

**NHẬT HẠNH**



**an trú  
trong  
hiện tại**

**LÀ BỒI**

# Mục lục

|  |    |
|--|----|
| <b>Thay lời tựa</b> .....  | 4  |
| <b>Nghe chuông và chấp tay</b> .....                             | 7  |
| <b>Ngồi thở và kinh hành</b> .....                               | 17 |
| <b>Thiền hành</b> .....  | 26 |
| Đi mà không tới .....  | 26 |
| Bước chân thanh thản.....  | 26 |
| Rũ bỏ lo lắng.....   | 27 |
| Cái ẩn của một vị quốc vương .....                               | 27 |
| Hơi thở, con số và bước chân .....                               | 28 |
| Tốc độ .....   | 29 |
| Lấy thêm thanh khí.....  | 29 |
| Phép lạ là đi trên mặt đất.....                                  | 30 |
| Chọn lựa đối tượng .....   | 31 |
| <b>Thiền trà</b> .....   | 33 |
| <b>Tổ chức một khóa tu</b> .....                                 | 40 |
| <b>An lạc và giải thoát</b> .....                                | 48 |
| <b>Quán chiếu</b> .....  | 54 |
| A. Quán niệm về thân thể.....                                    | 55 |
| a. Quán niệm về hơi thở.....                                     | 55 |
| b. Quán niệm về bốn tư thế của thân thể.....                     | 55 |
| c. Quán niệm về những động tác của thân thể .....                | 55 |
| d. Quán niệm về những bộ phận của cơ thể .....                   | 55 |
| e. Quán niệm về những yếu tố tạo nên cơ thể .....                | 56 |
| f. Quán niệm về sự tàn hoại của một tử thi trong nghĩa địa ..... | 56 |
| B. Quán niệm về cảm giác.....                                    | 56 |
| C. Quán niệm về Tâm ý .....                                      | 56 |
| D. Quán niệm về đối tượng Tâm ý.....                             | 57 |
| a. Quán niệm về năm loại chướng ngại .....                       | 57 |
| b. Quán niệm về năm uẩn.....                                     | 57 |
| c. Quán niệm về giác quan và đối tượng .....                     | 58 |
| d. Quán niệm về bảy yếu tố giác ngộ .....                        | 58 |
| e. Quán niệm về bốn sự thật .....                                | 58 |
| <b>Tụng giới</b> .....   | 64 |

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| <b>Phụ lục</b> .....                 | 66 |
| Giới Bản Tiếp Hiện .....             | 66 |
| Thi Kệ .....                         | 72 |
| Thức Dậy .....                       | 72 |
| Súc Miệng Đánh Răng.....             | 72 |
| Vào Thiên Đường.....                 | 72 |
| Điều Thân .....                      | 72 |
| Điều Tức .....                       | 72 |
| Thiền Hành.....                      | 73 |
| Uống Trà.....                        | 73 |
| Bật Đèn.....                         | 73 |
| Nghe Chuông.....                     | 73 |
| Ngồi Thiền.....                      | 73 |
| Mở Kinh (1) .....                    | 73 |
| Chấp Tay Chào.....                   | 74 |
| Mở Kinh (2) .....                    | 74 |
| Hồi Hương và Phát Nguyện .....       | 74 |
| Kinh Tất Yếu Bát Nhã Ba La Mật ..... | 74 |

# Thay lời tựa

Thiền học Việt Nam có mặt từ thời Khương Tăng Hội vào nửa đầu thế kỷ thứ ba kỷ nguyên Tây Lịch. Thiền sư Khương Tăng Hội sinh vào khoảng 190 sau TL, tại Giao Chỉ (một vùng thuộc tỉnh Bắc Ninh, gần thành Hà Nội ngày nay), học Phật tại Giao Chỉ, học tiếng Phạn và chữ Hán cũng tại Giao Chỉ. Cha mẹ của ngài gốc người Khương Cư (Sogdian) sang nước ta buôn bán đã lâu năm, định cư và sanh Hội tại đây. Hai ông bà mất năm Hội mới lên mười tuổi. Mãn tang cha mẹ xong, Hội bèn xuất gia.

Sự kiện Khương Tăng Hội xuất gia học Phật và trở thành một vị cao tăng tinh thâm ba tạng giáo điều tại Giao chỉ chứng tỏ rằng vào khoảng cuối thế kỷ thứ hai và đầu thế kỷ thứ ba nước ta đã là một trung tâm Phật học danh tiếng rồi. Các tác phẩm do thiền sư Khương Tăng Hội dịch, chú giải hoặc đề tựa, như kinh Pháp Cảnh, Đạo Thọ, An Ban Thủ Ý, v.v.... đều là những thiền kinh có ảnh hưởng cả vùng Nam tông lẫn Bắc tông. Như kinh An Ban Thủ Ý chẳng hạn, mà thiền sư Nhất Hạnh gọi là kinh Quán Niệm Hoi Thở và dựa theo đó viết quyển “An trú trong hiện tại” này, là bộ kinh về thiền định căn bản của Nam tông nhưng Bắc tông vẫn thực tập theo. Như vậy, thiền học tại Việt Nam ngay từ đầu đã có tính cách tổng hợp giữa hai tông phái rồi. Do vị trí địa dư đặc biệt, Phật giáo Việt Nam đã là cửa ngõ du nhập của Phật giáo Ấn Độ trước khi truyền sang Trung Hoa, cũng như là nơi dừng chân của nhiều danh tăng từ Trung Hoa du hành sang Ấn Độ thỉnh kinh. Do đó, Việt Nam chịu ảnh hưởng của cả hai truyền thống Phật giáo Nam và Bắc tông từ gần hai mươi thế kỷ qua. Cho nên sự kiện Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất ra đời vào đầu năm 1964, thống hợp cả hai truyền thống Nam và Bắc tông này, không phải là một sự kiện ngẫu nhiên. Nếu thiền học Việt Nam gần đây đã trở về tầm mình trong dòng Phật giáo Nguyên Thủy, cũng không phải là một chuyện ngẫu nhiên. Tính cách tổng hợp của Thiền Học Việt Nam vì thế là một trong những đặc điểm của Phật giáo ở xứ ta vậy. Đặc điểm thứ hai là Thiền học Việt Nam từ xưa đã có tính cách

thực tiễn nhập thế. Các thiền sư nước ta xưa nay vẫn có ý thức về tình trạng xã hội và đất nước, nên đã từng tham dự vào đời sống xã hội và chính trị của quốc gia. Các thiền phái Tỳ Ni Đa Lưu Chi, Vô Ngôn Thông, Thảo Đường và Trúc Lâm đều có khuynh hướng theo truyền thống nhập thế này. Nếu ngày nay đạo Phật Việt Nam vẫn tiếp tục có mặt trong đời sống xã hội và chính trị của đất nước, điều đó cũng không phải là một sự kiện mới hay là một chuyện ngẫu nhiên.

Ngày nay, vì những điều kiện sinh hoạt của một xã hội mới, những sinh hoạt thiền tập của ta cần được thích nghi hơn; do đó, Thiền học Việt Nam lại đang vươn mình bước thêm một bước mới. Tập sách hướng dẫn mang lại tựa đề là “An Trú Trong Hiện Tại” mà chúng ta đang cầm trong tay là một chứng tích của bước chân mới này. Tuy gọi là một bước mới, kỳ thật bản chất của các phương pháp thiền tập mà chúng ta sẽ đọc trong sách đều đã có mặt trong truyền thống hai ngàn năm của Phật giáo và nhất là của Thiền học Việt Nam rồi.

Những lời chỉ dẫn trong sách này rất là đơn giản, thực tiễn và dễ thực hành. Trong cuộc sống bận rộn hằng ngày, nếu ta áp dụng được những điều chỉ dạy cặn kẽ và rõ ràng trong sách thì ta có thể nuôi dưỡng được an lạc, phát triển được trí tuệ và từ bi, tránh thoát được những lôi cuốn và áp lực của xã hội thác loạn vật chất và những hậu quả tai hại của những lôi cuốn và áp lực này. Những tâm trạng dao động, lo lắng, hoảng hốt, và những chứng bệnh tâm thần rất phổ thông trong thời đại mới này, đều là những hậu quả tai hại của những áp lực xã hội mà chỉ có thiền tập mới giải thoát được.

Chư tăng ni lãnh đạo tinh thần các hội Phật giáo, trụ trì các chùa viện, có thể sử dụng sách này để tổ chức thiền tập trong các chùa viện và cho giới Phật tử tại gia. Giới cư sĩ cũng có thể căn cứ vào sách này để tổ chức thiền tập trong gia đình và trong đời sống hằng ngày. Tác giả, thiền sư Nhất Hạnh, viết sách này trong mục đích cung cấp cho chúng ta những tài liệu và chỉ dẫn căn bản mà chính Thầy đã sử dụng trong nhiều năm hướng dẫn thiền tập cho thiền sinh Việt Nam và ngoại quốc khắp trên thế giới.

Tu viện Kim Sơn đã tổ chức được những khóa tu cho chư tăng ni và thiện sinh do Thiền sư Nhất Hạnh hướng dẫn, cũng như các khóa tu khác cho hàng Phật tử tại gia, và đã căn cứ trên những chỉ dẫn trong sách này. Nhận thấy sách này có thể giúp ích rất nhiều cho Phật tử và thiện sinh, Ban Tu Thư Tu Viện Kim Sơn quyết định cho ấn hành tập tài liệu quý báu này, khởi đầu cho một chương trình dài hạn trong đó còn có những sách khác về thiền học sẽ được tuần tự xuất bản trong tương lai.

Chúng tôi rất hân hạnh được ghi lại một vài cảm tưởng sơ thiền trên đây dùng thay lời tựa cho tập sách này và xin được gửi gắm sách đến quý vị để dùng làm món quà tinh thần của Tu Viện Kim Sơn.

*Mùa hè năm Bính Dần – 1986 – PL 2530*

***Thích Tịnh Từ***

*Viện trưởng.*

## Nghe chuông và chấp tay

Hầu hết các ngôi chùa ở xứ ta đều có đại hồng chung. Đại hồng chung là chuông lớn mà mỗi khi được thỉnh lên thì âm thanh có thể nghe được từ thôn trên xuống xóm dưới. Đại hồng chung được thỉnh vào buổi khuya và buổi tối, mỗi buổi đúng 108 tiếng. Người thỉnh chuông được gọi là tri chung.

Đại hồng chung thường được treo trên lầu cao, gọi là lầu chuông hay gác chuông, để âm thanh có thể đi xa.

Đại chúng thức dậy lúc bốn giờ sau khi nghe ba tiếng chuông báo chúng. Chuông báo chúng hình thù cũng tương tự như đại hồng chung, nhưng nhỏ hơn nhiều, được treo ở hành lang, và âm thanh chỉ đủ nghe trong khuôn viên của chùa. Đại chúng có chừng hai mươi phút để chuẩn bị trước giờ ngồi thiền buổi sáng. Chỉ có những chùa lớn mới có thiền đường riêng. Ở nhiều chùa, đại chúng ngồi thiền trên chính đôn (giường ngủ) của mình; cũng có chùa tổ chức ngồi thiền trên Phật điện.

Vị tri chung bắc ghế ngồi trước đại hồng chung. Vị này thở những hơi thở vừa nhẹ vừa dài và nhiếp hết tâm ý vào hơi thở, không để cho tâm ý loạn động.

Từ hành lang chánh điện, tiếng chuông báo chúng lại vọng lên, lần này ba hồi và ba tiếng. Vị tri chung lắng tai nghe và tiếp tục theo dõi hơi thở. Người đang thỉnh chuông báo chúng là vị hương đăng, phụ trách Phật điện và Thiền đường. Khi hồi chuông báo chúng thứ ba sắp chấm dứt, vị tri chung của chúng ta chấp tay làm lễ đại hồng chung rồi nâng chiếc vồ trên hai tay và bắt đầu thức chuông. Vị này thỉnh bảy tiếng nhẹ trên mặt trăng của đại hồng chung, tiếng thứ tư và tiếng thứ năm hơi gần nhau. Hồi chuông báo chúng thứ ba đã chấm dứt; vị hương đăng nghe bảy tiếng chuông thức biết là vị tri chung đã sẵn sàng, liền thỉnh tiếng chuông đầu trong ba tiếng chuông báo chúng chót. Để đáp lại, vị tri chung thỉnh một tiếng đại hồng chung. Tiếng này tròn đầy, lớn mạnh, chứ không phải như bảy tiếng thức. Vị

hương đăng thỉnh tiếng chuông báo chúng thứ hai. Vị tri chung đáp lại bằng một tiếng đại hồng chung, vị hương đăng thỉnh tiếng chuông báo chúng cuối cùng. Sau khi nghe tiếng đại hồng chung thứ ba đáp lại, vị hương đăng mới gác dùi chuông lên, chấp tay nghiêng mình trước chuông báo chúng và đi vào Phật điện.

Vị tri chung đợi cho tiếng chuông thứ ba ngân hết mới thỉnh tiếng chuông thứ tư.

Phía dưới chuông có một sợi dây cột ngang qua hai chân giá chuông, xuyên qua sợi dây là 108 cái thẻ. Thỉnh xong một tiếng chuông, vị tri chung đẩy một cái thẻ từ bên phải qua trái. Khi cái thẻ cuối cùng đã được đẩy qua, vị tri chung mới bắt đầu nhập chung. Nhập chung tức là kết thúc buổi thỉnh chuông để bắt đầu buổi công phu sáng.

Trong thời gian thỉnh chuông, vị tri chung theo dõi hơi thở và nhiếp phục tâm ý theo tiếng chuông. Trước khi thỉnh một tiếng chuông mới, vị này đọc bài kệ thỉnh chuông.

*Ba nghiệp lắng thanh tịnh  
Gửi lòng theo tiếng chuông  
Nguyện người nghe tỉnh thức  
Vượt thoát nẻo đau buồn*

Nếu người thỉnh chuông gạn lọc ba nghiệp (thân, khẩu, ý) cho thanh tịnh để gửi lòng theo tiếng chuông thì người nghe chuông cũng đáp ứng lại bằng sự nhiếp tâm của mình. Giờ này đại chúng đang ngồi thiền. Mọi người nương theo tiếng chuông để nhiếp niệm và theo dõi hơi thở. Những vị có trách nhiệm đang nấu nước hay lo cháo sáng cho đại chúng cũng phải vừa làm vừa nhiếp niệm, nương theo tiếng chuông. Trong làng có những người đã dậy sớm, kẻ thì lo nấu cơm, kẻ thì lo gồng gánh đi chợ, người thì chuẩn bị nông cụ để ăn sáng xong thì ra đồng. Nếu họ là những người Phật tử biết thực tập, họ cũng theo dõi tiếng chuông và nhiếp niệm. Nghe tiếng chuông, họ ngừng mọi sự nói năng và suy nghĩ. Họ theo dõi hơi thở và nhiếp niệm theo tiếng chuông. Họ thầm đọc bài kệ nghe chuông:



*Lắng lòng nghe, lắng lòng nghe*

*Tiếng chuông huyền diệu đưa về nhất tâm*

Sở dĩ đại hồng chung phải lớn và phải được treo cao là vì sự thực tập không phải chỉ được giới hạn trong chùa mà còn được thực hiện trong làng trong xóm. Tiếng chuông thức tỉnh, vì vậy, là một trong yếu tố của nền văn minh tinh thần trong xã hội ta.

Công dụng của tiếng chuông là thức tỉnh. Ta biết rằng động từ budh trong tiếng Phạn có nghĩa là thức tỉnh. Buddha là người tỉnh thức (Ngày xưa dân Việt gọi Buddha là Bụt. Cho đến thế kỷ thứ mười bốn đời Trần, dân ta vẫn gọi Buddha là Bụt. Trong các tác phẩm viết bằng chữ Nôm Cư trần Lạc Đạo Phú, Đắc Phú Lâm Tuyền Thành Đạo Ca (của vua Trần Nhân Tông) và Vịnh Hoa Yên tự Phú (của thiền sư Huyền Quang) viết về đầu thế kỷ thứ 14, chữ Bụt vẫn còn được dùng. Có lẽ ta chỉ bắt đầu gọi Buddha là Phật vào đời Hậu Lê, sau khi các tác phẩm Phật Giáo Việt Nam đã bị quân nhà Minh hoặc đốt hoặc chôn vùi Kim Lăng trong thời gian ta bị nhà Minh đô hộ. Tiếng Phật tuy vậy cũng chỉ được dùng trong giới trí thức thôi chứ trong đại chúng cũng như trong chuyện cổ tích và tục ngữ ca dao, cho đến bây giờ ta vẫn còn tiếp tục gọi Buddha là Bụt. Ngày xưa, đạo Bụt đến Giao Châu rất sớm, trước cả Trung Hoa, cho nên dân ta đã trực tiếp gọi Buddha là Bụt ngay từ đầu kỷ nguyên Tây Lịch). Nếu Bụt là người tỉnh thức, thì tiếng chuông có thể được xem như tiếng gọi của Bụt. Nghe tiếng chuông, người họ Bụt phải có thái độ cung kính như khi nghe tiếng gọi của Bụt. Phải ngưng sự nói năng. Phải ngưng sự suy tư. Phải tỉnh dậy trong giờ phút hiện tại, biết mình là ai, đang ở đâu, đang làm gì. Phải nuôi dưỡng giây phút tỉnh thức ấy bằng hơi thở, nghĩa là phải theo dõi hơi thở ra và hơi thở vào của mình. Nếu rủi ro mà ta rơi vào sự quên lãng thì tiếng chuông kế tiếp sẽ giúp ta thức dậy. Thực tập nghe chuông tức là thực tập sự tỉnh thức.

