ của họ. Cho nên bạn chỉ lờ chúng đi. Hãy tự nhắc rằng mặc dù có thể có các ý nghĩ trong tâm, chúng chỉ là những thành viên khác của nhóm tâm. Chúng chưa phá hủy hơi thở. Hơi thở vẫn còn ở đó để chú ý vào. Cuối cùng, vì ít được để ý tới, những suy nghĩ xao lãng sẽ tự biến mất.

Đồng thời, bạn cũng rút ra bài học về việc hành động chú ý có thể củng cố hay làm suy yếu những tiềm năng khác trong trải nghiệm của bạn như thế nào.

### *4. Thả lỏng sự căng thẳng – thứ khiến cho suy nghĩ tiếp tục*

Khi trở nên nhạy cảm hơn với những năng lượng hơi thở vì thế trong thân, bạn sẽ nhận thấy hành động nắm giữ ý nghĩ cản bạn phát triển một hình thái căng thẳng nhẹ đầu đó trong thân như một



kiểu đánh dấu. Hãy cố định vị hình thái căng thẳng này, hóa giải nó với hơi thở và ý nghĩ sẽ biến mất do thiếu sự trợ giúp.

Khi sức tập trung trở nên tốt hơn, bạn sẽ có thể cảm nhận các hình thức căng thẳng này hình thành thậm chí trước khi chúng trở thành suy nghĩ có ý thức. Bạn sẽ thấy những giai đoạn mà thế giới suy nghĩ hình thành trong đó. Chúng bắt đầu như những điểm nút căng thẳng nhỏ và sau đó có nhận thức về chúng, quyết định coi điểm nút đó là hiện tượng thể chất hay tinh thần. Nếu quyết định coi chúng là hiện tượng tinh thần thì nhận thức tiếp theo khởi lên: Suy nghĩ này là về cái gì?

Khi bạn có thể thấy các bước này, tâm tập trung giống như con nhện trên lưới: Bạn ở tại vị trí của mình, sau đó độ nhạy của lưới hơi thở báo cho bạn biết điểm nút căng thẳng đang hình thành tại một nơi cụ thể của lưới. Bạn tới đó, hạ gục điểm nút bằng phát súng năng lượng hơi thở tốt đẹp, đánh tan nó rồi quay trở lại vị trí của mình.

Chiến lược này đem lại bài học quan trọng trong quan sát cách các hiện tượng thể chất và tinh thần liên hệ với nhau như thế nào.

### 5. *Đè nén suy nghĩ.*

Nếu sự tập trung và trí tuệ của bạn chưa đủ tốt để các kỹ thuật này đem lại hiệu quả đối với từng ý nghĩ xao lãng, rồi khi những kỹ thuật đó đều không đem lại kết quả gì với một ý nghĩ đặc biệt dai dẳng, hãy đặt đầu lưỡi lên hàm ếch của bạn, nghiêng răng lại và nhắc đi nhắc lại bản thân nhiều lần là bạn sẽ không nghĩ tư tưởng đó. Hoặc bạn có thể nhắc đi nhắc lại một từ thiền như từ *buddho* rất

nhanh trong tâm để phá mạch suy nghĩ cho đến khi sự xúi giục chạy theo suy nghĩ lắng xuống.

Phương pháp thứ năm này như là búa tạ so với các phương pháp khác như là dao mổ nhiều hơn. Nhưng giống như mỗi người tháo vát, khéo tay cần có búa tạ trong bộ đồ nghề, mỗi thiền sinh cần một vài dụng cụ hạng nặng để chuẩn bị cho tất cả các tình huống có thể xảy ra. Bằng cách này, những suy nghĩ không thiện khéo sẽ không thể bắt nạt bạn khắp nơi được.

Phương pháp cuối cùng này cần ít trí tuệ hơn bốn phương pháp kia, nhưng nó thực sự dạy một bài học quý giá: bạn không nên bỏ qua một chiến lược có ích chỉ bởi vì nó dường như sơ đẳng hay thô thiển. Hãy sẵn sàng sử dụng bất cứ cái gì đem lại kết quả.

Những loại suy nghĩ lung tung cụ thể - như tham dục và con giận - có những chiến lược đối trị riêng. Nếu bạn không có sức lực để áp dụng bất cứ chiến lược nào trong các chiến lược này đối với suy nghĩ lang thang, đó là dấu hiệu cho thấy vấn đề không phải là trạng thái bồn chồn, xao động. Đó là tình trạng buồn ngủ.

### **TÌNH TRẠNG BUỒN NGỦ**

Nếu bạn cảm thấy buồn ngủ, bước đầu tiên là không ngay lập tức cho đó là dấu hiệu cần nghỉ ngơi. Tâm thường sử dụng tình trạng ngủ lơ mơ như là cách để tránh né vấn đề sắp nổi lên bề mặt từ sâu bên trong bạn. Là thiền sinh, bạn muốn biết những vấn đề sâu hơn này, nên bạn không thể để mình bị tình trạng ngủ lơ mơ giả vờ này đánh lừa bạn. Bạn phải thử nó bất cứ khi nào bắt gặp nó.

*Phép thử đầu tiên là thay đổi đề mục thiền.* Khi bạn đang có

mặt với hơi thở, điều này có thể có ý là thay đổi nhịp điệu và cấu trúc của hơi thở, hoặc điểm chú tâm của bạn. Ví dụ:

- Nếu hơi thở ngắn và nhẹ làm bạn buồn ngủ, bạn có thể thử thở vào dài và thở ra ngắn, hoặc thở mạnh hơn.

- Nếu việc chú ý vào một điểm đầu mỗi duy nhất khiến bạn buồn ngủ, hãy thử chú ý tới hai điểm cùng một lúc.

- Hoặc bạn có thể chuyển điểm chú ý sau mỗi ba hay năm hơi thở một. Hãy theo một lộ trình được đưa ra theo bước 3 trong phần Chú ý vào hơi thở hoặc bất cứ lộ trình nào khác bạn có thể phát minh ra.

- Hoặc thử đánh giá năng lượng hơi thở ở các vùng bạn có xu hướng bỏ qua.

Ngoài ra, bạn có thể thay đổi đề mục thiền sang một trong các đề mục phụ được liệt kê trong phần Phụ lục. Quán chiếu sự chết - cái chết có thể xảy ra bất cứ khi nào - đặc biệt có ích khi tình trạng buồn ngủ đi kèm với lười biếng.

Hoặc bạn có thể đọc tụng cho chính mình bất cứ đoạn kệ hay đoạn kinh tụng nào bạn có thể nhớ ra.

*Phép thử thứ hai là thay đổi tư thế của bạn.* Hãy đứng dậy xả thiền và lấy hai tay xoa chân tay bạn. Nếu vào ban đêm và bạn có thể nhìn thấy bầu trời đêm, hãy ngược nhìn các vì sao để cho tâm tỉnh táo. Hãy rửa mặt. Sau đó quay trở lại tư thế ngồi.

*Phép thử thứ ba là đứng dậy và hành thiền đi.* Nếu cách kia không làm cho hết buồn ngủ, hãy thử đi bộ giật lùi thật cẩn thận để

xem việc sợ va vào đâu đó có giúp bạn tỉnh thức không.

Nếu tình trạng buồn ngủ vẫn còn, đó là dấu hiệu thân thể cần được nghỉ ngơi. Hãy nằm xuống và thiền đến khi bạn ngủ thiếp đi, trước tiên hãy hứa với bản thân rằng bạn sẽ thức dậy và thiền tiếp ngay khi tỉnh giấc. Bạn sẽ không đắm chìm vào thú vui nằm xuống.

### **SỰ TẬP TRUNG SI MÊ (SI ĐỊNH)**

Có quan hệ mật thiết với tình trạng lơ mơ, buồn ngủ là trạng thái tâm được gọi là tập trung si mê. Tâm tĩnh lặng, nhưng bạn không nhận biết rõ sự chú ý của bạn tập trung ở đâu. Khi bạn ra khỏi trạng thái này, bạn có thể bắn khoản liệu mình đã ngủ hay thức. Điều này có thể xảy ra khi hơi thở trở nên dễ chịu nhưng bạn không trải rộng tỉnh giác tới các bộ phận khác trong thân. Bạn đã chú ý vào một vùng nhỏ và khi hơi thở tại vùng đó trở nên rất vi tế và dễ chịu, bạn đánh mất dấu vết của hơi thở và trượt vào trong trạng thái khoan khoái, tĩnh lặng nhưng mù mờ của tâm.

Một cách để ngăn chặn hiện tượng này là ngay khi hơi thở trở nên dễ chịu thì lập tức bắt đầu khảo sát các phần còn lại của thân. Cố gắng ghi nhận năng lượng hơi thở đang tuôn chảy vào tất cả các góc ngách của thân, thậm chí xuống dưới tới các kẽ ngón tay và ngón chân. Ngoài ra, bạn có thể hình dung các bộ phận khác nhau của thân - xương, các bộ phận - và xem liệu năng lượng hơi thở có lan tới các bộ phận này một cách trôi chảy không.

Nguyên tắc quan trọng ở đây là khi tâm an, nó cần làm việc gì đó. Nếu không, nó sẽ trôi dạt vào tình trạng lơ mơ. Chừng nào nó còn ở lại trong ranh giới của thân, nó sẽ không làm cản trở sự tập

trung của bạn. Trên thực tế, nó sẽ khiến cho sự tập trung thậm chí mạnh mẽ và kiên cường hơn.

Hiện tượng rơi vào trong “túi khí” - nghĩa là ngồi rất yên tĩnh và rồi đột nhiên bùng tỉnh vì đầu của bạn gục xuống phía trước - là do những nguyên nhân tương tự và có thể chữa trị bằng các cách tương tự này.

### **NHỮNG TIẾNG ĐỘNG BÊN NGOÀI**

Nếu bạn thấy mình phàn nàn về những tiếng động bên ngoài khi đang hành thiền, hãy tự nhắc rằng tiếng động không làm phiền bạn. Bạn đang làm phiền tiếng động. Bạn có thể để cho tiếng động tồn tại mà không bình luận nó không? Xét cho cùng, tiếng động không có ý làm phiền bạn.

Cũng vậy, hãy nhớ đến thân của bạn như là tấm màn che trên cửa sổ lớn. Tiếng động như là gió đi qua tấm màn này. Nói cách khác, bạn không phản kháng tiếng động, không để nó ảnh hưởng tới mình. Nó đi thẳng qua bạn mà không tiếp xúc ở thân hoặc tâm.

### **NHỮNG RẮC RỐI VỚI CHÍNH HƠI THỞ**

1. Có lẽ một trong những khó khăn làm nản lòng nhất đối với hành thiền hơi thở là *không thể cảm thấy hơi thở vào và ra*. Điều này thường phát xuất từ trải nghiệm về thân hoặc cảm xúc trước đó, nó đã khiến cho bạn phong tỏa các cảm giác trên thân của bạn. Bạn có thể cần thời gian để thiết lập sự nhạy cảm với thực tại hơi thở được cảm giác trên thân hoặc cảm thấy thoải mái với sự nhạy cảm ấy. Đó là chỗ cần sự kiên trì.

Có thể có hai phương pháp.

• Một là tự hỏi bạn cảm thấy *rõ* hơi thở ở chỗ nào. Nó có thể chỉ ở trong đầu hoặc ở bộ phận riêng biệt nào đó khác của thân. Tuy nhiên, điều này cho bạn một cái gì đó để bắt đầu. Hãy chú ý vào khu vực đó một cách nhẹ nhàng nhưng kiên định, có thái độ thiện ý với nó, nói với bản thân rằng bạn thuộc về chỗ đó. Khi bạn thấy rằng mình có thể ở lại đó với cảm giác thư giãn, dần dần hãy cố mở rộng tỉnh giác của bạn ở ngay xung quanh điểm đó. Bộ phận nào của thân ở ngay cạnh nó? Bạn cảm giác bộ phận đó theo hướng nào? (Cảm giác bên trong của bạn về các bộ phận thân thể bạn có thể không giống với cơ thể trông từ bên ngoài, nhưng đừng để điều đó khiến bạn lo lắng ngay lúc này. Bạn *cảm thấy* bộ phận kế tiếp ở đâu?) Nếu có cảm giác sợ hãi sinh khởi, hãy quay trở lại vị trí gốc ban đầu. Hãy chờ đợi chừng một ngày và sau đó hãy thử mở rộng sự hay biết của bạn một chút một lần nữa. Hãy giữ vững sự hay biết này, trở tới và trở lui, cho đến khi bạn có thể trú tại một vùng rộng lớn hơn với sự tự tin. Hãy kiên trì. Nếu có bất kỳ sự sợ hãi cụ thể hay ký ức nào khởi lên khi bạn cố mở rộng sự hay biết theo cách này, hãy bàn bạc kỹ về hiện tượng đó với người mà bạn tin tưởng vào sự suy xét của người ấy.

• Phương pháp thứ hai là trước mắt hãy bỏ qua hơi thở và phát triển tư vô lượng tâm (xem Phần Một, mục I ở trên) như là bài tập thiền cơ bản cho đến khi cảm thấy đủ tự tin để thử làm việc tiếp với hơi thở lần nữa.

2. Một khó khăn khác có thể hay làm nản lòng là *không thể tìm thấy hơi thở dễ chịu*. Cho dù bạn điều chỉnh hơi thở bất cứ cách

nào, nó đều không cảm thấy ổn. Có một vài cách để tiến tới giải quyết khó khăn này.

- Hãy hỏi bản thân liệu bạn có đang quá khắt khe không. Hơi thở cảm thấy có ổn không? Bạn đang cố ép hơi thở trở nên tốt hơn cái ổn đó không? Nếu đó là điều đang diễn ra, hãy kiên nhẫn. Hãy bám sát vào hơi thở tốt đẹp đó và cho nó một thời gian nhất định. Sự thiếu kiên nhẫn của bạn có thể gây ra quá nhiều căng thẳng cho hơi thở. Hãy cho hơi thở một thời gian nhất định để thả lỏng và tự phát triển.

- Hãy tự hỏi, bạn có đang ngắt phần cuối hơi thở ra để phân biệt nó rõ ràng với hơi thở vào tiếp theo không, hoặc ngược lại. Điều này làm hạn chế hơi thở có thể chảy êm. Và nếu nó xảy ra, hãy để cho phần cuối của mỗi hơi thở ra được tan chảy êm ả với sự khởi đầu của hơi thở vào tiếp theo và ngược lại, nhờ vậy khoảnh khắc tĩnh lặng giữa các hơi thở có thể có cơ hội để cho cảm giác thư giãn lan tỏa khắp cơ thể.

- Hãy tự nhắc, mỗi hơi thở sẽ có ít nhất một phần – lúc ban đầu, ở giữa hoặc gần cuối – cảm thấy dễ chịu hơn là không thở. Hãy tìm phần này của hơi thở và tự trân trọng nó. Khi điều này làm tâm lắng dịu, các phần khác của chu trình hơi thở sẽ có thể thả lỏng.

- Hãy tự hỏi liệu bạn có đang chú tâm quá mạnh vào một điểm không. Khi chú ý vào một bộ phận thân cụ thể, có một xu hướng chung là đặt áp lực lên nó – thường là phong tỏa hoặc kéo căng đường máu huyết lưu thông tại bộ phận này của cơ thể. Hãy xem bạn có thể thả lỏng áp lực này nhưng vẫn duy trì sự chú tâm vào điểm đó không.

- Hãy hỏi bản thân cách bạn tự hình dung hơi thở có phải là một phần của vấn đề khó khăn không. Ví dụ, bạn có hình dung hơi thở đang đi vào trong thân chỉ thông qua một điểm bé xíu, như lỗ mũi chẳng hạn? Nếu vậy, đó có thể làm hạn chế hơi thở. Hãy thử hình dung thân thể như là miếng xốp thấm nước, hơi thở vào và ra dễ dàng qua tất cả các lỗ chân lông. Hoặc bạn có thể hỏi mình có muốn tượng hơi thở không sẵn sàng đi vào cơ thể không. Nếu vậy, bạn sẽ thấy mình phải thúc ép hơi thở đi vào. Hãy thử hình dung hơi thở như *muốn* đi vào bên trong cơ thể và tất cả điều bạn phải làm là cho phép nó đi vào.

- Hãy tự hỏi liệu bạn có đang vô thức ép hơi thở tuân theo bất cứ ý tưởng phác họa mà bạn có thể có về hơi thở dễ chịu nên cảm nhận như thế không. Mọi người thường cho rằng hơi thở dài, chậm dễ chịu hơn hơi thở ngắn, nhanh, nhưng không phải lúc nào cũng vậy. Hãy tự nhắc: hơi thở được cho là dễ chịu bởi cái thân cần ngay lúc hiện tại, nên hãy cố nhạy cảm hơn với nhu cầu cần thiết này.

- Hãy tự hỏi liệu bạn có đang cố gắng kiểm soát hơi thở quá nhiều không. Bạn có thể kiểm tra điều này bằng cách chú ý vào một bộ phận cơ thể mà bạn không có cảm giác là có thể kiểm soát sự chuyển động của hơi thở, như điểm cuối cùng của xương sống.

- Nếu không có phương pháp nào đem lại hiệu quả, hãy chuyển sự chú ý sang đề mục khác mà bạn thấy thích thú và hứng khởi, như thiện ý, tâm hào phóng (suy nghĩ về những lần bạn đã tự nguyện hào phóng), sự biết ơn (suy nghĩ về những người đã bỏ công việc của họ để giúp đỡ bạn) hoặc về đức hạnh (suy nghĩ về những trường hợp bạn hoặc ai đó bạn ngưỡng mộ đã hành xử theo



những cách bạn thấy là cao cả và truyền cảm hứng). Hãy để mình suy nghĩ về đề mục đó trong một lúc mà không chú ý tới hơi thở. Khi tâm bạn cảm thấy tỉnh táo, hãy cố ghi nhận cách bạn đang thở trong khi bạn vẫn đang theo đề mục kia. Hơi thở sẽ tự tìm được nhịp điệu dễ chịu. Việc làm này sẽ đem đến cho bạn một vài ý tưởng về cách thở thoải mái.

3. Khó khăn phổ biến thứ ba là *không thể cảm nhận các cảm giác hơi thở ở những bộ phận khác trong cơ thể*. Điều này thường là vấn đề của tri giác: các cảm giác hơi thở có ở đó, nhưng bạn không nhận ra chúng như thế. Một phần tâm trí bạn có thể nghĩ rằng ở đó không thể là những năng lượng hơi thở tuôn chảy khắp cơ thể. Nếu là vậy, hãy coi nó như là bài tập tưởng tượng: Hãy để mình tưởng tượng năng lượng hơi thở có thể tuôn chảy qua các dây thần kinh và tưởng tượng nó tuôn chảy dưới một vài hình thái được giới thiệu trong phần hướng dẫn căn bản. Hoặc hãy tưởng tượng hơi thở tuôn chảy theo những hướng ngược lại. Đến một lúc nào đó, thực ra bạn sẽ bắt đầu cảm thấy sự chuyển động của năng lượng tại một bộ phận này hoặc khác của cơ thể và sau đó nó sẽ không còn là bài tập tưởng tượng nữa.

Trong khi đó, hãy rà soát thân và thả lỏng bất cứ hình thái căng thẳng nào bạn có thể cảm nhận tại những bộ phận cơ thể khác nhau. Bắt đầu với đôi bàn tay và đi lên cánh tay. Sau đó bắt đầu với bàn chân và đi lên cẳng chân, lưng, cổ và vào trong đầu. Sau đó hãy tới phần trước của thân trên. Thân càng được thả lỏng bao nhiêu, năng lượng hơi thở sẽ trôi chảy càng dễ dàng bấy nhiêu và bạn càng có nhiều khả năng để có thể cảm nhận được dòng tuôn chảy này.

## NHỮNG NĂNG LƯỢNG VÀ CẢM GIÁC KHÁC THƯỜNG

**Áp lực.** Khi bạn thả lỏng sự căng thẳng hay chặt cứng ở những bộ phận cơ thể khác, nó có thể hay làm phát sinh năng lượng hoặc cảm giác mạnh hoặc không cân bằng lạ thường. Điều này là bình thường và những năng lượng này, nếu để nó một mình, thường có thể tự chấm dứt. Tuy nhiên, có hai trường hợp chúng có thể trở thành vấn đề khó khăn.

1. Thứ nhất là khi việc thả lỏng không trọn vẹn – khi năng lượng được xả từ một vùng này lại bị tắc ở một vùng khác, tạo nên cảm giác áp lực mạnh. Hai vùng phổ biến nơi áp lực có xu hướng tích lại là ở đầu và xung quanh tim. Nếu áp lực ở trong đầu, hãy kiểm tra xem liệu năng lượng có cần xả xuống phía đằng trước họng hay xuống xương sống không. Trước tiên, chú tâm vào mở kênh năng lượng đi xuống đằng trước họng và đặt chú ý vào giữa ngực. Hãy nghĩ năng lượng thoát xuống kênh ở họng tới vùng bạn chú tâm, cả trong khi hít vào và thở ra.

Nếu không có kết quả, hãy lần theo một cách có ý thức các kênh năng lượng đi dọc xuống hai bên xương sống xem có điểm nào bị tắc nghẽn ở đâu. Nếu bạn tìm thấy chỗ tắc nghẽn, hãy nghĩ nó đang thả lỏng. Hãy thả lỏng vậy dọc xuống xương sống. Tập trung chú ý tại xương cụt. Sau đó hãy hình dung hơi thở đi xuống xương sống - một lần nữa, cả khi hít vào và thở ra - và sau đó chảy qua xương cụt của bạn hòa vào hư không.

Nếu áp lực ở giữa ngực, hãy hình dung mở các kênh năng lượng đi ra khỏi cánh tay qua lòng bàn tay. Hãy tập trung chú ý vào hai lòng bàn tay và nghĩ năng lượng hơi thở tỏa ra từ ngực của bạn

- cả khi hít vào và thở ra - và đi ra ngoài qua hai lòng bàn tay.

Bạn cũng có thể thử hình dung tương tự đối với các kênh năng lượng đi xuống hai chân và đi ra ngoài qua hai lòng bàn chân.

Khi bạn mở những kênh này, đừng nghĩ đẩy năng lượng vào đó. Cụ thể là, đừng nghĩ rằng bạn đang cố đẩy khí vào đó. Hơi thở mà bạn đang làm việc với là năng lượng, không phải là khí. Và năng lượng trôi chảy tốt nhất khi nó không bị đè ép. Đơn giản hãy nghĩ “Cho nó xảy ra.” Và hãy kiên nhẫn. Hãy cố phân biệt giữa dòng máu - bởi nó là chất lỏng, dòng máu có thể tạo áp lực khi nó gặp phải thứ gì đó rắn chắc - và dòng hơi thở, như năng lượng, không cần tạo áp lực, vì nó có thể chảy ngay cả qua các vật rắn.

Nếu bạn cảm thấy áp lực quá mức ở các bộ phận khác trong cơ thể, hãy thử kết nối các bộ phận này trong tưởng tượng của bạn với các kênh năng lượng đi ra cánh tay hay cẳng chân.

2. Một nguyên nhân chính khác gây ra áp lực quá mức ở các bộ phận khác trên thân là khi nỗ lực đẩy nhanh sự chuyển động của năng lượng hơi thở vào thân, bạn thúc ép nó quá nhiều. Lại nữa, từ khóa chính là “cho nó xảy ra”. Hãy để cho năng lượng tuôn chảy. Đừng thúc ép nó. Năng lượng dễ chịu, khi bị ép trở nên khó chịu. Hãy kiên nhẫn. Hãy hình dung năng lượng hơi thở vi tế đã lan tỏa khắp cơ thể ngay khi bạn hay biết là mình đã bắt đầu thở vào. Sau một lúc, bạn sẽ cảm nhận rằng năng lượng đã có mặt ở đó rồi.

**Sự chặt cứng không phản ứng với hơi thở.** Nếu có những khu đảo chặt cứng trong cơ thể không tan biến, cho dù hơi thở có dễ chịu thế nào đi nữa, bạn phải dùng mẹo vô hiệu hóa chúng. Bạn

càng chú ý trực tiếp vào chúng, chúng có thể càng trở nên tồi tệ hơn. Cho nên hãy thử nhẹ nhàng xung quanh rìa của chúng và cho chúng một không gian nào đó. Chúng thường đại diện cho các thành viên trong nhóm nội tâm của bạn, những thành viên không tin tưởng vào những ý định tốt đẹp của bạn, cho nên bạn chỉ đơn giản phải mặc kệ chúng. Hãy kiên nhẫn với chúng. Đến một lúc nào đó, chúng sẽ tự tan biến.

**Những dải căng chạy qua cơ thể.** Trước tiên hãy xem liệu những dải căng có thực sự là dải không, hay tâm đang chơi trò nối điểm với chúng. Nói cách khác, có những trường hợp tâm ghi nhận các điểm căng ở các bộ phận khác của cơ thể và kết nối chúng theo một tri giác duy nhất về sự căng. Điều này tạo ra cảm giác rằng những điểm riêng biệt đó là một phần của một cảm giác đơn lẻ.

Để kiểm tra xem đó có phải là vậy không, hãy tưởng tượng sự hay biết của bạn là một bộ các lưỡi cửa tròn cắt dải căng nhanh và lặp đi lặp lại thành những mẫu riêng rẽ bất cứ khi nào nó nhận ra chúng. Nếu việc này làm giảm nhẹ cảm giác căng thẳng thì hãy duy trì nhận thức đó trong tâm. Vấn đề không phải là liên quan tới sự căng nhiều như liên quan tới tri giác gán cho những điểm căng là dải. Hãy tiếp tục không tin tưởng vào tri giác về dải đó và thay thế bằng sự nhận thức các lưỡi cửa lâu chùng nào còn cần thiết.

Nếu dải căng ở trong đầu và dường như xung quanh đầu, một cách khác để chuyển nhận thức này là giữ trong tâm hình ảnh là đầu của bạn lớn hơn những dải căng và phần rộng lớn hơn của cái đầu được lấp đầy năng lượng mềm mại để cho các dải đó tiêu tan.

Nếu cảm giác dai căng vẫn còn mặc dù có nhận thức mới, thì đó là dấu hiệu dai đó tương ứng với một vùng cơ thể thêm khát năng lượng hơi thở. Khi bạn thở vào, hãy nghĩ rằng năng lượng hơi thở đi ngay tới bộ phận đó. Hãy để cho hơi thở vào dài ở mức độ cần thiết để đem đến cho vùng đó cảm giác được nuôi dưỡng.

Nếu sau một vài phút thử cách này, dai căng đó không đáp ứng, thì hãy lờ nó đi một lúc. Sau đó khi sự tập trung của bạn khá lên, hãy thử các cách khác nhau này một lần nữa.

**Không có cảm giác.** Khi khảo sát các bộ phận thân khác nhau, bạn có thể thấy có một số bộ phận không có cảm giác gì hết: ví dụ, vai hoặc một phần lưng. Nó như thể là bộ phận đó bị mất. Khi xảy ra vậy, hãy nhận ra các bộ phận bạn *có thể* cảm giác được ở hai bên của bộ phận bị mất. Ví dụ, với vai: hãy thử nhận biết cổ và cánh tay trên. Rồi hãy xem năng lượng ở chỗ mà hai bộ phận này kết nối với nhau. Bạn có thể ngạc nhiên thấy rằng có sự kết nối, nhưng nó không phải là chỗ vai của bạn “nên” ở đó – và bởi vì nó không ở chỗ mà nó nên ở đó, bạn đã vô thức ngăn chặn nó lại. Hãy để cho nó mở ra và theo thời gian cảm giác của bạn về các bộ phận này sẽ điều chỉnh và bộ phận thân thể bị mất sẽ nhận được nhiều dưỡng chất hơn từ hơi thở. Nó sẽ xuất hiện trở lại trong nhận biết của bạn.

**Cảm giác tràn đầy.** Cảm giác này thường xuất hiện khi năng lượng hơi thở làm tan một số tắc nghẽn bên trong hơi thở và khi những vùng đói năng lượng đột nhiên tràn đầy. Điều này liên quan tới một trong các yếu tố của jhana: hi. Trong những trường hợp mạnh, trạng thái này có thể cảm thấy như bạn đang ngập chìm trong sự tràn đầy. Một số người thấy cảm giác này dễ chịu, nhưng

một số người khác thấy cảm giác này như sự đe dọa. Nếu bạn đã từng suýt chết đuối, cảm giác này có thể dễ dẫn tới cảm giác sợ hãi. Cách chống lại nỗi sợ hãi là nhắc nhở chính mình rằng bạn đang được bao bọc bởi khí và cơ thể có thể thở nhiều như nó thích. Hãy thả lỏng đôi bàn tay và đôi bàn chân bạn và giữ chúng được buông lỏng. Sau đó xem bạn có tìm thấy khía cạnh dễ chịu của sự tràn đầy không. Chú tâm vào đó. Hoặc đơn giản là duy trì chú tâm vào điểm bạn thường chú ý trong thân và nhắc mình là sự tràn đầy, nếu để kệ nó một mình, cuối cùng sẽ tan vào cảm giác tĩnh lặng và dễ chịu.

Một số khác thấy cảm giác tràn đầy như sự đe dọa là những người sợ rằng họ đang mất kiểm soát. Một lần nữa, giải pháp là không chú tâm vào sự tràn đầy, mà chú tâm vào điểm bạn thường chú ý và nhớ là sự tràn đầy sẽ qua đi.

**Cảm giác đặc.** Tỉnh thoảng, khi tâm lắng dịu, thân cảm thấy chắc và đặc đến nỗi thở trở thành việc vất. Một lý do có thể cho hiện tượng này là bạn đang vô thức nắm giữ nhận biết thân là đối tượng rắn chắc và nhận biết hơi thở là một thứ gì đó cần được đẩy xuyên qua sự rắn chắc đó. Giải pháp là thay đổi sự nhận biết này một cách có ý thức. Ví dụ, bạn có thể nhắc bản thân rằng hơi thở thực ra là cảm giác ban đầu của bạn về thân thể: năng lượng của hơi thở ở đó đầu tiên và cảm giác rắn chắc đến sau đó. Cho nên bạn không phải đẩy hơi thở xuyên qua bức tường rắn chắc. Hãy để cho hơi thở trôi chảy tự do bất cứ chỗ nào nó muốn. Một nhận biết có ích khác là nghĩ về tất cả các khoảng không xung quanh thân và giữa các nguyên tử trong thân. Thậm chí bên trong các nguyên tử đó, có nhiều khoảng không hơn là vật chất. Mọi thứ được thâm

thấu bởi khoảng không. Khi bạn duy trì nhận biết này trong tâm, khó khăn trong khi thở sẽ biến mất.

Có thể có lý do khác gây ra cảm giác thân thể quá đặc chắc để thở là tâm có thể yên tĩnh đến nỗi bạn không cần thở (xem trao đổi trong Jhana Thứ Tư thuộc Phần Bốn). Bạn tiếp tục cố đẩy hơi thở xuyên qua cơ thể theo thói quen nhiều hơn vì cần thiết. Cho nên hãy nói với bản thân rằng: “Nếu thân cần thở, nó sẽ tự thở. Bạn không phải ép nó thở.”

**Chóng mặt.** Nếu vấn đề này là do thiền, nó có thể do mất cân bằng trong chú tâm của bạn hoặc mất cân bằng trong hơi thở.

Mất cân bằng khi chú tâm có thể là do chú ý quá nặng nề trong đầu. Hãy chuyển sự chú tâm vào phần thấp hơn trong thân, giảm nhẹ bớt sự chú tâm đi một chút, như thế bạn không hạn chế dòng máu trong vùng được chú ý và ở cách xa vị trí của đầu một lúc.

Sự mất cân bằng trong hơi thở có thể là do chứng thở quá nhanh: thở nặng nề quá nhanh. Nó cũng có thể là do đè nén hơi thở hoặc dành quá nhiều thời gian cho hơi thở tể. Hãy thử thở theo cách tránh những cực đoan này. Nếu điều này không xử lý được việc chóng mặt thì chóng mặt này không phải do hành thiền. Đó có thể là dấu hiệu bệnh thể chất.

### **ĐÁNH GIÁ SỰ TIẾN BỘ CỦA BẠN**

Như tôi đã ghi trong phần Giới thiệu, chiến lược cơ bản của huấn luyện tâm để chấm dứt khổ đau là quán chiếu hành động của bạn và hỏi xem hành động đó thiện khéo như thế nào, như vậy bạn có thể tiếp tục tinh luyện kỹ năng của mình. Vì hành thiền là một

hành động, chiến lược tương tự áp dụng ở đây. Để phát triển hành thiền thành kỹ năng, bạn phải học cách đánh giá việc bạn đang làm là như thế nào – cái gì đem lại kết quả, cái gì không đem lại kết quả – nhờ thế kỹ năng của bạn có thể phát triển. Trên thực tế, đánh giá là một phần quan trọng của hành thiền, đó là một yếu tố của jhana mà chúng tôi sẽ trao đổi ở Phần Bốn. Kiểu đánh giá này là thứ chuyển thành trí tuệ mà cuối cùng dẫn tới giải thoát.