Có những người đã quá lờn với tiếng chuông và vì vậy nghe tiếng chuông vẫn giữ thái độ dửng dưng. Trong số những người này có cả những vị trong giới xuất gia và những vị trong giới tại gia rất gần gũi chùa chiền. Những vị này đã đánh mất một phương tiện rất quý giá để

thực tập đạo tỉnh thức. Họ phải tập nghe lại tiếng chuông. Nếu họ quyết tâm thì chỉ trong vòng vài tuần lễ họ đã có thể nhận được thông điệp của sự tỉnh thức mà tiếng chuông mang đến. Những ai trong chúng ta chưa bị lòn vì tiếng chuông hãy cẩn thận giữ gìn để tiếng chuông còn giữ được tính cách thiêng liêng của nó. Giữ gìn bằng cách thực tập: mỗi lần nghe chuông, ta phải nhiếp niệm, theo dõi hơi thở, ngưng mọi nói năng và suy tư, và thậm chí đọc bài kệ nghe chuông. Khi nghe tiếng chuông, nếu ta đang ở trong tư thế nằm thì ta nên ngồi dậy để tỏ sự cung kính. Hoặc nếu ta đang ngồi trong một tư thế không đẹp thì ta cũng chỉnh đốn lại thế ngồi để bày tỏ sự cung kính. Bởi vì tiếng gọi của tiếng chuông là tiếng gọi của Bụt.

Nhưng Bụt không phải là Đức Thích Ca Mâu Ni. Ta cũng có tánh Bụt trong ta, nghĩa là có khả năng tỉnh thức. Mọi người đều có khả năng tỉnh thức, đó là lời Bụt nói. Vậy tiếng chuông cũng là tiếng gọi của tánh Bụt trong ta. Ta tỏ thái độ cung kính khi nghe tiếng chuông là ta tỏ thái độ cung kính đối với tánh Bụt trong ta. Đó là sự tự trọng lớn lao nhất và cũng là sự tự tin vững chãi nhất mà con người có thể có đối với bản thân mình.

Đạo là con đường. Con đường của Bụt chỉ dạy là con đường của nếp sống tỉnh thức. Đạo Bụt vốn là một nếp sống hơn là một đức tin tôn giáo, và do đó, Đạo Bụt nhắm đến sự phục vụ sự sống con người trong giờ phút hiện tại hơn là đến sự cứu độ con người đã chết và nghĩ đến một cõi thiên đường hay cực lạc cho tương lai. Tuy nhiên vì nhu yếu tôn giáo nơi con người, đạo Bụt đã mang thêm dáng dấp của một tôn giáo và vì vậy tiếng chuông đã được thỉnh lên để đi về cõi âm, nhất là tiếng chuông buổi tối. Điều này ta có thể thấy qua bài kệ chuông sau đây:

*Hồng chung sơ khấu, bản kệ cao âm  
Thượng triệt thiên đường, hạ thông địa phủ  
U minh giáo chủ bốn tôn Địa Tạng Vương Bồ Tát*

Dịch nghĩa:

*Hồi chuông mới thỉnh, lời kệ ngâm cao*

*Trên cọng thiên đường, dưới vang địa phủ  
U minh Giáo chủ, bồ tát Địa Tạng Vương!*

Vì bài kệ đó, người sống có thể nghĩ là tiếng chuông thỉnh lên là để cho người dưới cõi âm nghe; tiếng kệ ngâm và lời niệm Phật là để cầu nguyện cho sự giải thoát của những người đã chết, và người sống là chúng ta không cần phải thực tập, không cần ngưng chỉ tập niệm, không cần ngưng chỉ vọng đàm, không cần theo dõi hơi thở, cũng không cần thàm đọc bài kệ nghe chuông!

Có rất nhiều gia đình tuy gọi là theo đạo Bụt nhưng không hề tập nếp sống tỉnh thức của đạo Bụt. họ chỉ biết cầu Bụt những lúc họ lâm vào tình trạng nguy khốn. Và họ chỉ đến chùa những lúc cần làm lễ cầu siêu cho những người vừa mạng vong. Vì vậy cho nên đã có nhiều chùa tìm phương cách tỵ túc kinh tế ở công việc lo tang lễ, cúng giỗ và cất tro và giữ mộ cho người chết. Đạo Bụt từ chỗ lo cho sự giải thoát của người sống đã dần dần biến thành đạo lo cho sự giải thoát của người chết.

Phương cách duy nhất để làm sống dậy đạo Bụt là thực tập đạo tỉnh thức trong đời sống hằng ngày. Và ta bắt đầu là sống dậy tiếng chuông chùa, dù tiếng chuông chùa vẫn còn mỗi ngày vang vọng. Hãy tập nghe tiếng chuông như nghe tiếng gọi của Bụt.

Trong các khóa tu mà tôi hướng dẫn trong mấy năm qua cho người Âu Châu và người Bắc Mỹ Châu, các thiền sinh đều được thực tập nghe chuông. Trong suốt khóa tu, mỗi nửa giờ lại có một tiếng chuông. Vị tri chung cũng biết theo dõi hơi thở, nhiếp niệm và thàm đọc bài kệ thỉnh chuông trước khi thỉnh một tiếng chuông. Chỉ một tiếng chuông thôi. Tiếng chuông đó được gọi là chuông chánh niệm. Tất cả những người dự khóa tu mỗi khi nghe tiếng chuông đều phải ngưng mọi sự nói năng và suy tư, theo dõi hơi thở, nhiếp niệm và đọc bài kệ nghe chuông, dù họ đang làm gì đi nữa. Người đang giảng giải Phật Pháp cũng phải im lặng mà thực tập. Nếu vị tri chung là người có chánh niệm vững vàng thì tất cả đại chúng đều được lợi lạc. Có khi chưa tới giờ thỉnh chuông chánh niệm mà thấy tinh thần chánh niệm

của đại chúng hơi bị lung lay thì vị ấy liền đi thỉnh chuông để thiết lập lại sự vững vàng của chánh niệm.

Trong gia đình, bạn cũng có thể thực tập chánh niệm bằng tiếng chuông, bạn có thể thỉnh về nhà một cái chuông thuộc loại gia trì. Nên chọn một chuông thật tốt. Phải thử xem âm thanh có trong lành ấm áp và có đạo vị không rồi hãy thỉnh chuông về nhà. Điều này quan trọng lắm, bởi vì tiếng chuông là tiếng gọi của Bụt. Trong nhà nên thiết trí một phòng nhỏ gọi là Phòng Tĩnh Tâm. Đừng bày biện gì trong phòng ấy ngoài một chiếc bàn nhỏ và một bình hoa, một lư trầm và, nếu có thể, thì thêm một tượng Bụt. Tôi nói nếu có thể, đó là vì ta khó tìm được một tượng Bụt đẹp. Bụt thì phải đẹp, từ dáng ngồi, nét mặt cho đến nụ cười. Trên thị trường ta thấy tượng Bụt rất nhiều nhưng phần lớn đều xấu, không hình dung được tư thái hùng mạnh, giải thoát và an lạc Bụt. Bạn đừng vội thỉnh một tượng Bụt và nếu bạn chưa thật bằng lòng về tượng Bụt ấy. Phải nói cho người chủ tiệm biết rằng những tượng ấy vì không diễn tả được tinh thần hùng vĩ, giải thoát và an lạc của Bụt cho nên chưa phải là tượng Bụt. Nếu ta thỉnh một tượng Bụt xấu về tức là ta khuyến khích người ta tạo thêm những tượng Bụt xấu. Người tạo tượng phải là người biết về đạo Bụt và phải thực tập theo đạo Bụt mới có thể tạo nên những tượng Bụt có tinh thần tỉnh thức và từ bi. Tôi biết có một nhà nghệ sĩ luôn luôn ăn chay, ngồi thiền và đi thiền hành trong suốt thời gian tạo tượng. Tượng Bụt của ông ta làm rất có giá trị nghệ thuật và tâm linh. Nếu chưa được gặp tượng Bụt đẹp, thì bạn hãy cứ bằng lòng với bình hoa mà bạn đặt trên bàn trong Phòng Tĩnh Tâm. Bình hoa ấy bạn vừa cắm vừa thờ theo chánh niệm. Bình hoa ấy đại diện xứng đáng cho Bụt, hơn một tượng Bụt xấu xí không có tướng Bụt.

Trong phòng Tĩnh Tâm bạn có thể đặt một ít gối ngồi thiền. Trong gia đình có bao nhiêu người thì có bấy nhiêu gối. Bạn có thể để thêm vài cái gối dành cho những người khách thân của gia đình những người biết giá trị của sự nghe chuông và tĩnh tâm.

Buổi sáng, trước khi đi làm hay đi học, bạn hãy để ra năm phút để thực tập nghe chuông. Mở cửa phòng Tĩnh Tâm nhẹ nhẹ, và theo dõi

hơi thở. Chắp tay búp sen làm lễ Bụt hoặc Bình hoa thay mặt Bụt. Khoan thai ngồi xuống, ngay ngắn, thành thoi trên một tọa cụ (gối ngồi) đối diện với chuông. Chắp tay làm lễ chuông. Cầm dùi chuông lên. Theo dõi hơi thở vào và hơi thở ra ba lần. Đọc bài kệ thỉnh chuông xong, bạn mới thỉnh chuông. Phải thỉnh sao cho tiếng chuông đừng chát chúa và cũng đừng non yếu. Khi tiếng chuông vọng lên, bạn vừa theo dõi tiếng chuông vừa thở vào rồi thở ra, ba hơi, thật sâu, thật nhẹ. Bạn thầm đọc bài kệ nghe chuông. Như vậy là bạn đã thực tập được một lần. Bạn nên thực tập thêm hai, ba hay bốn lần nữa, trước khi chắp tay làm lễ chuông và đứng dậy. Nếu thực tập chín chắn thì tâm hồn bạn sẽ an lạc và thanh tĩnh. Một ngày được bắt đầu như thế rất có thể là một ngày đáng sống. bạn chỉ để ra có ba phút thôi. Nhiều là năm phút.

Buổi tối trước khi đi ngủ, bạn cũng nên thực tập nghe chuông như thế. Tốt nhất là cả gia đình cùng làm chung. Các em bé từ ba tuổi trở lên đều đã có thể thực tập. Nếu bạn muốn ngồi thiền thêm thì bạn cho phép trẻ em đi ngủ trước rồi bạn tiếp tục ngồi.

Trong ngày, mỗi khi bạn thấy tâm trạng mình bất an, bạn nên lặng lặng vào phòng Tĩnh Tâm và thực tập nghe chuông. Những lúc thấy trong người bực bội, nóng giận, chán nản, bạn đừng nói năng gì hết với ai trong nhà. Nói năng trong những lúc đó có thể gây ra điều bất lợi cho hạnh phúc và an lạc. Bạn hãy một mình đi vào phòng Tĩnh Tâm để thực tập nghe chuông. Trong gia đình, mỗi khi nghe tiếng chuông vọng ra từ phòng Tĩnh Tâm, ai nấy cũng đều phải im lặng, ngừng suy tư, theo dõi tiếng chuông, theo dõi hơi thở và thầm đọc bài kệ nghe chuông. Có làm được như vậy mới xứng đáng là một gia đình sống theo tinh thần của Bụt.

Tại chùa, mỗi khi nghe tiếng chuông, dù đại hồng chung, chuông bảo chúng hay chuông gia trì, ta cũng phải im lặng để thực tập. Giới xuất gia cũng vậy, giới tại gia cũng vậy. Ta hãy phục hồi lại uy thế tinh thần của tiếng chuông chùa. Nền văn hóa tâm linh của chúng ta sẽ được phục hồi từ tiếng chuông chùa.

Năm ngoái trong thời gian đi hướng dẫn các khóa tu tại Bắc Mỹ Châu, tôi có lưu trú tại một gia đình học Bụt tại Boulder ở tiểu bang Colorado. Gia đình này, sau khi dự khóa tu về, đã dùng tiếng đàn của chiếc đồng hồ quả lắc trong phòng khách làm chuông chánh niệm. Cứ mỗi mười lăm phút thì đồng hồ đàn theo tiếng chuông nhà thờ Westminster. Khi nghe tiếng đồng hồ đàn, mọi người trong gia đình, kể cả hai em bé sau và bảy tuổi đều im lặng theo dõi tiếng chuông, theo dõi hơi thở và thầm đọc bài kệ nghe chuông. Gia đình này là người Hoa Kỳ.

Tại khóa thiền tập “Les Sommets” ở Canada, có nhiều người học Bụt cho tôi biết là họ dùng tiếng đồng hồ đeo tay <bip-bip> để làm chuông quán niệm. Đi trên đường, làm trong sở hoặc cào lá ngoài vườn mà nghe tiếng đồng hồ <bip-bip> là họ ngưng nói năng, ngưng suy tư, theo dõi hơi thở và thầm đọc bài kệ nghe chuông. Tiếng <bip-bip> tuy không hay bằng tiếng chuông nhưng cũng đủ tác dụng đưa họ về chánh niệm.

Thực tập tiếng chuông thuần thục rồi, bạn có thể đi xa hơn nữa: bất cứ một âm thanh nào cũng có thể là tiếng gọi của Bụt, tiếng gọi của chân tâm bạn. Một tiếng chim hót, một tiếng vượn hú, một tiếng cười của trẻ thơ... đều có thể giúp bạn tỉnh thức lại và vượt thoát thế giới của quên lãng và của đau buồn. Có hôm đang ngồi trong rừng ngắm mặt trời lặn qua màu lá tháng tư, tôi bỗng nghe tiếng chim gọi. Tôi liền nhiếp niệm, theo dõi hơi thở. Tôi đang theo dõi hơi thở thì con chim bay đến trên một cành cây phía trên đầu tôi và hót líu lo. Tôi bật cười nhìn lên và nói: “đã nghe rồi mà”, làm như con chim là vị tri chung của tôi vậy. Bạn cũng có thể biến những âm thanh không được dễ chịu như tiếng trực thăng, như tiếng trẻ khóc v.v... thành tiếng chuông chánh niệm. Rồi sau đó, bạn có thể khởi chánh niệm khi nhìn thấy một lọn tuyết rơi, một bông hoa nở hay một tia nắng chiều. Tất cả các hình ảnh và âm thanh quanh ta đều biểu hiện pháp thân, đều là những sứ giả có thể đưa ta về chánh niệm. Ngày xưa thiền sư Linh Vân nhìn thấy hoa đào nở mà chứng ngộ. Nhưng không phải chỉ có hoa đào mới giúp được người ta chứng ngộ. Bất cứ một âm thanh hay một hình ảnh nào cũng có thể giúp ta. Thiền sư Hương Nghiêm trong

khi cuốc đất nghe tiếng một hạt sỏi văng vào thân tre mà chúng ngộ. Cả hai vị Linh Vân và Hương Nghiêm đều là học trò của thiền sư Quy Sơn. Nếu không biết thực tập chánh niệm hằng ngày mỗi khi thấy lá rơi hoa nở thì làm sao đi đến kết quả ấy?

Chúng ta quen thỉnh chuông mà không nói đánh chuông. Thỉnh là mời. Thỉnh chuông là mời chuông lên tiếng. Chuông giúp ta trở về chánh niệm, chuông là người bạn giúp ta tỉnh thức, chuông là một vị Bồ Tát (Bồ Tát dịch từ chữ Bodhisattva, có nghĩa là giúp cho kẻ khác tỉnh thức), cho nên ta chấp tay làm lễ chuông trước khi thỉnh chuông, cho nên ta chấp tay làm lễ chuông trước khi thỉnh chuông. Thái độ cung kính ấy sau này ta sẽ có với tất cả mọi hiện tượng khác trong vũ trụ, khi mà ta biết rằng từ trúc vàng, hoa tím cho đến hạt sỏi tiếng chim đều là biểu hiện của pháp thân.

Trong thiền viện hay trong các khóa tu, mỗi khi gặp nhau ta phải chấp hai tay trước ngực thành một búp sen để chào nhau. Cử chỉ này cần được làm trong chánh niệm: ta thấy rõ ta đang làm một búp sen để tặng người đối diện. Trong khi chấp tay ta trở thành tỉnh thức, và người được ta chào cũng trở nên tỉnh thức. Người này cũng phải chấp tay lại thành búp sen để đáp lễ. Tuyệt đối không nên chấp tay một cách máy móc. Chấp tay máy móc còn tệ hơn là không chấp tay. Gặp người khác, ta phải dừng lại, và phải chấp tay chào một cách cung kính như ta chấp tay chào Bụt vậy. Thái độ cung kính và tỉnh thức của ta, người ấy cũng sẽ chấp tay lại và trong tâm người ấy cũng sẽ phát sinh niềm cung kính và sự tỉnh thức. Một cái chấp tay như thế có thể đem tính Bụt trở về nơi hai con người cùng một lúc. Khi chấp tay thành búp sen ta thầm đọc bài kệ sau đây:

*Sen búp xin tặng người*

*Một vị Bụt tương lai*

Gặp một em bé ta cũng chấp tay cung kính như gặp một người lớn. Nếu ta chào em bé như thế, em bé sẽ biến đổi một cách lạ kỳ, và chính ta, nếu ta thực tập cách chào này cho nghiêm chỉnh ta cũng sẽ biến đổi. Ta không chào người vì bằng cấp, địa vị, trí thông minh hay nhan

sắc của người ấy mà vì người ấy là một người, người ấy có khả năng tỉnh thức. Cái chào của ta có tính chất bình đẳng tuyệt đối. Chào được như thế, sau này ta sẽ có một cái nhìn rất lạ đối với mọi loài và mọi vật, kể từ sỏi đá cỏ cây côn trùng cho đến một đám mây bay.

Mỗi khi ta được trao một vật gì, như một tách trà, một trái lê hoặc một tờ giấy ta cũng nên chấp tay một cách cung kính trước khi đón nhận. Cái chấp tay của ta, cũng giống như tiếng chuông có thể tạo ra sự tỉnh thức nơi ta và nơi người đối diện. Thiền tập là như thế: thấp sáng ý thức trong từng giây khắc của cuộc sống.

Trong những khóa tu dành cho người Âu Mỹ, tôi luôn luôn cho thực tập rất nghiêm chỉnh việc nghe chuông và chấp tay. Thiền sinh nào cũng lấy làm lạ là tại sao chỉ cần thực tập hai điều ấy thôi mà đã thấy tâm hồn thanh tịnh và an lạc nhiều rồi. Chúng ta có truyền thống nghe chuông và chấp tay gần hai ngàn năm, nhưng chúng ta đã để cho sự thực tập trở thành máy móc. Chúng ta phải biết khám phá lại tiếng chuông và búp sen của chúng ta.



## Ngồi thờ và kinh hành

Tại chùa, chúng ta ngồi thiền ở thiền đường. Nhiều chùa chỉ có Phật đường mà không có thiền đường, và Phật đường cũng được sử dụng làm thiền đường. Từ đầu thế kỷ thứ ba, thiền sư Tăng Hội đã bắt đầu dạy thiền ở nước ta rồi, chùa Chiền ở nước ta do đó đều đã thực tập thiền. Chùa có khi cũng gọi là Chiền. Chữ Chiền chắc là từ chữ Thiên mà ra. Ta cũng gọi chùa là chữ Thiên, hay là Thiên môn nữa. Tới giờ ngồi thiền, ta nghe ba tiếng chuông báo hiệu. Biết đã tới giờ thiền tọa, ta nhiếp niệm, theo dõi hơi thở, đứng dậy, đi rửa mặt rồi khoác áo dài. Áo quần cần phải rộng để ta ngồi thiền cho thoải mái. Ta làm tất cả mọi cử động ấy (đi, đứng, rửa tay, mặc áo v.v....) một cách ung dung, thông thả, im lặng, vẫn nhiếp tâm và theo dõi hơi thở, ta tiến về phía thiền đường. Bức vào thiền đường, ta thấy không khí thanh tịnh và êm mát, ta thầm đọc bài kệ sau đây:

*Vào thiền đường  
Thấy chân tâm  
Một ngồi xuống  
Dứt trầm luân*

Ta chấp tay búp sen, nghiêng mình làm lễ các Bụt và Tổ, rồi thông thả đi đến chỗ ngồi đã được chỉ định. Chấp tay làm lễ tọa cụ (gối ngồi) ta thầm đọc bài kệ:

*Ngồi đây ngồi cội bồ đề  
Vững thân chánh niệm không hề lãng xao*

Và ta ngồi xuống.

Lúc này, ba hồi chuông báo chúng đang được vọng lên khoan thai. Ta có thể vừa theo dõi tiếng chuông, vừa chỉnh đốn thế ngồi. Ta ngồi quay mặt vào vách Thiền đường. Ta kê tọa cụ (gối ngồi) thế nào để cho thế ngồi của ta vững vàng và toàn thân ta thấy thoải mái. Ta có đủ thì giờ để điều thân nghĩa là để đi tới một thế ngồi vững chãi và an lạc, bởi vì ba hồi chuông đang được thỉnh một cách rất khoan thai.

Chiếc gối ngồi của ta phải đừng thấp quá cũng đừng cao qua thì ta mới đạt tới thế ngồi ta muốn. Do đó ta phải chọn trước gối ngồi của ta.

Bạn ngồi theo tư thế hoa sen (kiết già) hoặc nửa hoa sen (bán già). Trong tư thế hoa sen, bàn chân phải đặt trên bắp chân và bàn chân trái đặt trên bàn chân phải, hoặc ngược lại. Trong tư thế nửa hoa sen, bàn chân phải đặt trên bắp chân trái, hay ngược lại. Sống lưng bạn thẳng, nhưng không cứng, mắt bạn có thể mở và nhìn về phía trước chừng một thước tây. Nếu mới tập ngồi, bạn nên nhờ người khác nhìn tư thế ngồi của bạn và cho bạn biết thế ngồi đó đã đúng và đẹp chưa, lưng có thẳng không, vai có ngang nhau không và đầu có ngả về sau hoặc chúi về trước không. Bàn tay mặt đặt thoải mái trên bàn tay trái, hoặc ngược lại. Bạn buông thả hết tất cả các bắp thịt trong toàn thân bạn. Chỉ cần giữ cho sống lưng thẳng và duy trì chánh niệm theo hơi thở ra vào mà thôi.

Điều chỉnh xong thế ngồi, ta thầm đọc bài kệ điều thân sau đây:

*Trong tư thế kiết già  
Đóa hoa nhân phẩm nở  
Hoa Ưu Đàm muôn thuở  
Vẫn tỏa ngát hương thơm*

Tư thế ngồi thiền là một trong những tư thế đẹp nhất của con người. Ngày xưa Bụt Thích Ca Mâu Ni đã đạt tới nhân phẩm cao nhất của con người trong thế ngồi đó dưới cội cây bồ đề.

Điều chỉnh thế ngồi xong, ta xoay sang điều chỉnh hơi thở. Ta thở ra cho không khí trong phổi ra hết rồi bắt đầu thực tập bài kệ sau đây:

*Thở vào tâm tĩnh lặng  
Thở ra miệng mỉm cười  
An trú trong hiện tại  
Giờ phút đẹp tuyệt vời*

Trong khi thở vào, ta để hết tâm ý vào hơi thở. Hơi thở cần nhẹ nhàng, khoan thai và liên tục như một dòng nước nhỏ chảy trong cát

mịn. Hơi thở càng nhẹ nhàng bao nhiêu thì thân tâm của ta càng dễ thanh tịnh bấy nhiêu. Hơi thở ấy gọi là hơi thở tinh tế, khác với hơi thở gấp rút, hỗn hển và đứt quãng mà gọi là hơi thở thô phù. Hơi thở tinh tế làm cho thân tâm lắng dịu và dễ trở thành tinh tế. Đây là điều kiện để có an lạc cho thân tâm và có chánh niệm. Trong khi thở vào như thế, ta biết là ta đang thở vào, ta thấy hơi thở ta đang đi vào trong từng tế bào của cơ thể ta đem đến sự an lạc trong từng tế bào ấy. Không khí ta thở vào không phải chỉ đi tới phổi; dưỡng khí lọc máu và thật sự đi theo máu về tận các tế bào trong cơ thể. Trong khi thầm đọc câu *“thở vào tâm tĩnh lặng”*, ta thấy thanh khí đi vào trong ta, làm tĩnh lặng và an lạc từng tế bào của cơ thể ta. Trong lúc trời nóng nực, uống vào một ly nước đá chanh, ta thấy như nước đi tới đâu thì ruột gan ta mát rượi tới đó. Khi thở vào ta cũng thấy hơi thở ta đang đem lại sự thanh tịnh an lạc cho từng tế bào của cơ thể ta. Hơi thở làm an lạc cho cả thân cả tâm; tuy nói tâm tĩnh lặng nhưng ta đừng phân biệt tâm với thân; ta hãy cho tâm với thân là một bởi vì trong thiền tập, thân với tâm quả là một (thân tâm nhất như) (Nói như vậy, nhưng bạn đừng vội bị lôi cuốn theo những lý luận triết học như thân chỉ là tâm hoặc tâm chỉ là thân v.v...)

Thở được một hơi vào như thế bạn đã thấy an lạc và thanh tịnh rồi, cho nên khi thở ra, bạn đã có thể mỉm cười. Bạn thở ra, cũng nhẹ nhàng, cũng khoan thai, cũng liên tục trong khi miệng mỉm cười. Bạn thở tới đâu thì biết tới đó, và bạn thầm đọc câu thứ hai của bài kệ: *Thở ra miệng mỉm cười.*

Bạn phải mỉm cười thật sự, dù nụ cười của bạn rất nhẹ. Trên mặt ta, có hàng trăm bắp thịt nhỏ. Khi ta mỉm cười, các bắp thịt ấy tự khắc thư giãn lại, hệ thần kinh cũng thư giãn lại, và ta cảm thấy thoải mái an lạc. Các nhà khoa học đều đồng ý với nhau về điểm này. Khi ta an lạc, ta mỉm cười, và khi ta mỉm cười, ta được an lạc. Pho tượng nào diễn tả được nụ cười nhẹ nhàng và an lạc của Phật là một pho tượng thành công. Nếu may mắn, bạn có thể thỉnh được một pho tượng Phật như thế để về thiết trí phòng Tĩnh Tâm của bạn.

Đời sống mới đây đẩy những lo âu và bạn ít có dịp để mỉm cười. Áp lực của đời sống hàng ngày và những lo âu và bực dọc thường làm cho bắp thịt và thần kinh căng thẳng lại. Nếu không tập khoan thư thần kinh bằng cách ngồi thiền, đi thiền, thở và mỉm cười thì tình trạng có thể trở thành nguy hiểm. Nếu không giữ gìn, sẽ có ngày bạn phải dùng đến thuốc an thần và đi bác sĩ chuyên trị tâm thần. Trong nước cũng vậy mà ngoài nước cũng vậy. Đã có rất nhiều đồng bào lâm vào tình trạng này. Thiền tập trở thành một phép sống cần thiết cho hạnh phúc cá nhân, hạnh phúc gia đình và an lạc xã hội. Nếu bạn thấy mỉm cười là một việc khó làm, thì đó là tình trạng đã trở nên nghiêm trọng rồi đấy. Có một người nói: "Đời tôi đau khổ như vậy, làm sao tôi có thể mỉm cười?". Tôi trả lời: "Ta phải mỉm cười với sự đau khổ của chính ta". Hãy nhìn nụ cười trên môi Bụt. Bụt là người tỉnh thức, thấy được tất cả những đau khổ của mọi loài. Vậy tại sao Bụt còn cười? Theo tôi, Bụt biết khóc mà cũng biết cười. Bởi vì nếu không biết cười thì làm sao Bụt có thể đối phó với khổ đau, khổ đau của chính mình và khổ đau của muôn loài? Có phải chúng ta chỉ có thể chia sẻ sự an lạc cho kẻ khác khi chính ta có sự an lạc trong lòng?

Để chiến thắng và vượt qua những đau khổ của chính mình, chúng ta chỉ có nụ cười của chúng ta mà thôi.

Trong một khóa tu học tổ chức tại thiền viện San Francisco, tôi gặp một thiếu phụ Hoa Kỳ đang có mang một em bé. Chị cũng tham dự khóa tu. Chị hỏi: Khi mình buồn thì làm sao mình cười được? Tôi trả lời: "Nếu chị không cười thì em bé trong bụng chị sẽ lãnh đủ". Người thiếu phụ giật mình. Chị thấy cười là một bổn phận. Để cho khổ đau chôn vùi đời sống hàng ngày của mình tức là làm hại tới em bé, làm hại tới thế hệ tương lai. Ta hãy cười đi, rồi ta sẽ xây dựng lại đời sống.

Đêm ấy trong giờ thiền tọa, tôi thấy mỗi người trong chúng ta, đàn ông hay đàn bà, trẻ em hay người lớn đều có mang một bào thai trong mình. Đó là bào thai của một đức Bụt chưa sinh: "Tất cả chúng sanh đều có Phật tính, tất cả chúng sanh đều là Phật sẽ thành". Đó là giáo lý của đạo Bụt đại thừa. Nếu chúng ta không cười, nếu chúng ta để khổ đau và phiền não chôn chặt và đè nặng trên chúng ta, đó là chúng

ta làm mất cơ hội của bào thai Bụt trong ta. Mỗi chúng ta là một hoàng hậu Magia; mỗi chúng ta đều có trách nhiệm.

“Thở vào tâm tĩnh lặng, thở ra miệng mỉm cười”, hai câu đầu của bài kệ được bạn sử dụng trong khi thở vào và thở ra. Bạn có thể thực tập với hai câu này trong năm mươi phút. Rồi bạn thực tập đến hai câu kế tiếp.

“An trú trong hiện tại” là câu thứ ba của bài kệ. Trong khi thở vào, bạn biết là thân bạn cũng như tâm bạn đang có mặt tại đây và trong giờ phút hiện tại. Sống tức là sống trong giờ phút hiện tại, bởi vì chỉ hiện tại mới có thực còn quá khứ và vị lai chỉ là những bóng ma. Trong kinh Người biết sống một mình, Bụt nói: *“Đừng nghĩ tới quá khứ, đừng tưởng tới tương lai: quá khứ thì không còn, tương lai thì chưa tới. Kẻ thức giả an trú, vững chãi và thanh thoi trong giờ phút hiện tại”*. Trở về với giờ phút hiện tại tức là trở về với sự tỉnh thức, tức là để tính Bụt phát hiện trong ta: ***Bí quyết của thiền tập là trở về với giây phút hiện tại và biết những gì xảy ra trong giây phút hiện tại, trước hết là trong thân tâm mình và sau nữa là trong hoàn cảnh mình.***

Biết bao nhiêu người trong chúng ta không có khả năng sống trong hiện tại. Nếu họ không ngồi tiếc nuối quá khứ thì họ chỉ lo lắng cho tương lai. Họ không *sống*, họ chỉ *chuẩn bị để sống*. Khi chưa học xong thì họ tự hẹn học xong có bằng cấp thì mới thực sự sống. Khi ra trường rồi, họ cũng chưa sống, bởi vì họ nghĩ là họ cần phải có công ăn việc làm trước đã. Rồi chạy theo xe, theo nhà, theo gia thất, theo sự nghiệp, họ gia hạn thời gian chuẩn bị sống của họ mãi cho đến giờ phút chót của cuộc đời, và không lúc nào họ thực sự sống cả.

Tìm được an lạc trong giờ phút hiện tại, thấy cuộc đời là màu nhiệm, sống trọn vẹn được giây phút hiện tại, đó là tác dụng của hơi thở vào “an trú trong hiện tại”. Câu thứ tư của bài kệ “giờ phút đẹp tuyệt vời” để dành cho hơi thở ra, soi rõ thêm tính cách màu nhiệm của giây phút hiện tại. Giây phút này là đẹp tuyệt vời bởi vì nó là giây phút duy nhất có thật. Chỉ có giây phút hiện tại là có thật. Chỉ có giây phút

hiện tại là miên viễn. Ta chỉ có giây phút ấy để sống và để tỉnh thức mà thôi.

Trong lúc thực tập hai câu này của bài kệ, nếu muốn duy trì nụ cười thì bạn cứ duy trì, bạn có thể thực tập hai câu này riêng biệt trong năm hay mười phút. Bạn cũng có thể thực tập của bài kệ bốn câu liên tục với nhau. Xin nhớ mỉm cười, ít nhất là trong khi thực tập câu thứ hai. Nụ cười ấy không phải chỉ để riêng cho sự an lạc của bạn. Thế giới cũng được thừa hưởng nụ cười ấy.

Phương pháp vừa chỉ dẫn có thể đưa bạn đến thanh tịnh và an lạc ngay trong giờ phút thực tập. Yếu chỉ của thiền nằm trong hai phần *chỉ* và *quán*. Chỉ là chấm dứt tình trạng tạp loạn của thân và của ý. Chỉ là tình trạng chuyên nhất và tập trung. Vì vậy chỉ còn gọi là định. *Quán* là nhìn cho kỹ để thấy cho rõ. Trong khi thực tập bài kệ trên đây, bạn nhìn và thấy được rằng sự thanh tịnh của tâm ý trong giây phút hiện tại là quan trọng nhất và quý hóa nhất, vì vậy bạn vừa có chỉ vừa có quán. Chỉ là điều kiện cần thiết để đưa tới quán, và quán giúp cho chỉ càng lúc càng vững chãi. Hơi thở là phương tiện duy trì chỉ và quán.