Cho nên hãy nhớ: Có phần tốt và phần không được tốt lắm của hành thiền như vậy đó. Bạn muốn học cách suy xét sự khác nhau. Tuy nhiên, khả năng suy xét những hành động của bạn là kỹ năng mà bản thân nó cần có thời gian nhất định để thành thạo. Nếu bạn đã từng làm việc để thuần thục một kỹ năng chân tay hay thủ công – như thợ mộc, nấu ăn hay chơi thể thao hay chơi nhạc cụ - hãy nghĩ bạn đã phát triển những năng lực suy xét như thế nào sao cho chúng thực sự đã giúp bạn có được sự tinh thông. Sau đó, hãy áp dụng nguyên tắc tương tự đối với việc hành thiền. Một vài nguyên tắc hữu ích để lưu tâm là:

*Suy xét, đánh giá hữu ích chú ý vào hành động, không chú ý vào giá trị con người bạn hay giá trị của bạn như một thiền sinh*

Nếu bạn nhận thấy mình đang ngày càng thất vọng về bản thân vì không thể làm các thứ đúng đắn, hoặc kiêu ngạo khi mọi thứ diễn ra *thật* đúng đắn, hãy nhắc nhở chính mình rằng kiểu đánh giá như vậy là phí thời gian. Những đánh giá bản thân tiêu cực làm tiêu mòn khả năng bám sát việc hành thiền; những đánh giá bản thân tích cực – mặc dù có thể khuyến khích bạn trong ngắn hạn – cuối cùng sẽ cản trở sự tiến bộ của bạn, làm bạn lóa mắt không thể nhìn



thấy những lỗi lầm của mình hoặc đặt ra những mong đợi sai lầm. Nếu bạn thấy mình trong vòng xoáy đi xuống của việc đánh giá tiêu cực bản thân để phán xét chính mình, hãy nhớ đến hình ảnh nhóm nội tâm. Hãy tìm một thành viên có thể nhẹ nhàng nhưng kiên quyết nhắc nhở tiếng nói phán xét bản thân là nó đang làm phí thời gian của bạn. Bạn có thể càng hài hước lành mạnh với tình huống này bao nhiêu thì càng tốt bấy nhiêu. Sau đó, hãy chú ý vào hơi thở tiếp theo của mình và rồi hơi thở tiếp theo nữa.

Một điểm hữu ích để đánh giá bản thân là hiểu khuynh hướng quá tích cực hay quá tiêu cực về những khả năng của mình. Nếu bạn biết mình có cả hai khuynh hướng này, hãy sử dụng sự hiểu biết đó để làm dịu đánh giá của mình. Nói một cách thân thiện “Ồ, lại vậy nữa rồi,” có thể thường giúp bạn nghĩ lại hợp lý hơn.

*Hãy coi việc hành thiền là một công việc đang diễn ra*

Bạn không ở đây để đưa ra lời phán xét cuối cùng về bản thân hay các hành động của mình. Bạn đang suy xét những hành động đó sao cho bạn có thể thực hiện chúng thiện khéo hơn vào lần sau. Khi bạn đưa ra đánh giá, hãy nghĩ chính mình không phải là vị quan tòa trên ghế quan tòa trong phòng xử án đưa ra lời tuyên án cho bị cáo, mà là một người thợ thủ công trên bàn thao tác, suy xét xem công việc của mình đang diễn ra như thế nào và điều chỉnh khi thấy mình đã mắc sai lầm.

*Sai lầm là bình thường*

Chính là thông qua các sai lầm mà bạn học hỏi. Những người hiểu hành thiền rõ nhất không phải là người trải qua mọi thứ suôn

sẽ. Họ là những người đã mắc các sai lầm và sau đó hiểu ra cách để không mắc các sai lầm lần nữa. Cho nên hãy xem mỗi sai lầm là một cơ hội để hiểu ra sự việc. Đừng để nó khiến bạn thất vọng. Trên thực tế, nếu bạn tự hào về một thứ gì đó, hãy tự hào về sự sẵn sàng nhận ra và học hỏi từ sai lầm.

*Mối quan hệ giữa hành động và kết quả là phức tạp, cho nên đừng vội kết luận nhanh chóng về cái gì đã gây ra điều gì trong hành thiền*

Thỉnh thoảng những kết quả bạn có được ngay bây giờ là từ những điều bạn đang làm ngay bây giờ; thỉnh thoảng lại từ những việc bạn đã làm ngày hôm qua, hoặc từ tuần trước hoặc thậm chí xa hơn từ quá khứ. Đó là lý do tại sao cách tiếp cận hiệu quả ngày hôm qua có thể không đem lại kết quả vào ngày hôm nay. Hãy học cách làm sao lưu giữ đánh giá đến khi bạn đã có thời gian để quan sát việc hành thiền của mình liên tiếp nhiều lần theo thời gian.

Và đừng nói đi nói lại về hành thiền của mình trước đây tốt hơn nhiều so với bây giờ như thế nào. Mức độ hành thiền đã tốt không do suy nghĩ nhiều hơn về hành thiền trong quá khứ. Đó là do việc để ý vào hơi thở trong hiện tại. Cho nên hãy học bài học này và chú ý vào hơi thở trong hiện tại *bây giờ*. Hơn nữa, việc hành thiền trong quá khứ có thể không tốt như bạn nghĩ. Việc mọi thứ đang không diễn ra tốt đẹp ngày hôm nay là bởi sự thật là bạn vẫn có nhiều thứ hơn để học hỏi. Vậy để học một cái gì đó trong “nhiều thứ hơn” này, thì bạn hãy quan sát hơi thở và tâm của mình cẩn thận hơn ngay bây giờ.

*Đừng ngạc nhiên do những đảo lộn bất ngờ khi hành thiền*

Những đảo lộn bất ngờ này cũng do sự phức hợp trong cách thức hành động đưa đến kết quả. Khi mọi thứ đang diễn ra tốt đẹp đến nỗi tâm trở nên tĩnh lặng mà không cần bất cứ nỗ lực nào từ bạn, đừng trở nên bất cẩn hay quá tự tin. Hãy duy trì sự tỉnh giác của mình. Khi tâm trạng tồi tệ đến mức bạn không thể ở lại thậm chí trong bước đầu tiên của hướng dẫn hành thiền, đừng vội bỏ cuộc. Hãy xem đó là một cơ hội để học hỏi nhiều hơn về nguyên tác nhân quả hoạt động trong tâm như thế nào. Một cái gì đó hẳn đã gây ra sự thay đổi bất ngờ này, cho nên hãy đi tìm nó. Đồng thời, đây là một cơ hội tốt để nhắc quan tâm tới khả năng phán đoán của quan sát viên bên trong, để kiên nhẫn lùi lại và quan sát các tâm trạng tồi tệ. Qua cách này, cho dù sự đảo lộn bất ngờ là để tốt hơn hay tồi đi, bạn học được bài học quý giá: làm thế nào để giữ quan sát viên bên trong của bạn tách khỏi bất cứ cái gì đang diễn ra, như thế bạn có thể quan sát các thứ cẩn thận hơn.

*Đừng so sánh chính mình với những người khác*

Tâm của bạn là tâm của bạn; tâm của họ là tâm của họ. Nó như thể đang ở trong bệnh viện và so sánh mình với những bệnh nhân khác trong khu buồng bệnh. Bạn không được gì từ nhìn hau háu việc bạn đang bình phục bệnh của mình nhanh hơn người khác bình phục bệnh của họ. Bạn không được gì từ việc khiến mình trở nên đáng thương vì họ đang bình phục nhanh hơn bạn. Bạn phải tập trung chú ý hoàn toàn vào chính sự hồi phục của mình.

*Trong khi hành thiền, đừng so sánh sự thực hành của mình với điều bạn đã đọc trong sách, kể cả cuốn sách này*

Sách dùng để đọc khi không hành thiền. Trong khi đang hành thiền, bạn muốn chú ý vào hơi thở. Các cuốn sách chỉ đơn giản đem đến các ý tưởng về điều *có thể* xảy ra. Bạn học hỏi thậm chí được nhiều hơn từ việc quan sát điều gì *đang* diễn ra và – nếu cần – từ việc hiểu ngay lập tức làm thế nào để khiến điều đang diễn ra tiến triển tốt đẹp hơn.

### **DUY TRÌ ĐỘNG CƠ THỨC ĐÃY**

Huấn luyện tâm là công cuộc lâu dài. Nó cần mức độ trưởng thành để duy trì động lực khi tâm ban sơ và sự nhiệt tình ban đầu nguội dần. Đặc biệt, khi tiến bộ chậm, bạn có thể thấy chính mình vượt qua với sự buồn chán, nản lòng, thiếu kiên nhẫn hoặc nghi ngờ. Nếu động lực giảm sút vì bất cứ một trong những cảm xúc này, hãy xem những lời khuyên để xử lý chúng ở dưới đây.

Tuy nhiên, có những lần động cơ của bạn giảm sút chỉ bởi vì những đòi hỏi từ cuộc sống hay công việc cá nhân của bạn trở nên cấp thiết tới mức lấn át thời gian hay năng lượng bạn cần để hành thiền. Nếu điều này xảy ra, bạn phải cứ tiếp tục nhắc nhở bản thân về tầm quan trọng của việc hành thiền: là nếu tâm của bạn không được huấn luyện, nó có thể dễ dàng phản ứng với những đòi hỏi của cuộc sống hàng ngày của bạn theo cách không thiện khéo.

Điểm thứ nhất cần nhớ: sự “cấp thiết” này không luôn có ý là “quan trọng”. Hãy biết cách phân biệt nhu cầu bên ngoài nào có thể được đặt sang một bên một lúc, như vậy bạn có thể sắp xếp tâm trí.

Điểm thứ hai cần nhớ là thế gian này không cho bạn thời gian để hành thiền. Bạn phải tạo ra thời gian cho chính mình.

Thứ ba là, hãy nhớ rằng thời gian bạn dành để hành thiền không bị lấy mất từ những người bạn yêu thương hay cần có trách nhiệm. Thực tế, đó là món quà trạng thái tâm tốt lên của bạn dành cho họ.

Thứ tư là, hãy nhớ rằng trạng thái tâm được cải thiện cũng sẽ giúp đơn giản hóa cuộc sống và khiến cho bạn có thể trông nom cuộc sống của mình được nhiều hơn.

Cho nên để đảm bảo rằng bạn duy trì thời gian hành thiền một cách liên tục, hãy thử thêm một vài tiếng nói mới cho nhóm nội tâm của bạn hoặc củng cố chúng nếu chúng đã có sẵn ở đó – những tiếng nói sẽ cổ vũ, động viên bạn theo suốt tiến trình. Những thành viên nào sẽ có hiệu quả nhất với bạn, bạn phải tự quan sát lấy. Chúng sẽ khác nhau ở những người khác nhau và thậm chí với cùng một người, chúng cũng sẽ thay đổi theo thời gian.

Dưới đây là một vài tiếng nói mà những thiên sinh khác nhận thấy hiệu quả:

- *Tiếng nói của sự lưu ý*: tiếng nói này nhắc nhở bạn về sự căng thẳng và đau khổ không cần thiết mà một tâm không được huấn luyện có thể gây ra cho chính nó và những người xung quanh. Đó là tiếng nói cũng nói với bạn: “Nếu bạn không luyện tâm của mình, ai sẽ huấn luyện nó cho bạn? Và nếu bạn không huấn luyện nó bây giờ, đừng nghĩ rằng nó sẽ trở nên dễ dàng hơn khi bạn già đi.”

- *Tiếng nói của lòng trắc ẩn* nhắc nhở bạn về các cách mà thiên thể hiện tích cực thiện ý với chính mình và những người xung quanh. Bạn bắt đầu hành thiền bởi vì bạn muốn điều gì đó tốt đẹp hơn cuộc sống bạn đã có. Nếu bạn thực sự yêu quý bản thân mình -

và những người bạn yêu thương - bạn có để cho cơ hội đó trượt đi không? Tiếng nói này được củng cố khi bạn ý thức được về cách thờ thoải mái như thế nào, vì sau đó bạn có thể nhắc nhở bản thân, đặc biệt khi bạn cảm thấy mệt rã rời, chỉ về cảm giác tuyệt thế nào khi dành thời gian nuôi dưỡng hơi thở.

- *Tiếng nói của lòng tự hào lạnh mạnh* nhắc bạn về sự hài lòng đến từ làm điều tốt. Tiếng nói nhắc bạn nhớ về cảm giác tuyệt vời khi bạn đã có thể hành xử thiện khéo trong những việc mà trước đây bạn đã không thiện khéo lắm. Bạn không muốn mở rộng sự khéo léo hơn sao?

- *Tiếng nói của cảm giác hổ thẹn lạnh mạnh* tăng trưởng nhờ lòng tự hào lạnh mạnh. Điều này nhắc bạn về một số cách mà bạn đã để cho các thành viên bất thiện của nhóm nội tâm tiếp tục thậm chí khi bạn đã biết rõ hơn. Bạn có muốn tiếp tục làm nô lệ của chúng không? Và nếu thực sự có những người trên thế gian này có thể đọc được tâm, họ sẽ suy nghĩ gì nếu họ đọc được tâm của bạn? (Cảm giác hổ thẹn này lạnh mạnh ở chỗ nó không hướng đến cá nhân con người bạn, mà hướng đến những hành động của bạn.)

- *Tiếng nói truyền cảm hứng* nhắc bạn về những tấm gương về những thiên sinh khác trong quá khứ. Họ đã làm điều gì đó thánh thiện trong cuộc đời họ; bạn không muốn sống cuộc đời thánh thiện sao? Tiếng nói này được củng cố khi bạn đọc các câu chuyện về những người khác, họ đã vượt qua khó khăn trong hành thiền và không chỉ có được an bình thực sự trong tâm, mà còn để lại một tấm gương tốt đẹp cho thế gian. Cảm giác được truyền cảm hứng

của bạn cũng có thể được củng cố qua việc giao lưu với những người hành thiền khác và có thêm năng lượng từ nhóm bạn thiền.

- *Tiếng nói của bậc cha mẹ thông thái bên trong* hứa cho bạn phần thưởng nhỏ để bạn đi qua những mảng khó khăn khi thực hành: bạn sẽ ban cho mình niềm vui thích vô hại qua các giác quan nếu bạn bám sát thời khóa thiền của mình.

- *Tiếng nói hài hước lành mạnh* chỉ ra một số lý lẽ của bạn để không thực hành nghe mới ngu ngốc làm sao, nếu bạn bước lùi cách xa chúng một chút. Không phải là bạn ngu ngốc hơn chuẩn mực – mà chỉ là chuẩn mực của con người là khá ngu ngốc. Sự hài hước lành mạnh về bản thân có từ khả năng biết lùi xa hành động của mình, chỉ khi trí tuệ làm việc. Đó là lý do tại sao những vị thầy dạy thiền nổi tiếng có khiếu hài hước sắc bén. Những điểm yếu và lý lẽ của bạn, khi bạn có thể cười nhạo chúng, đánh mất rất nhiều quyền năng của chúng.

Cho nên hãy cố có được cảm giác mà những tiếng nói này khuấy tâm trí của bạn hành động và dành cho bản thân những lời động viên phù hợp với tâm lý của chính mình.

Đồng thời, nghe Pháp thoại được ghi âm và tìm đọc những thứ nhắc bạn về giá trị của việc thực hành. Điều này sẽ giúp bạn đi đúng hướng.

Nếu bạn thực sự hiếm khi có thời gian, hãy nhớ là bạn không phải ngồi nhắm mắt khi huấn luyện tâm. Như nhiều vị thầy đã nói, nếu bạn có thời gian thở, bạn có thời gian hành thiền, thậm chí khi tham gia các hoạt động khác.

Ngoài ra, bạn có thể thấy có ích khi tự nhắc nhở là nếu thực sự bận rộn, bạn không quá bận rộn hành thiền. Bạn quá bận rộn *không* phải để hành thiền. Bạn nợ hành thiền với chính mình và với những người xung quanh bạn để duy trì bộ pin của mình được nạp tốt.

### NHỮNG CẢM XÚC GÂY RỐI

Khi xử lý những cảm xúc gây rối, nên nhớ tới ba loại tạo tác trong Phân Hướng Dẫn: tạo tác qua thân (hơi thở vào ra); tạo tác qua ngôn từ (hướng tâm và thẩm sát); và tạo tác tâm trí (cảm giác và tri giác). Những tạo tác này là những hợp phần căn bản mà từ đó các cảm xúc được hình thành. Để giúp mình thoát ra khỏi một cảm xúc không lành mạnh, bạn thay đổi những hợp phần căn bản đó. Đừng tự lừa phỉnh rằng cảm xúc đang báo cho bạn về điều bạn *thực sự* cảm nhận. Mỗi cảm xúc là một mớ các tạo tác, cho nên cảm xúc lành mạnh bạn tạo tác có ý thức thì không kém thật là “bạn” hơn là cảm xúc không lành mạnh mà bạn tạo tác vô thức theo thói quen.

Cho nên hãy học cách trải nghiệm sự điều chỉnh các loại tạo tác khác nhau. Tỉnh thoảng, chỉ thay đổi cách bạn thở sẽ kéo bạn ra khỏi cảm xúc không lành mạnh; vào những lần khác bạn phải nghịch chơi chơi các hình thức tạo tác khác để xem kiểu nào có hiệu quả với bạn.

Ở đây, một lần nữa, hình ảnh nhóm tâm là nhận thức cơ bản hữu ích: Bất cứ cảm xúc nào, nó chỉ là một trong các thành viên nhóm tâm – hoặc một tư tưởng bè phái gây rối - đòi phát biểu thay cho cả nhóm và cố gắng lật đổ những thành viên muốn hành thiền.

Bài học số một để đối phó với những cảm xúc gây rối là bạn



phải cùng chia sẻ với những thành viên muốn có được lợi ích từ hành thiền. Nếu bạn không làm vậy, không có cách nào trong các cách này sẽ cho kết quả lâu dài. Nếu bạn làm vậy, cuộc chiến đã đạt một nửa phần thắng.

Bạn phải tự thăm dò và thử nghiệm xem những chiến lược tái tạo tác nào đem lại kết quả đối với những cảm xúc cụ thể của bạn, nhưng ở đây có một vài khả năng có thể giúp bạn bắt đầu:

**Buồn chán.** Cảm xúc này thường đến do không chú ý cẩn thận vào điều bạn đang làm. Nếu bạn cảm thấy rằng chẳng có gì đang diễn ra khi hành thiền, hãy nhắc nhở bản thân rằng bạn đang ở ngay vị trí lý tưởng để quan sát tâm. Nếu bạn không nhìn thấy gì, nghĩa là bạn đang không nhìn. Cho nên hãy thử nhìn hơi thở cẩn thận hơn hoặc nỗ lực để thấy những lăng tâm tiềm tàng một cách nhanh hơn. Hãy nhớ rằng buồn chán tự nó là một sự xao lãng. Nó đến và rồi nó đi. Nói cách khác, nó không phải là tình huống không có gì đang xảy ra. Nỗi buồn chán đang diễn ra. Việc bạn gắn bó chặt với nó nghĩa là bạn đã không nhận ra các bước hình thành nỗi buồn chán đó. Hãy nhìn cẩn thận chúng hơn vào lần sau.

Một nhận thức hữu ích cần ghi nhớ là bạn giống như người quan sát động vật hoang dã. Bạn không thể hẹn với động vật hoang dã tới một địa điểm cụ thể vào một thời gian cụ thể. Bạn phải tới chỗ mà những động vật hoang dã có xu hướng đi qua, như là hồ nước và ngồi ở đó: rất là tĩnh giác, để bạn có thể nghe thấy chúng đi tới, nhưng cũng rất tĩnh lặng, như vậy bạn không làm chúng sợ hãi bỏ đi. Hơi thở trong khoảnh khắc hiện tại là hồ nước của tâm - nơi các chuyển động của tâm tự thể hiện rõ nhất - cho nên bạn ở

đúng vị trí. Bây giờ tất cả điều bạn phải làm là học cách thành thạo kỹ năng duy trì cả tỉnh lặng và tỉnh giác.

**Sự nản lòng.** Cảm giác này đến từ việc so sánh tiêu cực bản thân với ý tưởng của bạn về cách mình nên tiến bộ như thế nào. Ngoài việc đọc lại phần Đánh Giá Sự Tiến Bộ của Bạn, hãy đọc thêm các mẩu chuyện trong Trưởng Lão Tăng Kệ và Trưởng Lão Ni Kệ trong kinh điển Pali, có sẵn trên website Access to Insight. Đó là những bài kệ của những vị Tăng và Ni kể về những khó khăn của họ khi hành thiền trước khi cuối cùng đạt đến giác ngộ. Hãy ghi nhớ nhận thức rằng nếu họ có thể vượt qua những khó khăn của họ - thường rất khắc nghiệt - bạn cũng có thể vượt qua những khó khăn của mình.

Cũng đừng lúng túng hay e ngại khi động viên mình trong lúc hành thiền. Thái độ “có thể làm được” là điều tạo nên mọi sự khác biệt, cho nên hãy động viên những thành viên nhóm tâm có thể tạo ra điều như vậy. Ban đầu có thể cảm thấy không tự nhiên – đặc biệt nếu các thành viên “không thể làm được” đã từ lâu phụ trách việc tranh luận - nhưng sau một lúc bạn sẽ bắt đầu nhìn thấy các kết quả và những thái độ tích cực dường như không giả tạo nữa.

Và luôn nhớ rằng: Thời thiền kém luôn luôn tốt hơn là không hành thiền. Với thời thiền kém, ít nhất có hy vọng rằng bạn sẽ dần hiểu lý do tại sao nó kém. Không hành thiền thì sẽ không có hy vọng nào cả.

**Lo lắng và bồn chồn.** Những cảm xúc bồn chồn này dựa vào nhận thức là nếu bạn lo lắng đủ cho tương lai, bạn sẽ được chuẩn bị

tốt hơn với bất cứ mối nguy hiểm nào trong tương lai. Nhận thức đó là khờ dại. Hãy nhắc nhở bản thân rằng tương lai rất không chắc chắn. Bạn không biết những mối hiểm nguy nào sẽ đến, nhưng bạn biết rõ rằng niệm, tỉnh giác và tuệ được tăng cường là sự chuẩn bị tốt nhất cho bất cứ tình trạng khẩn cấp bất ngờ nào. Cách tốt nhất để phát triển những phẩm chất này là quay trở lại hơi thở. Rồi hãy thử thở vào càng nhẹ nhàng càng tốt để cân bằng lại hơi thở bị kích động đang nuôi dưỡng cho trạng thái bồn chồn này.

Nếu bạn đang chịu đựng cảm giác lo lắng bấp bênh – không thoải mái mà không biết lý do tại sao không thoải mái – bạn có thể đang chịu đựng một vòng luẩn quẩn, với những cảm giác bồn chồn gây ra hơi thở bồn chồn và hơi thở bồn chồn nuôi dưỡng những cảm giác bồn chồn. Hãy thử phá vỡ vòng luẩn quẩn này bằng cách thở rất có ý thức và đều đặn với một nhịp sâu và nhẹ nhàng thu hút tất cả các cơ ở bụng tham gia, nhớ là tất cả các cơ. Với hơi thở vào, hãy thở sâu vào tới bụng ở mức bạn có thể, thậm chí tới điểm mà hơi thở cảm thấy hơi quá đầy. Sau đó, hãy để hơi thở ra một cách nhẹ nhàng. Hãy thả lỏng tất cả các cơ trên đầu và hai vai để bụng làm mọi việc. Ban đầu nhịp điệu này có thể cảm thấy không thoải mái, nhưng nó cắt được vòng luẩn quẩn. Sau vài phút, hãy để hơi thở trở lại nhịp điệu mà nó cảm thấy dễ chịu hơn. Hãy duy trì nó lâu chừng nào bạn có thể và các cảm giác lo lắng sẽ suy yếu đi.

Cách thở bụng sâu này cũng có thể giúp giảm bớt chứng đau đầu do căng thẳng.

**Cảm giác đau buồn.** Nếu nổi buồn về sự mất mát người thân yêu hoặc mối quan hệ yêu thương đã qua – xâm chiếm việc hành

thiền của bạn, cách đúng đắn để đối trị nỗi đau buồn phụ thuộc vào việc bạn có cơ hội nào khác trong cuộc sống để bày tỏ đủ nỗi buồn hay không. Cảm giác “đủ” ở đây sẽ thay đổi tùy theo từng trường hợp, nhưng nếu bạn thật sự thấy cần biểu lộ nỗi đau nhiều hơn, hãy tìm thời gian và địa điểm thích hợp để làm điều đó. Sau đó, khi cảm thấy sẵn sàng hành thiền, hãy phát nguyện dành tặng công đức hành thiền để tưởng nhớ tới người mà bạn đã mất. Niềm tin chắc rằng điều này thật sự giúp ích cho người khác - bất kể người ấy hiện giờ có thể ở đâu - cho bạn hưởng được lợi ích từ nội tâm ổn định mà hành thiền có thể đem đến trong những lúc cần thiết.

Đau buồn lành mạnh là một quá trình phức tạp, vì nó đòi hỏi nhận ra điều gì đặc biệt về người kia và mối quan hệ, nhưng cũng nhận ra điều gì không đặc biệt: sự thực là nó đã kết thúc. Tất cả các mối quan hệ đều phải kết thúc vào lúc này hoặc lúc khác. Đó là câu chuyện đời người. Bạn cần xây dựng sức mạnh bên trong có thể giúp bạn duy trì cảm giác an ổn cho dù có những mất mát không thể tránh khỏi mà cuộc đời quăng tới mỗi người. Đó là một trong những lý do mà mọi người hành thiền.

Tim ra sức mạnh bên trong không có nghĩa là bạn đang không trung thành với người kia hay với tình yêu mà bạn dành cho người đó. Bạn đang cho thấy rằng mình có thể là một người mạnh mẽ hơn nhờ đã có mối quan hệ này. Đối với nhiều người, khi đau buồn, khó khăn nằm ở chỗ biết được khi nào cần chú ý ít hơn vào điều đặc biệt của mối quan hệ và chú ý nhiều hơn vào điều không đặc biệt mà không cảm thấy không trung thành. Nếu bạn không bao giờ thực hiện sự thay đổi, nỗi đau buồn của bạn sẽ trở nên thái quá và

ngăn cản bạn trở nên hữu ích cho bản thân và những người mà bạn yêu thương. Nếu bạn cảm thấy khó khăn khi thay đổi, hãy thảo luận chuyện này với một ai đó mà bạn tin tưởng vào óc suy xét của họ.

**Những ký ức đau khổ.** Khi hành thiền, nếu tâm tràn ngập ký ức về ai đó đã làm hại bạn, hãy nhắc nhở mình rằng một trong những món quà tốt nhất bạn có thể dành cho mình là tha thứ cho người đó. Điều này không có nghĩa là bạn phải cảm thấy có tình yêu thương đối với người đó, đơn giản là bạn tự hứa không tìm cách trả thù vì điều người đó đã làm. Tốt hơn hết bạn đừng cố tính sổ những món nợ cũ, vì những món nợ được ghi trong cuộc đời - đối ngược với điểm số ghi trong thể thao - không bao giờ đi đến một cuộc kiểm đếm cuối cùng. Cách giải quyết khôn ngoan nhất là tự làm nhẹ bớt gánh nặng oán giận và cắt đứt vòng quay báo thù, nếu không nó sẽ khiến bạn bị vướng vào vòng quay trao đổi khó chịu có thể kéo dài nhiều năm. Hãy bày tỏ thiện ý với người kia qua một câu ngắn gọn - “Mong cho người sửa đổi tính nết, lối sống của mình và đi theo con đường tới chân hạnh phúc” - và sau đó quay trở lại hơi thở.

Nếu bạn có ký ức về những người mà bạn đã làm hại, hãy nhớ rằng sự hối hận không xóa bỏ được điều tai hại mà bạn đã gây ra và nó thực sự có thể làm suy giảm sự tự tin là bạn có thể thay đổi tính nết của mình. Hãy chỉ tự nhắc nhở rằng bạn không bao giờ muốn làm hại bất cứ ai một lần nào nữa và sau đó rải tâm từ tới người mà bạn đã làm hại - bất kể người đó có thể ở đâu ngay lúc này - rồi rải tình thương yêu tới chính mình và tới tất cả chúng sinh.

Nghi tới tất cả các chúng sinh giúp nhắc nhở bạn rằng bạn không phải là người duy nhất đã gây hại cho những người khác trong quá khứ. Tất cả chúng ta đã làm hại nhau nhiều lần trong suốt vô lượng kiếp sống. Tuy nhiên, cách suy nghĩ này cũng nhắc bạn rằng cơ hội để gây hại có rất nhiều, cho nên bạn phải quyết tâm đối xử cẩn thận với tất cả mọi người. Nếu có lúc nào bạn định thoát ra khỏi vòng quay gây hại trên thế gian này, bạn phải bắt đầu với quyết tâm *của bạn* là không tham dự vào việc gây hại. Bạn không thể trông chờ quyết tâm này khởi phát ở người khác trước được.

Cuối cùng, hãy tự hứa sẽ dành tặng công đức hành thiện của mình cho những người mà bạn đã gây hại. Rồi quay trở lại hơi thở.

Áp dụng nguyên tắc tương tự nếu bạn có ký ức về những lần ai đó cần sự giúp đỡ của bạn nhưng bạn đã không giúp. Nếu ký ức là về lần bạn *không thể* giúp ai đó cần giúp đỡ, hãy đọc lại phần trao đổi về tâm bình thân ở Phần Một, mục I.

**Tâm ham muốn tình dục.** Tâm ham muốn tình dục xuất phát từ việc chú ý vào những nhận thức hấp dẫn bạn xây dựng xung quanh một người hay một mối quan hệ và lơ đi khía cạnh không hấp dẫn. Tình trạng này trở nên trầm trọng thêm bởi kiêu thờ thường đi cùng những hình ảnh tưởng tượng của bạn. Cho nên cách tiếp cận của bạn phải theo hai hướng.

- Đầu tiên, để làm suy yếu tiếng nói nài nỉ một khoái lạc nào đó *ngay bây giờ*, hãy thở theo cách làm chùng lại bất cứ căng thẳng nào ở bất cứ chỗ nào bạn tìm thấy trong thân. Vị trí tốt nhất để bắt đầu là mu bàn tay của bạn.

• Hai là, hãy nhận biết những khía cạnh không hấp dẫn trong những hình ảnh tưởng tượng của bạn. Nếu bạn đang chú ý vào sự hấp dẫn của thân thể một người khác, hãy chú ý vào những bộ phận không hấp dẫn ngay dưới làn da. Nếu bạn đang chú ý vào một câu chuyện kể hấp dẫn về mối quan hệ, hãy hình dung người kia đang làm và nói gì đó thực sự làm bạn khó chịu. Ví dụ, hãy nghĩ về những điều ngu ngốc hay hạ mình mà bạn đã làm dưới sức mạnh của tâm ham muốn tình dục và hãy hình dung người kia đang cười khinh bỉ về những điều đó sau lưng bạn. Tuy nhiên, nếu sự khinh miệt làm bạn nổi giận đùng đùng, hãy nghĩ về một điều gì khác mà bạn biết sẽ dập tắt cơn giận cho bạn. Ví dụ, hãy nghĩ về tất cả những mối dây ràng buộc đi cùng với mối quan hệ tình dục và thật là tốt đẹp biết bao khi bạn đang không vướng vào. Rồi quay trở lại với hơi thở.

Nhân tiện nói thêm, những quán chiếu này không chỉ dành cho chư Tăng hay chư Ni. Các Phật tử tại gia trong mỗi quan hệ đã cam kết cần có những công cụ để giữ tâm mình không đi lang thang ra ngoài mối quan hệ đó. Và thậm chí trong mỗi quan hệ đó, có rất nhiều lần họ cần kiểm soát tâm ham muốn tình dục. Và nếu bạn không có mối quan hệ đã cam kết, bạn đau khổ nếu bạn không thể dập tắt suy nghĩ ham muốn tình dục như ý chí mình muốn. Xã hội nói chung có thể tán dương và khuyến khích tâm ham muốn tình dục, nhưng ham muốn tình dục không được kiểm soát đã gây ra tai hại không thể kể xiết. Đó là lý do bạn cần những công cụ để chống lại nó, không chỉ trong lúc hành thiền, mà còn trong suốt cả ngày. Chỉ khi tâm ham muốn tình dục có thể được giữ trong giới hạn thì

những phẩm chất tốt đẹp phát triển mạnh khi không có tâm ham muốn đó mới có cơ hội để tăng trưởng.

**Sự mê đắm lãng mạn.** Đây là một biến thể của tâm ham muốn tình dục, trong đó bạn chú ý ít hơn vào thân thể của người kia và chú ý nhiều hơn vào câu chuyện bạn có thể tạo dựng về cách mà bạn và người kia sẽ tìm thấy hạnh phúc và hiểu nhau. Hãy nhắc nhở mình về những hình ảnh tưởng tượng lãng mạn trong quá khứ đã dẫn đến thất vọng như thế nào. Bạn có mong đợi hình ảnh tưởng tượng hiện thời sẽ đáng tin cậy hơn không? Một khi bạn có thể nhìn thấy mối nguy hiểm của việc mê tít hình ảnh tưởng tượng này, hãy đưa yếu tố thực tế vào đó để khiến chúng kém hấp dẫn hơn. Hãy nghĩ đến việc người kia làm điều gì đó mà bạn thấy thực sự thất vọng, như là không chung thủy với bạn, cho đến khi hành động mơ mộng viễn vông không còn có bất cứ sức quyến rũ nào nữa.