Có nhiều phương pháp thực tập chỉ và quán nương theo hơi thở, nhưng chúng ta sẽ đề cập tới sau. Ở đây chúng ta chỉ biết nên biết rằng bước đầu của thiền tập là làm cho thân tâm thư thái và an lạc. Nếu có an lạc, bạn sẽ nở như một bông hoa; sự có mặt của bạn sẽ dễ chịu đối với người xung quanh, trong gia đình và ngoài xã hội. Trên căn bản đó bạn sẽ đi sâu hơn trên đường thiền tập.

Sau khi ngồi và thực tập chừng nửa giờ và bốn mươi phút, bạn nghe một tiếng chuông gia trì. Tiếng chuông này được báo trước bằng một tiếng thức. Tiếng thức là do dùi chuông đặt vào vành chuông mà phát ra. *Đặt vào* mà thôi, chứ không *thỉnh*. Thức như vậy tức là thức chuông và cũng là để báo hiệu cho đại chúng biết là sẽ có một tiếng chuông lớn vọng lên. Mỗi lần thỉnh chuông bạn nên thức chuông như thế. Bạn nhớ rằng đối với đại hồng chung hay chuông báo chúng thì có tới bảy tiếng thức chứ không phải là chỉ có một.

Nghe tiếng chuông, bạn biết giờ ngồi thiền đã hết. Bạn chấp tay thành búp sen để đáp lại tiếng chuông, rồi nhẹ nhàng dao động thân thể qua hai bên, về phía trước, gõ hai chân ra, và nhẹ nhàng xoa bóp cho máu chảy đều. Bạn có tới một phút hay hơn nữa để làm việc này. Bạn vừa làm vừa theo dõi hơi thở và ý thức về những động tác của hai tay mình.

Khi nghe một tiếng khánh, bạn đứng dậy, quay mặt về phía trong đứng ngay ngắn phía sau gối ngồi, sau khi đã vuốt và đặt lại gối ngồi cho ngay ngắn. Nghe tiếng khánh kế tiếp bạn chấp tay xá người đối diện và xoay mình nửa vòng, tay phải của bạn về phía chiếc gối ngồi, trong khi hai tay bạn vẫn chấp thành hình búp sen. Nghe tiếng khánh kế tiếp, bạn bước bước đầu tiên để đi kinh hành.

**Kinh** có nghĩa là đi ngang qua và thu tóm lấy mọi lý nghĩa. Như khi ta đóng sách ta cho một sợi chỉ đi ngang qua tất cả mọi tờ giấy để gom lại tất cả những tờ giấy ấy không cho rơi rụng tờ nào. **Kinh hành** là đi trong chánh niệm; chánh niệm như sợi dây liên tục đi qua tất cả mọi bước chân, không có bước chân nào đi ra ngoài chánh niệm. Cũng giống như sợi dây khâu hạt cườm, sợi dây đi qua hết cả mọi hạt nào rơi rớt ra ngoài. Kinh hành là như thế: duy trì chánh niệm trong từng bước chân.

Đi Kinh hành trong Thiền đường ta đi chậm rãi, vững vàng, theo dõi hơi thở, có thể là một bước thở vào. Bạn cũng có thể áp dụng bài kệ “thở vào tâm tĩnh lặng...” Giữ búp sen của hai bàn tay cho thẳng, chóp của búp sen hướng về phía trên. Có những truyền thống theo đó người đi kinh hành nắm tay để trước ngực, tay trái lại trên ngón tay cái và tay phải nắm lấy tay trái. Theo truyền thống Việt, chúng ta đi kinh hành với hai bàn tay chấp thành búp sen. Đi như thế đồng thời cũng là đi nhiễu, có nghĩa là đi quanh Bụt và Tổ để bày tỏ sự cung kính. Đây là do ảnh hưởng của truyền thống Ấn Độ. Mỗi khi muốn bày tỏ sự cung kính đối với Bụt, các vị đệ tử thường trật vai áo ra khỏi vai bên phải, chấp tay và đi quanh Phật ba vòng, chiếc vai trần hướng về phía Bụt.

Đi kinh hành ta cũng duy trì được chánh niệm như khi ta ngồi thiền và đi như thế làm cho máu huyết lưu thông, và ta có thể ngồi thiền trở lại. Trong những mùa an cư, ta thực tập kinh hành giữa hai buổi thiền tọa.

Nghe một tiếng khánh, ta biết là ta đang đi vòng chót của buổi kinh hành. Khi về đến chỗ ngồi của ta, ta đứng trước gối ngồi, chấp tay hướng về phía trong. Nghe một tiếng khánh, chúng ta xá rồi hướng về phía bàn thiền tổ. Ta nghiêng mình xá về phía trước. Đến cửa thiền đường ta hướng về bàn thiền tổ xá một lần nữa trước khi ra. Trong suốt thời gian này, ta vẫn chăm chú theo dõi hơi thở và duy trì chánh niệm.

Nếu là buổi thiền tọa sớm, thì ta còn trì tụng Tâm kinh Bát Nhã trước khi làm lễ thiền tổ và ra khỏi thiền đường. Tâm kinh có thể được trì tụng khi ta đứng chấp tay đối diện nhau sau giờ kinh hành. Hoặc ta có thể ngồi xuống gối ngồi, trong trường hợp duy na muốn như vậy.

Trong lúc ngồi thiền, mọi người đều ngồi quay mặt vào tường. Riêng vị duy na quay mặt vào trong, ngồi trước chuông gia trì. Vị này có thể nhìn thấy tất cả mọi người cùng tư thế ngồi của họ. Nếu thấy ai ngồi không đúng phép vị này có bốn phận phải tới chỉ dẫn cho người ấy ngồi lại cho đúng phép, trước khi thỉnh chuông báo hiệu giây phút khởi sự chính thức của giờ thiền tọa. Nếu ngồi một vòng quanh bàn thiền tổ (đồ hình 1) không đủ chỗ; thiền sinh sẽ ngồi hai vòng quanh bàn thiền tổ (đồ hình 2). Trong trường hợp này ta có hai lối đi kinh hành.

Ngoài ra còn có vị tuần hương với cây trượng giám hương của vị này. Trong giờ thiền tọa, tuần hương có bốn phận chăm sóc đại chúng và bảo vệ sự thanh tịnh của giờ thiền tọa. Vị này có thể *đứng* hay *ngồi* trong góc thiền đường, cây trượng giám hương nâng thẳng trước ngực hoặc để trước mặt. Nếu có thiền giả nào ngồi không nghiêm chỉnh hoặc đang ngủ gục, vị tuần hương sẽ nhẹ nhàng đi từng bước một tới bên người này và giúp người này ngồi lại cho chỉnh đốn và tỉnh táo. Người tuần hương làm việc rất im lặng và không dùng cây



trượng giám hương đê gây nên tiếng động làm động niệm đại chúng  
như ở các truyền thống khác.

# Thiền hành

Thiền hành là thực tập Thiền trong khi bách bộ. Thiền hành có thể đem lại cho ta sự an lạc ngay trong giờ phút ta thực tập.

Người thực tập thiền hành bước những bước khoan thai, chậm rãi, ung dung, môi nở một nụ cười hàm tiếu và lòng cảm thấy an lạc. Bạn phải bước những bước chân thật thanh thản, như người thanh nhàn vô sự nhất trên đời. Bao nhiêu lo lắng và phiền muộn đều nên được rũ bỏ trong khi bạn bước những bước chân như thế. Muốn có an lạc, muốn có giải thoát, bạn phải bước được những bước chân như thế. Điều này không khó đâu. Bạn có thể làm được. Ai cũng có thể làm được nếu có một chút tự giác và nếu thực sự muốn được an lạc.

## Đi mà không tới

Trong cuộc sống bận rộn hằng ngày, ta không bị một áp lực thúc đẩy đi về phía trước. Ta thường phải “*rảo bước*”. Rảo bước để đi đến đâu, ta ít khi tự hỏi mình. Thiền hành cũng như đi bách bộ, không có mục đích đi tới một địa điểm nào trong thời gian cũng như trong không gian. Mục đích của thiền hành là thiền hành. Cái quan trọng là đi chứ không phải tới. Thiền hành không phải là phương tiện. Thiền hành là cứu cánh. Mỗi bước chân là sự sống mỗi bước chân là sự an lạc. Vì vậy ta mà ta không cần phải rảo bước. Vì vậy mà ta đi chậm lại. Đi mà không đi; đi mà không bị một mục đích nào kéo ta về phía trước. Vì vậy mà khi ta đi, ta có thể nở một nụ cười.

## Bước chân thanh thản

Trong cuộc sống hằng ngày, bước chân ta trĩu nặng lo âu, thấp thỏm và sợ hãi. Có khi cuộc đời của chúng ta chỉ là một chuỗi năm tháng lo âu. Bước chân ta vì thế không được thanh thản. Trái đất của chúng ta thật đẹp, trên trái đất có biết bao nhiêu nẻo đường tuyệt đẹp. bạn có biết quanh ta có bao nhiêu ngõ trúc quanh co, bao nhiêu con đường lúa thơm tho, bao nhiêu bìa rừng xanh mát, bao nhiêu lối đi đẹp màu

lá rụng, nhưng ít khi ta thương thức được, cũng bởi vì lòng ta không thanh thản, bước chân ta không thanh thản. Thiền hành là tập đi trở lại với những bước chân thanh thản. Hồi ta một tuổi rưỡi, ta tập đi những bước chập chững. Bây giờ đây thực tập thiền hành, ta cũng sẽ lại đi những bước chập chững như thế. Sau nhiều tuần lễ tập đi, ta có thể bước những bước vững chãi, an lạc, vô ưu. Những dòng này tôi viết là để giúp bạn một phần nào trong công trình thực tập. Tôi chúc bạn thành công.

## **Rũ bỏ lo lắng**

Giả dụ tôi có thiên nhãn thông, tôi sẽ có thể nhìn vào dấu chân của bạn để thấy rõ dấu vết của những lo lắng phiền muộn mà bạn đã in lên mặt đất khi bạn đi qua chỗ tôi đứng, như một nhà khoa học lấy kính hiển vi soi tỏ những sinh vật bé nhỏ có mặt trong một ly nước lấy ở ao hồ. Bạn phải bước đi như thế nào để chỉ in trong dấu chân của bạn sự an lạc và sự giải thoát mà thôi; đó là bí quyết của thiền hành. Mà muốn làm được như thế, bạn phải biết rũ bỏ. Rũ bỏ phiền não, rũ bỏ lo lắng.

## **Cái ấn của một vị quốc vương**

Bạn chọn một con đường dễ đi để mà tập. Bờ sông, công viên, sân thượng, rừng Vincenes hay ngô trúc. Tôi biết có người thực tập thiền hành trong trại cải tạo, hoặc ngay trong phòng giam chật hẹp nữa. Nếu con đường không khập khễnh và lên dốc xuống dốc nhiều quá thì tốt. Bạn bước chập lại, và tập trung sự chú ý vào những bước chân. Bước đi bước nào, bạn có ý thức về bước ấy. Bước khoan thai, trang trọng, trầm tĩnh, thẳng thắn. Bước như in bàn chân của bạn trên mặt đất. Bước đi như một đức Phật. In bàn chân của bạn trên mặt đất, trang trọng như một quốc vương đóng cái ấn của mình trên một tờ chiếu chỉ.

Cái ấn của quốc vương trên tờ chiếu chỉ có thể làm cho cơn mưa móc thấm nhuần trăm họ, hoặc cũng có thể làm cho trăm họ điêu linh. Bước chân của bạn cũng thế. Thế giới có an lạc hay không là do bước

chân của bạn có an lạc hay không. Tất cả tùy thuộc nơi một bước chân của bạn. Nếu bạn bước một bước an lạc thì bạn có khả năng bước được hai bước an lạc. Và bạn có thể bước được một trăm lẻ tám bước an lạc.

## **Hơi thở, con số và bước chân**

Hơi thở có ý thức khác với hơi thở không có ý thức. Thở có ý thức là thở mà biết rằng mình đang thở, hơi thở dài thì mình biết là hơi thở dài, hơi thở ngắn thì mình biết là hơi thở ngắn, hơi thở êm ái dịu dàng thì mình biết là hơi thở êm ái dịu dàng. Bạn có thể hỏi: nếu chú ý tới hơi thở thì làm thì sao đồng thời chú ý tới bước chân? Tôi xin trả lời: có thể được, nếu ta đồng nhất hơi thở với bước chân. Ta có thể làm như vậy được bằng áp dụng phương pháp đếm. Đếm ở đây không phải là đếm hơi thở mà là đếm bước chân, nói một cách khác hơn là đo chiều dài của hơi thở bằng số lượng của bước chân. Ví dụ: trong khi thở ra thì tôi bước được mấy bước, và trong khi tôi thở vào thì tôi bước được mấy bước.

Bạn bước chậm lại, nhưng đừng quá chậm, trong khi bạn thở bình thường, đừng cố tình kéo dài hơi thở. Như thế trong vài ba phút. Rồi bạn bắt đầu chú ý quan sát xem trong khi phổi bạn thở ra thì chân bạn bước được mấy bước và trong khi phổi bạn thở vào thì chân bạn bước được mấy bước. Như thế, cả hai thứ hơi thở và bước chân đồng thời nằm gọn trong sự chú ý của bạn nói một cách khác hơn, đối tượng của sự quán niệm của bạn vừa là hơi thở và bước chân là sự đếm, là con số (bao nhiêu bước). Nụ cười hàm tiếu của bạn có liên hệ mật thiết đến sự tịnh lạc của bước chân và của hơi thở. Nó cũng là phương tiện duy trì sự chú ý và sự an lạc, và nó cũng có thể đồng thời là đối tượng của sự chú ý. Sau một vài giờ thực nghiệm chính, bạn sẽ thấy cả bốn thứ hơi thở, con số, bước chân và nụ cười hàm tiếu hòa hợp với nhau một cách mâu nhiệm trong một trạng thái chú ý của tâm thức. Đó là định tuệ và sự an lạc của định tuệ tạo nên do sự thực tập thiền hành. Bốn trở thành một.

## Tốc độ

Để tôi nói tiếp bạn nghe về phép đếm, muốn đếm cho dễ, bạn phải điều chỉnh tốc độ của bước chân. Ví dụ hơi thở của bạn chưa kéo dài được tới ba bước mà chỉ kéo dài tới hai bước rồi thôi. Trong trường hợp đó, hoặc giả bạn bước mau hơn một chút để hơi thở của bạn đo đúng được ba bước, hoặc bạn bước chậm lại một chút để hơi thở của bạn đo đúng được hai bước. Rồi bạn duy trì tốc độ ấy mà đếm và thở.

Hơi thở ra có thể dài hơn hơi thở vào, nhất là đối với người mới tập. Quan sát một hồi, bạn sẽ tìm ra “chiều dài” của hơi thở bình thường. Ví dụ 3-3 hay 2-3. Trong trường hợp đầu, hơi thở vào và hơi thở ra “dài” bằng nhau (3-3). Trong trường hợp thứ hai, hơi thở vào ngắn hơn hơi thở ra (2-3). Nếu hơi thở bình thường của bạn là 2-3 làm con số của hơi thở bình thường, nghĩa là hơi thở vừa với buồng phổi bạn, làm cho bạn dễ chịu. Bạn có thể thở như thế trong một thời gian khá lâu mà không thấy mệt. Con số đầu 2 là con số của hơi thở vào và con số sau là 3 con số của hơi thở ra. Trong trường hợp bạn leo dốc thì “chiều dài” của hơi thở sẽ rút lại, và đó không phải là hơi thở bình thường. Lúc đầu tập thiền hành, bạn nên theo nhịp thở bình thường của bạn.

## Lấy thêm thanh khí

Sau đó vài ba hôm, bạn có thể thí nghiệm phương pháp sau đây. Đang bước bình thường và thở bình thường bạn gia tăng một bước cho hơi thở ra. Ví dụ hơi thở bình thường của bạn là 2-2 thì bạn thực tập 2-3, và lặp lại như thế chừng bốn hay năm lần, rồi trở lại hơi thở bình thường của bạn là 2-2. Thực tập như thế bạn có thể thấy khỏe, vì khi thở ra dài hơn, bạn ép hai lá phổi thêm chút nữa để cho không khí dư trong buồng phổi đi ra ngoài nhiều hơn. Khi ta thở bình thường, ta không cho ra hết phần không khí dư nằm ở phía dưới buồng phổi. Nếu ta thêm vào một bước khi ta thở ra, không khí ấy bị dồn ra. Tôi dặn bạn đừng thở quá bốn năm hơi như vậy vì tôi sợ làm nhiều hơn thì bạn mệt. Thở bốn năm hơi như thế rồi bạn trở lại hơi thở bình thường. Lát nữa, nghĩa là sau đó năm ba phút, bạn có thể làm trở lại,

cũng bốn năm lần thôi, rồi trở về hơi thở bình thường. Xin bạn nhớ cho là chỉ thêm một bước cho hơi thở ra chớ đừng thêm cho hơi thở vào.

Thực tập như thế vài ba lần hoặc vài ba hôm, bạn sẽ thấy có nhu yếu muốn thêm một bước nữa cho hơi thở vào. Buồng phổi của bạn như nói với bạn; bây giờ nếu được thở 3-3 nghĩa là thêm vào một bước nữa cho hơi thở vào thì sẽ khoan khoái lắm. Lúc ấy, và chỉ lúc ấy thôi, bạn mới thêm một bước cho hơi thở vào. Bạn thấy khỏe lắm. Tuy nhiên bạn đừng thở như thế (nghĩa là 3-3) quá bốn hay năm lần. Hãy trở lại hơi thở bình thường là 2-2. Vài phút sau, nếu muốn, bạn sẽ lại thở 2-3 rồi 3-3 trở lại. Chừng vài tháng sau, hiệu năng của hai lá phổi bạn sẽ lớn hơn, phổi của bạn sẽ lành mạnh hơn và máy huyết của bạn sẽ được lọc kỹ lưỡng hơn. Hơi thở gọi là “bình thường” của bạn có thể được thay đổi. Ví dụ từ 2-2, nó có thể trở thành 3-3. Dùng hơi thở bình thường để thực tập thiền hành. Tốc độ của bước chân trở nên thuần nhất.

## **Phép lạ là đi trên mặt đất**

Bước những bước đi thanh thản và an lạc trên mặt đất, đó là một phép lạ màu nhiệm. Có người bảo đi trên than hồng, đi trên bàn chông hoặc đi trên mặt nước mới là phép lạ. Tôi thì tôi thấy đi trên mặt đất đã là một phép lạ rồi. Phép lạ là đi trên mặt đất. Tôi ưa cái đề sách ấy lắm. Giả dụ bạn và tôi là hai phi hành gia không gian chúng ta lên tới mặt trăng rồi, nhưng không trở về trái đất được vì phi thuyền chúng ta bị hỏng máy mà chúng ta không có phương tiện nào sửa chữa được. Trung tâm không gian ở dưới trái đất không kịp thì giờ gọi một phi thuyền khác lên cứu chúng ta, và chúng ta biết rõ rằng trong hai ngày nữa chúng ta sẽ chết vì hết dưỡng khí. Lúc đó, trong bạn và trong tôi, chúng ta không còn mơ tưởng và ước ao gì khác ngoài sự được trở về trái đất xanh mát và thân yêu của chúng ta để lại có thể bước bên nhau những bước đi thanh thản và vô ưu. Biết chắc là sẽ chết, chúng ta mới thấy được những bước chân trên hành tinh xanh là quý giá. Giờ đây chúng ta hãy tự xem mình là những phi

hành gia sống sót trở về được tới trái đất: chúng ta phải bước thật sung sướng thật an lạc trên hành tinh thân yêu của chúng ta. Chúng ta thực hiện phép lạ trong từng bước chân. Hoa sen nở dưới chân ta là như thế. Bạn thực tập đi, ý thức rằng mình đang bước những bước nhiệm màu trên mặt đất. Trái đất sẽ xuất hiện trước mắt ta và dưới chân ta như một thực thể màu nhiệm. Với chánh niệm đó, với phép quán tưởng đó, bạn có thể bước được những bước cực kỳ sung sướng trên mặt đất này.

## Chọn lựa đối tượng

Mục đích của thiền hành là sự tỉnh thức và sự an lạc. Tỉnh thức và an lạc được liên tục. Vì vậy ta sử dụng tới hơi thở, bước chân, con số và nụ cười. Sự phối hợp của bốn yếu tố này tạo nên niệm lực và định lực. Niệm là sự tỉnh táo, sự không quên lãng, sự có mặt của ý thức và sự nhớ biết. Chữ niệm vốn được dịch từ Phạn ngữ *smṛti* tiếng Pali là *sati*. Còn “định” là sự ngưng tụ, tập trung, trạng thái không tán loạn và không đi lạc của tâm thức. Thiền hành tạo ra niệm, định và sự an lạc. Tuy vậy, không nhất thiết là bạn phải quy tụ được cả bốn yếu tố hơi thở, con số, bước chân và nụ cười bạn mới đạt được chánh niệm và sự an lạc. Có khi chỉ cần bước chân mà thôi bạn cũng đủ có chánh niệm và sự an lạc rồi. Khi chánh niệm và sự an lạc ấy rời rạc và không được liên tục bạn mới cần viện tới hơi thở, con số và nụ cười. Phối hợp hơi thở, con số, và bước chân là điều mà ai cũng có thể làm được. Nhưng khi bạn đặt trọng tâm của sự chú ý vào bước chân thì ý thức về hơi thở và con số có thể yếu đi, như khi ta cắm lò sưởi điện vào thì các bóng đèn lu mờ. Điều đó không sao nếu bạn vẫn duy trì được chánh niệm nơi bước chân. Bạn hỏi: nếu dồn hết niệm lực vào bước chân để quán tưởng, ví dụ quán tưởng bông sen đang nở dưới chân mình, thì làm sao còn thấy được những màu nhiệm khác như nõ trúc mát hay bờ lúa thơm? Đúng vậy, môi trường của định càng lớn thì định chú ý tới bông sen thì bạn hãy chỉ chú ý tới bông sen thôi. Nếu bạn chọn trái đất khi nó xuất hiện. Bàn chân bạn đặt lên mặt đất, tức thì bạn thấy cả đại địa dưới bàn chân bạn. Đại địa ấy là trọn vẹn cả trái đất. Bạn có thể đồng thời thấy bàn chân bạn và cả quả địa cầu xanh.

Nếu bạn muốn chú ý tới lúa thơm, tre mát, hoặc cây lá cây trời, thì bạn dừng lại. Duy trì hơi thở, bạn nhìn ngắm tất cả những thứ ấy theo sự chú ý của bạn. Bạn cũng có thể nở nụ cười hàm tiếu và duy trì nụ cười ấy mà không thấy gì trở ngại. Một lát sau, bạn lại tiếp tục thiền hành, và chú ý tới bước chân.

Những đoạn trên đây được trích ra từ cuốn Thiền Hành Yếu Chỉ mà nhà xuất bản Lá Bối ấn hành vào năm 1983. Xin bạn tìm đọc cuốn này nếu bạn muốn có đủ mọi chỉ dẫn.

Trong những khóa tu, mỗi ngày phải có một giờ thiền hành tập thể. Thiếu nhi cũng được tham dự vào giờ thiền hành này. Bạn có thể nắm tay một em bé để đi thiền hành. Ngoài giờ thiền hành chung, hễ lúc nào có được giờ rỗi rảnh là bạn có thể đi thiền hành riêng.

Trong đời sống hàng ngày, mỗi ngày bạn nên để thì giờ để đi thiền hành. Nếu buổi tối mà thấy dễ buồn ngủ trong giờ thiền tọa thì bạn có thể thực tập thiền hành để thay thế.

Thực tập thiền hành, ta không đi chậm như khi đi kinh hành. Thực tập trong công viên hay ở bờ sông, ta nên đi cho thật tự nhiên, người ngoài nhìn vào họ không thấy gì lạ, tuy nhiên lúc đó ta đang thực tập. Càng tự nhiên thì thiền hành càng có nội dung tươi mát.



# Thiền trà

Thiền trà là thiền tập trong khi uống trà. Có khi ta để ra hai giờ đồng hồ để chỉ uống một chén trà và ăn một cái bánh nhỏ.

Thiền trà được tổ chức tại chùa, nhưng có thể được tổ chức trong nhà với sự tham dự của những người khách quý của gia đình. Để cho buổi thiền trà được thành công, số người tham dự không nên vượt quá con số mười sáu.

Trong khi dự thiền trà, ta thấy thoải mái, an lạc và hạnh phúc. Ta hoàn toàn sống trong giờ phút hiện tại giữa sự có mặt của những người thân. Những người đầu tiên biết sử dụng lá chè tàu (*Camelia Sinensis*) là các vị thiền sư. Họ nhận thấy nấu trà này mà uống thì trong người tỉnh táo và ngồi thiền không buồn ngủ. Dần dần, chỉ lá non của cây chè tàu được sử dụng và ướp thành trà. Thiền và trà đã có duyên với nhau trong lịch sử cả một ngàn mấy trăm năm. Tại thiền viện nào thiền sinh cũng được uống trà. Chú tiểu nào cũng biết pha trà.

Pha trà cho đại chúng đã trở nên một nghi lễ, bởi vì người pha trà phải thực tập chánh niệm trong khi pha trà. Trà lễ ở Nhật cũng bắt nguồn từ thiền. Nghệ thuật pha trà trong một trà lễ Nhật đã đi tới chỗ rất tinh vi, nhưng tiếc thay, kỹ thuật pha trà thì còn mà nội dung thiền trà đã mất. Người pha trà không còn theo dõi hơi thở và tập ý thức về mỗi cử chỉ của mình theo phương pháp quán niệm xưa.

Thiền trà của chúng ta đơn giản hơn nhiều trong hình thức nhưng rất chú trọng tới nội dung thiền tập. Chủ tọai buổi thiền trà là vị trà chủ phụ trách pha trà là người trà giả và tất cả những người tham dự khác đều được gọi là trà khách.

Trà chủ và trà giả phải biết số trà khách nhất định để chuẩn bị đủ nệm ngồi và gối ngồi. Trong một buổi thiền trà, khay trà sẽ được chuyền tay từ người này sang người khác, cho nên không thể có một chỗ trống không có người ngồi. Mọi người ngồi thành một vòng tròn, và

vị trà chủ ngồi ngay trước bàn thờ thiên tổ, quay lưng lại với bàn thờ này.

Trà chủ có phận sự chủ tọa và hướng dẫn buổi thiên trà. Trà giả là người pha trà. Vị này rất quan trọng trong thiên trà. Tất cả mọi động tác của vị này đều khoan thai, cẩn trọng, đẹp đẽ và đi đôi với chánh niệm. Trà giả theo dõi hơi thở và ý thức về mọi động tác của mình trong khi pha trà. Từng cử chỉ của vị này có thể được đại chúng theo dõi, và vì vậy sự thanh tịnh của người pha trà rất có liên hệ tới sự thanh tịnh của đại chúng. Ta chỉ có thể đảm nhiệm vai trò của một trà giả khi ta đã tham dự thiên trà nhiều lần và quan sát cũng như thực tập cách pha trà.

Từ đầu đến buổi thiên trà, người pha trà không hề đứng dậy. Tất cả mọi dụng cụ pha trà đều nằm trong tầm tay, phía trước, phía sau và hai bên. Trà giả thường ngồi cách vị trà chủ chừng ba người về phía tay phải. Trong trường hợp người tham dự khá đông thì vị này có thể mời một người phụ tá cho mình. Vị phụ tá là vị trà khách, ngồi ngay bên tay phải của mình.

Nếu tất cả có mười sáu người tham dự thiên trà thì trà giả phải chuẩn bị mười bảy chén trà và mười bảy chiếc bánh nhỏ, bởi vì một chén trà và một chiếc bánh sẽ được dâng lên bàn thiên tổ. Thiên tổ có thể là Bụt hay là vị thiên sư khai sáng thiên viện. Trên bàn thiên tổ có hình tượng của thiên tổ, một bình hoa và một lư hương nhỏ để cắm hương.

Trà và bánh dâng thiên tổ sẽ được đặt trên một chiếc khăn nhỏ, bằng giấy hoặc bằng vải. Bánh để thết đãi trà khách cũng được đặt trên một chiếc khăn như thế.

Đến giờ thiên trà, ba tiếng chuông được thỉnh lên và cánh cửa trà xá được mở rộng. Vị trà chủ và người pha trà (trà giả) đứng chấp tay hai bên cửa để đón mời trà khách. Trà khách tiến vào trà xá mỗi lần một người. Mỗi vị trà khách, sau khi chấp tay chào hai vị trà chủ và trà giả, tiến tới và nghiêng mình xá trước bàn thờ thiên tổ. Mọi người chia nhau đứng chấp tay thành nhiều hàng trước bàn thờ. Hàng đầu để trống vì đó là chỗ đứng của vị trà chủ. Sau khi mọi người đã vào

hết trong trà xá, vị trà giả khép cánh cửa lại và tiến lên, cẩn trọng thấp nển, đốt một cây hương và từ từ đem đến cho vị trà chủ. Vị này chấp tay cúi đầu nhận lấy cây hương, nâng hương lên quán tưởng, trong khi vị trà giả đến ngồi trước chuông gia trì. Sau một tiếng chuông thức, vị trà chủ đọc bài kệ dâng hương:

*Hương đốt, khói trầm xông ngát  
Kết thành một đóa tường vân  
Đệ tử đem lòng thành kính  
Cúng dường Chư Phật mười phương  
Giới luật chuyên trì nghiêm mật  
Công phu thiên định tinh cần  
Tuệ giác hiện dần quả báu  
Dâng thành một nén tâm hương  
Nam mô hương cúng dường Bồ Tát.*

Một tiếng chuông điểm. Trà chủ cắm hương vào bình và chấp tay lại xuống trước bàn thiền tổ theo tiếng chuông kế tiếp. Đại chúng cùng lạy xuống một lượt với vị trà chủ, ba lần. Lạy xong lạy thứ ba, trà chủ quay mình lại hướng về đại chúng, chấp tay và nói: “*Xin kính chào đại chúng*” và lạy xuống một lạy. Đại chúng cũng đồng thời lạy xuống để đáp lễ, theo nhịp chuông. Vị trà chủ làm lễ đại chúng với tất cả sự cung kính, không khác gì cung kính thiên tổ, và đại chúng cũng đáp lại với thái độ cung kính ấy.

“*Xin mời đại chúng an tọa*”, vị trà chủ đưa tay mời. Mọi người đến ngồi xuống trên gối của mình trong khi theo dõi hơi thở và thâm niệm bài kệ ngồi xuống.

*Ngồi đây ngồi cội bồ đề,  
Vững thân chánh niệm không hề lãng xao.*

Điều quan yếu nhất là bạn ngồi cho thật thoải mái. Nếu mỗi giây phút của buổi thiền trà đều là một giây phút thoải mái thì thiền trà thành công. Ngồi xuống, bạn điều chỉnh thế ngồi, hơi thở và an trú trong tịnh lạc, không cần lo phải đối phó với ai cả, không cần chờ đợi gì, kể cả chén trà của bạn. Bạn sẽ nhận thấy mọi người cũng đang ngồi yên

trong tịnh lạc, kể cả vị trà chủ và người pha trà. Sau khi điều chỉnh thế ngồi, hơi thở, và an trú trong tịnh lạc, vị trà giả bắt đầu pha trà. Đây là chén trà đầu tiên, pha cho thiên tổ. Vị này pha trà rất thông thả. Chén trà pha xong, trà giả nâng khay trà lên ngang mày. Trên khay trà có chén trà và một chiếc bánh con. Lúc bấy giờ, bạn thấy một người trong số trà khách từ từ đứng dậy. Vị này thường thường là một thiếu nhi, hoặc là một người trà khách trẻ. Thiếu nhi cũng được mời tham dự vào các buổi thiền trà, và các em mặc áo thật đẹp. Thiếu nhi ngồi xen với người lớn, và một em đã được chỉ định trước để mang khay trà dâng thiên tổ.

Thiếu nhi này đứng dậy một cách khoan thai, chấp tay và đi từng bước chậm rãi trong quán niệm hương về phía người trà giả. Tới nơi vị này chấp tay xá người trà giả, nhận lấy khay trà và quay lại, tiến tới phía vị trà chủ cũng bằng những bước chân trang nghiêm và thoải mái. Khi thấy thiếu nhi đã tới đứng trước mặt mình, vị trà chủ đứng dậy, chấp tay, nhận lấy khay trà, quay lại dâng trà lên bàn thiên tổ. Lúc này tất cả đại chúng chấp tay trước bàn thiên tổ. Trà đã dâng lên, mọi người buông tay xuống; vị trà chủ quay lại trao chiếc khay trống cho vị thiếu nhi. Thiếu nhi chấp tay, nhận lấy chiếc khay, đi về phía người trà giả. Vị trà giả chấp tay nhận lấy chiếc khay. Thiếu nhi nghiêng mình, quay lại và bước từng bước chậm rãi về chỗ ngồi của mình. Vị trà chủ đợi cho thiếu nhi về tới chỗ ngồi. Hai người cùng ngồi xuống một lượt tọa cụ.

Vai trò dâng trà của vị thiếu nhi rất quan trọng, bởi vì trong suốt thời gian đó mọi người đều theo dõi mỗi bước chân của em để duy trì chánh niệm. Vì vậy thiếu nhi cần được luyện tập trước, về hình thức cũng như về nội dung quán niệm.

Bây giờ trà giả mới chuyển khay bánh đi. Vị này nâng khay bánh lên ngang mày, theo chánh niệm, rồi chuyển khay sang cho người trà khách bên trái. Vị trà khách này chấp tay búp sen nhận lấy một phần cho mình, rồi nhận lấy khay bánh và chuyển khay mời trở lại người trà giả. Đợi trà giả nhận bánh xong, vị này chuyển khay mời vị trà

khách bên trái. Như vậy, khay bánh tiếp tục đi về hướng kim đồng hồ.