**Cơn giận.** Giống như lòng ham muốn tình dục, bạn đối phó với cơn giận trước tiên bằng cách đi tìm xem nó đã tạo ra những trung tâm căng cứng ở đâu trên thân bạn. Ngực và bụng là những vị trí tốt để bắt đầu, cũng như đôi bàn tay. Hãy thở theo cách thả lỏng căng cứng đó.

Sau đó hãy thử một vài nhận thức đối trị cơn giận. Những suy nghĩ thiện ý thường được khuyên là thuốc giải độc lý tưởng, nhưng có những lúc bạn không có tâm trạng để nghĩ đến thiện ý. Cho nên hãy nghĩ về những điều ngốc nghếch mà bạn làm hay nói dưới sức mạnh của cơn giận và hình dung người mà bạn đang tức giận có cảm giác thỏa mãn khi thấy bạn hành động ngu ngốc. Bạn có muốn



cho người đó thỏa mãn như vậy không? Lối suy nghĩ này thường có thể giúp lắng dịu tâm tới mức bạn có thể suy nghĩ rõ ràng hơn.

Sau đó, hãy suy ngẫm đến thực tế là nếu bạn muốn mọi thứ diễn ra theo cách bạn thích, bạn đang ở nhầm cõi. Bạn phải sống ở trên cõi trời. Nhưng ở đây bạn đang ở cõi người. Lịch sử loài người có đầy người làm những điều khó chịu. Cho nên hãy bỏ đi nhận thức rằng bạn hay những người thân của bạn là những người đang bị đặc biệt bất hạnh. Đối xử tệ là điều phổ biến và sự giận dữ sẽ không giúp bạn giải quyết những đối xử tồi tệ một cách hiệu quả. Bạn phải làm sáng tỏ cái đầu của mình nếu muốn việc đối phó với sự bất công có hiệu quả tốt. Cho nên hãy thử thiết lập một tâm bình thản nhất định đối với thực tế là bất công có tính phổ quát và xem bạn có thể làm gì hiệu quả nhất để ứng phó lại trường hợp bất công cụ thể này.

Một chiến lược khác là nghĩ về bất cứ việc làm tốt đẹp nào của những người mà bạn tức giận. Rất hiếm người không có tính thiện lương nào với bản thân. Nếu bạn từ chối nhìn nhận tính tốt đó, bạn không thể tin tưởng bản thân sẽ hành xử theo cách thiện khéo với những người này và trái tim của chính bạn trở nên khô cứng.

Hình ảnh truyền thống về chiến lược này là bạn đang băng qua sa mạc - nóng, mệt và cảm giác khát run lên - và bạn bắt gặp một chút nước trong dấu chân của con bò. Nếu bạn dùng bàn tay múc nước lên, bạn sẽ làm nước vẩn đục. Cho nên bạn làm điều bạn phải làm: quỳ cả hai tay và hai gối xuống và húp nước trực tiếp từ vết chân đó. Tư thế của bạn trong khi làm vậy có thể trông không đường hoàng cho lắm, nhưng đó không phải là lúc lo lắng về vẻ

ngoài của bạn. Bạn phải ưu tiên cao nhất cho sự sống còn của bạn. Tương tự, nếu bạn cảm thấy đi tìm việc làm tốt đẹp của người mà bạn đang tức giận là không xứng với bạn, bạn đang tự tước đi nguồn nước bạn cần để giữ lòng tốt của chính mình tồn tại. Do vậy, hãy thử tìm điều tốt đẹp đó, xem liệu nó có khiến cho bạn phát triển tâm từ dễ dàng hơn không. Và hãy nhớ: Đó là vì lợi ích của chính bạn, cũng tương đương với vì lợi ích của họ.

Nếu bạn không thể nghĩ ra được bất cứ việc làm tốt nào của những người mà bạn tức giận, thì hãy thương cảm cho họ: Họ đang tự nhấn mình vào trong hố sâu.

**Ghen tỵ, đố kỵ.** Ghen tỵ là một loại đặc biệt của cơn giận sinh khởi khi người khác trải nghiệm sự may mắn tốt lành mà bạn thấy mát mát thiệt thòi - như khi một đồng nghiệp ở cơ quan nhận được khen ngợi mà bạn cảm thấy bạn xứng đáng được nhận, hoặc khi người mà bạn mê đắm lại đi yêu một người khác. Ngoài cơn giận ra, ghen tỵ bao gồm thêm những nhận thức thất vọng và lòng tự hào bị tổn thương. Ở mọi trường hợp, ghen tỵ nảy sinh do đặt hi vọng về hạnh phúc của mình vào thứ gì đó thuộc kiểm soát của người khác.

Một cách đối phó với ghen tỵ là tự nhắc nhở rằng bạn sẽ trở thành nô lệ cho nó chừng nào bạn tiếp tục xác định hạnh phúc và cảm giác về giá trị bản thân bằng những thứ bên ngoài tầm kiểm soát của bạn. Không phải đã đến lúc bắt đầu nghiêm túc tìm kiếm hạnh phúc bên trong thay vào đó hay sao? Bạn cũng có thể tự hỏi mình có muốn tích trữ tất cả hạnh phúc và điều may mắn tốt lành trên thế gian cho bản thân không. Nếu có, bạn là loại người nào?

Nếu đã có những lần trong quá khứ bạn thích thú việc làm cho người khác cảm thấy ghen tỵ, hãy nhắc nhở bản thân rằng tâm ghen tỵ bạn đang trải nghiệm hiện thời là sự trả giá không thể tránh khỏi. Không phải đã đến lúc thoát ra khỏi cái vòng luân quần đó sao?

Có lẽ một trong những nhận thức hữu ích nhất khi đối trị tâm ghen tỵ là bước lùi lại và có tầm nhìn rộng hơn về cuộc đời và toàn thể thế gian, để có được cảm nhận những thứ mà bạn đổ kỵ thực sự tầm thường như thế nào. Hãy suy nghĩ về tầm nhìn của Đức Phật về thế giới loài người: những con người vùng vẫy như con cá trong vũng nước nhỏ, tranh giành nguồn nước đang khô cạn. Thời gian của bạn có đáng không, khi tiếp tục chiến đấu tranh giành những thứ tầm thường và đang biến mất, hay thà bạn đi tìm nguồn hạnh phúc tốt đẹp hơn?

Sau khi suy nghĩ theo những cách này, hãy dành thời gian để phát triển thái độ bình thản cao thượng và nếu bạn cảm thấy có đủ sức, hãy phát triển thêm một chút tâm từ hỉ nữa.

**Thiếu kiên nhẫn.** Khi thực hành không cho kết quả nhanh chóng như bạn mong muốn, hãy nhớ rằng vấn đề không nằm ở *tự thân* lòng mong muốn. Đơn giản là bạn đã tập trung sai chỗ: vào kết quả hơn là nguyên nhân dẫn tới các kết quả đó. Nó như thể lái xe ô tô lên núi về phía chân trời. Nếu bạn dành tất cả thời gian để nhìn ngọn núi, bạn sẽ đi chệch đường. Bạn phải chú ý vào con đường và đi theo từng mét dọc con đường đó. Làm như vậy sẽ đưa bạn tới ngọn núi.

Do vậy, khi bạn đang cảm thấy thiếu kiên nhẫn với việc hành thiền, hãy nhớ bạn phải tập trung mong muốn vào việc ở lại với hơi

thở, vào việc duy trì niệm, tỉnh giác và tất cả các khía cạnh khác trong thực hành được coi là nguyên nhân. Nếu bạn tập trung mong muốn vào phát triển tốt các nguyên nhân, kết quả sẽ phải xảy ra.

Nếu thiếu kiên nhẫn do mong muốn hành thiền cho xong để bạn có thể tiếp tục làm những việc khác còn lại trong cuộc sống, hãy nhớ rằng những phần khác trong cuộc sống đã khiến cho tâm bạn cần một loại thuốc chữa bệnh nào đó. Hành thiền chỉ là loại thuốc như vậy, như là thứ kem bạn bôi trên da nổi mụn. Bạn không thể chỉ bôi kem lên và sau đó rửa nó đi. Bạn phải để nó ở đó, như vậy nó có thể thực hiện công việc chữa lành. Tương tự như vậy, bạn phải để cho hơi thở và tất cả các phẩm chất thiện khéo mà bạn đang phát triển xung quanh hơi thở một khoảng thời gian để chúng thực hiện công việc của mình.

Và hãy nhớ rằng hành thiền không phải là cái gì đó bạn “làm cho xong”. Giống như thân của bạn cần thuốc chùng nào nó tiếp xúc với sự tàn phá của thế gian, tâm của bạn sẽ cần thuốc chữa lành bệnh là hành thiền chùng nào bạn còn sống.

**Hoài nghi.** Cảm xúc này có hai hình thức: nghi ngờ chính mình thuộc sự Nản Lòng nêu trên; và hoài nghi về pháp thực hành. Hoài nghi về pháp thực hành có thể vượt qua theo hai cách.

- Đầu tiên là đọc về tấm gương của Đức Phật và những vị Thánh đệ tử của Ngài. Các Ngài đã (và đang) là những người có trí tuệ và chính trực. Các ngài đã tự nguyện dạy. Các Ngài không có lý do gì để xuyên tạc sự thật với bất cứ ai. Thật hiếm khi tìm thấy những vị thầy như thế trên thế gian này, do vậy, bạn nên tin tưởng các vị Thầy đó.

• Cách thứ hai là nhắc nhở mình rằng việc thực hành chỉ có thể được đánh giá một cách chân thật bởi người chân thật. Bạn có thật sự bám sát hơi thở không? Bạn có chân thật quan sát khi tâm bạn đang hành động theo cách thiện khéo và không thiện khéo không? Bạn có thể chân thật hơn nữa ở những chỗ này không? Bạn có thể vượt qua được hoài nghi của mình chỉ khi bạn quan sát thật sự và nỗ lực thực hành giáo pháp một cách thật sự đúng đắn và nhiệt tình, đẩy bản thân vượt ra ngoài những giới hạn bình thường của mình. Cho dù cuối cùng việc thực hành có đem lại kết quả chân thực hay không, bạn chỉ có thể đạt được lợi ích bằng cách biết quan sát nhiều hơn và nhiệt tâm hơn, như thế năng lượng bạn bỏ ra để phát triển những phẩm chất này chắc chắn sẽ không uổng phí.

#### ẢO ẢNH & NHỮNG HIỆN TƯỢNG KỶ LẠ KHÁC

Khi tâm bắt đầu lắng dịu, khả năng trực giác không bình thường thỉnh thoảng có thể xuất hiện: ảo ảnh, tiếng nói và những hiện tượng kỳ lạ khác. Thỉnh thoảng chúng chuyển tải thông tin chân thật; thỉnh thoảng là thông tin sai. Thông tin chân thật đặc biệt nguy hiểm, bởi vì nó khiến cho bạn tin bất cứ cái gì thỉnh linh hiện ra trong tâm của bạn, do vậy bạn bắt đầu mê tín những thứ giả, không thật. Những trực giác kiểu này cũng có thể dẫn tới sự tự phụ mạnh mẽ vì bạn bắt đầu cảm thấy rằng bạn đặc biệt theo một cách nào đó. Điều này kéo bạn đi chệch đường.

Do đó, kinh nghiệm chung liên quan tới những hiện tượng này là mặc kệ chúng. Hãy nhớ rằng: *Không phải mọi thứ khởi sinh trong tâm tĩnh lặng đều đáng tin cậy*. Cho nên đừng cảm thấy là bạn đang bỏ lỡ cơ hội tận dụng điều gì đó quan trọng nếu bạn

không can dự vào những thứ này. Chỉ khi bạn đang dưới sự giám sát cá nhân của một vị thầy có kinh nghiệm xử lý những hiện tượng đó, bạn mới nên mạo hiểm can dự vào. Thông tin tốt nhất một cuốn sách như thế này có thể đưa ra là cách làm thế nào kéo chính bản thân bạn ra khỏi những thứ đó. Ví dụ:

**Dấu hiệu.** Thỉnh thoảng khi tâm lắng xuống, ánh sáng có thể xuất hiện trong tâm, hoặc bạn có thể nghe thấy âm thanh the thé trong tai bạn. Hoặc có thể có cảm giác lạ liên quan tới bất cứ giác quan khác: mùi, vị, cảm giác xúc chạm. Nếu điều này xảy ra, đừng dòi hơi thở. Những thứ này chỉ là dấu hiệu cho thấy tâm bạn đang lắng dịu, nên hãy coi chúng là biển hiệu bên lề đường. Khi bạn thấy biển hiệu chỉ là bạn đang đi vào trong thành phố, bạn không dòi con đường để lồi kéo biển hiệu đó. Bạn ở trên con đường và điều này sẽ đưa bạn đi xa hơn vào trong thành phố.

**Ảo ảnh.** Khi tâm bắt đầu lắng dịu – hoặc nếu nó dòi hơi thở lúc thất niệm – bạn có thể nhìn thấy ảo ảnh của chính mình, một người khác, hay một địa điểm khác hay thời gian khác. Những thứ này xuất hiện trong tâm khi tâm tĩnh lặng nhưng không hoàn toàn đặt trên đối tượng của nó. Để xua đuổi những thứ này, hãy thiết lập lại niệm bằng việc thở sâu vào lồng ngực ba hoặc bốn lần và chúng sẽ biến mất. Nếu là ảo ảnh một người khác, trước tiên hãy rải lòng tốt tới người đó và sau đó thở sâu vào lồng ngực để ảo ảnh đó tan đi.

**Cảm giác dòi khỏi thân.** Nếu bạn cảm giác bạn đang ở ngoài thân, bạn có thể cảm thấy bị lồi cuốn muốn đi du lịch đó đây một chút trên cõi trời, nhưng bạn nên chống lại cảm dỗ đó. Ở đó có những mối nguy hiểm, và trong khi đó, bạn đang để thân của bạn

không được bảo vệ. Bạn có thể quay trở lại thân bằng cách gọi nhớ lại trong tâm về bốn đặc tính cơ bản tạo nên cảm giác của bạn về thân khi được cảm nhận từ bên trong: năng lượng hơi thở, sự ấm, sự mát và sự chắc đặc (xem phần thảo luận về Jhana Thứ Tư trong Phần Bốn).

**Những bóng ma bên ngoài.** Nếu bạn cảm giác một năng lượng hay một bóng ma vô hình bên ngoài thân bạn, bạn không phải tìm hiểu đó là ai hay điều gì là nguyên nhân. Đơn giản hãy đổ đầy sự tỉnh giác và năng lượng hơi thở vào thân của chính mình. Hãy nghĩ về cả sự tỉnh giác và năng lượng hơi thở của bạn như thể chúng rắn chắc và không thể xuyên thủng, từ đỉnh đầu cho đến đầu ngón tay và ngón chân. Khi bạn đã bảo vệ thân theo cách này, bạn có thể rải thiện ý về hướng những bóng ma bên ngoài và sau đó tới tất cả các hướng. Hãy giữ vững như vậy cho đến khi cảm giác về bóng ma bên ngoài biến mất.

### **KẾT VÀO THỰC HÀNH ĐỊNH**

Có hai loại bám víu vào thực hành định: lành mạnh và không lành mạnh. Sự bám víu lành mạnh vào thực hành định là yếu tố cần thiết để phát triển nó thành một kỹ năng. Với loại bám víu này, bạn cố duy trì sự tĩnh lặng nội tâm ở tất cả các tình huống khi thực hiện các trách nhiệm khác của mình trong suốt cả ngày. Bạn quan tâm tìm nguyên nhân tại sao bạn không thể duy trì định trong một vài tình huống và cố tìm thời gian rảnh rỗi để dành hết cho việc thực hành quy củ hơn, thậm chí nếu đó chỉ là những giờ nghỉ ngắn để hành thiền trong suốt cả ngày. Lý do sự bám víu này là lành mạnh là vì nó giúp bạn nhận ra bất cứ sự bám víu không lành mạnh nào

là vấn đề phải được giải quyết và nó đem lại cho bạn một trú xứ tốt để từ đó giải quyết vấn đề.

Với sự bám víu không lành mạnh vào sự tập trung, bạn không muốn rời khỏi việc thực hành quy củ gì cả, không muốn can dự với người nào hết và không muốn thực hiện các trách nhiệm của mình trên thế gian, vì bạn thấy rằng thế gian này không là gì ngoài sự nhiễu loạn cho sự bình an của tâm bạn. Bạn chỉ muốn sử dụng việc thực hành định làm lời bào chữa để trốn khỏi những trách nhiệm của mình trong thế gian này.

Bạn phải nhớ những trách nhiệm là cơ hội quan trọng để phát triển những phẩm chất tốt đẹp mà bạn cần để rèn luyện tâm sâu sắc: tính kiên nhẫn, tính bền bỉ, tâm bình thản. Ngoài ra, sự náo loạn mà bạn cảm nhận khi giao tiếp với thế gian không phát xuất từ thế gian; nó phát xuất từ bên trong tâm của chính bạn. Nếu chỉ ẩn náu trong định, bạn sẽ thu mình lại quanh những nguồn gây náo loạn nội tâm của bạn và không bao giờ có thể nhổ bật gốc rễ chúng. Cuối cùng, chúng sẽ tiêu diệt định của bạn và bạn sẽ không có gì để giữ lấy.

### **TUỆ GIÁC NGẪU NHIÊN**

Nếu tuệ giác bất ngờ xuất hiện trong đầu bạn khi đang hành thiền, bạn phải quyết định nhanh chóng liệu đó là cái gì đáng chú ý tới không hay đơn giản là sự xao lãng khác. Kinh nghiệm nhanh là thế này: Nếu tuệ giác này có thể áp dụng trực tiếp tới điều bạn đang làm ngay lúc đó và tại đó trong thời thiền, hãy tiếp tục và thử nó. Hãy xem nó đem lại kết quả như thế nào. Nếu nó không mang lại kết quả, hãy bỏ qua nó. Nếu nó không áp dụng trực tiếp vào điều



bạn đang làm, hãy bỏ qua nó. Đừng sợ bạn sẽ mất cái gì đó có giá trị. Nếu bạn cố gắng nắm giữ nó, nó sẽ dẫn bạn đi ngày càng ra xa khỏi hơi thở. Nếu nó thực sự có giá trị, nó sẽ dính vào tâm của bạn mà không cần bạn cố gắng nhớ đến nó.

Hãy nghĩ về sự tập trung như là con ngỗng đẻ các quả trứng vàng. Nếu bạn dành tất cả thời gian của mình để gom và lưu giữ trứng, con ngỗng sẽ chết vì thiếu sự chăm sóc. Và vàng của các quả trứng này giống như là vàng trong hầu hết các truyện cổ tích: Nếu bạn không tận dụng nó ngay lập tức, nó sẽ biến thành lông và tro. Do vậy, nếu trứng không thể được sử dụng ngay lập tức, hãy loại bỏ nó. Hãy dành năng lượng của bạn cho việc chăm sóc con ngỗng.

Một điều khác cũng quan trọng cần nhớ là: Không phải mọi thứ bất thành linh hiện ra trong tâm tĩnh lặng đều đáng tin cậy. Sự tĩnh tâm giúp bạn tiếp cận tới nhiều ngăn trong tâm mà trước đây bạn có thể đã đóng cửa lại, nhưng chỉ bởi vì các ngăn hiện đang mở ra không có nghĩa là tất cả chúng đều chứa những thứ có giá trị. Một số trong đó không giữ gì cả ngoài phế liệu cũ.

Nếu tuệ giác mà bạn đã đặt qua một bên trong khi hành thiền vẫn xuất hiện trong tâm sau thời thiền, hãy tự hỏi nó có giá trị với cách sống của bạn như thế nào. Nếu nó có vẻ đem lại cái nhìn khôn ngoan về cách hành động trong một tình huống cụ thể, bạn có thể thử xem nó có thực sự giúp ích hay không. Hơn nữa, để đảm bảo bạn không bị lừa gạt bởi tuệ giác phiến diện, hãy tự hỏi: Tới mức độ nào thì điều trái ngược trở thành hiện thực? Đó là một trong những câu hỏi quan trọng nhất cần giữ nằm lòng nhằm duy trì sự quân bình của một thiền sinh.

Nếu tuệ giác thuộc loại trừu tượng hơn – về ý nghĩa của vũ trụ hay bất cứ gì khác – hãy để nó đi. Hãy nhớ là những câu hỏi thuộc trí tuệ không bàn về thứ trừu tượng, mà là hành động. Những hành động của bạn. Tuệ giác mà bạn đang tìm kiếm trong hành thiền của mình là những thứ cũng liên quan tới những hành động của bạn.

### *Các sách đọc thêm:*

Về xử lý cái đau: Ajaan MahaBoowa Ñanasampanno – Thăng từ Trái Tim, cụ thể là phần pháp thoại “Những cảm giác đau” và “Khảo sát cái đau”

Pháp thoại “Liều thuốc pháp tốt lành” trong cuốn của Upasika Kee Nanayon, *Cái biết thuần túy* cũng đưa ra những ý hay về xử lý cái đau và bệnh.

Về có thái độ đúng đắn với những sai lầm: “Thất bại như thế nào” trong *Hành Thiền*

*Hành Thiền*<sup>5</sup> bao gồm nhiều bài pháp thoại về các cách xử lý những cảm xúc gây rối.

Về ứng dụng lòng biết ơn làm một đề mục quán chiếu: “*Các bài học về lòng biết ơn*” trong *Cái Đầu và Trái Tim Đi Cùng Nhau*

### *Các pháp thoại thích hợp:*

2012/5/23: Cái đau không phải là kẻ thù

2012/7/31: Dễ chịu và đau đớn

2010/6/5: Tuệ giác về cái đau

2012/11/22: Ngồi một chỗ

2012/1/1: Tăng cường niềm tin chắc chắn

2010/3/23: Nhận thức về hơi thở

2009/11/9: Sức mạnh của nhận thức

2008/2/3: Phán đoán việc hành thiền của bạn

2008/2/6: Hành thiền tốt và tồi

2012/1/12: Đánh giá thực hành của bạn

2010/11/28: Đo lường sự tiến bộ

2010/11/19: Si định

2003/1: Không có sai lầm nào là tai hại

2009/10/3: Sự thăng trầm

2009/7/26: Kiên nhẫn và sự cấp bách

2012/8/10: Tạo tác với sự tỉnh giác

2012/8/17: Mũi tên ở trong tim

2004/11/24: Suy nghĩ không thiện khéo

2011/4/14: Từ bỏ hành vi bất thiện khéo

2010/4/21: Những mũi tên cảm xúc

2012/7/22: Nơi trú ẩn tránh khỏi bệnh, già và chết

2011/1/30: Tỉnh táo lên

2011/10/20: Tâm trạng thích thú

2011/8/15: Ngày hôm nay tốt hơn ngày hôm qua

2010/12/7: Đi chệch khỏi đường

2010/12/13: Thuốc giải độc

2012/11/11: Phân loại chính bản thân bạn

2005/3/9: Sự thuần khiết của tâm

2012/7/25: Nuôi dưỡng bằng hơi thở

2012/7/27: Thực hành nhờ biết ơn

## *Phần Ba*

### *Thiền Trong Đời Sống Hàng Ngày*

Có hai lý do để mở rộng hành thiền trong đời sống hàng ngày. Thứ nhất là bạn sẽ tạo được đà quán tính từ thời thiền quy củ này sang thời thiền quy củ kế tiếp. Nếu bạn chia nhỏ cuộc sống thành những lần hành thiền và những lần không hành thiền, năng lượng được thiết lập từ mỗi thời thiền bị tiêu tan trong thời gian chuyển tiếp. Mỗi lần bạn ngồi xuống thiền, bạn phải bắt đầu lại từ đầu.

Nó như thể xích con chó bằng dây xích. Nếu con chó bị xích bằng một sợi xích dài, nó có xu hướng cuốn dây xích vào tất cả các vật cột nó: cột đèn, cây cối, chân người. Như thế, bạn sẽ mất nhiều thời gian để gỡ dây xích để đưa cả con chó và dây xích trở về đúng chỗ. Nhưng nếu con chó được xích bằng dây xích ngắn, thì khi bạn ngồi xuống, con chó và dây xích ở ngay đó. Tương tự như vậy, nếu chúng ta duy trì tâm điểm hành thiền suốt cả ngày, thì khi thời điểm ngồi thiền tới, bạn đã ở tâm điểm đó rồi. Bạn có thể tiếp tục từ đó.

Lý do thứ hai để mở rộng hành thiền trong đời sống hàng ngày là việc này giúp bạn áp dụng những kỹ năng đã được phát triển khi hành thiền tới đúng chỗ cần các kỹ năng đó nhất: xu hướng của tâm là tạo ra căng thẳng và đau khổ cho chính nó suốt cả ngày.

Có được cảm giác đang ở tâm điểm là nơi an toàn, dễ chịu giúp giữ cho bạn cảm giác vững chãi giữa những náo động của đời sống hàng ngày. Bạn không bị những sự kiện bên ngoài cuốn đi vì bạn có nền tảng vững chắc bên trong. Nó như thể có cây cột trụ trên bãi đá bên bờ biển. Nếu cây cột trụ đó bị bỏ nằm trên bãi biển, những con sóng sẽ đẩy nó trôi giạt tới lui. Nó sẽ là mối nguy hiểm cho bất cứ ai chơi trên sóng. Cuối cùng, những con sóng sẽ xô cây cột trụ vào những hòn đá và đập tan nó ra từng mảnh. Nhưng nếu cây cột đó được đặt thẳng đứng và đóng sâu vào nền đá cứng, những con sóng sẽ không thể xô dịch nó được. Nó sẽ luôn đứng đó an toàn và vững chãi, và không mang đến nguy hiểm cho bất cứ ai cả.

Một số người than phiền rằng thực hành thiền trong đời sống hàng ngày là bổ sung một nhiệm vụ nữa vào rất nhiều nhiệm vụ mà họ đang cố gắng co kéo khéo léo để cân bằng. Tuy nhiên, đừng nhìn nhận theo cách như vậy. Hành thiền đem lại cho bạn một chỗ đứng vững chắc, như vậy bạn có thể thu xếp cân bằng các trách nhiệm khác một cách dễ dàng và khéo léo hơn. Như nhiều thiền sinh sẽ kể cho bạn, bạn càng có nhiều niệm và tỉnh giác hơn khi thực hiện các bổn phận thì kết quả thực hiện càng tốt hơn. Thay vì can thiệp vào công việc, hành thiền khiến cho bạn chú tâm và tỉnh giác hơn khi làm việc. Sự việc bạn đang chú tâm thay vì để tâm lang thang khắp nơi, giúp bạn tiết kiệm năng lượng, do đó bạn có thể có thêm sức bền khi thực hiện bất cứ việc gì cần phải làm.

Đồng thời, khi bạn có cảm giác rõ ràng về trung tâm tĩnh lặng, bạn sẽ nhìn thấy các chuyển động của tâm, nếu không có thì bạn dễ bỏ qua mất. Nó như thể bạn nằm ngả lưng ở giữa cánh đồng. Nếu

bạn nhìn lên bầu trời mà không liên hệ tới bất cứ thứ gì trên mặt đất, bạn không thể kể về các đám mây đang chuyển động nhanh như thế nào, hoặc theo hướng nào. Nhưng nếu bạn có một điểm tĩnh để tham chiếu - đỉnh một mái nhà hay một cây cột cao - bạn có thể cảm giác rõ ràng hướng và tốc độ của những đám mây. Tương tự như vậy, khi bạn có điểm mốc tĩnh, bạn có thể cảm nhận lúc nào tâm đang tiến về hướng sai và có thể kéo tâm lại trước khi nó vướng vào rắc rối.

Thiền trong đời sống hàng ngày về cơ bản là một dạng phức tạp hơn của thiền đi, trong đó bạn liên hệ tới ba lĩnh vực chính của sự chú tâm: (1) duy trì chú tâm bên trong của bạn, (2) duy trì chú tâm bên trong khi tham gia vào các hoạt động; (3) duy trì chú tâm bên trong ở giữa những hoạt động xung quanh bạn. Tất nhiên, những khác biệt chủ yếu của tiến trình là (2) và (3) phức tạp hơn và ít được kiểm soát hơn. Nhưng có những cách để bù đắp cho sự phức tạp thêm này. Bạn có thể sử dụng biện pháp kiểm soát nào mà bạn *thực sự* có lên những hành động và môi trường của bạn để tạo ra những điều kiện tốt hơn cho việc thực hành của mình. Mọi người thường hay cố ép hành thiền vào những khoảng nhỏ trong cuộc sống vốn vẫn diễn ra của họ, điều này không đem lại cho hành thiền nhiều chỗ để phát triển. Nếu bạn thực sự nghiêm túc muốn giải quyết các đau khổ và căng thẳng, bạn phải sắp xếp lại cuộc sống của mình theo hướng tốt nhất bạn có thể vun bồi những kỹ năng mà bạn muốn phát triển. Hãy đặt việc huấn luyện tâm của mình ở vị trí ưu tiên cao trong các việc bạn làm. Bạn có thể đặt nó ở vị trí ưu tiên càng cao càng tốt.

Như tôi đề cập trong Phần Giới Thiệu, một số lời khuyên trình bày ở đây trong Phần Ba có thể đòi hỏi mức độ cam kết lớn hơn mức độ bạn hiện đã sẵn sàng cam kết. Do vậy, hãy đọc có chọn lọc - nhưng cũng trên tinh thần thành thật với bản thân. Hãy cố gắng làm rõ những thành viên nào trong nhóm nội tâm của bạn đang tiến hành chọn lọc này.

## I. SỰ CHÚ TÂM BÊN TRONG CỦA BẠN

Bạn có thể nhận thấy rằng mình không thể duy trì quan sát rõ ràng hơi thở ra và hơi thở vào khi tham gia sâu vào một nhiệm vụ phức tạp, nhưng bạn có thể duy trì cảm giác chung về chất lượng của năng lượng hơi thở trong thân.

Đây là chỗ có thể áp dụng những bài học bạn đã học từ hành thiền ngồi. Có hai kỹ năng đặc biệt rất có ích ở đây.

1. Thử ghi nhận vị trí những điểm phản ứng nhanh trong vùng năng lượng hơi thở của bạn: Những điểm có xu hướng căng thẳng hay siết chặt nhanh nhất, dẫn đến các kiểu căng thẳng lan ra những bộ phận khác của cơ thể. Những điểm điển hình là ở cổ họng; xung quanh đầu; tại đám búi mặt trời, ở ngay đằng trước bụng của bạn; hoặc mu hai bàn tay hay mu hai bàn chân của bạn.

Một khi bạn đã xác định được một điểm kiểu như vậy, hãy dùng nó là nơi chú tâm trong suốt cả ngày. Trước tiên, hãy đảm bảo rằng vị trí đó luôn mở và được thả lỏng. Nếu lúc nào đó, bạn cảm thấy vị trí đó đang bị siết chặt lại, hãy dừng các việc bạn đang làm trong giây lát và hít thở qua chỗ đó. Nói cách khác, hãy gửi năng



lượng hơi thở tốt đẹp vào vùng đó và để cho nó được nở lỏng càng sớm càng tốt. Điều này sẽ giúp làm tan sức mạnh căng thẳng trước khi nó xâm chiếm các bộ phận khác trong thân và tâm của bạn.

Khi mới bắt đầu, bạn có thể thấy bản thân sao nhãng khỏi điểm chú tâm của mình nhiều hơn là chú tâm vào đó. Cũng giống như hành thiền ngồi, bạn phải kiên nhẫn nhưng kiên quyết với bản thân. Mỗi lần nhận ra mình đang sao nhãng khỏi điểm chú tâm, hãy quay trở lại ngay và thả lỏng bất cứ căng thẳng nào đang có trong lúc đó. Một gợi ý hữu ích là bạn nhắc nhở mình: ví dụ, bạn sẽ cố gắng đặc biệt để có mặt tại điểm chú tâm mỗi khi đi qua đường hoặc tới chỗ đèn đỏ. Theo thời gian, bạn có thể đề ra những mục tiêu cao hơn cho mình và nhắm tới những quãng thời gian liên tục kéo dài lâu hơn khi bạn đã tập trung và thư giãn được.

Khi thực hành điều này, bạn sẽ phải chống lại một vài thói quen phòng thủ thuộc tiềm thức cũ kỹ, cho nên bạn cần thời gian để thành thạo kỹ năng này. Nhưng nếu bạn bền bỉ duy trì điểm chú tâm được thả lỏng, bạn sẽ thấy rằng bạn trải qua ít căng thẳng hơn trong suốt cả ngày. Bạn sẽ cảm thấy bớt nặng nề hơn với cảm giác rằng mình có điều gì đó cần phải loại bớt ra khỏi hệ thống của mình. Đồng thời, bạn lại có thêm nhiều niềm vui từ việc cố gắng duy trì chú tâm bởi vì bạn cảm thấy bình tĩnh hơn và thanh thản. Điều này giúp giữ bạn ở lại với nó. Nếu thấy mình đang trong một tình huống là chỉ đang ngồi không và không có gì nhiều để làm - như trong cuộc họp hay trong phòng chờ bác sĩ - bạn có thể trải nghiệm trạng thái hạnh phúc nhờ cảm giác dễ chịu tại điểm chú tâm của bạn và không một ai khác biết được.

Việc giữ cho điềm chú tâm được thả lỏng cũng giúp bạn nhạy cảm hơn với những thứ nhỏ bé gây ra kích động cho bạn. Việc này giúp bạn hiểu biết sâu sắc hơn về cách hoạt động của chính tâm mình. Bạn có một điềm để có thể lùi lại tách khỏi các suy nghĩ và quan sát chúng chỉ như là những thành viên của nhóm tâm. Bạn không phải tiếp nhận tất cả mọi thứ mà nhóm tâm đề xuất. Nếu có gì đó không thiện khéo được hiển lộ, bạn học cách nhận ra là nó không thiện khéo và hít thở ngay xuyên qua nó.

Khi bạn củng cố khả năng duy trì điềm chú tâm được thả lỏng và trọn vẹn trong tất cả các tình huống, bạn đang xây dựng nền tảng cho quan sát viên nội tâm của mình. Việc xây dựng bản sắc cá nhân này trong tâm giúp bạn sống suốt cả ngày với ít bị xúc cảm hơn và ghi nhận những thứ bên trong chính bạn và ở xung quanh bạn mà trước đây bạn chưa bao giờ nhận ra. Nói cách khác, đó là nền tảng tốt cho trí tuệ sinh khởi trong quá trình diễn ra các hoạt động hàng ngày của bạn. Nó cũng củng cố trí tuệ bạn đem đến cho những thời thiền quy củ của mình.

2. Kỹ năng thở hữu ích thứ hai bạn cần cho cả ngày là lấp đầy thân thể bạn với hơi thở và sự tỉnh giác khi bạn đang ở tình huống khó khăn, và đặc biệt khi bạn đang đối mặt với một người khó tính. Hãy nghĩ về hơi thở như là tấm chắn bảo vệ, như vậy năng lượng của người kia không thấm thấu vào năng lượng của bạn được. Đồng thời, hãy hình dung lời nói và hành động của người đó như đi lướt qua và không tới thẳng bạn. Điều này giúp bạn cảm thấy đỡ bị đe dọa và giúp cho bạn suy nghĩ rõ ràng hơn về cách ứng phó phù hợp. Và vì bạn đang tạo ra một trường lực có năng lượng vững

chắc, tốt lành, bạn có thể tạo ảnh hưởng bình an và vững vàng tới mọi người và hoàn cảnh xung quanh.

Đây cũng là một kỹ năng tốt cần nắm vững khi đối diện với những người đang kể cho bạn nghe về những rắc rối của họ. Một cách vô thức, chúng ta thường cảm thấy rằng nếu chúng ta không hấp thu một vài nỗi đau của người khác, chúng ta không trở nên thấu cảm. Nhưng cảm giác chúng ta hấp thu năng lượng của người khác không thực sự làm nhẹ bớt gánh nặng của họ; nó chỉ làm chúng ta nặng trĩu. Bạn có thể vẫn trở nên thấu cảm - và thậm chí nhìn thấy vấn đề của người khác rõ ràng hơn - nếu bạn ở bên trong cái kén trong suốt bọc năng lượng hơi thở tốt lành. Bằng cách đó bạn không lẫn lộn nỗi đau của người khác với nỗi đau của bạn.

Lý tưởng nhất là bạn muốn kết hợp hai kỹ năng thở này thành một, như khi bạn hành thiền đi. Nói cách khác, hãy duy trì sự chú tâm vào vị trí bạn đã lựa chọn như là cách thức mặc định của bạn, nhưng học cách trải rộng hơi thở và sự tỉnh giác từ vị trí đó để lấp đầy toàn bộ thân càng nhanh càng tốt bất cứ khi nào bạn cảm thấy cần. Đó là cách bạn sẵn sàng chuẩn bị cho bất cứ điều gì xảy đến trong suốt cả ngày.

## II. CÁC HOẠT ĐỘNG CỦA BẠN

Bạn sẽ nhanh chóng nhận ra rằng những thứ làm xáo động việc hành thiền trong đời sống hàng ngày của bạn không phải đều từ bên ngoài. Những hoạt động của chính bạn – những điều bạn làm, nói và suy nghĩ – đều có thể đem lại cho bạn sự mất cân bằng. Đó là lý

do tại sao nguyên tắc thu thúc là điểm thiết yếu trong thực hành: Bạn đặc biệt quan tâm tự kiểm chế không làm một số thứ và không hướng sự chú ý theo cách sẽ làm hỏng việc hành thiền của mình.

Điều quan trọng là bạn *không* nghĩ sự thu thúc như là một sự giam hãm, hạn chế phạm vi các hoạt động của bạn. Thực tế, thu thúc là cánh cửa mở tới tự do – thoát khỏi sự phá hoại mà bạn gây ra cho chính mình và những người xung quanh. Mặc dù, một vài hình thức thu thúc truyền thống có thể dường như mang tính giam hãm lúc ban đầu, hãy nhớ rằng chỉ những thành viên không thiện khéo của nhóm tâm cảm thấy bị bao vây. Những thành viên thiện khéo đã bị giẫm đạp lên thực ra đang được một khoảng không gian và tự do nhất định để phát triển và lớn mạnh.

Đồng thời, việc thực hành thu thúc không có nghĩa là hạn chế phạm vi tinh giác của bạn. Thường khi chúng ta nghĩ về làm một việc gì đó hay nhìn một thứ gì đó, chúng ta chỉ chú ý vào điều chúng ta thích hoặc không thích. Việc thu thúc buộc bạn phải nhìn vào *lý do tại sao* bạn thích hay không thích các thứ và nhìn vào *điều gì xảy ra là kết quả* từ việc bạn chạy theo những điều thích và không thích của mình. Theo cách này, bạn mở rộng tầm nhìn của mình và có được tuệ giác về các lĩnh vực của tâm mà nếu không thì nó sẽ bị giấu kín. Do đó, sự thu thúc là cách để phát triển trí tuệ.

Một số thành viên của nhóm tâm thích tranh luận rằng bạn sẽ hiểu chúng chỉ khi bạn đầu hàng chúng và rằng nếu bạn không đầu hàng, chúng sẽ đi ngầm tới chỗ mà bạn không thể nhìn thấy chúng. Nếu bị lừa bịp theo lý lẽ này, bạn sẽ không bao giờ thoát khỏi ảnh hưởng của chúng. Biện pháp duy nhất đi ngược lại lý lẽ này là kiên

định từ chối, không tin nó, vì khi đó bạn sẽ nhìn thấy tuyến phòng thủ tiếp theo của chúng và rồi tiếp nữa. Cuối cùng, bạn sẽ tới tầng mức mà ở đó chúng tự hiển lộ và bạn sẽ thấy những lý lẽ của chúng thực sự yếu đuối như thế nào. Ở đây cũng vậy, việc thu thúc là cách phát triển trí tuệ ở những lĩnh vực mà sự đam mê bị che giấu.

Một cách suy nghĩ khác về việc thu thúc là coi hành thiền như là bài tập xây dựng ngôi nhà cho tâm – một địa điểm bên trong, nơi bạn có thể nghỉ ngơi với cảm giác được bảo vệ và thu nhận dưỡng chất cho tâm. Nếu bạn thiếu sự thu thúc, thì giống như các cửa sổ và các cửa ra vào của ngôi nhà bên trong của bạn đã mở 24 giờ trong ngày. Những con người và thú vật có thể tự do đến, đi và để lại bất cứ tình trạng lộn xộn mà họ muốn. Nếu bạn đóng các cửa sổ và cửa ra vào chỉ khi bạn thực hành thiền quy củ, bạn bị ép làm vai trò của người trông nom nhà cửa mỗi lần bạn bắt đầu hành thiền. Và bạn sẽ thấy rằng một số người hoặc thú vật đã đi lang thang vào trong ngôi nhà của bạn sẽ không sẵn sàng đi ra. Họ sẽ ăn hết tất cả dưỡng chất mà bạn đã thu được và bạn sẽ không còn lại gì cho chính mình. Cho nên bạn phải có được nhận thức rõ ràng sáng suốt liên quan tới việc khi nào bạn nên mở và đóng các cửa. Bằng cách đó, tâm của bạn sẽ có được một ngôi nhà tốt đẹp.

Nếu bạn e sợ rằng sự thu thúc sẽ lấy đi tính tự nhiên của bạn, hãy nhớ tới điều tai hại do tính tự nhiên không được rèn luyện có thể gây ra. Hãy nghĩ tới những điều mà bạn đã nói hoặc làm do thôi thúc của tình thế để rồi sau đó bạn đã hối tiếc trong một thời gian dài. Điều bạn cho là “tính tự phát tự nhiên” chỉ là sức mạnh của thói quen không thiện khéo, nó giả tạo và không giống như thực tế

như bao thói quen khác. Tính tự nhiên, thanh thoát trở nên đáng ngưỡng mộ và “trong trạng thái phong độ nhất” (trong trạng thái tập trung cao độ tới mức tối ưu để đạt thành tích cao) chỉ khi nó được huấn luyện tới độ mỗi hành động thiện khéo đều trở nên dễ dàng, không đòi hỏi phải cố gắng. Đó là điều chúng ta ngưỡng mộ ở những người nghệ sĩ lớn, những diễn viên và các ngôi sao thể thao. Tính tự nhiên của họ cần rèn luyện trong nhiều năm. Cho nên hãy xem sự thu thúc như là cách rèn luyện tính tự nhiên để nó trở nên thiện khéo một cách dễ dàng, không cần cố gắng. Điều này có thể mất thời gian, nhưng đó là thời gian được sử dụng có hiệu quả.

Có ba cách truyền thống thực hành sự thu thúc: phát triển ý thức điều độ trong các cuộc trò chuyện, thực hành giữ giới luật và thực hành thu thúc ở các giác quan của bạn.

### **TIẾT CHẾ, ĐIỀU ĐỘ KHI NÓI CHUYỆN**

Bài học số một khi hành thiền là duy trì kiểm soát cái miệng của bạn. Nếu bạn không thể kiểm soát cái miệng của mình, bạn sẽ không có cách nào để kiểm soát tâm của mình.

Do đó, trước khi bạn nói điều gì, hãy tự hỏi: (1) “Nó có đúng sự thật không?” (2) “Nó có đem lại lợi ích không?” (3) “Đây có đúng là thời điểm để nói điều này không?” Nếu câu trả lời cho cả ba câu hỏi này là Có, thì hãy nói điều đó. Nếu không, hãy giữ im lặng.

Khi bạn tạo thói quen hỏi chính mình những câu hỏi này, bạn thấy rằng có rất ít cuộc nói chuyện thực sự đáng nói.

Điều này không có nghĩa là bạn phải trở nên khó chan hòa. Nếu bạn đi làm và cần nói chuyện với những đồng nghiệp để tạo không

khí hòa đồng ở nơi làm việc, thì những điều bạn nói được coi là lời nói đáng giá. Bạn chỉ cần cẩn thận không để lời nói tron tru xã giao đi quá xa và trở nên huyền thuyên vô ích. Nó không chỉ làm phí phạm năng lượng, mà còn là mối nguy hiểm. Tron tru quá có thể cản trở công việc diễn ra đúng đắn. Thường những lời nói gây ra tai hại nhất là những lời nói nảy sinh trong tâm được đi ra ngay khỏi miệng mà không được sàng lọc.

Nếu tuân theo nguyên tắc tiết chế khi nói chuyện, bạn sẽ được tiếng là người không ồn ào. Đó là điều tốt. Bạn thấy rằng nếu bạn cẩn thận hơn khi phát ra từng từ, lời nói của bạn bắt đầu có giá trị nhiều hơn. Đồng thời, bạn đang tạo ra một bầu không khí tốt đẹp hơn cho tâm của mình. Nếu bạn luyện thuyên suốt cả ngày, làm sao bạn có thể dừng được cuộc nói chuyện huyền thuyên trong tâm khi bạn ngồi xuống hành thiền? Nếu bạn xây dựng được thói quen quan sát miệng của mình, thói quen tương tự sẽ áp dụng trong khi hành thiền. Tất cả các thành viên nhóm tâm của bạn cũng bắt đầu học quan sát những miệng của mình.

Điều này không có nghĩa rằng bạn phải từ bỏ sự hài hước, mà nó chỉ là học cách hài hước khôn ngoan hơn. Sự hài hước trong xã hội của chúng ta có xu hướng rơi vào những loại lời nói sai trái: lời nói dối, nói lời chia rẽ, lời nói thô và nói chuyện vô ích. Học cách dùng tính hài hước để nói về sự thật, về những điều đưa đến sự hòa hợp và thực tế phục vụ cho mục đích tốt là một việc khó. Nhưng hãy suy nghĩ đôi chút về những người khô hài vĩ đại trong quá khứ: Chúng ta nhớ tới tính hài hước của họ bởi vì họ trình bày sự thật một cách thông thái. Bạn có thể có hoặc không có khát khao

trở thành một người hài hước vĩ đại, nhưng nỗ lực để sử dụng tính hài hước một cách khôn ngoan hơn là bài tập thực hành trí tuệ rất tốt. Nếu bạn có thể học cười một cách thông minh và có tính thiện lành về những điểm yếu trong thế giới xung quanh mình, bạn có thể học cười nhạo những điểm yếu của chính mình theo cách tương tự. Và đó là một trong những kỹ năng thiết yếu nhất trong kho công cụ của bất cứ thiền sinh nào.

### **GỚI LUẬT (LỜI DẠY VỀ ĐẠO LÝ)**

Giới luật là lời hứa của bạn với chính mình tránh xa hành vi gây hại. Không ai ép bạn làm điều đó, nhưng những người khôn ngoan đã thấy rằng giữ năm giới đặc biệt rất hữu ích trong việc tạo nên môi trường tốt lành cho huấn luyện tâm. Khi bạn giữ năm giới này, bạn quyết tâm không cố ý tham gia vào năm hành động:

- 1) Giết chết bất cứ người nào hay con vật nào
- 2) Lấy cắp (nghĩa là lấy thứ thuộc sở hữu của người khác mà không được sự đồng ý của người đó)
- 3) Có quan hệ tình dục trái phép (nghĩa là với người vị thành niên hoặc với người lớn đã có mối quan hệ với người khác hoặc khi *bạn* đang có mối quan hệ với người khác rồi)
- 4) Nói dối (nghĩa là trình bày sai sự thật)
- 5) Dùng các chất gây nghiện

Những giới luật này được xây dựng để đối trị một số cách rõ ràng rành rành mà qua đó hành động của bạn tạo ra những xáo trộn bên trong và bên ngoài, gây khó khăn duy trì chú tâm bên trong của



bạn. Ở bên ngoài, những giới này bảo vệ bạn tránh các kiểu hành động dẫn tới hành động trả đũa của người khác. Ở bên trong, những giới này giúp bạn tránh mắc phải hai thái độ bạn có thể gây tổn thương cho chính mình khi bạn biết mình đã làm hại bản thân hoặc người khác: ý thức thấp về giá trị bản thân (thái độ tự ti) hay thái độ tự tôn mang tính phòng thủ.

Hai kiểu ý thức không lành mạnh về giá trị bản thân này có liên quan tới hai cách con người thường phản ứng với những cư xử không hay của chính mình: hoặc là (1) hối tiếc đã hành động như vậy hoặc (2) chối bỏ, (a) chối bỏ rằng những hành động của bạn thực sự đã xảy ra hoặc (b) chối bỏ những hành động này là sai. Những phản ứng này giống như những vết thương trong lòng. Tiếc nuối là vết thương hở, đau khi bị chạm vào, trong khi chối bỏ thì giống mô sẹo cứng và nhẵn nhúm xung quanh điểm nhạy cảm. Khi tâm bị thương theo những cách này, nó không thể lắng dịu một cách thoải mái trong giây phút hiện tại, vì nó thấy chính nó đang dựa vào những u bướu trầy da chảy máu, để lộ xương thịt hoặc bị vôi hóa. Khi tâm bị ép ở trong hiện tại, nó chỉ ở đó theo cách nửa vùi, méo mó và căng thẳng. Những hiểu biết mà tâm thu nhận được có xu hướng bị bóp méo và cũng nửa vùi. Chỉ khi tâm không còn các vết thương và vết sẹo, tâm mới có thể lắng xuống một cách tự do và thoải mái trong giây phút hiện tại và làm khởi sinh những hiểu biết sâu sắc, không bị méo mó.

Đây là chỗ năm giới luật đóng vai trò: Những giới luật này được xây dựng để hàn gắn những vết thương và vết sẹo này. Những giới luật này là một phần không thể tách rời của quá trình hành

thiền hàn gắn vết thương. Ý thức lành mạnh về giá trị bản thân xuất phát từ việc sống theo đúng một bộ tiêu chuẩn thiết thực, rõ ràng, mang tính nhân văn và đáng kính trọng. Năm giới luật này được hình thành theo cách thức đem lại một bộ tiêu chuẩn như vậy.

- **Thiết thực:** Bộ tiêu chuẩn theo giới luật này đơn giản. Bạn hứa với mình không cố ý can dự vào bất kỳ hoạt động thuộc năm loại gây hại và không lôi kéo bất kỳ ai khác tham gia vào các loại hoạt động đó. Chỉ bấy nhiêu đó thôi. Bạn không phải lo lắng về việc kiểm soát nhiều hơn thế. Điều này nghĩa là năm giới luật này không yêu cầu bạn chú ý vào các cách thức gián tiếp hay không cố ý mà qua đó các hành động của bạn có thể dẫn tới làm hỏng giới luật của người khác. Trước tiên, bạn chú ý vào những lựa chọn của riêng bạn để hành động.

Sau một thời gian, nếu bạn muốn mở rộng những lời hứa với chính mình để tránh hành vi có thể gián tiếp khiến cho những người khác làm hỏng giới - như mua thịt - điều đó hoàn toàn tùy ở bạn. Nhưng khi mới bắt đầu, khôn ngoan nhất là chú tâm vào điều bạn tự lựa chọn làm, vì đó là chỗ bạn có thể kiểm soát thật sự.

Không phải lúc nào cũng dễ dàng và thuận tiện để có thể hoàn toàn sống đúng với những tiêu chuẩn này, nhưng luôn luôn có thể thực hiện được. Có thể với bạn, giữ một số giới luật này dễ dàng hơn giữ những giới luật khác, nhưng theo thời gian và lòng kiên nhẫn - và với một chút trí tuệ khi xử lý những sai sót trong hành vi - những giới luật sẽ ngày càng có thể điều khiển được. Điều này đặc biệt đúng khi bạn bắt đầu nhận ra những lợi ích từ giữ giới và tác hại mà chúng gây ra khi bạn sa ngã.

Một số người giải thích giới luật thành tiêu chuẩn nghe có vẻ cao quý hay cao thượng hơn – ví dụ, giữ giới thứ hai nghĩa là không lạm dụng các nguồn lực của hành tinh này – tuy nhiên, kể cả những ai trình bày lại các giới theo cách này đều thừa nhận rằng không thể thực hiện những tiêu chuẩn như vậy. Bất cứ ai đã trải nghiệm phải sống theo những tiêu chuẩn không thể thực hiện được đều có thể kể cho bạn về những tổn thương tâm lý mà những tiêu chuẩn như vậy có thể gây ra. Nếu bạn có thể đặt ra cho bản thân những tiêu chuẩn chỉ đòi hỏi ít nỗ lực và niềm nhưng có thể đạt được thì ý thức về giá trị bản thân của bạn được nâng cao lên đáng kể khi bạn khám phá ra mình có khả năng đạt được những tiêu chuẩn này. Rồi sau đó bạn có thể tự tin đối diện với những nhiệm vụ có yêu cầu cao hơn.

• **Rõ ràng:** Những giới luật này được trình bày rõ ràng, không có những từ như ‘nếu’, ‘và’ hoặc ‘nhưng’. Điều này nghĩa là những giới luật đưa ra chỉ dẫn rất rõ ràng, không có chỗ cho những lý lẽ dông dài hoặc kém phần chân thật. Một hành động hoặc phù hợp hoặc là không phù hợp với giới. Một lần nữa, loại tiêu chuẩn kiểu như này rất lành mạnh để thực hiện theo. Bất cứ ai đã nuôi con đều thấy rằng con cái có thể phàn nàn về những quy tắc cứng nhắc và nhanh, thực tế chúng cảm thấy an toàn với những nội quy đó hơn là những quy tắc không rõ ràng và luôn có thể thương lượng. Những nội quy rõ ràng không cho phép những kế hoạch không nói ra lên vào cửa sau của tâm. Thông qua việc huấn luyện bản thân theo những quy tắc như vậy, khi bạn biết rằng bạn có thể tin tưởng những động cơ thúc đẩy của mình, bạn có được ý thức thực sự lành mạnh về giá trị bản thân. Đồng thời, việc duy trì quy tắc rõ ràng tiết

kiệm thời gian cho bạn, nếu không thì bạn có thể lãng phí thời gian để cố gắng làm mờ ranh giới và mình giải hành vì không thiện khéo với chính mình.

• **Tính nhân văn:** Các giới luật mang tính nhân văn cả đối với người giữ giới và với những người bị ảnh hưởng bởi những hành động của người giữ giới đó. Nếu bạn giữ giới, bạn đang đưa mình theo đúng nguyên tắc nhân văn: đó là các quyền lực quan trọng nhất tạo nên trải nghiệm của bạn về thế giới chính là những suy nghĩ có chủ đích, những lời nói và việc làm bạn chọn trong khoảnh khắc hiện tại. Điều đó nghĩa là bạn không phải là không có giá trị. Với mỗi lựa chọn của bạn - ở nhà, nơi công sở, chỗ vui chơi - bạn đang thực hiện quyền lực của mình trong việc liên tục tạo nên thế gian. Việc giữ giới đảm bảo rằng đóng góp của bạn cho thế gian là luôn luôn tích cực.

Về ảnh hưởng của bạn tới những người khác: Nếu bạn giữ giới luật, đóng góp của bạn cho thế gian theo đúng nguyên tắc thiện ý (tâm từ) và lòng trắc ẩn (tâm bi). Điều này giúp bạn phát triển tứ vô lượng tâm mà không e sợ có thái độ đạo đức giả hay khước từ.

• **Đáng kính trọng:** Năm giới này được gọi là “những tiêu chuẩn hấp dẫn những con người cao quý” - những người đã đạt được ít nhất là hương vị giác ngộ đầu tiên. Những con người như vậy không chấp nhận tiêu chuẩn đơn giản chỉ dựa theo tính đại chúng. Họ sống cuộc đời theo đúng đường để thấy được điều gì dẫn tới hạnh phúc chân thật và đã tự nhận ra rằng tất cả lời nói dối là bất thường và rằng quan hệ tình dục ngoài quan hệ đã có cam kết (ngoại tình) là luôn không an toàn. Những người khác có thể không

tôn trọng bạn vì sống theo năm giới, nhưng những người cao quý kính trọng bạn và sự kính trọng của họ đáng giá hơn sự kính trọng của bất cứ người nào trên thế gian này.

Một vài người lo lắng về việc giữ giới vì họ e rằng có thể trở nên kiêu ngạo rằng hành xử của họ tốt hơn hành xử của những người khác. Tuy nhiên, loại kiêu ngạo này dễ bỏ được khi bạn nhớ rằng giữ giới không phải để làm bạn tốt hơn những người khác, mà đơn giản là để chữa những vấn đề trong tâm của chính bạn. Nó như là uống thuốc: Nếu bạn dùng thuốc trong khi những người khác không dùng thuốc thì đó không phải là lý do để coi thường họ. Bạn có thể khuyến khích họ coi trọng sức khỏe của họ nghiêm túc hơn, nhưng nếu họ không để ý tới lời động viên của bạn, bạn phải bỏ qua chuyện đó trong lúc này và tập trung khôi phục sức khỏe của chính mình.

Loại tự trọng lành mạnh từ việc giữ giới tập trung vào việc so sánh bản thân bạn với chính mình – nói cách khác, tập trung vào việc bạn đã học cách trở nên bớt gây hại và chín chắn hơn so với bạn trước kia. Loại tự trọng này tốt đẹp hơn nhiều loại ngược lại: tính tự phụ xem các giới luật là tầm thường, đòi hỏi cao hơn nó nữa. Loại tự phụ đó đang phá hủy gấp hai lần: cả tâm của bạn và hạnh phúc của những người khác. Tôn trọng bản thân để quy phục sự rèn luyện nghiêm khắc và nắm vững việc rèn luyện đó lành mạnh hơn nhiều. Loại tôn trọng này tốt cả cho bạn và tất cả mọi người nữa.

Ngoài việc xây dựng thái độ lành mạnh và môi trường yên tĩnh hỗ trợ cho thực hành, giới luật rèn luyện nhiều kỹ năng bạn cần có

để khởi động hành thiền. Giới luật giúp bạn thực hành việc gây dựng sự chú tâm khéo léo và sau đó bám sát nó. Giới luật cũng giúp bạn thực hành việc giải quyết bất cứ những sai lầm nào có thể xảy ra theo cách chín chắn. Để theo đúng giới luật thành công, bạn phải biết cách làm thế nào nhận ra và thừa nhận lỗi lầm mà không bị trôi buộc vào sự hối hận và buộc tội lại mình. Bạn chỉ xác nhận lại ý định của bạn là không sơ suất lần nữa và rồi phát triển tứ vô lượng tâm để giúp củng cố ý định này. Bằng cách đó, bạn học cả cách giải quyết những lỗi lầm của mình một cách bình tĩnh và cách không lặp lại những lỗi lầm đó nữa.

Giới luật cũng phát triển những phẩm chất tâm cần thiết đặc biệt cho sự tập trung: *niệm* để giữ chúng trong tâm, *tỉnh giác* để tiếp tục quan sát các hành động của bạn nhằm đảm bảo rằng chúng theo đúng các giới luật mà bạn đang giữ và *nhiệt tâm* để lờng trước các tình huống bạn có thể bị xúi giục phá hỏng giới của mình, do vậy bạn có thể lập kế hoạch cho chiến lược thiện khéo giúp bạn giữ giới. Điều này sau đó giúp phát triển trí tuệ của bạn.

Ví dụ, sẽ có những tình huống nếu bạn nói sự thật về một chủ đề cụ thể nào đó, bạn có thể sẽ làm hại tới những người khác. Làm thế nào để bạn tránh nói chuyện về những chủ đề này mà vẫn không nói dối? Khi bạn tự hứa là không giết hại, bạn phải lờng trước rằng các sâu bọ gây hại có thể xâm nhập vào nhà bạn. Làm thế nào bạn có thể đuổi chúng đi mà không giết chúng?

Qua những cách này, giới luật giúp bạn nuôi dưỡng môi trường thuận lợi cho thực hành thiền, đồng thời cả những kỹ năng thực tập bạn cần phát triển trong chính sự hành thiền.

### THU THỨC, HẠN CHẾ CÁC GIÁC QUAN

Ở đây, bao gồm sáu giác quan, đó là: giác quan để nhìn, nghe, ngửi, nếm và xúc chạm, cùng với giác quan hình thành ý nghĩ – sự hiểu biết về tư tưởng trong tâm bạn. Hạn chế các giác quan này không có nghĩa là đi lòng vòng với mắt được che kín hay tai bị bịt chặt. Thực tế, nó buộc bạn nhìn thấy nhiều hơn bình thường vì nó đòi hỏi bạn nhạy cảm với hai thứ: (1) động cơ của bạn, ví dụ khi nhìn một cảnh sắc cụ thể; và (2) điều gì đang xảy ra với tâm của bạn là kết quả từ việc nhìn thấy cảnh sắc đó. Qua cách này, bạn đặt câu hỏi có trí tuệ ở nơi mà bạn thường bị lái theo câu hỏi do ham muốn mãnh liệt: tìm kiếm để nhìn thấy hay nghe thấy những thứ vui thích. Bạn học nhìn sự can dự của mình với các giác quan như là một phần của tiến trình nhân quả. Đó là cách sự thu thúc giúp phát triển trí tuệ. Đồng thời, bạn học chống lại những dòng nhân quả có thể làm náo động tâm. Điều này giúp phát triển định.

Để chống lại việc bị cuốn theo những dòng đó, bạn phải duy trì trung tâm tinh giác của mình ở bên trong thân. Loại trung tâm này như là cái neo để bảo vệ tâm. Sau đó hãy đảm bảo rằng trung tâm của bạn được thoải mái, dễ chịu. Điều đó giữ cho tâm được nuôi dưỡng tốt, như vậy nó không bỏ rơi cái neo của nó để trôi theo những dòng này để tìm kiếm thức ăn. Khi tâm bạn không thèm khát sự vui thích, nó sẽ sẵn sàng hơn để thực hành sự thu thúc đối với các dòng đi ra từ mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và tâm. Một khi tâm được tập trung vững chắc, bạn sẽ dễ dàng hơn để đứng cách ra khỏi các dòng và xem xét chúng về cả hai khía cạnh của các hình thái nhân quả của chúng.

1. Mỗi lần bạn hướng sự chú ý tới các giác quan, hãy thử làm rõ *động cơ* của mình. Hãy nhận ra rằng bạn không phải là người tiếp nhận thụ động các cảnh sắc, âm thanh, v.v. Thực ra, tâm đi ra ngoài tìm kiếm những kích thích ở các giác quan. Và nó luôn đi tìm kiếm rắc rối. Ví dụ, có những lần không có gì ở xung quanh bạn truyền cảm hứng ham muốn tình dục, nhưng ham muốn tình dục vẫn khởi lên trong tâm và đi tìm kiếm cái gì đó để nuôi chính nó. Điều tương tự như vậy xảy ra với cơn giận và tất cả các cảm xúc khác của bạn.

Do đó, khi bạn nhìn vào các thứ, thì bạn đang tìm cái gì? Ai đang thực hiện việc nhìn? Có phải là ham muốn tình dục đang thực hiện việc nhìn không? Có phải cơn tức giận đang thực hiện việc nhìn không? Nếu bạn để cho những cảm xúc này chỉ dẫn mắt của mình, chúng cũng trở nên quen với việc ra lệnh tâm của bạn chạy như cờ lông công. Bạn đang củng cố chính những thành viên trong nhóm tâm mà sau này bạn cần vật lộn chống lại trong quá trình hành thiền.

Nếu bạn nhận thấy những ý định không thiện khéo đang định hướng vị trí tập trung chú ý của bạn hay cách bạn nhìn cái gì đó, hãy thay đổi sự chú tâm của bạn. Hãy nhìn cái gì đó khác, hoặc nhìn đúng thứ đó theo cách khác. Nếu bạn đang quán về thân thể đẹp đẽ, hãy tìm những khía cạnh không đẹp đẽ lắm - và chúng không ở cách xa, chỉ ngay dưới làn da. Áp dụng nguyên tắc tương tự đối với cơn giận. Nếu bạn đang suy nghĩ về ai đó bạn thực sự ghét, hãy nhớ rằng người này cũng có một mặt khác, đó là mặt tốt. Hãy là người nhìn với hai con mắt và không chỉ là với một con mắt. Hoặc nếu bạn thấy ra rằng khi bạn bỏ được tâm ham muốn



tình dục hay cơn giận, bạn không còn quan tâm tới việc nhìn hay suy nghĩ về những người này nữa, bạn nhận ra rằng vấn đề không phải là với họ. Vấn đề là với nhóm tâm của bạn. Bạn biết rằng bạn thực sự không thể tin một số thành viên trong nhóm. Đó là một bài học hay để học hàng ngày.

2. Áp dụng cùng một nguyên tắc khi bạn ghi nhận *kết quả* từ việc nhìn. Nếu bạn nhận ra rằng cách bạn đã và đang nhìn sự vật bắt đầu làm xấu thêm trạng thái tâm không thiện lành, thì hãy nhìn đi chỗ khác hoặc học nhìn vào đúng thứ đó theo cách chống lại trạng thái tâm ấy. Nguyên tắc tương tự áp dụng với điều bạn nghe, bạn ngửi, bạn nếm, bạn xúc chạm và đặc biệt điều bạn suy nghĩ.

Nếu bạn có thể duy trì sự chú ý tập trung vào cách tâm bắt đầu tiếp xúc qua giác quan và bị tác động bởi sự tiếp xúc đó, bạn đang chú ý vào bên trong thậm chí khi bạn nhìn hay nghe bên ngoài. Điều này giúp giữ trung tâm chú ý của bạn vững chắc và kiên cường trong suốt cả ngày.

### III. MÔI TRƯỜNG XUNG QUANH CỦA BẠN

Những giá trị của xã hội loài người phần lớn tỏ rõ sự chống đối công khai đời sống thiện tập. Họ giấu cợt ý tưởng về một hạnh phúc chân thật, không thay đổi hoặc họ tránh toàn bộ đề tài này, hoặc nữa họ nói rằng bạn không thể đạt được hạnh phúc không thay đổi thông qua những nỗ lực của chính bạn. Điều này vẫn xảy ra kể cả ở trong những xã hội có truyền thống theo đạo Phật và đặc biệt trong xã hội hiện đại, nơi phương tiện truyền thông thúc ép đi

tim hạnh phúc ở những điều sẽ đổi thay. Việc thực hành thiền vì một thứ hạnh phúc vô điều kiện luôn luôn đi ngược lại với văn hóa. Không một ai sẽ bảo vệ niềm tin chắc chắn của bạn vào việc có thể có một thứ hạnh phúc chân thật. Bạn phải tự bảo vệ nó. Cho nên hãy học cách khéo léo bảo vệ sự thực hành của mình, tránh gây mâu thuẫn với những giá trị của xã hội nói chung.