Đợi cho khay bánh được chuyển tới người thứ ba, trà giả mới khởi sự pha trà. Vị này có nhiều chiếc khay. Trên mỗi chiếc khay, vị này đặt nhiều nhất là sáu chén trà. Nếu nhiều hơn thì sợ khay trà nặng. Trước khi chuyển khay trà sang người trà khách bên trái, vị trà giả cũng nâng khay trà lên ngang mày để quán niệm. Khay trà chuyển đi rồi, vị trà giả mới pha đến khay trà kế tiếp.

Khay trà trống được thông thả chuyển về đường cũ một cách thông thả và trong lễ nghi. Nếu bạn thấy hai cái khay đến với bạn một lượt, khay trống đến từ bên trái và khay trà có trà đến từ bên phải thì bạn hãy nhận chiếc khay trống trước. Bạn đặt nó xuống sàn, trước mặt bạn, trước khi nhận chiếc khay có trà.

Khi mọi người đã có trà và bánh, và các chiếc khay trống đã được chuyển về trà giả, vị trà chủ chấp hai tay lại thành búp sen: đó là vị ấy mời bạn dùng trà. Vị ấy cũng có thể nói lên thành tiếng: xin kính mời đại chúng dùng trà. Tất cả chúng ta đều chấp tay lại đáp lễ rồi đưa tay nâng chén trà lên. Bạn nhớ đưa cả hai tay vì đây là uống trà trong lễ nghi. Với tất cả ý thức bạn nâng chén trà lên và thâm đọc bài kệ uống trà:

*Chén trà trong hai tay  
Chánh niệm nâng tròn đây  
Thân và tâm an trú  
Bây giờ và ở đây*

Giây phút này, thân và tâm bạn đều có mặt một cách rõ ràng trong buổi thiền trà. Bạn thấy được bạn đang ngồi đây, cùng với các bạn khác, hai tay nâng chén trà, lòng không bị vướng mắc vào quá khứ, vào vị lai và vào những lo toan và ưu tư hàng ngày. Chánh niệm được nâng lên tròn và đây như chén trà trong hai tay bạn. Rồi bạn nâng chén trà lên uống.

Trong một quán cà phê, chén trà hay chén cà phê thường bị chìm trong âm thanh và tư lượng. Người uống trà hay uống cà phê chỉ có năm bảy phút. Người ấy có thể đang trò chuyện với kẻ khác, hoặc đang nhìn khói thuốc để thả hồn về quá khứ, hoặc đang tính trăm công nghìn chuyện tương lai. Chén trà không có địa vị quan trọng trong lúc ấy. Tại một buổi thiền trà, chén trà không còn là một bóng ma nữa. Chén trà được đưa lên vị trí cao nhất của nó: trà được tiếp xử như một thực tại quý báu, được hiển lộ trong ý thức sáng tỏ của người uống trà. Nếu trà được đưa lên địa vị cao nhất của nó thì người uống trà cũng được đưa lên địa vị cao nhất của mình; đó là địa vị thức tỉnh, đó là Phật vị. Chén trà, cũng như tiếng chuông, đưa Bụt về ngụ trong mỗi chúng ta.

Từ khi bước vào trà xá, bạn đã biết giữ chánh niệm, theo dõi hơi thở, và duy trì tịnh lạc. Mấy mươi phút đã trôi qua. Bạn có thành thoi và an lạc không? Nếu có thì đó là bạn đã biết dự thiền trà. Bạn hãy tự nhiên, đừng gò bó, đừng cố gắng, đừng chờ đợi, đừng đối phó. Càng tự nhiên bao nhiêu bạn càng có nhiều tịnh lạc bấy nhiêu. Bây giờ bạn cứ thông thả thưởng thức chén trà nóng và chiếc bánh con của bạn. Nếu muốn có thêm chén trà thứ hai, bạn hãy chấp tay lại thành búp sen. Vị trà giả, vốn là người có “ý tứ” sẽ trông thấy, và sẽ chuyễn một chiếc khay trống tới. Khi chiếc khay tới, bạn dùng hai tay đặt chén trà không của bạn vào giữa lòng bàn tay rồi chấp hai tay lại. Chiếc khay sẽ đi trở về vị trà giả và sau đó một vài phút, chén trà của bạn sẽ trở về lần này đây trà nóng.

Trong buổi thiền trà, bạn có thể xử dụng bài kệ điều hòa hơi thở để duy trì chánh niệm và sự an lạc:

*Thở vào tâm tĩnh lặng  
Thở ra miệng mỉm cười  
An trú trong hiện tại  
Giờ phút đẹp tuyệt vời*

Một buổi thiền trà gồm có hai phần: phần đầu diễn ra trong im lặng. Khi vị trà chủ nhận thấy phần thực tập im lặng đã vừa đủ, vị này lên

tiếng. Đại chúng được mời phát biểu cảm nghĩ của mình có thể bằng một câu chuyện, một bài thơ, một bài hát tất nhiên đều có thiên vị. Đến dự một buổi thiền trà, bạn có thể đem theo ống sáo của bạn, hoặc chiếc đàn nguyệt của bạn, hoặc một bài thơ đạo vị mà bạn ưa ngâm nga. Trà chủ có thể thỉnh bạn ngâm một bài thơ, chơi một khúc sáo, hay kể một câu chuyện. Mọi người lắng nghe bạn trong chánh niệm và chính bạn cũng phát biểu trong chánh niệm. Vì vậy bạn phát biểu một cách từ tốn và ý nhị. Phần thứ hai này tuy có tiếng nói nhưng lại khó hơn phần im lặng. Nhưng tham dự thiền trà năm bảy lần, bạn sẽ quen với sự thực tập chánh niệm ngay trong khi nói và nghe.

Vị trà giả có thể thay mặt trà chủ để mở lời trước tiên bằng cách nhắc đại chúng về cách thức chấp tay để có một chén trà mới.

Trong một buổi thiền trà có thiếu nhi tham dự, ta phải chú ý đặc biệt, tới các em. Ta có thể mời các em phụ tá cho người pha trà, lên đèn trên bàn thiền tổ, thỉnh chuông cho đại chúng làm lễ. Nhất là ta phải nhớ mời các em phát biểu. Các em có thể hát hoặc thổi sáo, hoặc đàn, hoặc kể một câu chuyện hay ra một thái độ.

Khi thấy buổi thiền trà sắp kết thúc, vị trà giả chuyển những khay trống đi để thu thập lại chén trà và khăn bánh. Vị trà chủ kết thúc buổi thiền trà, cảm ơn đại chúng và thỉnh một tiếng khánh. Mọi người chấp tay và xả tọa. Xả tọa tức là nhẹ nhàng tháo chân ra, rồi xoa bóp cho máu huyết lưu thông. Một tiếng khánh vọng lên, mọi người đứng dậy. Sau gối ngồi của mình họ chấp tay hướng về bàn thiền tổ nghiêng mình làm lễ theo hiệu lệnh của tiếng khánh. Các vị trà chủ và trà giả ra đứng tiễn trà khách ở bên cửa vào trà xá. Mọi người nói nhau ra khỏi trà xá thông thả và trang nghiêm như khi vào.

Thiền trà nên được tổ chức một hay nhiều lần trong các khóa tu học. Thiền trà cũng có thể được tổ chức để mừng một người mới thọ giới hay để mừng bất cứ một cơ hội vui nào khác. Thiền trà cũng đem lại sự nhiếp tâm và an lạc cho chúng ta như thiền hành và thiền tọa.

## Tổ chức một khóa tu

Trong truyền thống đạo Bụt Việt Nam, chúng ta thường tổ chức khóa *kết hạ* và *kết đông* cho giới xuất gia và những khóa bát quan trai cho giới tại gia. Những khóa kết hạ và kết đông dài 90 ngày, nhưng những khóa tu bát quan trai giới cho người tại gia chỉ kéo dài 24 giờ đồng hồ. Cũng có khóa kéo dài tới 48 giờ (hai ngày) hoặc 72 giờ (ba ngày).

Truyền thống ta lại có những kỳ nhập thất cá nhân, thường là cho người xuất gia: những kỳ nhập thất này có thể là một tuần lễ, ba tháng, một năm hoặc ba năm. *Thất* hoặc *cốc* là một cái am nhỏ dựng trong khuôn viên tu viện hoặc trên đồi núi riêng biệt. Trong thất có thể có bếp núc để nấu cơm và nấu nước. Một vị thị giả được chỉ định để giúp đỡ người nhập thất bằng cách cung cấp nước, gạo, v.v.... Có khi người nhập thất *tịnh khẩu*, tức là ngưng hẳn sự nói năng. Chỉ khi cần thiết lắm vị này mới viết ý mình xuống trên một mảnh giấy nhỏ. Một vị thị giả thông minh thường ước lượng được những nhu cầu của người nhập thất.

Những khóa tu nói tới trong chương này có thể tổ chức cho giới xuất gia hoặc tại gia ngoài những khóa kết hạ, kết đông hay bát quan trai. Những khóa tu này có thể kéo dài 24 giờ (như một ngày tu bát quan trai) hoặc vào cuối tuần (48 giờ, từ chiều thứ sáu đến chiều Chủ Nhật), hoặc ba ngày, bốn ngày, năm ngày cho đến một tuần, bốn ngày là một thời gian rất tốt để cho người tham dự khóa tu nếm được pháp lạc. Trong những khóa tu mà tôi hướng dẫn cho người Âu Mỹ, thường thường trong ngày thứ nhất mọi người có cảm thấy hơi gò bó, nhưng sang ngày thứ hai đã thấy thoải mái. Đến ngày thứ ba thì mọi người đã thấy an lạc. Vào ngày thứ tư ai cũng cảm thấy rất an lạc. Vào ngày thứ tư người ta thường hỏi: Chừng nào thì sẽ có một khóa tu khác để tôi có thể ghi tên tham dự? Người tại gia thường bị kẹt vào sở làm, nên ít người có thể dự những khóa tu dài hơn bốn ngày. Tuy nhiên ở Tây Phương thợ thuyền công và tư chức mỗi năm đều được nghỉ một tháng, và ngoài ra còn có những ngày nghỉ lễ hằng năm có



thể kéo dài tới ba hoặc bốn ngày. Vì vậy ngoài những khóa tu hai ngày vào cuối tuần, họ còn có cơ hội tham dự những khóa ba ngày hoặc nhiều hơn, nếu họ có thể sắp đặt trước. Thiếu nhi có thể tham dự vào những khóa tu này, trừ các em còn bé quá. Trong những khóa tu tổ chức tại Âu Châu và Mỹ Châu trong những năm vừa qua, tôi nhận thấy thiếu nhi rất có khả năng học Phật và tập Thiền. Các em ngồi rất đẹp, đi thiền hành rất giỏi, và ngồi thiền trà rất trang nghiêm. Điều quan trọng nhất là các em biết thương thức khí vị thiền. Trẻ em ta cũng vậy mà trẻ em Âu Mỹ cũng vậy.

Khóa tu được tổ chức không phải để giúp ta quên đời sống bận rộn hàng ngày mà là để giúp ta trở về đời sống hàng ngày với nhãn quan mới và một phương thức đối phó mới khiến cho đời sống hàng ngày trở nên dễ chịu hơn và đẹp đẽ hơn. Điều này rất quan trọng. Ta có thể theo một ngày tu Bát Quan Trai, thức dậy từ lúc bốn giờ sáng và khép vòng 24 giờ đồng hồ, nhưng sau đó về nhà ta thấy mệt nhọc và phải ngủ nhiều cho lại sức. Khóa tu không nên tổ chức nặng quá về phương diện thời khóa: người tham dự phải có đủ thì giờ để nghỉ ngơi. Mọi người phải được ngủ tám giờ một đêm. Trẻ em đã vậy mà người lớn cũng vậy. Người lớn nào muốn ngủ ít hơn thì có thể dậy sớm hơn một giờ để thiền tọa hoặc thiền hành riêng. Buổi trưa sau giờ cơm mọi người nên ngả lưng một lát để chiều có thể tham dự tinh táo mọi sinh hoạt thiền tập.

Người tham dự phải ghi tên trước, và nên đóng góp trước vào chi phí ăn uống, điện nước, v.v... cho khóa tu. Số tham dự khóa tu không nên vượt quá 60 người. Ban tổ chức phải là những người từng có tu học và tham dự những khóa tu trước. Nên khuyến khích trẻ em tham dự khóa tu, nhất là các em mười tuổi trở đi. Trong số những người tham dự nên có những người biết gần gũi và hướng dẫn thiếu nhi. Một khóa tu có thiếu nhi tham dự nên có ít nhất một giờ văn nghệ sau buổi cơm chiều.

Địa điểm tu học phải là nơi có thiền đường, đủ chỗ thì thiền đường có thể được sử dụng làm phòng học và nơi tổ chức thiền trà. Vì người tham dự thiền trà không nên vượt quá con số 20 cho nên nếu khóa tu

có bốn chục người thì phải tổ chức thiền trà thành hai nơi, và do đó phải có tới hai nơi để tổ chức thiền trà. Phòng tắm, phòng rửa mặt và cầu tiêu phải tạm đủ cho mọi người sử dụng, nhất là buổi sáng khi mới thức dậy. Chuông tỉnh thức phải được treo một nơi mà mọi người có thể nghe tiếng. Ban tổ chức có thể cung cấp gối ngồi thiền hay dặn những người tham dự đem theo gối ngồi thiền của mình. Thiền sinh nên mang theo khăn tắm, mền, áo ấm, bàn chải đánh răng, nói tóm lại là những gì cần thiết cho mình trong khóa tu, những gì thật sự cần thiết mà thôi.

Giờ tập hợp tại địa điểm tu học thường được định vào sáu hoặc bảy giờ chiều. Sau khi ghi tên ở văn phòng, thiền sinh được ban tổ chức chỉ dẫn về chỗ ngủ, phòng tắm và những tiện nghi khác ở địa điểm tu học.

Vào khoảng tám giờ, có buổi *Hướng Dẫn* về cách thức tu học ngay tại thiền đường. Thường thường người hướng dẫn là vị thiền sư chịu trách nhiệm về khóa tu. Buổi Hướng Dẫn được bắt đầu bằng lễ dâng hương và lạy Phật lạy Tổ. Dâng hương và đánh lễ xong mọi người an tọa trên gối ngồi để nghe về cách thức tu học và kỷ luật tu học. Thiền sinh được hướng dẫn bằng cách nghe chuông, thỉnh chuông, điều chỉnh thế ngồi, điều chỉnh hơi thở, cách sử dụng các bài thi kệ chánh niệm, cách thức kinh hành, thiền hành, v.v... Một vị trì chung và các vị giám niệm được công cử. Các vị giám niệm có nhiệm vụ nhắc nhở đại chúng để duy trì chánh niệm trong suốt khóa tu. Một vị giám niệm được đặc biệt chỉ định cho nhà bếp, bởi vì ở đây sự nấu nướng phải được nhận thức như là một hình thái thiền tập. Thiền sinh cũng được mời phát biểu ý kiến, hoặc đề nghị những đề tài pháp thoại, hoặc đặt những câu hỏi liên hệ tới thiền tập, hoặc góp ý về mặt thời biểu và tổ chức. Buổi hướng dẫn có thể kéo dài tới hai tiếng đồng hồ, và vì vậy sẽ không có thì giờ cho buổi thiền tọa tối.

Mọi người chỉ có đủ thì giờ sắp xếp trước khi đi ngủ để sáng mai dậy sớm. Thời khóa có thể như sau:

- 6 giờ: thức dậy, rửa mặt và đi thiền hành cá nhân

- 6 giờ 45: thiền tọa, kinh hành, tụng Tâm Kinh Bát Nhã, v.v...( xem bảng thời khóa )

Thiền sinh được mời tham dự vào các loại công tác trong khóa tu: phụ bếp, quét dọn thiền đường, lau chùi phòng tắm và phòng vệ sinh, tổ chức thiền trà, hướng dẫn văn nghệ thiếu nhi, v.v... Tất cả những công tác này đều được làm trong chánh niệm: chấp tác là một hình thái thiền tập. Mỗi người phải thực tập chánh niệm và phải nhắc nhở kẻ khác thực tập chánh niệm bằng mọi cách, đẹp nhất là bằng sự hành trì của chính mình. Buổi sáng thức dậy biết mình đang ở trung tâm tu học, ta nên nhiếp tâm vào chánh niệm. Ta rửa mặt và dùng cầu tiêu trong chánh niệm, và sử dụng những bài thi kệ thích hợp để dễ hành trì. Rồi ta khoác thêm áo và đi ra ngoài để đi thiền hành một mình cho đến gần giờ thiền tọa.

Giờ thiền tọa kéo dài chừng một giờ đồng hồ, trong đó có từ 30 đến 40 phút ngồi và chừng 15 phút kinh hành và trì tụng Tâm Kinh. Ta có thể xếp đặt như sau:

- 20 phút thiền tọa
- 10 phút kinh hành
- 20 phút thiền tọa
- 10 phút kinh hành
- Tụng Tâm Kinh Bát Nhã

Trong những giờ thiền tọa chiều và tối, ta có thể bớt mục Tâm Kinh. Thiếu nhi được chỉ dẫn cận kề về thể thức thiền tọa: em nào không ngồi được suốt buổi thì có thể ngồi từ mười phút hoặc hơn nữa. Khi không muốn ngồi nữa, em có thể thông thả đứng dậy, chấp tay xá thiền tổ, đại chúng và nhà nhẹ ra khỏi thiền đường. Tuy thể thức là như vậy nhưng đại đa số các em thường ngồi trọn buổi như người lớn.