Có ba cách cơ bản giúp bạn thực hiện điều đó: chọn những người bạn đáng ngưỡng mộ, học sống tri túc, đàm bạc và tìm nơi thanh vắng càng nhiều càng tốt.

Ba điều này đòi hỏi một mức độ xả ly tương đối. Sự xả ly dễ dàng nhất khi bạn không coi nó là sự tước đoạt, mà coi nó như là sự trao đổi. Khi trao đổi những thú vui của cuộc sống bình thường để có đời sống thiền tập, bạn đang đổi kẹo để lấy vàng. Hoặc bạn có thể nghĩ về bản thân như là một vận động viên đang tập luyện. Trò chơi đánh lừa những thói quen không thiện khéo của bạn đáng giá hơn nhiều bất cứ môn thể thao nào. Giống như các vận động viên sẵn sàng sống trong những điều kiện hạn chế nhất định để đạt được kết quả, bạn nên sẵn sàng sống trong những hạn chế nhất định vì hạnh phúc chân thật. Giống như vận động viên bị hạn chế trong chế độ ăn uống lành mạnh sẽ ưa thích thức ăn có lợi cho sức khỏe hơn thức ăn tạp, bạn thường thấy rằng những hạn chế mà bạn đặt ra trong cách tương tác với môi trường xung quanh thực ra trở thành một lối sống đáng ưa thích.

### **NHỮNG NGƯỜI BẠN ĐÁNG NGƯỠNG MỘ**

Khi kết giao với một người, bạn nhận lấy những thói quen và quan điểm của người đó một cách vô thức. Đó là lý do nguyên tắc

quan trọng nhất trong việc định hình môi trường cho thiền tập hàng ngày của bạn là kết giao với những người đáng ngưỡng mộ.

Những người đáng ngưỡng mộ có bốn phẩm chất: Họ là những người có đức hạnh, hào phóng, thông thái và có niềm tin chắc chắn vào nguyên tắc rằng những phẩm chất thiện khéo nên được phát triển và những phẩm chất không thiện khéo nên được từ bỏ. Nếu bạn có thể tìm thấy những người như vậy, hãy thử kết giao với họ. Hãy ghi nhận những phẩm chất tốt đẹp của họ, cố làm theo họ và học hỏi họ cách bạn có thể tự phát triển đức hạnh, tâm hào phóng, trí tuệ và niềm tin chắc chắn nhiều hơn.

Do đó, hãy nhìn ra xung quanh bạn. Nếu bạn không nhìn thấy bất cứ người nào như vậy, hãy đi tìm kiếm họ.

Vấn đề khó khăn là làm gì với những người không đáng ngưỡng mộ xung quanh bạn, nhưng lại là những người mà bạn phải dành thời gian ở nhà, trong công việc hay trong các liên hệ xã hội. Điều này đặc biệt khó khăn nếu họ là những người mà bạn phải chịu trách nhiệm hoặc những người mà bạn mang ơn như bố mẹ của bạn. Bạn phải dành thời gian với những người này; bạn phải giúp đỡ họ. Cho nên hãy biết ý nghĩa của việc dành thời gian với họ mà không kết giao với họ - ví dụ không tiếp thu những thói quen và giá trị của họ. Nguyên tắc chính là bạn không đi xin họ lời khuyên cho những vấn đề đạo đức hay tinh thần. Cũng cố gắng cáo lỗi mỗi lần họ cố lôi kéo bạn tham gia vào những hoạt động đi ngược lại với những giới luật hay nguyên tắc của bạn. Nếu những hoạt động không thể tránh khỏi - như khi có bữa tiệc tại công sở - hãy giữ thái độ của người làm nhân chủng học từ trên Sao Hỏa, hãy

quan sát những thói quen khác thường của những người sống trên trái đất trong xã hội này vào đúng lúc đó.

Nếu có những người hay tình huống có xu hướng đem đến cho bạn điều tồi tệ nhất và bạn không thể tránh họ, hãy ngồi xuống và dành hết một thời thiền cho việc lên kế hoạch làm thế nào bạn có thể sống sót qua cuộc đọ sức này mà không nổi đóa lên và hạn chế tối đa mâu thuẫn không cần thiết. Học cách ngăn ngừa những phẩm chất không thiện lành sinh khởi nơi tâm là một phần quan trọng trên đường tu tập, nhưng điều này luôn luôn bị bỏ qua. Không phải tất cả thời thiền nào đều phải chú tâm vào hiện tại. Hãy chỉ đảm bảo rằng việc lên kế hoạch không làm choán hết thời thiền của bạn và đi quá khỏi những cái thực sự hữu ích.

Trong một vài trường hợp, nếu tình bạn được đặt làm trung tâm trong các hoạt động không thiện lành, bạn có thể cân nhắc tạm ngừng nó lại. Mặc dù các cảm giác của những người khác có thể là đau đớn, bạn phải hỏi chính mình là điều gì quý giá hơn: cảm giác của người đó hay trạng thái tâm của bạn. (Và hãy nhớ rằng: chỉ làm đau cảm giác của người khác không giống như gây hại cho người đó.) Cuối cùng, bạn sẽ có nhiều thứ để mời tặng người đó - nếu bạn thực hành nghiêm túc, bạn có thể trở thành người bạn đáng ngưỡng mộ của người đó - cho nên đừng nghĩ việc tránh xa của bạn là một hành động không tốt.

Nếu những người bạn của bạn lo lắng rằng bạn đang trở nên khó gần gũi hơn, hãy nói điều này với một ai đó mà bạn tin tưởng.

Nguyên tắc lựa chọn bạn này không chỉ áp dụng đối với con

người bằng xương bằng thịt, mà còn áp dụng đôi với phương tiện thông tin đại chúng: báo, tạp chí, tivi, đài, internet, internet, internet. Ở điểm này, tất mọi thứ mà không hối tiếc là cách dễ dàng. Nếu bạn thật sự cảm thấy cần dành thời gian cho phương tiện thông tin đại chúng, hãy hỏi chính mình mỗi lần: Tại sao tôi đang làm việc này? Loại người nào tôi sẽ kết giao với, khi tôi làm việc này? Khi họ nói điều gì đó, tại sao họ muốn tôi tin điều đó? Tôi có thể tin họ không? Ai là người bảo trợ cho họ?

Việc đọc/xem tin tức thậm chí mang đến những mối nguy hiểm đối với người huấn luyện tâm. Không có gì sai trái nếu bạn cố gắng cập nhật thông tin về các sự kiện hiện thời, nhưng bạn phải nhạy cảm với tác động có thể gây ra cho tâm của bạn do chú ý quá nhiều vào tin tức. Ý nghĩa cơ bản của tin tức là thời gian của bạn không quan trọng, rằng những điều quan trọng trên thế giới là điều những người khác đang làm ở nơi khác. Điều này ngược lại với ý nghĩa của hành thiền: điều quan trọng nhất diễn ra trong thế giới của bạn là cái bạn đang làm ngay ở đây, ngay bây giờ.

Cho nên thậm chí hãy thực hành tiết chế về lượng tin tức bạn xem. Thay vào đó, hãy đọc các tin được sản xuất ra ngay trong hơi thở của bạn. Và khi bạn có tin tức về loại này để tường thuật, hãy chỉ tường thuật nó cho những người giành được niềm tin của bạn.

### **THANH ĐẠM, TIẾT KIỆM**

Các nhà Sư Phật giáo hàng ngày được khuyến khích quán chiếu lý do tại sao họ dùng bốn vật dụng cho đời sống: thức ăn, y áo, nhà cửa và thuốc men. Mục đích của việc quán chiếu này là xem liệu họ đang sử dụng những thứ này quá mức hay theo cách sẽ phát

triển những trạng thái tâm không thiện lành không. Họ cũng được dạy quán chiếu thực tế rằng mỗi vật dụng có được do sự hi sinh của rất nhiều, nhiều người và các chúng sinh khác. Sự quán chiếu này khuyến khích các nhà Sư sống đơn giản và nhằm mục đích cuối cùng là loại hạnh phúc thực sự cao cả, thứ hạnh phúc không gây ra gánh nặng cho bất cứ ai.

Những người hành thiền tại gia cũng có được lợi ích từ việc quán chiếu hàng ngày theo cách này, để chống lại cách mà xã hội nói chung cổ vũ bạn chú ý vào tiêu thụ và thu nhận được mà không nghĩ tới các hậu quả. Cho nên hãy dừng lại để suy nghĩ, ví dụ, khi bạn ăn: Việc ăn này chỉ để giữ cho bản thân đủ khỏe nhằm thực hiện các nhiệm vụ của bạn không? Hay theo ngôn ngữ trong kinh văn Phật giáo, có phải bạn đang tìm kiếm các hương vị thượng hạng ở chóp lưỡi của bạn không? Bạn có đang mập ra chỉ để trông cho nó đẹp đẽ không? Nếu vậy, bạn đang nuôi dưỡng những trạng thái tâm không thiện lành. Bạn có quá kén chọn các loại vật thực mà bạn sẽ ăn và không ăn không? Nếu có, bạn đang sử dụng quá nhiều thời gian và tiền bạc cho việc ăn uống của bạn - thời gian và tiền này có thể được sử dụng để phát triển tâm hào phóng, rộng lượng hoặc những trạng thái tâm thiện lành khác.

Bạn phải nhận ra rằng khi ăn - thậm chí nếu đó là thức ăn chay - bạn đang đặt gánh nặng lên thế giới xung quanh bạn, nên bạn cần đưa ra ý nghĩa nào đó cho mục đích của việc có được sức mạnh từ thức ăn. Đừng ăn chỉ để cho vui, bởi vì chúng sinh - con người và súc vật - những vị đã cung cấp thực phẩm không cung cấp thức ăn để vui đùa. Hãy đảm bảo rằng năng lượng sẽ được sử dụng hữu ích.

Tuy nhiên, điều này không có nghĩa là bạn sẽ tự chịu đói. Tự ăn thiếu để trông đẹp đẽ cũng là không thiện lành, nó sẽ rút hết năng lượng bạn cần để thực hành và để cho bạn bám dính vào bề ngoài của thân thể một cách không bình thường. Thuật ngữ truyền thống chỉ cho ăn uống thông thái là *tiết độ* trong ăn uống: có cảm giác vừa phải, chính xác cần bao nhiêu để giúp bạn khỏe mạnh và cường tráng đủ để bám sát việc huấn luyện tâm.

Nguyên tắc tương tự áp dụng chính xác với các vật dụng khác. Bạn không muốn trở thành người bủn xỉn, nhưng đồng thời bạn không muốn phung phí các nguồn lực mà bạn hay ai đó bạn phụ thuộc làm việc quá vất vả để có được. Đừng làm nô lệ cho kiểu cách. Đừng lấy từ thế gian này nhiều hơn cái bạn sẵn sàng trả lại. Và hãy học xóa bỏ nhận thức – bị các phương tiện thông tin đại chúng kích thích mạnh mẽ - rằng mua sắm là một dạng chữa bệnh và mua không là gì ngoài thắng hay là được. Mỗi việc mua sắm cũng gây ra mất mát. Bắt đầu là mất mát về tiền bạc, đồng tiền này có thể được sử dụng nhằm phát triển các phẩm chất thiện lành của tâm – như tâm hào phóng – hơn là những phẩm chất không thiện lành, như tâm tham. Tiếp đó là mất tự do. Quá nhiều lần, những thứ bạn sở hữu bắt đầu sở hữu bạn. Bạn càng có nhiều thứ bao nhiêu, bạn càng sợ hãi với những nguy hiểm có thể xảy ra đối với những thứ đó, như bị ăn trộm, cháy và lũ lụt. Cho nên hãy biết hạn chế mua sắm ở những thứ thực sự có ích và sử dụng đồng tiền bạn tiết kiệm được để giúp cải thiện chất lượng cuộc sống cao hơn, cả cho bạn và những người xung quanh bạn. Hãy nghĩ sự thanh đạm, tiết kiệm như là món quà cho chính bạn và cho thế giới này.

## SỐNG ẨN DẬT

Cuộc sống ẩn cư tạo thuận lợi cho bạn nhìn thẳng vào các vấn đề do chính tâm của bạn tạo ra mà không bị phân tán bởi các vấn đề do người khác gây nên. Đó là cơ hội tiếp xúc trực tiếp với chính mình và xác nhận một lần nữa những giá trị chân thực của bạn. Đó là lý do tại sao Đức Phật khuyên các nhà sư sống ở nơi thiên nhiên hoang vắng và tạo trạng thái tâm thiên nhiên cô tịch thậm chí khi đang sống ở trong đoàn thể.

Có một vài cách bạn có thể tạo nên trạng thái tâm này trong cuộc sống của bạn.

**Tụng kinh.** Để nuôi dưỡng cảm giác sống ẩn dật quanh thời thiền hàng ngày của mình, bạn có thể thấy việc tụng kinh trước khi hành thiền giúp ích cho bạn. Điều này đặc biệt có ích nếu bạn nhận ra rằng tâm mình đang mang theo rất nhiều vấn đề trong ngày. Âm thanh của tiếng tụng kinh làm lắng dịu và lời kinh tụng giúp đưa bạn vào một tâm trạng mới. Có nhiều bản kinh tụng có sẵn trên mạng trực tuyến và nhiều tệp file tiếng (âm thanh) chỉ dẫn cách phát âm các từ. Có thể tụng bằng bất cứ ngôn ngữ nào của các nước Phật giáo ở châu Á, bằng ngôn ngữ của chính bạn hoặc kết hợp cả hai. Hãy thử nghiệm xem cách tụng kinh nào hiệu quả nhất đưa bạn vào trạng thái tâm tốt nhất để hành thiền.

**Khóa tu ẩn cư.** Ngoài các thời thiền hàng ngày của bạn, một điều hữu ích là đều đặn dành những khoảng thời gian dài hơn cho việc hành thiền. Điều này giúp bạn đi sâu hơn vào trong tâm của mình và bổ túc cho việc thực hành của bạn nói chung. Có hai cách bạn có thể làm điều này và thật có ích khi thử cả hai. Cách thứ nhất



là tìm thời gian đều đặn hàng tuần hay hai tuần để dành trọn phần lớn thời gian trong ngày nhiều hơn mức bạn bình thường vẫn thực hành. Cách thứ hai là tham dự các khóa ẩn cư dài ngày mỗi năm một hoặc hai lần.

- Theo truyền thống, các Phật tử dành bốn ngày trong tháng – ngày trăng tròn, ngày đầu tháng, và hai ngày giữa tuần trăng – để thực hành tích cực hơn. Đó gọi là ngày *Bố tát* (*uposatha, oo-PO-sa-ta*). Cách phổ biến nhất thực hành *Bố tát* bao gồm giữ tám giới, nghe Pháp (những lời Phật dạy) và hành thiền.

Tám giới hình thành dựa trên năm giới. Giới thứ ba được đổi từ không tà dâm sang hoàn toàn không hành dâm. Với ba giới còn lại, bạn tự hứa với bản thân rằng trong suốt cả ngày bạn sẽ kiềm chế:

6) Không ăn trong khoảng thời gian từ sau giờ trưa cho đến bình minh ngày hôm sau.

7) Không xem biểu diễn, không nghe nhạc, sử dụng đồ trang sức, trang điểm và sức dầu thơm

8) Không ngồi lên ghế cao, sang trọng hoặc giường cao, sang trọng, xa hoa.

Những giới này chủ yếu bổ sung cho nguyên tắc thu thúc các giác quan theo năm giới. Vì những giới này đưa ra hạn chế đối với sự vui thích, dễ chịu mà bạn cố tiếp nhận từ một trong năm giác quan thuộc về thân, những giới đó khuyến khích bạn kiểm tra sự dính mắc của mình với thân và dính mắc với vui thích qua giác quan và thay vào đó đi tìm sự vui thích trong việc huấn luyện tâm của mình.

Để nghe lời Phật dạy, bạn có thể đọc sách về Pháp to thành tiếng hoặc nghe bất cứ bài giảng Pháp hay nào có sẵn trên internet.

Tất nhiên, bạn có thể điều chỉnh việc giữ những giới này phù hợp với thời gian biểu của bạn. Ví dụ, bạn có thể thay đổi số lần bạn cố gắng thực hành trong một tháng. Bạn có thể lên kế hoạch thời gian cho những hoạt động này vào những ngày bạn thường nghỉ làm. Nếu bạn không thể ăn trước giờ trưa, bạn có thể chỉ hứa với bản thân rằng bạn sẽ không ăn sau bữa ăn giữa ngày.

Nếu bạn có bạn bè cũng là các thiền sinh, bạn có thể cố gắng lập thời gian ngày Bồ tát cùng nhau để xem liệu năng lượng của nhóm có giúp ích hay cản trở việc thực hành của bạn không. Mặc dù điều này dường như kỳ lạ là đi tìm sự ẩn dật trong một nhóm nhiều người khác, bạn có thể thấy rằng điều này khiến cho việc thực hành cảm thấy bớt cô đơn hơn, vì bạn có thể thấy rằng bạn không phải là người duy nhất chống lại các giá trị của số đông nói chung. Để giúp nuôi dưỡng một bầu không khí ẩn cư trong nhóm, hãy thống nhất về lượng cuộc nói chuyện bạn muốn tham dự. Hãy tránh những cuộc trao đổi về chính trị. Nhìn chung, càng yên lặng càng tốt. Các bạn không gặp để dạy nhau thông qua ngôn từ. Các bạn gặp gỡ để dạy và hỗ trợ nhau qua tấm gương.

- Về các khóa ẩn cư dài ngày, có nhiều trung tâm thiền tổ chức các khóa ẩn cư trong suốt cả năm. Điểm mạnh của các trung tâm này là thường ép một thời gian biểu theo nhóm được định sẵn giúp sắp xếp thời gian cho một ngày của bạn. Điều này có thể quan trọng nếu bạn mới bắt đầu hành thiền và có khó khăn của người tự bắt đầu. Thời gian biểu cho việc lao tác cũng có xu hướng ở mức

tối thiểu. Thức ăn được nấu phục vụ cho bạn, cho nên bạn sẽ có nhiều thời gian hơn cho hành thiền quy củ.

Tuy nhiên, bạn phải cẩn thận trong việc lựa chọn trung tâm tốt. Nhiều trung tâm lập ra như doanh nghiệp với số lượng lớn nhân viên. Điều này khiến cho mức phí tăng và khiến cho Pháp cách xa với điều Đức Phật đã chỉ dạy và hướng theo điều làm vui lòng nhóm khách hàng lớn. Một số trung tâm cũng gây một sức ép vi tế vào cuối khóa tu ẩn cư để bạn đóng góp cho trung tâm hoặc (các) giáo viên của trung tâm, khẳng định rằng đó là phong tục Phật giáo cổ xưa. Truyền thống đóng góp thiện nguyện là một phong tục trong đạo Phật; không có truyền thống gây áp lực để đóng góp thiện nguyện.

Nếu Pháp được dạy trong khóa ẩn cư đi ngược với điều bạn biết là sự thật, hãy tránh các bài Pháp đó và hành thiền ở đâu đó khác trong trung tâm. Nếu bạn không chắc chắn, hãy hành thiền trong những buổi giảng pháp, chú ý hoàn toàn vào đề mục thiền của mình. Nếu có điều gì đó trong thời pháp thích hợp hay hữu ích với điều bạn đang làm, nó sẽ thu hút ngay sự chú ý của bạn. Đối với mọi thứ khác, bạn có thể cho nó qua.

Thậm chí các trung tâm vận hành dựa vào đóng góp thiện nguyện có thể dạy những lối giảng Pháp rất kỳ lạ. Nếu bạn cảm thấy có gì đó mang không khí sùng bái lễ nghi ở trung tâm, hãy dời đi ngay lập tức. Nếu họ từ chối không cho bạn dời đi, hãy vận dụng trí óc. Hãy nhớ rằng bạn phải bảo vệ tâm của mình.

Các thiền viện là một lựa chọn khác. Các thiền viện không thu phí vì mọi thứ vận hành dựa trên đóng góp thiện nguyện. Nhưng vì

bạn sẽ được mong đợi đi hỗ trợ làm công việc vặt hàng ngày, bạn có thể có ít thời gian để hành thiền quy củ. Các thiền viện cũng thường không có các thời khóa biểu cho nhóm, cho nên bạn sẽ phải là người tự lực nhiều hơn để bắt đầu. Và thậm chí ở đây, bạn phải biết suy xét trong cách bạn nghe Pháp.

Bạn cũng có thể tìm các trung tâm trên mạng internet, những trung tâm cho bạn thuê một căn phòng nhỏ để bạn tự hành thiền.

Một phương án khác là đi cắm trại. Ở Mỹ, các rừng quốc gia và rừng của bang và đất đai thuộc Cục Quản Lý Đất Đai liên bang thường tạo nhiều cơ hội để ẩn cư hơn là các vườn quốc gia hay vườn của bang, vì họ không ép buộc bạn ở trong đất trại. Sống ở nơi thiên nhiên hoang vắng cũng giúp đặt nhiều vấn đề của cuộc sống hàng ngày trong bối cảnh rộng lớn hơn. Đó là lý do tại sao Đức Phật đi vào rừng để đi tới giác ngộ.

### *Các sách đọc thêm:*

Về một vài khía cạnh chung của thực hành trong đời sống hàng ngày: “Các kỹ năng mang theo cùng bạn” trong *Hành thiền*; “Cuộc sống thiền tập” trong *Hành thiền 2*

Về sử dụng hơi thở ở tình huống xã hội khó khăn: “Lo sợ xã hội” trong *Hành thiền 3*

Về kiểm soát cái miệng của bạn: “Chánh Ngữ” trong *Chiến lược cao cả*

Về kiểm tra ý định của bạn: “Đường tới Niết-bàn được mở ra với ý định thiện lành” trong *Chiến lược cao cả*

Về quy tắc mặc nhận của hành động hào phóng, rộng lượng, đối với cả người cho và người nhận: “Không có những điều kiện đặc biệt” trong *Cái đầu và trái tim đi cùng nhau*

Về thực hành sự xả ly và Bồ tát “Chân giá trị của sự thu thúc” trong *Hành thiền*; “Đôi kẹo lấy vàng” trong *Chiến lược cao cả*

Về sự tha thứ: “Hòa giải, Đúng và Sai” trong *Sự thuần khiết của tâm*

Về một vài vấn đề gặp phải khi giữ giới luật: “Hiểu ý” và “Giáo dục về lòng trắc ẩn” trong *Sự thuần khiết của tâm*; “Sức mạnh hàn gắn của giới luật” trong *Chiến lược cao cả*

### *Các pháp thoại thích hợp:*

2011/6/20: Đề duy trì tính tốt của bạn

2011/10/22: Hành thiền sau giờ làm việc

2009/8/14: Trau dồi sự tự lực

2006/10/13: Tâm thiên nhiên cô tịch ở nhà

2010/8/25: Những kỹ năng đem về nhà

2001/8: Những thói quen ăn uống mới

2007/12/20: Kỹ năng thu thúc

2011/8/12: Chánh ngữ, bên trong và ở ngoài

2012/4/16: Người hành thiền là một người bạn tốt cần có

2010/12/10: Nút giao ân cư

2009/1/23: Chăm sóc mà không dính mắc

2011/5/12: Bảo vệ không gian của bạn

2008/5/28: Nhà nhân chủng học từ sao Hỏa

2005/3/16: Hạnh xuất gia, từ bỏ, xả ly

# PHẦN BỐN

## *Thực hành Nâng cao*

Hành thiền hơi thở là một thực hành lý tưởng để phát triển tới trạng thái định vững mạnh được gọi là jhana. Rồi sau đó jhana tạo nền tảng lý tưởng để nuôi dưỡng tuệ giác có thể giải phóng tâm thoát khỏi những cách quen thói của tâm tạo ra đau khổ và căng thẳng cho nó. Những tuệ giác này có thể cuối cùng dẫn đến trải nghiệm giải thoát tới một chiều kích không do duyên sinh - được gọi là bất tử - ở đó đau khổ và căng thẳng đều chấm dứt. Cho nên có ba khía cạnh cho sự thực hành nâng cao là: jhana, tuệ giác và giải thoát.

### **JHANA**

Kinh tạng Pali mô tả bốn jhana và năm chứng đạt trạng thái thiền vô sắc – là những trạng thái định ở đó không trải nghiệm các dạng thức vật thể – lấy jhana thứ tư làm điểm xuất phát. Các kinh văn từ Kinh tạng Pali đã trình bày những diện mạo này, liệt kê các yếu tố đi vào mỗi jhana hay chứng đạt trạng thái vô sắc.

Khi đọc những danh sách liệt kê này, điều quan trọng là nhận ra rằng chúng không phải là công thức, phương pháp. Ví dụ, bạn không thể đơn giản lấy năm yếu tố của jhana thứ nhất, kết hợp

chúng lại và sau đó mong đợi đạt tới jhana thứ nhất. Nó như kiểu nghe mô tả mùi quả sầu riêng vùng nhiệt đới giống như món sũra trứng được kết hợp với tỏi và rằng nó bao gồm một ít xyanua, một ít vitamin E và một lượng lớn kali. Nếu bạn đơn giản kết hợp các thành phần này với hy vọng có được quả sầu riêng, bạn sẽ thực sự có được một món ăn hổ lốn có chất độc.

Danh sách các yếu tố của jhana giống như các nhận xét nhà hàng nhiều hơn. Chúng nói cho bạn biết một dạng thành công của món ăn cụ thể nên hoặc không nên có vị thế nào, nhưng họ không đưa ra nhiều bí quyết về cách làm món ăn đó cho bạn.

Cho nên để chất lọc nhiều nhất các nhận xét nhà hàng, bạn có thể kết hợp chúng với một công thức để có một ý tưởng đầy đủ hơn về công thức nên như thế nào để đem lại kết quả tốt. Đó là điều được đưa ra ở đây. Công thức cơ bản cho jhana được trình bày ở Phần Một và Hai của cuốn sách này. Khi bạn chú ý vào hơi thở theo công thức này và các thứ bắt đầu diễn ra tốt đẹp, đó là một số kinh nghiệm bạn có thể mong đợi.

**Jhana thứ nhất.** Theo truyền thống, jhana thứ nhất gồm năm yếu tố: hướng tâm (ý nghĩ được định hướng, còn gọi là “tâm”), thẩm sát (tứ), chuyên tâm một thứ duy nhất (đề mục mà bạn chú tâm), trạng thái vui sướng vô ngần (hỉ) và trạng thái mãn nguyện hạnh phúc (lạc). Ba yếu tố đầu tiên là nhân; và hai yếu tố sau là quả. Nói cách khác, bạn không *làm ra* hỉ và lạc. Chúng xảy ra khi bạn thực hiện tốt ba yếu tố đầu tiên.



Trong trường hợp này, *hướng tâm* nghĩa là bạn duy trì định hướng ý nghĩ tới hơi thở. Bạn không hướng ý nghĩ tới nơi nào khác. Đây là yếu tố giúp bạn tập trung vào một thứ.

*Thẩm sát* là yếu tố trí tuệ và nó bao trùm một số hoạt động. Bạn kiểm tra hơi thở dễ chịu như thế nào và bạn đang ở lại với hơi thở tốt như thế nào. Bạn suy nghĩ các cách để cải thiện hơi thở của mình và cách bạn chú tâm vào hơi thở; rồi bạn thử các cách đó, kiểm tra các kết quả những thực nghiệm của mình. Nếu các cách này không đem lại kết quả tốt, bạn hãy thử nghĩ những phương pháp mới. Nếu các cách này đem lại kết quả tốt, bạn thử tìm hiểu làm thế nào để có được kết quả tốt nhất từ đó. Khía cạnh cuối cùng của việc thẩm sát này gồm hành động rải năng lượng hơi thở tốt đẹp tới các bộ phận khác nhau của cơ thể, cũng rải sự tỉnh giác của bạn lấp đầy thân và sau đó duy trì cảm giác hơi thở ở toàn thân và tỉnh giác khắp thân.

Thẩm sát cũng đóng vai trò gạt bỏ bất cứ suy nghĩ lang thang có thể sinh khởi: Nó đánh giá nhanh tác hại sẽ xảy tới sự tập trung của bạn nếu bạn chạy theo những suy nghĩ như vậy và nhắc nhở bạn về lý do bạn muốn quay trở lại đề mục. Khi việc hành thiền diễn ra tốt đẹp, thẩm sát có ít việc phải làm trong lĩnh vực này và có thể chú ý trực tiếp nhiều hơn vào hơi thở và chất lượng chú ý của bạn vào hơi thở.

Nói ngắn gọn, thẩm sát đóng vai trò cả thụ động và chủ động trong mối liên hệ với hơi thở. Vai trò thụ động là đơn giản đứng lùi lại sau để quan sát cách mọi thứ diễn ra như thế nào. Trong vai trò này, thẩm sát phát triển sự tỉnh giác và *quan sát viên* bên trong của

bạn, như tôi đã trao đổi ở Phần Một. Vai trò chủ động của thâm sát là tiếp tục suy xét về điều bạn đã quan sát và tìm ra điều gì liên quan với nó. Nếu bạn xét thấy rằng các kết quả của những hành trong tâm không thỏa đáng, bạn thử tìm các cách để thay đổi điều bạn đang làm và sau đó đưa ra các ý tưởng để kiểm tra. Nếu các kết quả là thỏa đáng, bạn tìm hiểu các cách để duy trì chúng và sử dụng chúng tốt. Điều này phát triển *kẻ hành động* bên trong sao cho nó có thể thành thạo hơn trong việc hình thành trạng thái tâm của bạn.

*Chuyên tâm một thứ duy nhất* có nghĩa gồm hai thứ: Thứ nhất, nó chỉ cho sự việc là hướng tâm và thâm sát của bạn đều đang ở lại với hơi thở, không với cái gì khác. Nói cách khác, sự chuyên tâm của bạn chỉ là một theo nghĩa đó là một thứ bạn chú tâm vào. Thứ hai, sự chuyên tâm của bạn chỉ là một theo nghĩa là một thứ - hơi thở - choán hết sự tỉnh giác của bạn. Bạn có thể có khả năng nghe các âm thanh bên ngoài thân, nhưng sự chú ý của bạn không chạy theo chúng. Chúng hoàn toàn ở trên nền. (Điểm này áp dụng cho tất cả các jhana và có thể thậm chí áp dụng cho các chứng đạt trạng thái thiền vô sắc, mặc dù một số người, khi đạt tới các trạng thái thiền vô sắc, thấy là họ không nghe thấy âm thanh nào cả).

Khi ba yếu tố này vững chắc và thuần thực, *hi* và *lạc* sinh khởi. Từ “*hi*” ở đây là dịch nghĩa của từ ngôn ngữ Pali – *piti* - có thể cũng có nghĩa là tươi mới, tỉnh táo. Về cơ bản, nó tạo nên một dạng năng lượng và có thể được trải nghiệm theo nhiều cách: như trạng thái yên lặng, tròn đầy an tĩnh trong thân và tâm; hoặc như một năng lượng đang chuyển động, ví dụ như cảm giác vui sướng rộn

ràng chạy khắp cơ thể hay những đợt sóng gội rửa trên người bạn. Tỉnh thoảng nó sẽ khiến cho thân chuyển động. Với một số người, trải nghiệm này rất mạnh; với một số người, trải nghiệm này nhẹ nhàng hơn. Xét một phần nào đó, điều này có thể được xác định bởi mức độ thân thể của bạn khát khao năng lượng này nhiều như thế nào. Nếu nó thực sự khát khao, trải nghiệm này sẽ rất mạnh. Nếu không, trải nghiệm này có thể khó nhận thấy.

Như tôi đã đề cập trong Phần Hai, phần lớn mọi người thấy hi là dễ chịu, nhưng một số người thấy hi không dễ chịu. Trong cả hai trường hợp thì điều quan trọng không phải là chú tâm vào đó, mà là chú tâm vào hơi thở. Hãy để cho hi chuyển động bất cứ kiểu nào nó thích. Bạn không phải cố kiểm soát nó. Nếu không, bạn bỏ rơi các yếu tố tạo nên nó - hướng tâm, thẩm sát và chuyên tâm một thứ duy nhất - và định tâm của bạn bị tuột mất.

Lạc là cảm giác dễ chịu và hạnh phúc sinh khởi khi thân cảm thấy êm dịu nhờ hơi thở và tâm thích thú quan tâm tới việc hành thiền. Ở đây, một lần nữa, điều quan trọng là chú ý vào hơi thở và không chú ý vào lạc, vì chú ý vào lạc sẽ làm mất sự tiếp xúc với các nguyên nhân dẫn tới định.

Thay vào đó, hãy sử dụng sự tỉnh giác về hơi thở và các sức mạnh của thẩm sát để cho phép – đó là một từ có ý nghĩa nhất: *cho phép* – các cảm giác hi và lạc lấp đầy thân. Khi hi và lạc hoàn toàn thẩm thấu vào thân, chúng củng cố sự chú tâm duy nhất của bạn vào hơi thở ở toàn thân.

Bằng cách này, hoạt động thẩm sát thay vì là một thứ không vững vàng đáng tiếc trong định của bạn, thực tế lại củng cố định, như vậy tâm sẵn sàng lắng xuống một cách an toàn hơn.

Khi bạn làm việc với hơi thở theo cách này, bạn sẽ nhận thấy rằng sự tỉnh giác về thân có hai khía cạnh: sự tỉnh giác chú ý và tỉnh giác cơ bản đã có sẵn trong thân của bạn. Tỉnh giác cơ bản chỉ là sự tiếp thu toàn bộ các cảnh qua giác quan từ tất cả các bộ phận thân thể. Tỉnh giác chú ý được đặt tại một điểm mà ở đó bạn chú ý đặc biệt tới cảnh đó và phát triển nó hơn lên. Một trong các công việc thẩm sát là kết nối được hai khía cạnh tỉnh giác này với nhau. Tỉnh giác cơ bản đã có sẵn ở đó, chỉ như là năng lượng hơi thở cơ bản trong thân. Câu hỏi - cho cả hai tỉnh giác cơ bản và năng lượng cơ bản là: Nó có tròn đầy không? Hãy nhớ rằng khi cư xử với hơi thở, bạn đang không cố bơm hơi thở vào những nơi mà trước đây nó chưa bao giờ tới. Bạn chỉ đang để cho tất cả các khía cạnh của năng lượng hơi thở kết nối. Sự kết nối này là thứ khiến cho tất cả chúng trở nên tròn đầy. Nguyên tắc tương tự áp dụng đối với sự tỉnh giác của bạn: Bạn đang không cố tạo một sự tỉnh giác mới. Bạn muốn tỉnh giác chú ý đơn giản chỉ kết nối với tỉnh giác cơ bản, như vậy chúng tạo nên tổng thể tỉnh giác đầy đủ và vững chắc.

Khi cả hơi thở và sự tỉnh giác cùng đi theo cách này, bạn đi vào jhana thứ hai.

**Jhana thứ hai** có ba yếu tố: Chuyên tâm một thứ duy nhất (còn gọi là nhất tâm), hi và lạc. Khi hơi thở và sự tỉnh giác trở thành một, chúng bắt đầu cảm thấy bão hòa. Cho dù bạn cố bao nhiêu đi nữa làm cho chúng cảm thấy thậm chí tròn đầy hơn, chúng không

thể lấp đầy thêm được nữa. Tại điểm này, hướng tâm và thâm sát không có việc gì thêm để làm. Bạn có thể để chúng đi. Điều này giúp cho tâm đi vào cảm giác độc nhất thậm chí mạnh mẽ hơn. Tỉnh giác chú ý và tỉnh giác cơ bản của bạn trở thành một một cách vững chãi và chúng lần lượt trở thành một với hơi thở.

Trong jhana thứ nhất, dường như bạn đang đồng hóa với một phần hơi thở của bạn và một phần tỉnh giác của bạn khi bạn làm việc với một phần khác của hơi thở thông qua một phần khác của tỉnh giác. Bây giờ đường phân chia này được xóa bỏ. Tỉnh giác trở thành một, hơi thở trở thành một và cả hai trở thành một hòa vào với nhau. Một tương tự khác là nghĩ về tâm như ống kính của máy ảnh. Trong jhana thứ nhất, điểm chú ý nằm ở phía trước của ống kính. Trong jhana thứ hai, nó di chuyển vào trong chính ống kính đó. Cảm giác nhất tâm này được duy trì xuyên suốt tất cả các jhana còn lại và các trạng thái thiền vô sắc lên tới tầng được biết đến là chiều kích vô biên của thức (xem bên dưới).

Ở đây trong jhana thứ hai, cả lạc và hi đều trở nên rõ nét hơn, nhưng không cần chú ý rải chúng khắp thân. Chúng tự rải rộng ra. Tuy vậy, hi là một năng lượng chuyển động. Mặc dù nó có thể cảm thấy cực kỳ tinh tảo để bắt đầu, cuối cùng nó có thể trở nên mệt nhọc. Khi điều này xảy ra, hãy thử trau chuốt sự chú ý tới tầng mức năng lượng hơi thở không bị tác động bởi những chuyển động của hi. Bạn có thể nghĩ nó như là bắt sóng radio từ vị trí phát nhạc lớn sang vị trí khác phát nhạc mềm mại hơn. Mặc dù các sóng radio của cả hai vị trí này có thể tồn tại ở cùng một chỗ, hành động bắt sóng đài này có thể giúp bạn bỏ sóng đài kia.

Khi bạn có thể ở lại với tầng năng lượng tinh tế hơn, bạn bước vào jhana thứ ba.

**Jhana thứ ba** có hai yếu tố: nhất tâm và lạc. Cảm giác lạc ở đây là cảm thấy rất tĩnh lặng trong thân. Khi nó lấp đầy thân, không có cảm giác rằng bạn đang lấp đầy thân với năng lượng hơi thở đang chuyển động. Thay vào đó, bạn đang để cho thân được lấp đầy với năng lượng tĩnh lặng và vững chãi. Mọi người cũng mô tả hơi thở này là “kiên cường” hay “cứng rắn”. Ở đây vẫn còn cảm giác vi tế về dòng hơi thở xung quanh rìa của thân, nhưng cảm thấy như là sự chuyển động của hơi nước xung quanh cục nước đá, xung quanh băng đá nhưng không khiến cho nó mở rộng ra hay thu nhỏ lại. Vì tâm không phải đối phó với sự chuyển động của năng lượng hơi thở, tâm có thể trở nên tĩnh lặng và điềm tĩnh nhiều hơn. Tâm cũng trở nên vững chãi và bình thản hơn khi có cảm giác lạc trên thân.

Khi tâm trở nên thậm chí tập trung và tĩnh lặng hơn theo cách này, nó bước vào jhana thứ tư.

**Jhana thứ tư** có hai yếu tố: nhất tâm và bình thản (xả). Tại chỗ này, thậm chí sự chuyển động vi tế của hơi thở vào và ra trở nên tĩnh lặng. Không có những gợn sóng hay khoảng trống trong năng lượng hơi thở. Do tâm trở nên tĩnh lặng như vậy, bộ não đang chuyển ít oxy hơn thành cacbonic, cho nên bộ cảm biến hóa học trong não bộ cảm thấy không cần báo cho cơ thể phải thở. Oxy mà cơ thể hấp thu thụ động đủ cung cấp cho nhu cầu cần thiết của thân. Tỉnh giác tràn ngập cơ thể, hơi thở tràn đầy cơ thể, hơi thở choán hết sự tỉnh giác: Đó là sự nhất tâm trọn vẹn. Đó cũng là điều cốt

yếu trong thực hành định, là nơi niệm trở nên thuần khiết: Không có những sai sót trong khả năng nhớ ở lại với hơi thở. Vì cả tâm và hơi thở đều tĩnh lặng, tâm bình thản cũng trở nên thuần khiết. Tâm ở trong trạng thái hoàn toàn cân bằng.

Khi bạn biết duy trì cảm giác tĩnh lặng cân bằng này trong hơi thở, bạn cũng có thể chú ý vào việc làm cân bằng các đặc tính khác của thân. Đầu tiên là cân bằng giữa nóng và lạnh. Nếu cơ thể cảm thấy quá ấm, hãy ghi nhận điểm mát nhất trong thân. Hãy chú tâm vào cái mát ở đó và sau đó để cho nó lan ra, chỉ như là bạn đã trải hơi thở tĩnh lặng vậy. Tương tự, nếu bạn cảm thấy quá lạnh, hãy tìm điểm ấm nhất trong thân. Sau khi bạn có thể duy trì sự chú tâm vào trạng thái ấm áp ở đó, hãy để cho nó lan ra. Hãy xem liệu bạn sau đó có thể làm cân bằng giữa trạng thái mát và ấm sao cho thân cảm thấy thực sự ổn không.

Tương tự đối với sự rắn chắc của thân: Hãy chú tâm vào các cảm giác có vẻ như nặng nề nhất hay chắc nhất trong thân. Sau đó hãy để cho sự rắn chắc này lan khắp thân. Nếu thân cảm thấy quá nặng nề, thì hãy nghĩ hơi thở tĩnh lặng khiến cho nó cảm thấy nhẹ hơn. Hãy thử tìm sự cân bằng sao cho bạn cảm thấy không quá nặng và không quá nhẹ.

Bài tập này không chỉ khiến cho thân dễ chịu hơn làm nền tảng cho sự tập trung vững chãi hơn, mà còn giúp cho bạn làm quen với các đặc tính tạo nên cảm giác bên trong về thân. Như chúng tôi đề cập trong Phần Hai, việc trở nên quen thuộc với các đặc tính này đem đến cho bạn một bộ công cụ hữu ích để đối phó với cái đau và các kinh nghiệm bên ngoài thân. Bài tập này cũng cho bạn thực

hành trong việc nhìn thấy sức mạnh của tri giác (tưởng): việc đơn giản chỉ ghi nhận và đặt tên một cảm giác cụ thể có thể khiến cho nó mạnh mẽ hơn.

Bốn jhana chú trọng vào cùng một đề mục – hơi thở - nhưng cách chúng liên hệ với hơi thở phát triển dần dần tinh tế hơn. Khi tâm đạt tới jhana thứ tư, nó có thể tạo nền tảng cho việc chứng đạt các trạng thái thiền vô sắc. Ở đây mối quan hệ giữa các giai đoạn bị đảo ngược: Tất cả các trạng thái chứng đạt thiền vô sắc liên quan tới đề mục của chúng theo cách tương tự - với sự bình thản và nhất tâm của jhana thứ tư – nhưng chúng chú tâm vào các đề mục khác nhau. Ở đây chúng tôi sẽ chỉ trao đổi về bốn trạng thái chứng đạt thiền vô sắc đầu tiên vì trạng thái chứng đạt thiền vô sắc thứ năm - diệt thọ và tưởng - nằm ngoài khuôn khổ cuốn sách này.

**Chứng đạt trạng thái thiền vô sắc.** Khi tâm trong jhana thứ tư ở lại với sự tĩnh lặng của hơi thở khắp thân, tâm bắt đầu cảm thấy lý do duy nhất nó cảm thấy ranh giới hay hình dáng về thân là vì *tưởng (nhận thức)* hay tâm ảnh về hình dáng của thân mà nó đang nắm giữ. Không có sự chuyển động của hơi thở để khẳng định tưởng này. Thay vào đó, thân cảm giác như là một đám mây gồm những giọt sương mù, mỗi giọt một cảm giác, nhưng không rõ ranh giới về đám mây này.

Để đạt được trạng thái thiền vô sắc đầu tiên, hãy để cho tưởng về hình dáng của thân buông đi mất. Sau đó hãy chú tâm không phải là vào những giọt cảm giác mà vào khoảng không giữa những giọt đó. Khoảng không này rồi sẽ đi vượt ngoài thân không có giới hạn và có thể thâm thấu mọi thứ nữa. Tuy nhiên, bạn đừng cố lần



theo nó ra ngoài giới hạn của nó. Bạn đơn giản chỉ giữ trong tâm tưởng về “không gian vô tận” hay “không gian không giới hạn”. Nếu bạn có thể ở đó vững chãi, bạn đạt tới trạng thái thiền vô sắc đầu tiên, *chiều kích vô tận của không gian (không vô biên xứ)*. Hãy xem bạn có thể ở trong trạng thái với tưởng đó bao lâu.

Để thành thạo ở trong trạng thái với tưởng về không gian vô tận, bạn có thể cố giữ nó thậm chí khi bạn đã xả thời thiền quy củ. Khi bạn trải qua suốt một ngày, hãy thay thế sự chú tâm bên trong của bạn vào hơi thở tại một điểm trên thân bằng sự chú ý vào tưởng về “không gian” tràn ngập mọi thứ: thân của bạn, không gian xung quanh thân, những người khác, các vật thể khác xung quanh bạn. Hãy giữ tưởng về không gian trên nền tâm của bạn. Bất cứ điều gì xảy ra bên trong hay bên ngoài thân của bạn, tất cả đều đang xảy ra trong bối cảnh của tưởng về không gian đó. Điều này tạo nên một cảm giác nhẹ nhàng tuyệt vời khi bạn trải qua suốt một ngày. Nếu bạn có thể duy trì nhận thức này giữa những hoạt động hàng ngày, bạn sẽ có lúc dễ dàng hơn để tiếp cận nó và duy trì chú tâm kiên định tới nó mỗi lần bạn ngồi xuống hành thiền quy củ.

Sau khi trở nên thành thạo trong trạng thái với tưởng về không gian vô tận, bạn có thể đặt câu hỏi này: “Cái gì biết không gian vô tận?” Sự chú ý của bạn dịch chuyển tới sự *tỉnh giác* về không gian và bạn nhận ra rằng giống như không gian, sự tỉnh giác không có giới hạn, mặc dù một lần nữa bạn không cố lần theo nó ra ngoài giới hạn của nó. Bạn chỉ tập trung vào chỗ bạn đang ở đó. (Nếu bạn thử đặt câu hỏi này trước khi bạn thành thạo ở trong trạng thái với tưởng về không gian vô tận, tâm sẽ chỉ quay lại tầng định thấp hơn

hoặc có thể hoàn toàn rời khỏi trạng thái định. Cho nên hãy quay trở lại tưởng về không gian.) Nếu bạn có thể ở lại trạng thái với tưởng về sự tỉnh giác vô tận hay không giới hạn – hoặc đơn giản là “biết, biết, biết” - bạn đi vào trạng thái thiền vô sắc thứ hai, *chiều kích của thức vô biên (thức vô biên xứ)*.

Như với sự nhận thức về không gian, bạn có thể rèn luyện bản thân để trở nên thành thạo trong trạng thái tưởng về thức vô biên bằng cách giữ nó ngay cả khi bạn rời khỏi thời thiền quy củ. Hãy giữ trong tâm tri giác này, bất cứ điều gì đang xảy ra bên trong hay bên ngoài bạn, tất cả đều đang xảy ra trong bối cảnh của sự tỉnh giác toàn diện. Điều này cũng tạo nên một cảm giác nhẹ nhàng tuyệt vời khi bạn trải qua suốt một ngày và nó giúp tâm dễ dàng hơn để ổn định lại với nhận thức về sự tỉnh giác vô biên khi bạn hướng tâm tới việc thực hành tập trung hoàn toàn.

Chính ở giai đoạn này, quan sát viên nội tâm của bạn được nổi bật lên rất rõ nét. Khi bạn buông hơi thở để nhận thức về “không gian”, bạn có được cảm giác rõ ràng rằng hơi thở và sự tỉnh giác về hơi thở là hai thứ riêng biệt, và bạn có thể thấy chính xác chúng tách biệt nhau ở đâu và như thế nào. Khi bạn buông tưởng về “không gian”, bạn có thể thấy rằng sự tỉnh giác tách biệt thậm chí khỏi không gian. Khi bạn mang tưởng về “tỉnh giác” vào trong đời sống hàng ngày, bạn có thể áp dụng nguyên tắc tương tự với mọi thứ xảy đến với bạn: các đối tượng và các sự kiện là một thứ, và sự tỉnh giác hay biết là một thứ khác.

Sau khi bạn đã thành thạo ở trong trạng thái tưởng về sự tỉnh giác vô biên hay sự hay biết vô biên, thì khi bạn ở trong thời thiền

quy củ, bạn có thể bắt đầu tách rời cảm giác “người hay biết” hay “quan sát viên” này. Để làm được điều này, bạn có thể đặt hai câu hỏi cho chính mình. “Điều gì vẫn còn là xao động trong sự hay biết này?” hoặc “Điều gì đang duy trì cảm giác về tính duy nhất trong sự hay biết này?” Bạn thấy rằng câu trả lời trong cả hai trường hợp là tri giác về “biết, biết, biết” hay “tỉnh giác, tỉnh giác, tỉnh giác”. Bạn buông tưởng này và khi làm vậy, bạn buông cảm giác về tính duy nhất. Cái còn lại là cảm giác về hư không. Vẫn còn sự tỉnh giác, nhưng bạn không đặt tên cho nó là sự tỉnh giác. Bạn chỉ có cảm giác nhẹ nhàng đến từ việc thay thế tên gọi “hay biết” bằng một cái gì đó cảm thấy bớt nặng nề hơn. Việc gắn nhãn “hay biết” đòi hỏi bạn cần nỗ lực để duy trì sự hay biết. Nhưng nhãn “không gì cả” cho phép bạn đặt gánh nặng đó xuống. Nếu bạn có thể ở trong trạng thái với nhận thức này về “Không có gì cả” hay “Không có gì đang xảy ra”, bạn bước vào trạng thái thiền vô sắc thứ ba, *chiều kích không có gì cả (vô sở hữu xứ)*.

Sau khi bạn trở nên thành thạo trong trạng thái tưởng về “Không có gì cả” hay “Không có gì đang xảy ra”, bạn có thể tự hỏi liệu còn xao động nào trong cảm giác không có gì cả không. Khi bạn thấy rằng sự xao động là do chính tưởng gây ra, bạn buông tưởng đó. Nếu bạn làm điều này khi sự chú tâm của bạn chưa đủ vi tế, bạn sẽ quay trở lại giai đoạn định thấp hơn. Nhưng nếu bạn có thể ở trong không gian tâm linh trống rỗng nhờ tưởng khi tưởng biến đi, thì đó là điều bạn làm được. Bạn không thể nói rằng có một tưởng khác ở đó, nhưng bởi vì bạn có cảm giác phi ngôn từ rằng bạn biết mình đang ở đâu, bạn cũng không thể nói rằng không có tưởng nào cả. Nếu bạn có thể tiếp tục ở trạng thái đó, bạn bước vào

trạng thái chứng đạt thiên vô sắc thứ tư, *chiều kích của không có tướng cũng không không có tướng (phi tướng phi phi tướng xứ)*.

**Sự tập trung sai.** Có một số trạng thái định tương tự các tầng định này ở một vài khía cạnh, nhưng chúng là định sai. Đó là bởi - không giống các tầng định đúng - phạm vi tỉnh giác của chúng hẹp đến mức nó không tạo được nền tảng để sinh khởi tuệ giác.

Hai trạng thái định sai phổ biến nhất là định si mê và trạng thái không có tri giác. Những người giỏi chối từ hay phân ly có thể dễ rơi vào những trạng thái này. Tôi cũng biết có những người nhằm chúng là giải thoát, điều này là sai lầm rất nguy hiểm vì nó ngăn chặn tất cả quá trình tiến bộ hơn nữa trên con đường đạo. Cho nên nhận ra những trạng thái này là trạng thái gì là điều rất quan trọng.

*Định si mê (si định)* chúng tôi đã trao đổi về định si mê ở Phần Hai. Nó xảy ra khi hơi thở trở nên dễ chịu tới mức sự chú tâm của bạn chuyển từ hơi thở sang chính cảm giác dễ chịu, niệm của bạn bắt đầu yếu mờ và cảm giác về thân và môi trường xung quanh bạn bị lạc trong khói mù dễ chịu. Khi bạn ra khỏi định, bạn thấy khó xác định bạn đã chú tâm chính xác ở đâu.

*Trạng thái không có tri giác* diễn ra do sự chú tâm thái quá vào một điểm và vì thế tới mức nó từ chối trụ lại trên hay gắn nhãn cho thậm chí các đối tượng tâm đang lướt nhanh nhất. Bạn rơi vào trạng thái trong đó bạn mất hết tất cả các cảm giác của thân hay cảm giác về bất cứ âm thanh bên trong hay bên ngoài nào, hay bất cứ suy nghĩ hoặc nhận thức nào. Ở đó chỉ có sự tỉnh giác nhỏ xíu đủ để cho bạn biết, khi ra khỏi định, rằng bạn đã chưa ngủ. Bạn có thể ở

trong trạng thái đó nhiều giờ, nhưng thời gian trôi qua rất nhanh. Hai giờ có thể dường như là hai phút. Bạn cũng có thể tự lập chương trình để xả thiền vào một thời điểm cụ thể.

Trạng thái này thực sự có những giá trị của nó – như khi bạn đang ở trong trạng thái đau dữ dội và muốn được nghỉ ngơi nào đó tách khỏi cơn đau. Chừng nào bạn nhận ra rằng đó không phải là định đúng đắn hay sự giải thoát, mỗi nguy hiểm duy nhất là bạn có thể quyết định rằng bạn thích trốn ở đó nhiều tới mức bạn không muốn làm việc cần thiết để tiến xa hơn nữa trên con đường tu tập.

**Sử dụng bản đồ các jhana như thế nào.** Đúng như trí tuệ cần định để phát triển, định cần có trí tuệ. Hai phẩm chất này cùng hỗ trợ lẫn nhau. Cho nên bây giờ bạn có bản đồ đi tới các giai đoạn định, bạn cần thực hành một mức độ trí tuệ nhất định để sử dụng tấm bản đồ này một cách đúng đắn sao cho nó không trở thành sự cản trở trong tu tập. Ở đây có một vài điểm cần lưu ý:

*Tấm bản đồ này trình bày các khả năng có thể xảy ra.*

Cách định của bạn phát triển có thể rõ ràng theo đúng với bản đồ này hoặc có thể không. Một số người thấy rằng sự tập trung của họ tiến triển tự nhiên từ một giai đoạn sang giai đoạn tiếp theo mà không có kế hoạch về nó; có những người khác thấy rằng họ phải đưa ra quyết định có ý thức để chuyển từ giai đoạn này sang giai đoạn tiếp theo. Cũng vậy, bạn có thể thấy rằng các giai đoạn thực hành của bạn có thể không theo chính xác với những gì trong bản đồ này. Ví dụ, một số người trải nghiệm một giai đoạn thêm giữa jhana thứ nhất và jhana thứ hai, trong đó hướng tâm biến mất nhưng vẫn còn có chút ít thẩm sát. Những người khác không thấy

các bước rõ ràng trong tiến trình của họ. Tâm lắng xuống một giai đoạn cụ thể nhanh tới mức chúng không nhận biết một cách ý thức về việc đã trải qua các bước trước đó. Nó giống như bất thành linh rơi xuống đáy giếng: Bạn không ghi nhận có bao nhiêu hàng gạch xếp trên thành giếng đó. Bạn chỉ biết là bạn đã va xuống đáy giếng.

Một số trong các thay đổi này hoàn toàn ổn. Tuy nhiên, nếu bạn thấy rằng tâm của bạn đi thẳng vào các bước thiền vô sắc mà trước tiên không qua các jhana, trong đó bạn có cảm giác rõ ràng về toàn thân, hãy lùi lại và nỗ lực thêm để ở lại với hơi thở và ở lại hoàn toàn trong thân. Hãy thực hành đặc biệt tích cực ở các bước liên quan tới jhana thứ nhất: tự mình tỉnh giác về hơi thở toàn thân và rải năng lượng hơi thở tới các chỗ mà nó có vẻ không chảy tới. Giai đoạn này có thể dường như ít an tịnh và tĩnh lặng so với các trạng thái thiền vô sắc, nhưng đó là cần thiết cho cả định của bạn được đặt cơ sở vững chắc và cho cả tuệ giác sinh khởi. Nếu tâm bỏ qua các bước liên quan tới thân, nó chỉ đơn giản ngăn chặn thân và đi vào định dựa trên sự chối bỏ. Sự chối bỏ có thể ngăn chặn những tâm xao lãng, nhưng nó không thúc đẩy trí tuệ sáng suốt, toàn diện.

*Giữ tâm bản đồ này dưới nền sự tỉnh giác của bạn khi bạn hành thiền, không phải để ở phía trước.*

Hãy nhớ đề mục hành thiền của bạn là hơi thở, không phải là các yếu tố của jhana. Bản đồ này có thể được giữ trên nền tâm để lấy ra khi bạn đối mặt với ba loại lựa chọn: làm gì khi bạn không thể đi vào trạng thái tĩnh lặng, làm gì khi bạn ở trong trạng thái tĩnh lặng nhưng gặp khó khăn để duy trì tĩnh lặng đó và làm gì khi bạn bị tắc trong trạng thái tĩnh lặng và không biết tiếp theo đi đâu.

Mặt khác, thậm chí đừng suy nghĩ về các yếu tố của jhana. Hãy chú ý chủ yếu vào hơi thở và để sự tập trung phát triển tự nhiên từ việc thâm sát hơi thở. Cố không làm như người có cây xoài đang ra quả xanh - được nghe kể rằng xoài chín không xanh và cứng, xoài chín có màu vàng và mềm - thì cố làm chín các quả xoài của mình bằng cách sơn màu vàng và bóp quả xoài cho đến khi nó mềm. Tất nhiên, kết quả là những quả xoài của người đó không bao giờ có cơ hội chín. Điều anh ta nên làm là chăm sóc cái cây - tưới nước, bón phân, bảo vệ cây khỏi bọ rệp - và các quả xoài sẽ tự lớn thành màu vàng và mềm. Việc quan sát và thâm sát hơi thở là cách bạn chăm sóc cây định của mình.

*Đừng quá nhanh chóng đặt tên cho trạng thái định.*

Nếu bạn đạt được một tầng định dường như đầy triển vọng, đừng dán nhãn cho nó ngay lúc đó và tại đó. Chỉ đơn giản cố duy trì nó. Rồi sau đó hãy xem liệu bạn có thể đạt được nó một lần nữa trong thời thiền tiếp theo không. Nếu bạn không thể, đừng chú ý tới nó thêm nữa. Nếu bạn có thể, thì hãy dán nhãn cho nó với mẫu giấy ghi chú trong tâm, nhắc mình nhớ về trạng thái đó cảm giác như thế nào và nó có thể ứng với mức độ nào trong bản đồ này. Đừng khắc nhãn của bạn lên đá. Khi bạn ngày càng quen thuộc hơn với lãnh địa của tâm mình, bạn có thể thấy rằng bạn phải vứt bỏ các mẫu giấy ghi chú đó và sắp xếp lại chúng, nhưng điều đó hoàn toàn ổn.

*Đọc lại phần Đánh Giá Sự Tiến Bộ của Bạn trong Phần Hai*

*Đừng quá nhanh chóng thúc ép từ giai đoạn định này sang giai đoạn định tiếp theo.*

Thường thì ngay khi bạn đạt được một tầng định, tâm đặt một câu hỏi có ham muốn mãnh liệt: “Tiếp theo là gì?” Câu trả lời tốt nhất là: “*Đây là cái tiếp theo.*” Hãy học cách làm thế nào thuần thục thứ mình có. Hành thiền không phải là bài tập nhảy qua các vòng jhana. Nếu bạn thúc ép chuyển từ tầng định này sang tầng định kế tiếp một cách thiếu kiên nhẫn, hoặc nếu bạn cố phân tích trạng thái định mới quá nhanh sau khi vừa đạt được nó, bạn sẽ không bao giờ cho nó cơ hội thể hiện hết toàn bộ tiềm năng của nó. Và bạn không cho chính mình cơ hội để tự làm quen với nó. Để tận dụng tối đa trạng thái định đó, bạn cần tiếp tục siêng năng thực tập tại đó thật thành thạo. Hãy cố tiến tới tầng định đó nhanh chóng mỗi lần bạn bắt đầu hành thiền. Hãy cố tạo sự kết nối mạnh mẽ với tầng định đó trong mọi tình huống. Điều này giúp bạn có thể thấy nó từ các khía cạnh khác nhau và kiểm tra nó theo thời gian – để xem liệu nó có thực sự hoàn toàn hạnh phúc, trống không và thư giãn như nó có thể dường như vậy từ cái nhìn đầu tiên không.

Nếu việc chuyển sang một tầng định mới khiến cho bạn cảm thấy không ổn định, hãy quay trở lại tầng định mà bạn vừa rời khỏi và cố gắng làm cho tầng định đó vững chắc hơn trước khi thử lại tầng định mới lần nữa vào lần sau.

*Nếu bạn không chắc chắn phải làm điều gì trong bất cứ giai đoạn nào của định, hãy chỉ giữ cảm giác của “quan sát viên”.*

Đừng quá nhanh chóng đi tới bất cứ kết luận nào về điều bạn đang làm là đúng hay sai, hay điều bạn đang trải nghiệm là thật hay giả. Hãy chỉ quan sát, quan sát, quan sát. Ít nhất bạn sẽ không bị lừa bởi những giả định sai lầm. Và bạn có thể đạt được một số tuệ



giác quan trọng về cách tâm có thể lừa chính nó như thế nào thông qua mong muốn dán nhãn và diễn giải mọi thứ.

*Học làm gì với định quan trọng hơn là dán nhãn cho nó?*

Cho dù định của bạn rơi vào các giai đoạn nêu trong bản đồ hay một vài giai đoạn khác của chính giai đoạn đó, cách đúng đắn để xử lý bất cứ giai đoạn định nào đều giống nhau trong mọi trường hợp. Đầu tiên, hãy học duy trì định đó càng lâu càng tốt và ở trong càng nhiều tư thế và hoạt động càng tốt. Hãy thử vào lại giai đoạn định đó càng nhanh càng tốt. Điều này giúp cho bạn tự làm quen với giai đoạn định đó. Khi bạn đã thực sự quen với nó, hãy rút ra khỏi định đó một chút xíu ở mức bạn có thể quan sát cách tâm đang liên hệ với đối tượng của nó như thế nào – nhưng đừng quá xa đến mức bạn hoàn toàn rời khỏi giai đoạn định đó. Một số người trải nghiệm điều này như “nâng” tâm ở trên đối tượng của nó một chút. Với những người khác, nó cảm giác như thể có bàn tay vừa vặn trong cái găng tay và rồi rút ra khỏi nó một chút sao cho nó không hoàn toàn vừa khít nhưng vẫn ở bên trong cái găng tay đó.

Dù là cách nào, hiện giờ bạn đang ở vị trí quan sát chuyển động của tâm xung quanh đối tượng của định. Hãy tự đặt câu hỏi có trí tuệ: “Hiện còn có bất cứ cảm giác xáo động hay căng thẳng nào *trong* chính định này không?” Căng thẳng có thể liên quan tới sự việc là tâm vẫn đang thăm sát đối tượng khi nó không cần làm vậy nữa, rằng nó đang nắm giữ hi khi hi không còn yên tĩnh nữa, hoặc nó đang chú ý vào tri giác rằng nó không được an tịnh như nó có thể. Nếu bạn không thể ngay lập tức thấy bất cứ căng thẳng nào, hãy cố ghi nhận bất cứ sự biến đổi nào về mức độ căng thẳng hay

xáo động mà bạn cảm thấy. Việc này có thể mất một lúc, nhưng khi bạn thấy biến đổi về mức độ căng thẳng, hãy thử nhìn xem hoạt động nào của tâm đi cùng với sự tăng giảm của căng thẳng đó. Một khi bạn xác định được hoạt động nào đi cùng với căng thẳng tăng lên đó, hãy buông nó.

Nếu bạn không thể nhìn thấy bất cứ biến đổi nào của sự căng thẳng, hoặc nếu việc phân tích của bạn bắt đầu ngày càng mờ đi, đó là dấu hiệu định của bạn chưa đủ mạnh để tiến hành phân tích kiểu này. Hãy buông việc phân tích và tự trụ lại vững chắc trên đối tượng tập trung của bạn. Đừng nóng vội. Hãy ở lại với đối tượng cho đến khi bạn cảm thấy tỉnh táo và vững chãi đủ để thử phân tích một lần nữa.

Tuy nhiên, nếu việc phân tích đang đem lại các kết quả rõ ràng, hãy tiếp tục. Điều này sẽ tăng cường định cùng lúc khi nó cùng có trí tuệ của bạn. Bạn đang học cách tự thẩm sát trạng thái tâm trong khi bạn đang tham gia trong đó mà không phải hỏi ý kiến bất cứ người có thẩm quyền nào bên ngoài. Bạn đang được thực hành quan sát cách tâm tạo ra căng thẳng không cần thiết cho chính nó như thế nào và thực hành huấn luyện tâm không tiếp tục tạo ra căng thẳng đó nữa. Đó là tất cả những gì về hành thiền.

Đồng thời, bạn đang nắm vững một trình tự thẩm vấn mà khi định và tuệ của bạn phát triển sâu sắc và vi tế hơn sẽ giúp phát sinh tuệ giác dẫn tới giải thoát.

## TUỆ GIÁC

Như tôi đã nêu trong phần Giới thiệu, chiến lược thực hành căn bản là quan sát hành động của bạn – cùng với động cơ và kết quả của hành động đó – và sau đó đặt câu hỏi về chúng: Hành động này có dẫn tới đau khổ không? Nếu có, liệu hành động đó có cần thiết không? Nếu không cần thiết, bạn có thể hành động theo những cách khác như thế nào để không dẫn tới khổ đau? Nếu hành động này không dẫn tới đau khổ, bạn có thể thành thạo chúng như thế nào để thành kỹ năng? Chiến lược này áp dụng không chỉ với lời nói và việc làm của bạn, mà còn áp dụng với các hành trong tâm: suy nghĩ và cảm xúc.

Và như tôi nêu trong phần trước, khi bạn phát triển jhana, bạn sử dụng chiến lược quan sát và đặt câu hỏi này để từ bỏ bất cứ suy nghĩ xao lãng nào và phát triển các yếu tố của jhana tại vị trí của các yếu tố đó. Chính nhờ thông qua quá trình này mà việc thực hành jhana phát triển trí tuệ và tuệ giác của bạn. Khi jhana của bạn trở nên ổn định hơn, bạn có thể phát triển tuệ giác này xa hơn bằng cách tìm đường lối hành động gây ít căng hơn jhana. Một lần nữa, ở đây điểm quan trọng là xem yếu tố jhana như là hoạt động và đặt các câu hỏi đúng đắn về chúng.