Buổi ăn sáng và buổi ăn trưa được diễn ra trong im lặng. Bữa cơm có thể được tổ chức theo lối tự tiện (self-service), nhưng từ khi nâng chiếc bát không lên cho đến khi ăn xong bữa cơm, thiền sinh giữ gìn

chánh niệm và biết sử dụng những bài kệ trong khi ăn. Các bữa cơm quá đường trong truyền thống kết hạ ở các thiền viện là một chuỗi dài nghi lễ: người ăn cơm mặc y hậu, xử dụng bình bát truyền thống, tụng bài cúng dường, thực tập lưu phạm, thí thực và hành trì ngũ quán. Bữa ăn trong khóa tu được đơn giản hóa hết mực về phương diện hình thức nhưng về phương diện hành trì chánh niệm trong nội dung thì cần phải được thực tập đúng mức. Trong phần phụ lục, ta sẽ thấy một bản chỉ dẫn về cách thực tập một bữa cơm im lặng trong đó có một số các bài thi kệ cần học thuộc lòng.

Ăn sáng xong thiền sinh lặng lẽ đem bát của mình đi rửa và úp vào chạn. Những chậu nước rửa bát đã được đặt sẵn ở nơi thuận tiện.

Mỗi ngày có một giờ thiền hành tập thể vào chín giờ sáng. Nghe chuông mọi người tập hợp tại đầu đường thiền hành để nghe chỉ dẫn. Thiền hành có thể kéo dài từ 45 phút đến 60 phút. Tới cuối đường thiền hành mọi người có thể ngồi nghỉ chân vài ba phút trước khi đi thiền hành trở lại về địa điểm khởi hành. Theo kinh nghiệm thì những em bé rất nhỏ cũng có thể tham dự thiền hành nếu có người nắm tay các em cùng đi.

Vào mười giờ sáng thì có pháp thoại. Pháp thoại là một buổi giảng nói về giáo lý của Phật có liên hệ mật thiết và thực tiễn tới thiền tập. Phải tránh những buổi pháp thoại có tính cách quá lý thuyết.

Trong trường hợp người hướng dẫn khóa tu không quen nói Pháp thoại thì vị ấy có thể thuyết trình tóm lược về một chương sách hay nói về thiền tập rồi hướng dẫn đàm luận để làm cho sáng tỏ thêm những điều nói trong ấy dưới ánh sáng của kinh nghiệm thiền tập.

Cứ chừng mười phút thì vị trì chung thỉnh một tiếng chuông cảnh tỉnh. Nghe chuông, người nói và người nghe đều nhiếp niệm và theo dõi hơi thở. Người nói dù là thiền sư cũng giữ im lặng trong thời gian ba hơi thở.

Nếu có thiếu nhi tham dự, thì ít ra mười lăm phút đầu pháp thoại phải dành cho thiếu nhi. Pháp thoại phải thích hợp với tuổi các em và

phải có liên hệ mật thiết đến đời sống hằng ngày của các em. Sau đó, các em sẽ được hướng dẫn ra sinh hoạt riêng. Những em nào muốn được tiếp tục nghe pháp thoại thì được phép ở lại. Trong sinh hoạt riêng của các em, người hướng dẫn tìm mọi cách, kể cả trò chơi và bài hát, để làm cho các em hiểu sâu hơn về những điều vừa nghe trong pháp thoại.

Thường thường Pháp thoại nói xong thì đã đến giờ ăn trưa, và như vậy trong thời gian Pháp thoại có những thiền sinh bận việc phụ bếp cho nên không được nghe Pháp thoại. Ta có thể áp dụng một trong hai giải pháp sau đây: giải pháp thứ nhất là thu thanh buổi pháp thoại cho những thiền sinh không được nghe, giải pháp thứ hai là đặt giờ pháp thoại vào giờ thiền hành và dời giờ thiền hành vào một giờ trước giờ thọ trai. Như vậy những người phụ trách bếp núc trước khi vào bếp có thể tham dự pháp thoại. Họ chỉ mất giờ thiền hành chung, và có thể tìm giờ khác để thực tập thiền hành.

Bữa cơm trưa cũng được diễn ra trong im lặng. Nếu có thiếu nhi tham dự, ta nên sắp đặt để một thiếu nhi đọc lời quán niệm trước bữa ăn. Nếu bữa ăn được dọn sẵn trên bàn, thì sau khi mọi người an tọa, thiếu nhi ấy sẽ đọc lời quán niệm sau khi một tiếng chuông được thỉnh lên. Lời quán niệm có thể như sau: “ Trưa hôm nay được ăn cơm ngon với các cô chú và các bạn, con rất sung sướng biết rằng mình là người may mắn. Con nhớ tới những người lớn và trẻ em ngày hôm nay không được sống xum họp và không có cơm ăn như con”. Một bài thi theo kiểu tự tiện (self-service), thì mọi người đều đứng quây quần với nhau chấp tay trước khi em bé quán niệm. Múc cơm và thức ăn xong, mỗi người lặng lẽ mang lên tìm chỗ ngồi, và có thể khởi sự vừa ăn vừa quán niệm, không cần bắt đầu một lần như trong trường hợp cơm đã dọn sẵn lên bàn.

Giữ im lặng trong bữa cơm không phải là để tạo nên một khung cảnh nghiêm khắc khổ hạnh mà trái lại là để tạo ra một khung cảnh vừa tươi vui vừa đậm đà. Có nhiều gia đình biết tắt máy truyền hình trong giờ ăn để có thể thưởng thức được món ăn và sự có mặt của những người thân bên mình. Cả ngày bị xa cách nhau, mọi người chỉ

có dịp ngồi với nhau trong bữa cơm: nếu ta để cho máy truyền hình xen vào thì sự đầm ấm có thể tiêu tán đi mất. Bữa cơm im lặng cũng nhằm mục đích chú tâm tới thức ăn, chú tâm đến giờ phút hiện tại và chú tâm đến người ngồi bên. Vì vậy phải **tắt** nói năng đi, như ta **tắt** máy truyền hình vậy. Không nói năng, nhưng ta ngồi gần nhau, ta có ánh mắt, nụ cười và nhất là sự tỉnh thức. Những điều kiện ấy đưa ta gần lại với nhau hơn là những câu chuyện không ý thức. Muốn ăn một bữa cơm im lặng theo tinh thần thiền tập thì trước tiên, phải học thuộc các bài thi kệ; khi nâng chiếc bát lên ta đọc một bài, khi thức ăn đầy ta đọc một bài khác, khi ngồi xuống ta đọc một bài khác nữa, v.v...Làm sao để ta có thể thức tỉnh trong suốt bữa cơm, đó là ta thành công. Trong tiếng chuông để giúp cho đại chúng dễ an trú trong chánh niệm.

Sau khi rửa bát, ta nên tìm chỗ nghỉ ngơi, bởi vì sinh hoạt đã đầy cho cả buổi sáng. Nếu ta có thể ngả lưng và ngủ được chừng nửa giờ thì quý hóa nhất. Sinh hoạt kế tiếp sẽ diễn ra vào lúc ba giờ trưa, hoặc hai ba giờ rưỡi trưa, nếu là mùa Đông. Nếu không muốn ngủ, bạn có thể đi thiền hành hoặc thiền tọa một mình.

Sinh hoạt đầu của mỗi buổi chiều có thể là pháp đàm hay thiền trà. Đề tài pháp đàm thường là đề tài pháp thoại hồi sáng được đem ra thảo luận nhằm mục đích soi sáng công phu thiền tập. Người hướng dẫn có thể tóm tắt sơ lược trong năm phút cốt tủy của bài pháp thoại buổi sáng, và đề nghị vài câu hỏi căn bản để đại chúng thảo luận. Cần tránh những đàm luận không thiết thực. Trong suốt buổi pháp đàm, thỉnh thoảng lại có tiếng chuông chánh niệm. Mọi người im lặng thờ mỗi khi nghe chuông, và thầm hứa là sẽ nhiếp tâm khi nghe cũng như khi phát biểu. Những ý kiến hay và thiết thực có thể được ghi lại để bồi cho công phu tu học sau này.

Buổi thiền tọa chiều (5 giờ 30 chiều và 9 giờ 30) sau phần ngồi thiền chỉ có kinh hành mà không tụng Tâm Kinh Bát Nhã.

Trong buổi cơm chiều, thiền sinh có thể trao đổi vài ba câu chuyện nhưng vẫn giữ chánh niệm trong khi ăn. Nếu bạn thấy khó duy trì

chánh niệm khi nói chuyện thì bạn cứ giữ im lặng. Vị trì chung và các vị giám niệm cần lưu tâm đến tình trạng chánh niệm trong bữa cơm này. Nói chuyện trong bữa ăn thì khó giữ chánh niệm hơn ăn cơm trong im lặng. Tuy vậy đây là dịp để thực tập: làm sao ta có thể duy trì chánh niệm trong mọi hoàn cảnh, dù ngay trong hoàn cảnh nói chuyện.

Sau buổi ăn, là chương trình văn nghệ, đặc biệt chú trọng đến thiếu nhi. Thiếu nhi cần phải thấy nếp sống tu học là tươi vui và không cách biệt với đời sống hằng ngày. Người lớn cũng vậy. Ai cũng nên tham dự vào sinh hoạt này. Thiếu nhi được khuyến khích múa, hát, kể chuyện, ra câu đố, thổi sáo, đàn tranh v.v... Các vị giám niệm thỉnh thoảng lại nhắc nhở đại chúng duy trì chánh niệm trong niềm vui.

Sau giờ thiền tọa tối, mọi người đều đi ngủ. Tuyệt đối cấm không được thức khuya để chuyện trò. Như vậy ngày mai đại chúng mới đủ sức khỏe và sự tươi tắn để thành công trong thiền tập.

Trong phần Phụ lục ta sẽ thấy có một bản luật nghi dành cho thiền sinh tại các khóa thực tập và một bản những bài thi kệ tối thiểu cần học thuộc lòng để thực tập chánh niệm trong khóa tu.

Phép thực tập căn bản trong khóa tu là duy trì chánh niệm suốt ngày, khi ngồi thiền, khi kinh hành, thiền hành, thiền trà, chấp tác, ăn cơm, rửa bát... Chánh niệm đưa tới sự tỉnh thức và sự an lạc. Hơi thở ý thức là phương tiện màu nhiệm để thực tập. Hơi thở ý thức là phương tiện màu nhiệm để thực tập. Chỉ khi nào khả năng chánh niệm đã vững chãi, người hướng dẫn khóa tu mới đưa thiền sinh tới những phép chỉ quán khác: đối trị cảm thọ, quán chiếu nhân duyên, xem xét thoại đầu, v.v.... Nhưng duy trì chánh niệm bao giờ cũng được xem là phép hành trì căn bản, không những cho người sơ cơ mà cả cho những người tu học lâu ngày.

## An lạc và giải thoát

An lạc, cũng như giải thoát, có nhiều thứ lớp và nếu muốn ta có thể chứng nghiệm được. Có an lạc tức là đã giải thoát, và càng có giải thoát ta càng có an lạc.

Giải thoát không phải là những điều xa vời là những cái ta có thể đạt tới được trong đời sống thiền tập hằng ngày. Giải thoát tức là cởi bỏ những sợi dây ràng buộc. Nếu ta không cảm thấy an lạc và thanh thoi, đó tức là ta đang bị ràng buộc. Ta phải *tìm ra* và phải *nhìn thấy* ta đang bị ràng buộc bởi những sợi dây nào thì ta mới có thể cởi trói cho ta được.

Khi một em bé bị “ấm đầu” nghĩa là bị sốt, một bà mẹ ngày xưa có thể nghĩ rằng con mình vừa bị quỷ thần quở phạt vì đã dám đi tiểu ở gần gốc đa hay bên miếu thánh. Nghĩ như vậy, thay vì lo thuốc thang cho con, bà mẹ này lại đi sắm trầu rượu và vàng hương để đi tạ lễ ở gốc đa miếu thánh để cầu cho con hết bệnh. Sự tin tưởng thần linh là một trong những sợi dây ràng buộc.

Các bà mẹ thời đại chúng ta nhờ có kiến thức khoa học và cũng nhờ có sẵn thuốc men cho nên đã không bị ràng buộc bởi sợi dây mê tín ấy. Các bà đã cởi bớt một sợi dây. Nhưng có thể các bà lại bị nhiều sợi dây ràng buộc. Ví dụ sợi dây của sự tiêu thụ và của sự bận rộn.

Ta hãy dùng một ví dụ về sự hiểu lầm. Ta hiểu lầm một người bạn. Ta nghi ngờ, ta đau khổ, ta ghét bỏ người bạn đó. Đến khi ta hết hiểu lầm, tự khắc những nghi ngờ, đau khổ và ghét bỏ ấy đột nhiên tan biến. Hiểu lầm là một sợi dây ràng buộc. Trong đạo Phật, hiểu lầm tức là vô minh. Có rất nhiều sợi dây hiểu lầm ràng buộc lấy ta. Ta phải quán chiếu để cởi bỏ những sợi dây này. Sợi này có liên quan tới sợi khác. Có khi ta gỡ được một sợi mà đồng thời ba sợi khác cũng bung ra.

Giải thoát tức là tự do. Những sợi dây ràng buộc làm ta mất tự do ở đây là những sợi dây tâm ý. Tự do tâm ý được phân biệt với những tự



do xã hội nhưng đạt tới tự do tâm ý ta sẽ có khả năng chuyên hóa xã hội để đạt tới những tự do xã hội. Không có tự do tâm ý ta cũng không thấy được giá trị của những tự do xã hội và do đó ta không thụ hưởng thụ được những tự do xã hội.

Niềm an lạc đầu tiên mà người tập thiền phải đạt tới là niềm an lạc của chánh niệm. Ta đạt tới nhờ sự chấm dứt những rong ruổi của tâm ý về quá khứ, về tương lai và trong tình trạng rối bời của hiện tại.

Ta đã biết khi nào an trú được trong giây phút hiện tại ta mới thực sự sống và mới thấy được những màu nhiệm của cuộc sống. Nhưng nếu ta cứ bị ám ảnh bởi quá khứ, hoặc mãi lo tưởng đến tương lai thì khả năng an trú trong hiện tại sẽ yếu kém đi. Tiếc nuối hoặc bị ám ảnh bởi quá khứ là một sợi dây ràng buộc. Lo tưởng đến tương lai là một sợi dây ràng buộc khác. Vì vậy ta phải quán chiếu để thấy được rằng giờ phút hiện tại là giờ phút quan trọng nhất, giờ phút duy nhất để ta có mặt trong sự sống. Bài kệ “*thở vào tâm tĩnh lặng, thở ra miệng mỉm cười, an trú trong hiện tại, giờ phút đẹp tuyệt vời*” phối hợp với hơi thở phát khởi chánh niệm trong ta. Thực tập chánh niệm cho bền bỉ thì ta mới thật sự cắt đứt được những sợi dây ràng buộc của quá khứ và của tương lai. Nếu chỉ thực tập sơ sài thì tâm ý ta lại rơi ngay vào quên lãng sau đó.

Giây phút ta trở về được với hiện tại là giây phút tỉnh thức: giây phút đó đã có thể cho ta sự an lạc.

Nuôi dưỡng an lạc cũng đồng thời là nuôi dưỡng chánh niệm, vì vậy thiền tập không phải là một cực hình mà trái lại là một niềm vui. Niềm vui của thiền tập thường được gọi là *Thiền duyệt*. Duyệt là vui. Niềm vui của thiền tập được còn được xem là thức ăn cho tâm ý, cho nên ta còn có danh từ *thiền duyệt vi thực*, nghĩa là “thức ăn là niềm vui của thiền tập”.

Ta phải loại bỏ ý tưởng thiền tập là một cực hình, một hành động ép uổng thân xác và tâm ý. Bạn có thể nói: Thiền tập đi đôi với an lạc. Nếu không đi đôi với an lạc thì đó không phải là thiền tập.

Nếu không đạt đến an lạc thì thiền giả không đi xa được trong thiền quán. Đã đành có lúc thiền giả phải đi xa hơn cũng là để đạt tới những niềm an lạc chân thực và sâu sắc hơn.