**Tạo tác (hành).** Các hoạt động ở đây là ba loại tạo tác mà qua đó tâm hình thành trải nghiệm qua thân, lời nói (khẩu) và tâm trí (ý). Nếu bạn so sánh mô tả về jhana và hành thiền hơi thở với mô tả về tạo tác trong phần Giới Thiệu, bạn sẽ nhận thấy rằng jhana sử dụng tất cả ba loại này. Hơi thở là tạo tác trên thân; hướng tâm và thăm sát trong jhana thứ nhất là tạo tác qua ngôn từ; tưởng duy trì

tâm ở các jhana khác nhau và các chứng đạt thiên vô sắc là tạo tác tâm trí, cũng như cảm giác lạc và bình thản (xả) sinh khởi nhờ ở lại trong những trạng thái định này.

Đây là lý do jhana rất hữu ích trong việc làm sinh khởi tuệ giác, thứ tuệ giác hoàn toàn chấm dứt căng thẳng không cần thiết mà tâm tạo ra qua tạo tác của chính nó. Jhana đem đến cho bạn một điểm tĩnh lặng thuận lợi để quan sát các tạo tác này hoạt động.

Bạn có thể thực hiện việc này theo một trong ba cách sau:

- khi bạn đang trong một giai đoạn jhana cụ thể;
- khi bạn chuyển từ giai đoạn này sang giai đoạn khác; hoặc
- khi bạn ra khỏi định và quan sát những tạo tác nào mà tâm nắm lấy khi tham dự vào thế giới bên ngoài.

Ở bất cứ một trong các tình huống này, bạn có thể quan sát thấy (1) các tạo tác thực ra là các hành động, sinh khởi và hoại diệt; (2) chúng đang tạo ra căng thẳng; (3) điều chúng đang làm là không cần thiết; và (4) niềm vui thích mà chúng đem tới không đáng bị căng thẳng mà chúng gây ra. Chỉ khi bạn thấy tất cả bốn khía cạnh này, tuệ giác mới có thể dẫn tới giải thoát khỏi những đau khổ và căng thẳng không cần thiết. Và đó là khi bạn thấy rằng chỉ có căng thẳng duy nhất đè nặng tâm trí là loại không cần thiết. Một khi căng thẳng này qua đi, không có gì có thể đè nặng tâm trí cả. Tâm tự do.

Việc quan sát bất cứ jhana nào như là một hình thức của hoạt động tinh thần đòi hỏi *không* xem chúng như là nguyên tắc siêu hình – ví dụ như Nguồn gốc của Bản thể, Chân Ngã, Tính nhất thể

của vũ trụ, Tính Rỗng Không Nguyên Thủy, Cuộc gặp gỡ với chúa Trời, hoặc bất cứ khái niệm trừu tượng nghe kêu như chuông khác. Cái bẫy siêu hình này là một bẫy dễ bị rơi vào, đặc biệt nếu bạn tự chuẩn bị sẵn thông tin để suy nghĩ theo những thuật ngữ này. Ví dụ, nếu bạn đang suy nghĩ theo các thuật ngữ siêu hình và sau đó đạt được nhất tâm của jhana thứ hai, điều này dễ khiến bạn cho rằng bạn đã chạm tới Tính nhất thể của vũ trụ hay Tính liên kết vũ trụ. Nếu bạn đạt được tri giác biết vô tận của chiều kích thức vô biên (thức vô biên xứ), điều này dễ khiến bạn cho rằng bạn đã tiếp cận được vào tầng nhận biết làm nền tảng cho tất cả thực tại. Bạn có thể diễn giải những trải nghiệm này như là sự tiếp xúc với một loại nền tảng nào đó mà từ đó mọi thứ phát sinh và là điểm mà mọi thứ quay trở về. Hoặc bạn có thể quyết định rằng cảm giác “quan sát viên” được củng cố trong trạng thái tâm đó là Chân Ngã của bạn. Tuy nhiên, nếu bạn rơi vào bất cứ cách diễn giải nào trong những cách diễn giải này, bạn đánh mất khả năng nhìn thấy cách mà hành động tạo nên trải nghiệm bắt đầu từ đó. Làm như vậy, bạn không thấy được các mức độ căng thẳng vi tế vẫn có mặt trong trải nghiệm này. Những cách diễn dịch cao quý mà bạn gán cho chúng làm bạn bị mù với những tạo tác mà chúng vẫn còn chứa đựng.

Để giải quyết cạm bẫy này, bạn chỉ việc bám sát trình tự thẩm vấn được giới thiệu ở cuối của phần trước: Hãy tìm bất cứ sự tăng hay giảm mức độ căng thẳng trong trải nghiệm đó. Rồi tìm hoạt động của tâm đi kèm với sự tăng và giảm đó. Khi bạn nhìn thấy hoạt động đang diễn ra, hãy buông nó.

Điều này được gọi là quán chiếu tính hay thay đổi và căng

thẳng trong sự luôn đổi thay. Khi bạn nhìn thấy căng thẳng, hãy tự hỏi liệu thứ gì đó luôn thay đổi và căng thẳng có đáng được cho là bạn hay của bạn không. Khi bạn nhận ra rằng câu trả lời là KHÔNG, điều này được gọi là quán chiếu vô ngã. Bạn không mang lập trường về việc có hay không có cái tôi. Bạn chỉ đơn giản đang hỏi liệu bạn có muốn đồng hóa với các thành phần của nhóm tâm tạo nên căng thẳng không.

**Phát triển sự tỉnh ngộ.** Mục tiêu của những pháp quán chiếu này nhằm tạo ra cảm giác tỉnh ngộ và thái độ thản nhiên, không còn đam mê đối với các hành động tạo tác. Bởi vì đam mê lèo lái tất cả ba loại tạo tác, thái độ thản nhiên, không còn đam mê chấm dứt bất cứ ham muốn nào tiếp tục can dự vào các tạo tác đó. Khi bạn không can dự vào chúng, chúng sẽ dừng lại. Kết quả là buông bỏ hoàn toàn.

Cảm giác tỉnh ngộ - trong hầu hết các trường hợp, đạt tới độ chín chỉ sau khi bạn đã tiếp cận được những pháp quán này từ nhiều góc khác nhau – là một điểm ngoặt quyết định trong quá trình này. Thuật ngữ Pali chỉ cho sự tỉnh ngộ này là *nibbida*, tương ứng với cảm giác bạn có khi bạn đã ăn đủ một món ăn cụ thể và không muốn ăn nó nữa. Đó không phải là ác cảm. Đó chỉ là cảm giác rằng món mà bạn đã từng thích thú ăn không còn khiến bạn quan tâm nữa. Bạn đã ăn đủ rồi.

Bạn cần phát triển cảm giác tỉnh ngộ này đối với các tạo tác của tâm bởi tất cả chúng đều theo cùng một khuôn mẫu mà chúng tôi đã đề cập nhiều lần: chúng là một hình thức ăn uống. Thức ăn ở đây có thể là thức ăn vật chất hoặc tinh thần, nhưng động lực cho

sự nuôi dưỡng trong tất cả các trường hợp là giống nhau. Bạn đang cố lấp đầy sự thiếu thốn, làm người con đói. Chỉ khi bạn có thể chống lại con đói với cảm giác đủ, bạn mới có thể tiến tới tỉnh ngộ. Chỉ khi tỉnh ngộ, bạn mới có thể dừng việc nuôi dưỡng và tìm thấy chiều kích mà tại đó không cần phải nuôi dưỡng.

**Tuệ giác về sự trở thành.** Quay lại suy nghĩ về hình ảnh nhóm tâm. Mỗi thành viên nhóm ứng với một ham muốn khác biệt, một cảm giác khác về bạn là ai dựa vào lòng ham muốn đó và cảm giác khác biệt về thế giới mà ở đó bạn có thể tìm kiếm những gì sẽ thỏa mãn ham muốn đó. Cảm giác bạn là ai ở đây gồm có hai: cái tôi sẽ trải nghiệm niềm hạnh phúc từ việc thỏa mãn lòng ham muốn đó và cái tôi có sức mạnh khiến cho lòng ham muốn đó được thỏa mãn. Cái tôi đầu tiên là cái tôi như là *người tiêu dùng*; cái tôi thứ hai là cái tôi như là *nhà sản xuất*. Cái tôi người tiêu dùng là cái cần được nuôi dưỡng; cái tôi nhà sản xuất là cái tìm thấy và sắp xếp thức ăn; và thế giới trải nghiệm liên quan tới lòng ham muốn đó là lĩnh vực trải nghiệm, là nơi bạn tìm kiếm thức ăn.

Như tôi trình bày trong Phần Giới Thiệu, cảm giác của mỗi cá nhân về cái tôi trong thế giới trải nghiệm cụ thể được mô tả bằng thuật ngữ “*sự trở thành*”. Sự trở thành là một loại tồn tại (cảm giác về bạn là gì và cái gì tồn tại xung quanh bạn) dựa trên hành động. Nó không phải là sự tồn tại tĩnh. Nó là sự tồn tại trong hành động. Và khi bạn hành thiện, bạn có nhiều cơ hội để thấy hành động chính yếu làm nền tảng cho sự tồn tại này là một loại nuôi dưỡng như thế nào. Mỗi cảm giác về bạn là ai phải được nuôi dưỡng, phải lấy một cái gì đó từ thế gian, để sống sót.

Bạn ghi nhận điều này trước tiên với những suy nghĩ xao lãng chen vào sự tập trung của bạn: Tâm đi ra gặm nhấm ý nghĩ về tham dục, nuốt chửng ý nghĩ tức giận, nhấm nháp ký ức vui vẻ từ quá khứ, nhai tiếu nuối đã qua, hoặc nuốt trọn lo lắng về tương lai.

Chiến lược tập trung căn bản là trước tiên thấy rằng bạn không phải đồng hóa với các cảm giác khác nhau này về bạn là ai. Đó là lý do tại sao chúng tôi sử dụng hình ảnh nhóm: để giúp bạn nhận ra rằng bạn sẽ không bị khổ sở vì đói niềm vui nếu bạn buông một vài sự trở thành này. Bạn có những thành viên nhóm tốt hơn để nuôi dưỡng. Nhưng sau đó để giữ mình không lén đi nhai thức ăn bỏ đi xưa cũ, bạn phải nuôi dưỡng những thành viên thiện lành hơn của nhóm, những thành viên đang học làm việc cùng nhau để phát triển và duy trì sự tập trung của bạn. Đây là một trong các vai trò của hỉ, lạc và tâm quân bình tinh tế trong định: nuôi dưỡng những thành viên thiện lành của nhóm tâm. Khi bạn tu tập định, bạn đang cho những thành viên đó ăn những thức ăn tốt, bổ dưỡng.

Khi bạn ngày càng bớt thiên về nuôi dưỡng theo cách cũ - khi sự nếm trải thức ăn nội tâm ngày càng tinh tế hơn - bạn dần đi tới chỗ có thể thấy rằng thậm chí sự tập trung là một loại trở thành. Nói cách khác, trong jhana bạn đồng hóa với các thành viên thiện lành của nhóm, những thành viên có thể cung cấp thức ăn định (cái tôi như là nhà sản xuất) cũng như đồng hóa với người hành thiền được nuôi dưỡng bởi lạc và hỉ mà hành thiền đem lại (cái tôi là người tiêu dùng). Đối tượng của thiền - cả sắc thân hay chiều kích không có thân - là thế giới mà từ đó bạn được nuôi dưỡng.

Chùng nào bạn coi những bản sắc cá nhân và thế giới này là có



một tính thống nhất vững chắc, sẽ khó đi vượt xa khỏi chúng. Khó mà buông bỏ chúng. Đó là lý do tại sao chiến lược của Đức Phật là tránh nhận thức tính thống nhất vững chắc bằng cách coi những hợp phần căn bản của bản sắc cá nhân là những hành động, vì hành động sẽ dễ dàng buông bỏ hơn là nhận thức vững chắc về bạn là ai.

**Năm tập hợp (ngũ uẩn).** Bởi vì những hành động này ban đầu liên quan tới việc nuôi dưỡng, phương pháp của Đức Phật để phát triển tuệ giác là lấy các loại tạo tác tham gia vào việc tạo nên mỗi sự trở thành và gom chúng vào một danh sách năm hoạt động cơ bản đối với việc nuôi dưỡng ở từng cấp độ.

Các hoạt động này được gọi là *khandhas*. Đây là từ tiếng Pali có nghĩa là “một đồng” hay “một khối”. Mặc dù vậy, dịch tiếng Anh chuẩn là “tập hợp”. Cách dịch này rõ ràng xuất phát từ sự khác biệt phổ biến ở châu Âu vào thế kỷ 18 và 19, giữa khối kết hợp các thứ cùng hoạt động trong một thể hữu cơ thống nhất – được gọi là “hệ thống” và khối kết hợp chỉ là thu thập ngẫu nhiên các thứ - được gọi là “tập hợp”. Mục đích của việc dịch *khandha* là “tập hợp” là để chuyển tải điểm hữu ích rằng mặc dù chúng ta có xu hướng coi nhận thức về bản sắc cá nhân của mình là có tính thống nhất hữu cơ, nó thực ra chỉ là tập hợp ngẫu nhiên các hoạt động.

Năm hoạt động quanh việc ăn uống ở cấp độ cơ bản nhất là:

- Cảm giác về *hình sắc (sắc thân)*: cả hình sắc của thân cần được nuôi dưỡng (và sẽ được sử dụng để tìm kiếm thức ăn), cũng như các đối tượng vật chất sẽ được sử dụng làm thức ăn. Khi việc nuôi dưỡng diễn ra trong tưởng tượng, “hình sắc” ứng với bất cứ

hình sắc nào mà bạn cho là chính mình trong tưởng tượng đó và ứng với bất cứ hình sắc tưởng tượng nào bạn lấy làm thích thú.

- *Cảm giác*: Cảm giác đau đớn do đói hay thiếu thốn khiến bạn đi tìm thức ăn; cảm giác dễ chịu do hài lòng khi bạn đã tìm thấy gì đó để ăn; và niềm lạc thú thêm vào khi bạn thực sự ăn nó.

- *Tri giác (tưởng, nhận thức)*: khả năng xác định loại đói mà bạn cảm giác và xác định thứ gì trong số các thứ thuộc thể giới trải nghiệm của bạn sẽ làm thỏa mãn cơn đói đó. Tri giác cũng đóng vai trò trung tâm trong việc xác định cái gì là thức ăn và cái gì không phải là thức ăn. Đó là cách lần đầu tiên chúng ta học sử dụng tri giác như trẻ con. Phản ứng đầu tiên của chúng ta khi chạm vào thứ gì đó là cho nó vào miệng để xem nó có thể ăn được không. Nếu có thể ăn được, chúng ta gán nhãn cho nó với nhận thức đây là “thức ăn”. Nếu nó không thể ăn được, chúng ta gán nhãn cho nó đây “không phải là thức ăn”.

- *Tạo tác (hành)* trong ngữ cảnh này chủ yếu chỉ cho các tạo tác qua ngôn từ. Những tạo tác này gắn liền với việc nuôi dưỡng theo cách chúng ta phải nghĩ và thẩm sát các chiến lược để tìm thấy thức ăn, chiếm hữu thức ăn khi chúng ta tìm thấy nó và xử lý nó nếu nó không thể ăn được ở trạng thái thô. Ví dụ, nếu bạn muốn thưởng thức một quả chuối, bạn phải tìm hiểu cách bóc vỏ chuối. Nếu nỗ lực đầu tiên không thành, bạn phải đánh giá xem tại sao nó không thành và tìm hiểu các chiến lược mới cho đến khi bạn tìm thấy một chiến lược đem lại kết quả.

- *Thức*: hành động biết tất cả các hoạt động này.

Tất cả năm hoạt động này là cơ bản đối với cách chúng ta can dự vào thế giới để nuôi dưỡng tới mức chúng hình thành nguyên liệu thô mà từ đó chúng ta tạo các cảm giác khác nhau về cái tôi.

Bây giờ trong việc thực hành phát triển jhana dựa trên hơi thở, chúng cũng là những nguyên liệu thô mà từ đó chúng ta học cách tạo nên các trạng thái định. “Hình sắc” tương ứng với hơi thở. “Cảm giác” tương ứng với các cảm giác hạnh phúc (lạc) và bình thân (xả) có được từ việc chú ý vào hơi thở. “Tri giác (tưởng)” tương ứng với cách chúng ta gán nhãn cho hơi thở, các chiều kích vô sắc và hạnh phúc (lạc) chúng ta có được từ việc chú tâm vào các đề mục này. “Tạo tác (hành)” tương ứng với các ý nghĩ và thẩm sát hợp thành jhana thứ nhất và cũng tương ứng với các ý nghĩ và thẩm sát mà qua đó chúng ta đặt câu hỏi về tất cả các giai đoạn định khác nhau. “Thức” là biết tất cả các hoạt động này.

Đó là lý do tại sao định là một phòng thí nghiệm tốt như vậy để kiểm tra các thói quen của tâm tạo ra đau khổ. Định bao gồm tất cả các yếu tố được chứa đựng trong các bản sắc cá nhân chúng ta xây dựng xung quanh hành động nuôi dưỡng. Và nó bao gồm các yếu tố này trong bối cảnh bị kiểm soát – một trạng thái rõ ràng và ổn định của sự trở thành – nơi bạn có thể quan sát các yếu tố này trong hành động và nhìn rõ chúng để biết chúng là gì.

Khi tâm ở vị trí đủ vững chắc để nhìn vào ngay cả các lạc vi tế của định xét về các hoạt động này thì không cần chú ý vào tất cả năm hoạt động. Chỉ chú ý vào bất cứ một hoạt động nào dường như dễ dàng nhất cho bạn quan sát khi đang diễn ra. Nếu bạn không chắc chắn bắt đầu từ đâu, hãy thử bắt đầu với tri giác, bởi vì tri giác

là chính yếu nhất đối với khả năng ở lại chú tâm trong định và đó là tập hợp bạn sẽ cần làm việc vất vả nhất để thay đổi. Chừng nào tưởng “đáng nỗ lực” giữ cố định trên hành động được nuôi dưỡng bằng jhana, sự tỉnh ngộ sẽ không hoàn toàn. Chỉ khi tưởng “không đáng nỗ lực” được bạn chấp nhận hoàn toàn thì sự tỉnh ngộ sẽ có cơ hội xảy ra.

Tuy nhiên, đó là chuyện về tính khí cá nhân. Nếu tập hợp khác đường như dễ dàng chú tâm hơn, hãy bằng mọi cách bắt đầu từ đó, vì một khi tưởng về “không đáng nỗ lực” được thiết lập vững chắc liên quan tới tập hợp đó, nó sẽ lan tỏa tất cả các tập hợp khác bởi vì tất cả năm tập hợp này được kết nối rất mật thiết với nhau.

Khi kiểm tra các hoạt động tạo nên các trạng thái định, bạn phải nhớ đặt câu hỏi đúng đắn về chúng. Nếu bạn tiếp cận tới định với hi vọng nó sẽ trả lời những câu hỏi như “Tôi là ai?” hoặc “Điều gì là thực tại căn bản của thế gian?”, bạn chỉ tiếp tục các quá trình của sự trở thành. Nếu bạn bắt gặp một trạng thái tĩnh lặng hoặc an bình đặc biệt ấn tượng, các thành viên nhóm tâm muốn nuôi dưỡng dựa vào những giá trị tuyệt đối siêu hình sẽ lấy đó làm thức ăn của chúng – và sẽ rất tự hào về nó. Điều này làm che mắt bạn thấy sự việc rằng chúng vẫn chỉ là sự nuôi dưỡng và rằng các câu hỏi của bạn chỉ là phiên bản vi tế của các đòi hỏi của sự thèm khát.

Tuy nhiên, nếu bạn nhớ nhìn sự tĩnh lặng và an bình của định như là sự xuất phát từ hoạt động của các tập hợp, bạn sẽ nhận ra rằng bất kể bạn được nuôi dưỡng bằng chúng tốt như thế nào đi nữa, bạn sẽ không bao giờ thoát khỏi cơn thèm khát xuất hiện trở lại. Bạn sẽ không bao giờ thoát khỏi việc phải tiếp tục làm việc để

kiếm thức ăn cho mình. Rốt cuộc, những hoạt động này không bất biến. Khi chúng diệt đi, chúng tạo ra một tích tắc lo ngại: “Điều gì là kế tiếp?” Và trong tích tắc đó, các thành viên nhóm tâm cảm thấy tuyệt vọng vì câu hỏi là đòi hỏi của lòng ham muốn. Chúng muốn câu trả lời *ngay bây giờ*. Cho nên các hoạt động này sẽ không bao giờ có thể đem lại thức ăn ổn định, đáng tin cậy hoặc lâu dài. Ngay cả khi chúng tạo nên sự an bình cảm giác mênh mông, chúng vẫn có sự căng.

Khi bạn thực hành các pháp quán này cho đến khi đạt tới điểm tỉnh ngộ, tâm nghiêng về một thứ gì đó bên ngoài không gian và thời gian, một thứ gì đó sẽ không phụ thuộc vào hạn chế của các hoạt động này. Tại điểm đó, tâm không muốn liên quan gì với bất cứ thành viên nào của nhóm tâm, thậm chí cả những thành viên đang quan sát và định hướng sự tập trung hay những thành viên cơ bản duy trì việc đặt câu hỏi và yêu cầu trả lời câu hỏi xuất phát do sự thèm khát: “Tiếp theo là gì? Tiếp theo ở đâu? Làm gì tiếp theo?” Tâm thấy rằng thậm chí lựa chọn ở lại một chỗ hay tiến lên một trạng thái định khác – mặc dù đó là lựa chọn giữa hai phương án tương đối thiện lành – là sự lựa chọn giữa không gì hơn ngoài hai phương án đều gây ra căng thẳng, vì cả hai đều là tạo tác. Tại điểm này, tâm được cân bằng vì một thứ gì đó không liên quan cả hai phương án, một thứ gì đó không liên quan đến sự tạo tác. Khi tâm thấy sự mở ra trong trạng thái cân bằng này, nó buông bỏ và trải nghiệm sự bất tử. Đó là giai đoạn đầu tiên trải nghiệm sự giải thoát.

Bằng cách này, tâm không đồng hóa với tất cả sự trở thành mà thậm chí không suy nghĩ về “cái tôi” hay “thế gian”. Nó chỉ nhìn

hành động là hành động. Nó thấy chúng căng thẳng, không cần thiết và không đáng nỗ lực. Đó là điều giúp tâm có thể buông bỏ.

### GIẢI THOÁT

Có nhiều mối nguy hiểm khi cố gắng mô tả sự giải thoát vì sau đó mọi người có thể dễ dàng thử bất chước y hệt mô tả mà không thực sự trải qua các bước dẫn tới giải thoát đích thực - một trường hợp khác như kiểu bóp nặn và sơn quả xoài để cho nó chín.

Tuy nhiên, mô tả một số bài học kinh nghiệm từ hương vị giải thoát đầu tiên là điều hữu ích.

Một bài học là Đức Phật đã đúng: Thực sự có một chiều kích bất tử, nằm ngoài không gian và thời gian. Và nó thực sự không có khổ đau và căng thẳng.

Từ chiều kích này quay trở về chiều kích của thời gian và không gian, bạn nhận ra rằng trải nghiệm của bạn về không gian và thời gian không chỉ bắt đầu với sự sinh ra kiếp này. Nó đã và đang diễn ra dài lâu hơn nhiều. Bạn có thể không thể nhớ những chi tiết của các kiếp sống trước, nhưng bạn biết chắc rằng những kiếp sống đã diễn ra trong một thời gian dài, rất dài.

Bởi vì bạn đạt tới chiều kích này bằng cách từ bỏ các hoạt động tạo tác, bạn biết rằng thông qua các hoạt động tạo tác mà bạn đã luôn luôn tham dự vào không gian và thời gian. Nói cách khác, bạn không chỉ là quan sát viên thụ động không gian và thời gian. Các hành động của bạn đóng vai trò quyết định tạo nên các trải nghiệm về không gian và thời gian. Do đó, các hành động của bạn có vai trò quan trọng hàng đầu. Vì bạn thấy rằng những hành động không

thiện lành chỉ khiến cho việc tiếp cận sự bất tử khó khăn nhiều hơn, bạn không bao giờ muốn phá bỏ năm giới nữa.

Bởi vì không có tập hợp nào được dính dáng đến trải nghiệm bất tử, nhưng vẫn có sự hay biết về chiều kích đó, bạn thấy rằng hành động đồng hóa với các tập hợp là một lựa chọn gây hạn chế cho bạn. Bạn sẽ không bao giờ còn đồng ý với quan điểm rằng chúng (các tập hợp) tạo nên cái bạn là.

Bởi vì bạn nhận ra rằng chiều kích bất tử luôn luôn có sẵn, nhưng bạn đã bỏ qua nó vì sự ngu si của chính mình, hương vị giải thoát đầu tiên rất khiêm tốn. Nó không phải là niềm tự hào.

Nhưng trên tất cả, bạn nhận ra rằng hoạt động can dự vào không gian và thời gian vốn luôn căng thẳng. Hạnh phúc chân thật chỉ có được khi đạt giải thoát hoàn toàn. Không có hoạt động nào đáng giá hơn điều này.

Một điều quan trọng là không được nhầm lẫn một sự đột phá mang tính thể tục là giải thoát đích thực vì nó có thể khiến bạn lơ là và tự mãn trong việc thực hành. Một trong những tiêu chuẩn để kiểm tra sự thật về sự giải thoát của bạn là liệu nó có cảm thấy vững chắc hay làm mất phương hướng không. Nếu nó làm mất phương hướng, nó không phải là thứ chân chính, vì bất tử là chiều kích an toàn nhất, an ổn nhất.

Một tiêu chuẩn khác để kiểm tra sự thật về sự giải thoát của bạn là liệu bạn có hiểu những gì bạn đã làm để đạt tới đó không, vì đó là điều đem lại tuệ giác về vai trò của tạo tác và hành động tinh thần trong việc định hình toàn bộ trải nghiệm. Nếu tâm bạn cảm

thấy trút được một gánh nặng to lớn mà không hiểu nó đã diễn ra như thế nào thì đó không phải là giải thoát. Nó chỉ là sự đột phá mang tính thể tục. Cho nên đừng có lơ là.

Tuy nhiên, thậm chí những người đã đạt được hương vị đầu tiên của sự giải thoát đích thực có thể trở nên lơ là vì tính an toàn ở sự chứng đạt của họ có thể làm giảm cảm giác cấp thiết trong thực hành. Họ có thể bắt đầu ngày càng tự mãn. Cho nên dù cảm giác bạn đã nếm hương vị giải thoát là thật hay không, lời khuyên luôn giống nhau: Đừng lơ là. Có nhiều việc nữa để thực hành.

### *Các sách đọc thêm:*

Về jhana: Xem phần “Jhana” trong sách của Ajaan Lee Dhammadharo “Duy trì Hơi thở trong Tâm”, “Phương pháp 2”. Trong sách của Ajaan Lee “Con đường đi tới bình an & giải thoát cho tâm” còn có những trao đổi tuyệt vời về jhana trong mục “Chánh Định” và các mục “Giới,” “Định,” và “Tuệ” ở cuối sách.

Xem thêm bài viết “Jhana không tính theo số lượng” trong “Sự thuần khiết của Tâm” và pháp thoại “Nhất tâm/Oneness” trong Hành thiền 4.

Về thảo luận kỹ lưỡng những hướng dẫn của Đức Phật về 16 bước sử dụng hơi thở là điểm đầu mỗi phát triển an chỉ định và tuệ giác, hãy xem “Chánh niệm”.

Thảo luận nâng cao về vai trò của sự trở thành, trong thực hành jhana và phát triển tuệ giác, hãy xem “Nghịch lý của sự trở thành”.



Về tuệ giác: “Một công cụ trong nhiều công cụ” trong “Chiến lược cao cả”; “Tính toàn vẹn của rỗng không” và “Tất cả về vô thường” trong “Sự thuần khiết của tâm”.

Về các tập hợp: “Năm đồng gạch” và “Đảo ngược nhận thức” trong “Chủ ý đặt câu hỏi”

Về mối quan hệ giữa nuôi dưỡng và sự căng thẳng: “Sức nặng của núi” trong “Chủ ý đặt câu hỏi”. Về thảo luận nâng cao hơn về chủ đề này, hãy xem Chương Hai trong “Hình dạng của đau khổ”.

Thảo luận thêm về cách đặt câu hỏi trí tuệ: Một cái gì đó mang tính kỹ thuật hơn là “Các vấn đề về kỹ năng” trong “Chủ ý đặt câu hỏi”, được trình bày ở cuối phần Hướng Dẫn, là “Những mũi tên tư duy”. “Kỹ năng đặt câu hỏi” trình bày nghiên cứu đầy đủ chủ đề này với nhiều ví dụ trong Kinh điển Pali. Nếu cỡ sách này khiến bạn nản lòng, bạn có thể chỉ đọc các thảo luận ở từng chương và đọc các bài viết trong lần khác.

Về hợp tuyển các bài giảng trong Kinh tạng Pali về các phẩm chất căn bản mà Đức Phật đã dạy là quan trọng nhất cho thực hành, hãy xem “Chấp cánh tới giác ngộ”. Một số người thấy phần Giới thiệu của cuốn sách này hơi cao, nhưng bạn có thể bắt đầu xem Phần Ba, phần này ít đáng ngại hơn và sau đó quay trở lại các phần trước của cuốn sách khi bạn muốn có cái nhìn bao quát rộng hơn.

“Nhập Dòng” bao gồm các bài giảng trong Kinh tạng Pali về giai đoạn giác ngộ đầu tiên.

Về sự giải thoát là cốt yếu của sự thực hành: “Cốt yếu của Pháp”

Về ý nghĩa của từ Niết bàn: “Hình ảnh về Niết bàn” trong “Chiến lược cao cả”; “Một động từ chỉ cho Niết bàn” trong “Sự thuần khiết của tâm”. “Tâm như lửa bùng cháy” trình bày nghiên cứu đầy đủ về đề tài này, cùng với thảo luận về đề tài dính mắc, bám víu.

Về một số đoạn truyền cảm hứng từ các giai đoạn thực hành cao hơn, hãy xem cuốn của Ajaan MahaBoowa Nanasampanno – “Thăng từ trái tim”, cụ thể là các bài pháp thoại “Hết sức chịu đựng”, “Tâm sáng chói là vô minh, không hiểu biết” và “Người thừa tự Pháp”. Các bài khác cũng truyền cảm hứng nữa là: “Từ Vô Minh tới Rỗng Lặng” và “Trở thành triệu phú nội tâm”, cả hai bài này nằm trong các pháp thoại khác của Ajaan MahaBoowa có tựa đề “Mọi thứ như chúng là”.

Các pháp thoại truyền cảm hứng theo cách tĩnh lặng hơn của Ajaan Lee Dhammadharo, “Sức mạnh bên trong”: “Vượt ra khỏi đúng và sai”; và “Điểm số không”.

### *Các bài pháp thoại thích hợp:*

2009/1/30: Bốn jhana

2011/8/21: Cá nóc độc

2011/9/4: Chủ động với cái đau

2011/3/10: Sự cân bằng xoay

2011/2/11: Chú ý tới sự chết

2011/1/27: Bình thân và giải thoát

2010/10/6: Rộng, cao và sâu

2010/10/7: Các cấp độ của sự thật

2011/11/11: Nuôi dưỡng bằng sự nuôi dưỡng

2006/10/23: Nuôi dưỡng sự mê loạn

2008/7/31: Ăn lành mạnh

2011/10/10: Cắt đứt các con đường mới trong tâm

2009/11/10: Khéo léo của bánh xe pháp

2010/10/9: Bị phá hỏng bởi thức ăn của bạn

2011/7/20: Cách ly các tập hợp

2007/12/8: Sự trở thành rõ ràng

2011/12/25: Nhạy cảm với hơi thở

2011/12/27: Đừng lo lắng, hãy chú tâm

2011/12/29: Chú ý toàn bộ

2012/1/2: Tạo ra năng lượng

2012/1/11: Cùng cố trí tuệ

2012/1/26: Ham muốn ngũ dục (dục lạc ở giác quan)

2012/6/22: Bình thản không phải là tất cả

2012/7/28: Cốt lõi của Pháp

2012/8/6: Tự do thông qua thực hành đau đớn

*Các pháp thoại hướng dẫn thiền hơi thở 16 bước của Đức Phật:*

2002/11: Các bước thiền hơi thở

2007/7/16: Các bài học về hạnh phúc

2008/2/11: Về con đường của hơi thở

2010/10/2: Hơi thở tổng thể

2011/8/29: Khám phá các hành

2012/2/3: Hơi thở, an chỉ định và tuệ giác

# PHẦN NĂM

## *Tìm Thầy*

Tất cả những người hành thiền nghiêm túc đều cần có thầy. Vì hành thiền là sự huấn luyện theo cách hành động mới, bạn học được tốt nhất khi bạn có thể quan sát một người hành thiền có kinh nghiệm trong hành động và đồng thời có thể để cho người hành thiền có kinh nghiệm đó quan sát *bạn* trong hành động. Cách này giúp bạn có được kết nối hữu ích với trí tuệ được tích lũy của thế hệ các bậc thầy tổ lui trở về trước từ Đức Phật đến nay, và không phải hoàn toàn tự mình trải qua mọi khó khăn. Bạn không phải tiếp tục tái tạo lại bánh xe Pháp từ con số không.

Đồng thời, thường cần một người thầy giúp bạn nhìn thấy chỗ thực hành của bạn là vấn đề khó khăn mà bạn có thể không nhận ra. Đó là bởi vì khi bạn si mê, bạn không *biết* rằng bạn si mê. Cho nên một nguyên tắc thực hành cơ bản là cởi mở hành vi của mình không chỉ cho bản thân xem xét kỹ lưỡng mà còn để cho người thầy xem xét kỹ lưỡng, người mà bạn tin tưởng vào trí tuệ và lòng từ của vị ấy. Bằng cách này bạn học cách cởi mở với những người khác – và chính mình – về những sai lầm của bạn trong một môi trường mà ở đó bạn chắc chắn sẵn sàng học hỏi.

Đây là điều đặc biệt quan trọng khi bạn đang học một kỹ năng, mà hành thiền là một kỹ năng. Bạn có thể học từ sách và các bài pháp thoại, nhưng tới khi thực hành, bạn sẽ gặp phải vấn đề chính yếu mà không có sách hay pháp thoại nào có thể bao quát: biết cách xét đoán xem bài học nào áp dụng cho tình huống nào. Nếu bạn không đạt được kết quả, nó có phải bởi vì bạn không nỗ lực đầy đủ không? Hay bạn đang nỗ lực sai cách? Theo kinh văn Pali, bạn có đang vắt sừng con bò để nỗ lực lấy sữa, trong khi bạn nên vắt vú của con bò không? Chỉ có người đã từng đối mặt với vấn đề tương tự và biết bạn đã đang làm gì mới có thể giúp bạn trả lời những câu hỏi như vậy.

Cũng vậy, nếu bạn đã chịu đựng một tổn thương về cảm xúc hoặc đang đối phó với một thứ nghiện, bạn cần sự hướng dẫn riêng phù hợp với mặt mạnh và yếu của bạn - một thứ gì đó mà không có ở trong sách vở. Thậm chí nếu bạn không phải chịu đựng những vấn đề này, việc giảng dạy phù hợp với nhu cầu của bạn có thể tiết kiệm cho bạn nhiều thời gian và nỗ lực bị lãng phí và có thể giúp ngăn bạn không đi xuống vào một số con đường cụt và sai lầm. Đó là lý do vì sao Đức Phật không viết hướng dẫn thiền như thế này và thay vào đó, Ngài thiết lập sự rèn luyện ở tu viện như là một hình thức đào tạo. Kỹ năng hành thiền được truyền tốt nhất là từ người này sang người khác.

Vì những lý do này, nếu bạn thật sự muốn trở nên thiện trong suy nghĩ, lời nói và hành động, bạn cần tìm một người thầy đáng tin cậy để chỉ ra những điểm mù của bạn. Và vì những điểm mù là những điểm mù nhất trong những thói quen không thiện lành,

nhiệm vụ ban đầu của người thầy là chỉ ra những khuyết điểm của bạn vì chỉ khi bạn thấy ra những khuyết điểm của mình, bạn mới có thể sửa chúng; chỉ khi bạn sửa chúng, bạn mới nhận được lợi ích từ lòng bi mẫn của thầy trong việc chỉ ra những khuyết điểm đó.

Điều này có nghĩa là điều kiện tiên quyết nhận được lợi ích từ người thầy là sẵn sàng nhận phê bình cả nhẹ nhàng và nghiêm khắc. Đó là lý do tại sao những người thầy chân chính không dạy vì tiền. Nếu người thầy cần phải được trả tiền, người trả tiền là người quyết định điều gì sẽ được dạy và người ta hiếm khi trả tiền cho những phê bình họ cần nghe.

Nhưng thậm chí nếu người thầy đang dạy miễn phí, bạn chạm phải một sự thật không dễ chịu: ***Bạn không thể cởi mở tâm mình với bất cứ người nào.*** Không phải tất cả những ai được chúng nhận là thầy thực sự có đủ trình độ làm thầy. Khi bạn nghe một vị thầy, bạn đang thêm tiếng nói của vị thầy đó vào trong nhóm tâm của bạn, đang đưa ra nhận xét về hành động của mình, cho nên bạn muốn đảm bảo rằng tiếng nói đó sẽ là một bổ sung mang tính tích cực. Như Đức Phật đã dạy, *nếu bạn không thể tìm được người thầy đáng tin cậy, tốt hơn hết bạn tự lực thực hành.* Vị thầy chưa đủ trình độ có thể gây hại nhiều hơn là đem lại điều tốt lành. Bạn phải thận trọng trong việc chọn lựa vị thầy, mà những nhận xét của vị ấy sẽ ảnh hưởng tới cách bạn định hình tâm của mình.

Cẩn trọng nghĩa là không rơi vào cái bẫy dễ dàng trở nên suy xét hoặc không suy xét – suy xét khi tin tưởng những điều thích hoặc không thích tự phát của bạn, không suy xét khi tin tưởng rằng tất cả các thiền sư là những người hướng dẫn mang lại lợi ích như

nhau. Thay vào đó, hãy *có đầu óc sáng suốt* trong việc chọn một người, mà bạn sẽ tiếp nhận đánh giá, nhận xét của người đó như là của chính mình vậy.

Tất nhiên, điều này nghe có vẻ như tình thế phức tạp khó xử: Bạn cần một vị thầy tốt để giúp phát triển năng lực suy xét của bạn, nhưng bạn cần năng lực suy xét được phát triển tốt để nhận ra ai có thể là một vị thầy tốt. Và mặc dù không có cách thức nào hoàn hảo để ra khỏi tình thế này – sau tất cả, bạn có thể thuần thục một cách thức không bị mắc sai lầm và vẫn là một người khờ dại – vẫn *có* một cách nếu bạn sẵn sàng học hỏi từ kinh nghiệm.

Bước đầu tiên để học trở nên có đầu óc sáng suốt là nhớ suy xét theo cách hữu ích nghĩa là thế nào. Hãy nghĩ không phải về vị Quan Tòa Tòa Án Tối Cao ngồi trên ghế của mình đưa ra lời phán quyết cuối cùng về có tội hay vô tội, mà về một vị thầy dạy đàn piano nghe bạn chơi đàn. Vị thầy đó không đưa ra lời phán quyết cuối cùng về khả năng của bạn trở thành một nghệ sĩ piano. Thay vào đó, vị thầy ấy đánh giá công việc đang diễn ra: nghe ý định biểu diễn của bạn, nghe bạn thực hiện ý định đó và sau đó quyết định liệu nó đang có kết quả hay không. Nếu không, vị thầy đó phải tìm hiểu xem liệu vấn đề nằm ở ý định hay ở thực hiện, đưa ra những gợi ý hữu ích và sau đó để bạn thử một lần nữa. Người thầy giữ cách thức này cho đến khi hài lòng với kết quả thực hành của bạn. Nguyên tắc quan trọng là vị thầy đó không bao giờ hướng đánh giá của mình vào con người bạn. Thay vào đó, người thầy phải chú ý vào hành động của bạn, phải tiếp tục tìm phương cách tốt hơn để nâng chúng lên chuẩn mực ngày càng cao hơn nữa.



Đồng thời, bạn đang học từ người thầy đó cách đánh giá việc chơi đàn của chính mình: suy nghĩ cẩn thận hơn về ý định của mình, lắng nghe cẩn thận hơn tiếng đàn mình chơi, phát triển các chuẩn mực cao hơn nữa đối với điều gì đem lại kết quả và học suy nghĩ thoáng hơn về cách cải thiện. Quan trọng hơn cả, bạn đang học để chú ý tới việc đánh giá kết quả chơi đàn của bạn – hành động của bạn – không phải chính con người bạn. Bằng cách này, khi có ít *cái bạn (cái tôi, cái ngã)* được đặt vào trong thói quen, bạn sẽ sẵn sàng hơn để nhận ra thói quen không thiện lành và buông bỏ chúng để nhường chỗ cho thói quen thiện lành hơn.

Tất nhiên, khi bạn và người thầy đánh giá sự tiến bộ của bạn ở một phần cụ thể, nó là một phần của một quá trình đánh giá lâu dài hơn về mối quan hệ đang diễn ra tốt như thế nào. Theo thời gian, người thầy phải đánh giá liệu bạn có được lợi ích từ sự hướng dẫn của vị ấy không và bạn cũng thế. Nhưng một lần nữa, cả người thầy và người trò không đánh giá về giá trị của người kia.

Theo cách tương tự, khi bạn đang phán đoán một vị thiền sư tiềm năng, hãy đi tìm người nào sẽ đánh giá hành động của bạn như một công việc đang diễn tiến. Và hãy áp dụng tiêu chuẩn tương tự đối với vị thầy đó. Thậm chí những vị thầy có thể đọc được tâm cũng cần tìm hiểu về bạn theo thời gian để cảm nhận điều gì có thể hoặc không thể phù hợp trong trường hợp cụ thể của bạn. Những vị thầy tốt nhất là những vị nói rằng: “Hãy thử điều này. Nếu nó không đem lại kết quả, hãy quay trở lại và cho thầy biết điều gì đã xảy ra, như vậy chúng ta có thể tìm hiểu điều gì có thể phù hợp cho con.” Hãy thận trọng đối với những vị thầy nói với bạn rằng đừng

nghĩ về điều bạn đang làm, hoặc với vị thầy nào cố ép bạn vào một kỹ thuật phù hợp cho tất cả mọi người. Mọi quan hệ nên là cùng nhau thử các phương cách.

Cho nên khi phán đoán một vị thầy, bạn không cố đóng vai trò siêu nhân đánh giá giá trị cốt lõi của người khác. Sau rốt, cách duy nhất chúng ta biết bất cứ điều gì về người khác là qua hành động của họ, cho nên đó là chừng mực mà phán đoán của chúng ta có thể tương đối chạm tới.

Tuy vậy, đồng thời, vì bạn đang đánh giá liệu bạn có muốn tiếp thu tiêu chuẩn của người khác không, không phải là không công bằng khi đưa ra suy xét về điều mà người đó đang làm. Đó là để bảo vệ chính bạn. Đây là lý do bạn cần tìm hai phẩm chất ở một vị thầy: *trí tuệ và chính trực*. Tuy nhiên, để đo những phẩm chất này cần thời gian và sự nhạy bén. Bạn phải sẵn sàng dành thời gian với người đó và cố gắng thực sự quan sát cách người đó hành động vì bạn không thể đánh giá con người chỉ bằng những ấn tượng đầu tiên. Người ta dễ dàng nói về sự chính trực và vẻ ngoài của trí tuệ dễ bị giả mạo, đặc biệt nếu vị thầy đó có năng lực tâm linh. Quan trọng là nhớ rằng năng lực kiêu này chỉ đến từ tâm định. Chúng không đảm bảo là có trí tuệ và sự chính trực. Và nếu họ thực hành mà không có trí tuệ và sự chính trực, bạn tốt hơn hết hãy dời xa.

Cho nên khi tìm kiếm, bạn phải lờ đi những phẩm chất hào nhoáng và chú ý vào những phẩm chất mộc mạc và thực tế hơn. Để tiết kiệm thời gian và đau đớn không cần thiết trong việc tìm kiếm, có ***bốn dấu hiệu cảnh báo sớm*** chỉ ra những vị thầy có thể không có trí tuệ hay sự chính trực xứng đáng với lòng tin của bạn.

Có hai dấu hiệu cảnh báo về trí tuệ không đáng tin cậy. Đầu tiên là khi những người *không thể hiện lòng biết ơn* đối với sự giúp đỡ mà họ nhận được –đặc biệt đối với sự giúp đỡ từ cha mẹ và các vị thầy của họ. Nếu họ tỏ vẻ phủ nhận các vị thầy của họ, bạn phải thắc mắc liệu họ có gì có giá trị để trao truyền cho bạn không. Những người không có lòng biết ơn không đánh giá cao tính thiện lành, không trân quý sự nỗ lực giúp ích cho người khác và do đó có thể sẽ không tự mình nỗ lực như vậy.

Dấu hiệu cảnh báo thứ hai là họ *không giữ nguyên tắc về nghiệp*. Họ phủ nhận rằng chúng ta có tự do lựa chọn hoặc còn dạy rằng một người có thể xóa bỏ các nghiệp xấu của người khác trong quá khứ. Người kiêu như vậy không chắc sẽ dùng hết sức nỗ lực để trở nên thực sự thiện lành và những lời hướng dẫn không đáng tin cậy cũng như vậy.

Thiếu chính trực cũng có hai dấu hiệu cảnh báo. Dấu hiệu đầu tiên là khi người ta *cảm thấy không hổ thẹn khi nói dối có chủ ý*. Dấu hiệu thứ hai là khi họ *không tranh luận theo cách công bằng và thẳng thắn*: xuyên tạc những người đối lập họ, chụp ngay những lầm lẫn nhỏ của đối phương, không thừa nhận những luận điểm có giá trị mà đối phương đã nêu. Những người kiêu này thậm chí không đáng nói chuyện với, càng ít đáng chọn làm thầy.

Đối với một số người không thể hiện các dấu hiệu cảnh báo sớm này, có một số câu hỏi bạn có thể hỏi chính mình về hành vi của họ để đo mức độ trí tuệ và sự chính trực trong hành động của họ theo thời gian.

Một điều bàn đến là liệu hành động của vị thầy có để lộ sự tham lam, tức giận hay si mê thúc giục vị đó qua quyết biết một điều gì mà vị đó không biết hoặc bảo người khác làm điều gì đó không vì lợi ích tốt nhất cho họ. Để kiểm tra trí tuệ của một vị thầy, hãy để ý cách người đó trả lời câu hỏi về thiện là gì và bất thiện là gì và vị thầy đó xử lý nghịch cảnh tốt ở mức nào. Để kiểm tra sự chính trực, hãy tìm đức hạnh trong hoạt động hàng ngày và sự thanh tịnh trong cách vị đó đối xử với người khác. Người này có biện hộ cho việc phá giới không, cho việc đem giới hạ thấp xuống bằng mức độ hành vi của mình hơn là nâng cao hành vi của mình lên theo đúng giới luật không? Người này có lợi dụng người khác một cách không công bằng không? Nếu có, tốt hơn hết bạn nên đi tìm một vị thầy khác.

Tuy vậy, đây là một sự thật không dễ chịu khác: ***Bạn không thể xét đoán công bằng về sự chính trực của người khác cho đến khi bạn phát triển được sự chính trực nhất định của chính mình.*** Đây có lẽ là một sự thật khó chịu nhất tất cả vì nó đòi hỏi bạn chịu trách nhiệm cho những xét đoán của bạn. Nếu bạn muốn kiểm tra tiềm năng đưa ra hướng dẫn tốt của những người khác, chính bạn phải vượt qua một số bài kiểm tra. Một lần nữa, nó như thể nghe người chơi piano. Bạn chơi piano càng tốt bao nhiêu, khả năng nhận xét của bạn về người khác chơi càng tốt bấy nhiêu.

May mắn là có những hướng dẫn để phát triển sự chính trực và không đòi hỏi bạn bẩm sinh bắt đầu là người tốt. Tất cả những điều mà hướng dẫn này yêu cầu là thước đo sự chân thật và trưởng thành: nhận ra rằng hành động của bạn tạo nên toàn bộ sự khác biệt

trong cuộc sống của bạn, cho nên bạn phải cẩn trọng trong cách bạn hành động, xem xét cẩn thận động cơ hành động và kết quả thực tế xảy ra khi bạn hành động. Trước khi bạn tiến hành suy nghĩ, nói hay làm, hãy xem xét kết quả mà bạn mong đợi từ hành động của bạn. Nếu nó sẽ làm hại bạn hoặc bất kỳ ai khác, đừng làm việc đó. Nếu bạn không nhìn thấy trước bất cứ sự tổn hại nào, hãy tiến tới và thực hiện. Khi bạn đang thực hiện, hãy kiểm tra xem liệu bạn có đang gây ra bất cứ tổn hại không nhìn thấy trước không. Nếu có, hãy dừng lại. Nếu không, hãy tiếp tục cho đến khi bạn hoàn thành. Sau khi bạn hoàn thành, hãy xem xét kết quả lâu dài của hành động. Nếu nó gây ra bất cứ sự tổn hại nào, hãy thảo luận điều này với một ai đó đang trên con đường tu tập, hãy phát triển tâm hồ thẹn lành mạnh về lỗi lầm và quyết tâm không lặp lại. Nếu nó không gây tổn hại, hãy vui với thực tế đó và tiếp tục tu tập.

Khi bạn tự luyện tập theo cách này, bạn sẽ ngày càng trở nên nhạy cảm hơn đối với điều thiện lành và không thiện lành, bởi vì bạn nhạy cảm hơn đối với mối liên hệ giữa hành động và kết quả của chúng. Điều này giúp cho bạn có khả năng nhận định tốt hơn vị thầy tiềm năng theo hai cách, cả trong việc nhận xét hành động của vị thầy đó và trong việc đánh giá lời khuyên mà vị thầy đó đưa ra cho bạn.

Vì cách duy nhất thực sự đánh giá lời khuyên này là xem nó đem lại kết quả gì khi hành động: hành động của chính bạn. Nếu hành động theo cách đó nuôi dưỡng bên trong bạn những phẩm chất đáng ngưỡng mộ như trở nên không thiên vị, khiêm tốn, hài lòng, đầy nghị lực và nhẹ nhàng dễ chịu, thì lời khuyên hành động

theo cách đó là lời khuyên chân thực. Người đưa cho bạn lời khuyên đó đã vượt qua ít nhất là bài kiểm tra trở thành người bạn chân thật. Và bạn vẫn đang học được nhiều hơn về cách nhận xét cho chính mình.

Một số người có thể phản đối rằng đó là ích kỷ và không nhân văn khi tiếp tục kiểm tra người khác xem họ có phù hợp cho một mục đích cụ thể nào đó, nhưng hãy nhớ rằng: Khi kiểm tra vị thầy, bạn cũng đang kiểm tra chính mình. Khi bạn hấp thu những phẩm chất của một người thầy đáng ngưỡng mộ, bạn trở thành một kiểu người có thể đưa ra sự trợ giúp đáng ngưỡng mộ cho những người khác. Một lần nữa, nó như thể luyện tập theo sự hướng dẫn của vị thầy piano giỏi. Khi bạn tiến bộ lên thành một nghệ sĩ piano, bạn không phải là người duy nhất có thể thưởng thức sự trình diễn của mình. Bạn càng chơi giỏi hơn bao nhiêu, niềm thích thú bạn mang lại cho những người khác càng nhiều thêm bấy nhiêu. Bạn càng hiểu rõ quá trình chơi bao nhiêu, bạn càng có thể dạy hiệu quả hơn bấy nhiêu cho bất cứ ai chân thành muốn học từ bạn. Đó là cách các dòng giáo pháp của bậc cao thượng được thiết lập vì lợi ích của thế gian.

Cho nên khi bạn tìm thấy một vị thiên sư đáng ngưỡng mộ, bạn đang kết nối hữu ích với một thể hệ lâu đời các bậc thầy tổ đáng ngưỡng mộ, lui trở về trước tới Đức Phật và bạn đang trợ giúp thể hệ các bậc thầy đó phát triển tới tương lai. Tham gia vào thể hệ các bậc thầy này có thể cần chấp nhận một số sự thật không dễ chịu, như cần học từ sự phê bình và chịu trách nhiệm về hành động của bạn. Nhưng nếu bạn sẵn sàng đương đầu với thử thách, bạn học

cách nhận lấy năng lực suy xét này của con người – năng lực mà khi không được huấn luyện có thể dễ dàng gây hại - và rèn luyện nó cho điều tốt đẹp lớn lao hơn.

### *Các sách đọc thêm:*

Về nhu cầu được chỉ dẫn trong thực hành: “Lạc trong trích dẫn”

Yếu tố bên ngoài quan trọng nhất để đạt tới sự giác ngộ: “Tình bạn đáng ngưỡng mộ” trong *Hành thiền*

Các cách khôn ngoan và không khôn ngoan sử dụng năng lực suy xét của bạn, xem “Có suy xét so với phán xét” trong *Hành thiền*

Về mối quan hệ thầy trò: “Hãy suy nghĩ như tên móc túi” trong *Cái đầu & trái tim đi cùng nhau*

Các kinh văn trong Kinh điển Pali trao đổi về việc tìm gì ở người thầy được đưa vào tài liệu hướng dẫn học tập *Nhập Dòng*

Về những giá trị của thực hành: “Thói quen của những bậc Thánh”

Về những giá trị ngoài Phật giáo đã hình thành cách giáo pháp thường được dạy ở phương Tây: “Gốc rễ của chủ nghĩa lãng mạn Phật giáo” trong *Sự thuần khiết của tâm*

*Các bài pháp thoại phù hợp:*

2009/7/30: Tình bạn đáng ngưỡng mộ

2011/5/14: Thanh lọc tâm

2011/4/5: Nhớ thầy Ajaan Suwat

2011/1/25: Pháp đa chiều

2007/7/21: Các yếu tố Nhập Dòng

2008/10/21: Sự sáng rõ của thế gian

2007/3/20: Nơi ẩn náu tránh xa những giá trị hiện đại



## *PHỤ LỤC*

### *Các Pháp Hành Thiền Bồ Trợ*

Như tôi đã nêu trong Phần Một, có những lúc bạn cần đề tâm ở đúng trạng thái trước khi sẵn sàng lắng xuống cùng hơi thở. Ở đây có một số phép quán có thể giúp tạo nên trạng thái đó.

Những giải thích ở đây chỉ là gợi ý về cách khởi nghiệp với những phép quán này, vì những luyện tập này có hiệu quả nhất khi bạn sử dụng tài khéo léo của mình để điều chỉnh chúng phù hợp nhằm xử lý những tâm trạng cụ thể của chính mình. Bạn có thể làm bất cứ thay đổi nào bạn muốn, chừng nào chúng giúp bạn tư duy theo hướng đúng đắn: hướng tới mong muốn lắng tâm với hơi thở. Khi mong muốn này khởi lên, bạn có thể buông phép quán này và chú tâm ngay vào hơi thở của mình.

Trong giai đoạn ban đầu, bạn có thể thấy rằng bạn cần thực tập các phép quán này tương đối lâu trước khi chúng có tác dụng. Tuy nhiên, cuối cùng bạn nên có được cảm nhận về điều gì phù hợp với bạn. Hãy sử dụng sự hiểu biết đó khiến cho phép quán hiệu quả hơn. Nói cách khác, hãy tấn công ngay vào nhược điểm của trạng thái tâm đang cản trở việc lắng dịu tâm của bạn. Bằng cách này bạn sẽ có nhiều thời gian hơn để làm việc và chơi với hơi thở.

**Khi bạn cảm thấy nản lòng**, hãy thử quán chiếu sự *hào phóng, rộng lượng* của chính mình. Hãy nghĩ về những lần trong quá khứ khi bạn đã tặng ai đó một món quà, không phải vì bạn phải làm hoặc bởi vì người ta mong đợi ở bạn, mà chỉ vì bạn muốn như vậy. Bạn đã từng có thứ gì đó mà bạn chỉ thích sử dụng cho chính mình, nhưng rồi bạn đã quyết định chia sẻ nó. Những món quà kiểu như vậy rất tốt để nhớ đến bởi vì nó gọi cho bạn rằng ít nhất bạn có *một* tính tốt *nào đó* với bản thân. Chúng cũng nhắc nhở rằng bạn không luôn là nô lệ cho lòng ham muốn của mình. Bạn có tự do nhất định trong cách hành xử và có trải nghiệm nào đó về cảm giác tốt đẹp như thế nào khi sử dụng tự do đó một cách khéo léo.

Từ “món quà” ở đây không có ý nghĩa chỉ là món quà vật chất. Nó cũng có thể là món quà về thời gian của bạn, sức lực của bạn, sự hiểu biết của bạn hoặc sự tha thứ của bạn.

Để tận dụng hết phép quán này, hãy tạo thói quen tìm những cơ hội trong đời sống hàng ngày của bạn để trở nên rộng lượng theo bất cứ cách nào. Đó là cách bạn luôn có nguyên liệu tươi mới cho phép quán của mình. Không có nguyên liệu tươi mới, phép quán có thể sẽ nhanh chóng trở nên nhàm chán.

Theo cách tương tự, bạn có thể quán chiếu chính *đức hạnh* của mình. Hãy nghĩ về những lần lẽ ra bạn đã có thể thoát khỏi bước khó khăn qua việc làm tổn thương người khác, nhưng bạn đã không làm vậy. Vì những nguyên tắc đạo đức. Bạn thấy rằng làm vậy không xứng với bạn hoặc có thể khiến cho bạn phải hối tiếc sau này. Nếu bạn đã giữ giới, hãy quán chiếu những lần bạn đã bị xúi giục phạm bất cứ giới nào, nhưng bạn đã cố không phạm nó. Hãy

nhớ bạn đã vui vẻ như thế nào khi hồi tưởng lại là mình đã không làm. Sự quán chiếu kiểu này không chỉ giúp tâm lắng dịu tập trung, mà còn giúp bạn chống lại bất cứ sự cảm dỗ phạm giới nào vào lần kế tiếp khi cảm dỗ tới.

**Khi bạn có cảm giác ham muốn tình dục**, hãy quán chiếu thứ ở bên trong thân của bạn và hãy nhớ là trong thân người mà bạn đang có tham dục với cũng có thứ tương tự như vậy. Hãy nhớ là ham muốn tình dục có thể phát triển chỉ khi bạn lần tránh nghĩ tới những vấn đề thực tại rộng lớn – như tất cả những gì chứa trong thân - do đó hãy mở rộng phạm vi nhìn chăm chú vào bên trong.

Để bắt đầu thực hành phép quán này, hãy thử hình dung xương trong cơ thể của bạn. Hãy bắt đầu với xương ngón tay. Khi bạn hình dung chúng, hãy hỏi bạn cảm thấy ngón tay bạn ở đâu ngay bây giờ. Nếu có bất cứ căng thẳng nào ở các ngón tay, hãy nhớ rằng không có căng thẳng ở trong xương, cho nên hãy thả lỏng căng thẳng đó. Sau đó chuyển lên xương trong lòng bàn tay của bạn và lặp lại bài tập tương tự: hãy ghi nhận sự căng thẳng xung quanh xương và thả lỏng nó. Hãy tiếp tục dịch chuyển lên xương cánh tay, lặp lại bài tập tương tự cho đến khi bạn lên tới hai vai. Khi bạn đã quán xong các khớp vai, hãy chuyển cái nhìn bên trong xuống bàn chân. Khi bạn hình dung xương ở bàn chân, hãy thả lỏng bất cứ căng thẳng nào bạn cảm thấy ở bàn chân. Sau đó dịch lên cẳng chân, qua khung xương chậu lên tới xương sống, qua cổ và cuối cùng tới xương sọ.

Một dạng biến thể của bài tập này là khi bạn đã thả lỏng xong một bộ phận thân xung quanh một cái xương cụ thể, hãy hình dung

nó bị cắt đi khi bạn chuyển tới bộ phận kế tiếp. Hãy duy trì như vậy cho đến khi tất cả các bộ phận của thân cảm thấy bị cắt đi và bạn đang ngồi với cảm giác tỉnh thức nhẹ nhàng, rộng mở.

Bạn có thể áp dụng tập luyện tương tự với bất kỳ bộ phận nào khác của thân mà bạn thấy đặc biệt không thích hợp với ham muốn tình dục của bạn. Ví dụ, nếu bạn thấy chính mình bị hấp dẫn với da, hãy tưởng tượng da của bạn bị tách khỏi thân và đặt thành một đồng trên sàn nhà.

Để hỗ trợ cho hình dung của bạn, bạn có thể ghi nhớ danh sách truyền thống các bộ phận của thân được dùng trong kiểu quán này:

Tóc, lông, móng, răng, da;

Thịt, gân, xương, tủy;

Thận, tim, gan, màng nhày, lá lách, phổi;

Ruột già, ruột non, chất chứa trong bao tử, phân;

Mật, đờm dãi, bạch huyết, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt;

Nước mỡ, nước miếng, nước nhày, dịch ở khớp xương, nước tiểu.

Nếu bạn muốn, bạn có thể bổ sung các bộ phận khác – như mắt hay óc – vì một lý do nào đó bộ phận này không được đưa vào danh sách truyền thống. Khi bạn đã ghi nhớ danh sách này rồi, hãy hình dung từng bộ phận một, hỏi chính mình – với từng bộ phận – bộ phận đó ở đâu khi bạn cảm giác về cơ thể. Để giúp bạn hình dung, bạn có thể nhìn vào sơ đồ giải phẫu, nhưng hãy nhớ rằng không có bộ phận nào trong cơ thể bạn tách biệt dễ dàng và được xác định như chúng thể hiện trong sơ đồ. Chúng bị trộn lẫn với tất cả chất lỏng trong thân. Nếu việc hình dung một bộ phận cụ thể có tác động đặc biệt mạnh trong việc chống lại cơn ham muốn tình

dục, bạn có thể tập trung chú ý chủ yếu vào bộ phận đó và trước mắt để các bộ phận còn lại trong danh sách sang một bên.

(Về những ý tưởng xa hơn để đối phó với ham muốn tình dục, hãy xem trao đổi về Các cảm xúc gây rối trong Phần Hai).

Lý tưởng nhất, phép quán này nên gọi lên cảm giác nhẹ nhàng bên trong khi bạn không còn quan tâm tới ham muốn tình dục nữa. Tuy nhiên, nếu bạn thấy điều này tạo nên cảm giác sợ hãi hay cảm xúc bất an, hãy buông bỏ và quay trở lại hơi thở.

**Khi bạn cảm thấy tức giận**, hãy xem phần hướng dẫn đối phó với cơn giận trong Phần Hai. Bạn cũng có thể thử những hướng dẫn để phát triển tứ vô lượng tâm ở Phần Một.

**Khi bạn cảm thấy lười biếng**, hãy quán sự thật là cái chết có thể đến bất cứ lúc nào. Hãy hỏi chính mình: Bạn có sẵn sàng ra đi trong vòng một hay hai phút nữa không? Bạn cần làm gì để tâm mình ở trong trạng thái không sợ chết? Bạn sẽ cảm giác như thế nào nếu bạn chết đêm nay sau khi lãng phí cơ hội hành thiền và phát triển các phẩm chất mạnh mẽ tốt đẹp trong tâm? Hãy tiếp tục hỏi chính mình theo cách này cho đến khi bạn có cảm giác muốn hành thiền. Sau đó hãy đi thẳng tới hơi thở.

Phép quán này, như quán cơ thể, có ý nghĩa củng cố lòng quyết tâm thiện lành. Tuy nhiên, nếu bạn thấy rằng cách trên gây sợ hãi hay cảm xúc bất an, hãy buông bỏ và đi thẳng tới hơi thở.

Một bài thuốc khác giải độc bệnh lười là nhớ đến những lần trong quá khứ bạn mong muốn có thể tìm thấy khoảnh khắc bình an và yên tĩnh. Hãy nhớ là bạn đã cảm thấy tuyệt vọng như thế nào

vào những lần đó. Bây giờ bạn có cơ hội để tìm thấy sự bình an và yên tĩnh đó. Bạn có muốn quăng bỏ nó đi không?

*Các sách đọc thêm:*

Liên quan tới một số tài liệu hữu ích về các phép quán này, hãy xem hướng dẫn học tập *Mười pháp tùy niệm* trong cuốn sách có tựa đề *Công cụ của người hành thiền*.



*Dịch phẩm này là món quà Pháp  
nhờ công sức, tài vật,  
tinh thần và trí tuệ  
của rất nhiều người.*

*Không thể ghi hết tên và công đức  
của họ trong trang giấy này.*

*Xin cảm ơn tất cả!*

HỘI LUẬT GIA VIỆT NAM  
NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

Địa chỉ: 65 Tràng Thi - Quận Hoàn Kiếm - Hà Nội

Email: [nhaxuatbanhongduc65@gmail.com](mailto:nhaxuatbanhongduc65@gmail.com)

[nhaxuatbanhongduc@yahoo.com](mailto:nhaxuatbanhongduc@yahoo.com)

Điện thoại : 024.39260024 Fax :024.39260031

**VỚI TỪNG MỠI HƠI THỞ**

**- Hướng dẫn hành thiền**

Tỳ kheo Thanissaro (Geoffrey DeGraff)

Người dịch: Phương Thủy

Chịu trách nhiệm xuất bản

*Giám đốc Bùi Việt Bắc*

Chịu trách nhiệm nội dung

*Tổng biên tập Lý Bá Toàn*

*Biên tập: Phan Thị Ngọc Minh*

Trình bày: Phương Thủy

Sửa bản in: Phương Thủy

Đối tác liên kết: *Người dịch Phương Thủy*

*Email: [ptpthuy1920@gmail.com](mailto:ptpthuy1920@gmail.com)*

---

In 1.200 cuốn, khổ 14,5 x 20,5 cm. Tại Công ty CP In và TM HTC.

Địa chỉ: Tổ 1, Bờ Đề, Long Biên, Hà Nội.

Số XNĐKXB: 858 - 2020/CXBIPH/108 - 13/HĐ.

Số QĐXB của NXB: 499/QĐ – NXBHĐ cấp ngày 13/3/2020

Mã số sách tiêu chuẩn quốc tế (ISBN): 978-604-9938-78-8

In xong và nộp lưu chiểu năm 2020.