*An lạc* là một cảm thọ (tiếng Pháp: sensation, tiếng Anh: feeling). Cảm thọ có ba loại: cảm thọ dễ chịu (lạc thọ), cảm thọ khó chịu (khổ thọ) và cảm thọ không dễ chịu cũng không khó chịu (xả thọ). An lạc là một cảm thọ dễ chịu. Tính chất của cảm thọ (dễ chịu, khó chịu, trung hòa) tùy thuộc khá nhiều vào cách nhận thức của ta. Có người cho sự ngồi không là dễ chịu, có người lại cho sự làm việc là dễ chịu. Có người cho sự im lặng là dễ chịu, có người lại cho sự náo nhiệt là dễ chịu. Một cái phim rất dữ và rất ồn có thể gây cảm thọ khó chịu cho một người, nhưng lại tạo cảm giác dễ chịu cho một người khác, nhất là người này không chịu đựng được sự trống trải của tâm hồn. Hút thuốc có thể là dễ chịu với người này nhưng khó chịu với người khác. Những cảm thọ dễ chịu nhất thời như những cảm thọ do rượu mạnh và thuốc phiện gây ra có thể đưa tới những cảm thọ khó chịu và dai dẳng về sau. Trong thiền quán, hành giả phải tập nhìn và thấy được bản chất của từng cảm thọ.

Những cảm thọ mà ta gọi là trung tính (xả thọ, nghĩa là không khó chịu cũng không dễ chịu) thực ra có thể được nhận thức như là lạc thọ. Khi nhúc rảng ta mới thấy không nhúc rảng là một cảm giác dễ chịu. Nhưng khi hết nhúc rảng ta lại nhận thức không nhúc rảng là một xả thọ. Khi hai mắt bị mù, người ta mới nhận thức được có hai mắt sáng là lạc thọ. Vì vậy, công trình quán chiếu đầu tiên của thiền giả là biến những xả thọ của ta thành lạc thọ. Một hình hài không bệnh tật đáng kể, những giác quan còn nguyên vẹn, một tâm ý có khả năng phân biệt và nhận thức... đó là cả một nguồn lạc thọ đáng dự dả để làm hành trang cho thiền giả lên đường. Tiếng chuông hơi thờ, nụ cười và bước chân có tác dụng khơi mở kho tàng lạc thọ ấy.

Nếu nhìn bầu trời xanh hay ngắm một bông hoa nở mà ta không an lạc và không thấy được tính cách màu nhiệm của vạn hữu, thì đó là vì ta đang bị vướng bận vào hoặc là quá khứ, hoặc tương lai, hoặc những bất an, xáo động, bực bội, v.v....trong hiện tại. Trở về giờ phút

hiện tại, quán chiếu những cảm thọ đang có mặt trong ta để nhìn xa thấy được bản chất những nguyên do gần xa của chúng: đó là công việc thiền tập nhằm cởi mở những dây ràng buộc đã không cho ta thấy được bầu trời xanh và bông hoa nở trong tính chất nhiệm màu của chúng.

Con người, theo đạo Phật, là hợp thể của năm dòng hiện tượng: sắc (thân thể), thọ (cảm giác), tưởng (tri giác), hành (tâm tư) và thức (tâm ý). Năm dòng hiện tượng này không tồn tại biệt lập với nhau mà trái lại nương vào nhau mà hiện hữu và cũng chi phối lẫn nhau. Ở đây ta nên xét về ba dòng hiện tượng đầu là sắc, thọ và tưởng.

Thọ là cảm giác. Cảm giác có nguồn gốc ở thân thể (sắc) hoặc tri giác (tưởng). Cảm giác khó chịu gây nên do một cái răng đau hay do ta đạp lên một chiếc gai nhọn là cảm giác có nguồn gốc từ thân thể. Cảm giác khó chịu gây nên do sự nghi ngờ, ghen ghét, giận dữ, tham đắm, hoặc u mê là cảm giác có nguồn gốc từ tri giác. Để có an lạc trong vòng cảm giác ta phải săn sóc thân thể (sắc) và tri giác (tưởng). Khi ăn uống làm việc và ngủ nghỉ có điều độ, khi ta không tàn phá cơ thể ta bằng những chất độc như rượu và các thứ ma túy thì ta có thể giảm thiểu được tới mức tối đa những cảm giác khổ đau có gốc rễ từ cơ thể. Khi ta tập quán chiếu để tri giác ta càng lúc bớt hồ đồ, càng lúc càng thêm chính xác, thì ta cũng có thể giảm thiểu được tới mức tối đa những cảm giác khổ đau có gốc rễ từ tri giác. Thấy một sợi dây mà tưởng là con rắn, đó là ví dụ cho một tri giác sai lạc vậy. Tri giác của ta, theo đạo Phật, đây đây những sai lầm. Và vì nhân thức sai lầm cho nên ta khổ đau.

Trong công phu thiền tập của mình, hành giả quán chiếu cảm giác và thấy được những nguyên do gần xa của cảm giác. Quán chiếu cho thâm sâu thì tự thân của cảm giác sẽ biến mất, cũng như khi mặt trời chiếu rọi bên dưới trên cây lá thì cây lá sẽ biến đổi và xanh tươi. Cảm giác an lạc là những cảm giác có tác dụng nuôi dưỡng. Cảm giác bất an là cảm giác có tác dụng tàn phá. Thiền quán có thể làm biến các cảm giác bất an thành an lạc. Biến bằng cách nào? Bằng cách diệt trừ những lầm lạc của tri giác và làm cho các tri giác này trở nên chính

xác. Từ ngữ thường dùng là diệt trừ vô minh. Vô minh tức là tính cách không chính xác của nhận thức. Ví dụ tôi trồng rau xà lách và xà lách không chịu mọc lên tươi tốt như xà lách của người hàng xóm. Tôi bực tức và mở lời trách cứ những cây xà lách trong vườn tôi. Thấy thế, bạn cười và bảo tôi: “lỗi không phải ở những cây xà lách, lỗi ở tại người trồng xà lách đã không biết cách chăm sóc xà lách. “Bạn vừa mới khai thị cho tôi một sự thật: trách cứ những cây xà lách là một thái độ vô minh. Tôi phải quán chiếu để thấy được những nguyên nhân gần xa của sự thất bại đã làm cho tôi bực bội: Tôi đã bỏ phân quá nhiều cho cây xà lách và tôi không tưới tẩm và chăm sóc chúng đúng mức. Thấy được điều đó, tôi liền hết bực tức. Tôi được giải thoát khỏi sự bực tức. Tôi sửa đổi cách chăm sóc xà lách của tôi và mười hôm sau, những cây xà lách của tôi mọc lên rất tươi tốt.

Bạn và tôi cả hai đều biết rõ là trách cứ những cây xà lách là một việc làm vô minh, có gốc rễ từ một nhận thức vô minh. Vậy mà chúng ta ít ai thấy được rằng những người sống chung với ta cũng là những cây xà lách. Có phải là chúng ta phải vun tưới và chăm sóc cho nhau đúng mức không? Thường thường, chúng ta không chịu vun tưới và chăm sóc cho nhau. Chúng ta chỉ trách cứ nhau, chúng ta dùng lý luận để trách cứ nhau. Chúng ta không biết rằng chúng ta không khác mấy với những cây xà lách: mỗi người trong chúng ta đều cần sự vun tưới và chăm sóc của người bên cạnh. Chúng ta ai cũng biết rằng lý luận và trách móc không đưa đến đâu mà chỉ đào thêm hố cách biệt. Chỉ có sự hiểu biết, chấp nhận và chăm sóc mới có thể giúp được người khác. Để thấy rõ và thấy thường xuyên được sự thật này, ta cần đến thiền quán. Quán chiếu cảm giác là đầu mối đưa ta đến những nhận thức chính xác hơn về tri giác.

Quán chiếu để biến những xả thọ thành lạc thọ và để vượt thoát những khổ thọ có nguồn gốc từ nhận thức sai lạc, ta dần dần cởi bỏ được những sợi dây quên lãng, bực tức, tham đắm và u mê. Càng cởi bỏ ta càng có thêm giải thoát: càng giải thoát ta càng có thêm an lạc. Sự an lạc của ta sẽ nuôi dưỡng ta, sẽ mang lại niềm vui cho những người chung quanh. Ta trở nên sáng suốt hơn, bình tĩnh hơn và bao dung hơn. Thực tập thiền quán cho đúng phép thì những thành quả

này sẽ là hiện tiền ngay trong hôm nay và ngày mai. Trong chương đầu tôi có nói đến phòng Tĩnh Tâm, nơi ta có thực tập nghe chuông và theo dõi hơi thở. Trong đời sống hằng ngày, mỗi khi bạn cảm thấy bất an, dao động, bạn nên sử dụng phòng Tĩnh Tâm để quán chiếu và cảm giác bạn. Và nếu có thể, bạn nên quán chiếu về cảm giác bạn ngay khi cảm giác ấy đang có mặt, trong lúc làm việc, trong lúc ngồi xe buýt, hay trong lúc đi bộ từ ngôi nhà này đến ngôi nhà khác. Hãy biến nơi bạn đang đứng thành phòng Tĩnh Tâm.

Sau đây là các kinh cần được hành giả nghiên cứu và đọc tụng:

- Kinh quán niệm hơi thở (An Ban Thủ Ý Kinh – Ānāpānasatisutta)
- Kinh Bốn Lĩnh Vực Quán Niệm (Niệm Xứ Kinh – Satipatthānasutta)

Những kinh này đều là những kinh thiền tập căn bản chỉ dẫn tường tận cho bạn từng bước trên đường thực tập.

## Quán chiếu

Công phu thiền tập gồm có hai phần: chỉ và quán. **Chỉ** tức là dừng lại. Dừng lại sự tán loạn, dừng lại sự quên lãng. Dừng lại để tập trung tâm ý vào một đối tượng (để mà xét nghiệm đối tượng đó). Như vậy **chỉ** đưa tới **định**. Khi tâm ý đã được tập trung vào đối tượng, hành giả quán chiếu đối tượng đó, quán chiếu để thấy được thực tánh của đối tượng đó. Đây là công phu **quán**. Quán chiếu cho bền bỉ và sâu xa, hành giả thấy được bản chất đích thực của đối tượng quán sát. Cái thấy này là **Tuệ**. Tuệ là sự hiểu biết, là cái thấy chính xác về sự vật. Nếu **chỉ** đưa tới **định** thì **quán** đưa tới **tuệ**.

Để thực hiện sự tập trung tâm ý, hành giả thực tập phép đếm hơi thở hay theo dõi hơi thở. (xem chương hai). Có chỉ là bắt đầu có quán, và khi đã có quán tức là đã có chỉ. Trong chương vừa rồi, chúng ta đã nói tới cảm giác (thọ) như một đối tượng quán chiếu. Nhưng đối tượng quán chiếu đó không phải chỉ là cảm giác. Cảm giác chỉ là một trong năm dòng hiện tượng gọi là ngũ uẩn.

Ngoài cảm giác (thọ), ta còn cơ thể (sắc), tri giác (tưởng), tâm tư (hành) và nhận thức (thức) nữa. Tâm Kinh Bát Nhã cho biết đức Bồ Tát Quán Tự Tại nhờ quán chiếu cả năm uẩn cho nên vượt thoát khỏi mọi khổ ách ràng buộc.

Kinh **Bốn Lĩnh Vực Quán Niệm** (Satipatthānaasutra) dạy ta quán niệm về thân thể, cảm giác, tâm ý và đối tượng tâm ý. Tâm ý ở đây bao gồm cả tri giác, tâm tư và nhận thức. Như vậy bốn đối tượng quán niệm cũng hàm chứa cả năm uẩn.

Sau đây là sơ lược những đối tượng quán niệm theo Kinh Bốn Lĩnh Vực Quán Niệm (Tứ Niệm Xứ Kinh )

## **A. Quán niệm về thân thể**

### **a. Quán niệm về hơi thở**

- Hơi thở vào có ý thức
- Hơi thở ra có ý thức
- Hơi thở dài (vào) có ý thức
- Hơi thở dài (ra) có ý thức
- Hơi thở ngắn (vào) có ý thức
- Hơi thở ngắn (ra) có ý thức
- Thở vào, hơi thở, ý thức và thân thể là một
- Thở ra, hơi thở, ý thức và thân thể là một
- Thở vào, làm cho toàn thân an tịnh
- Thở ra làm cho toàn thân an tịnh

### **b. Quán niệm về bốn tư thế của thân thể**

- Đi biết là đi
- Đứng biết là đứng
- Ngồi biết là ngồi
- Nằm biết là nằm

### **c. Quán niệm về những động tác của thân thể**

(Ý thức khi đi tới đi lui, khi nhìn, khi mặc áo, ăn uống, đại tiện, tiểu tiện, nói chuyện, giặt áo, làm việc v.v...)

### **d. Quán niệm về những bộ phận của cơ thể**

(Tóc, lông, răng, gân, xương, thận, tủy, tim, phổi, gan, ruột, nước miếng, máu, mồ hôi, v.v...)

### **e. Quán niệm về những yếu tố tạo nên cơ thể**

(Nước, hơi nóng, không khí, vật thể, v.v...)

### **f. Quán niệm về sự tàn hoại của một tử thi trong nghĩa địa**

(Thi thể trương phồng lên, xanh đen lại, thối nát ra, v.v...)

## **B. Quán niệm về cảm giác**

1. Ý thức về khổ thọ đang có mặt
2. Ý thức về lạc thọ đang có mặt
3. Ý thức về xả thọ đang có mặt
4. Quán chiếu về lạc thọ có nguồn gốc sinh vật
5. Quán chiếu về lạc thọ có nguồn gốc tâm lý
6. Quán chiếu về khổ thọ có nguồn gốc sinh vật lý
7. Quán chiếu về khổ thọ có nguồn gốc tâm lý
8. Quán chiếu về xả thọ có nguồn gốc sinh vật lý
9. Quán chiếu về xả thọ có nguồn gốc tâm lý

## **C. Quán niệm về Tâm ý**

- a. Ý thức khi tham
- b. Ý thức khi không tham
- c. Ý thức khi giận
- d. Ý thức khi không giận
- e. Ý thức khi có lầm lạc
- f. Ý thức khi không lầm lạc
- g. Ý thức khi tâm tập trung
- h. Ý thức khi tâm tán loạn
- i. Ý thức khi tâm mở rộng



- j. Ý thức khi tâm khép kín
- k. Ý thức khi tâm có giới hạn
- l. Ý thức khi tâm vô lượng
- m. Ý thức khi tâm có định
- n. Ý thức khi tâm không có định
- o. Ý thức khi tâm có giải thoát
- p. Ý thức khi tâm không có giải thoát

## **D. Quán niệm về đối tượng Tâm ý**

### **a. Quán niệm về năm loại chướng ngại**

- 1. Ý thức về sự có mặt của tham đắm
- 2. Ý thức về sự vắng mặt của tham đắm
- 3. Ý thức về sự có mặt của giận hờn
- 4. Ý thức về sự có mặt của hôn trầm
- 5. Ý thức về sự vắng mặt của hôn trầm
- 6. Ý thức về sự có mặt của kích thích
- 7. Ý thức về sự cơ mặt của nghi ngờ
- 8. Ý thức về sự vắng mặt của nghi ngờ

### **b. Quán niệm về năm uẩn**

- 1. Quá trình sinh diệt của sắc
- 2. Quá trình sinh diệt của thọ
- 3. Quá trình sinh diệt của tưởng
- 4. Quá trình sinh diệt hành
- 5. Quá trình sinh diệt của thức

### **c. Quán niệm về giác quan và đối tượng**

1. *Mắt và hình sắc*
2. *Tai và tiếng*
3. *Mùi và hương*
4. *Lưỡi và vị*
5. *Thân và xúc*
6. *Ý và pháp*

### **d. Quán niệm về bảy yếu tố giác ngộ**

1. *Sự có mặt hay vắng mặt của niệm*
2. *Sự có mặt hay vắng mặt của trạch pháp*
3. *Sự có mặt hay vắng mặt của tinh tiến*
4. *Sự có mặt hay vắng mặt của hỷ lạc*
5. *Sự có mặt hay vắng mặt của khinh an*
6. *Sự có mặt hay vắng mặt của định*
7. *Sự có mặt hay vắng mặt của hành xả*

### **e. Quán niệm về bốn sự thật**

1. *Sự có mặt của khổ đau*
2. *Những nguyên nhân đưa tới khổ đau*
3. *Sự vắng mặt của khổ đau*
4. *Con đường thực hiện an lạc*

Duyệt qua những đối tượng quán niệm đã được liệt kê trong kinh Bốn Lãm Vực Quán Niệm ta thấy hơi thở đi trước, tiếp theo là những tư thế và động tác của cơ thể. Ta đã đề cập đến cách thở để làm cho thân tâm an lạc trong các chương I và II. Ta nên áp dụng hơi thở có ý thức trong những tư thế và động tác của cơ thể. Ngồi xuống thì ta biết ta ngồi xuống. Đứng dậy thì ta biết là ta đứng dậy. hơi thở ý thức giữ gìn không cho ta rơi vào thế giới quên lãng (thất niệm) lúc lái xe, giặt áo, lau nhà, rửa bát, pha trà, v.v... ta có thể thực tập quán niệm để có

ý thức về mỗi động tác của cơ thể. Sống đời sống hàng ngày có chánh niệm như thế ta mới đủ chăm chú để quán chiếu vạn pháp để thấy rõ thật tướng của vạn pháp. Chánh niệm phải bền bỉ như lửa nấu cơm. Nếu lửa tắt rồi đỏ, đỏ rồi tắt, thì cơm không bao giờ chín.

Tiếp theo hơi thở và động tác của cơ thể, là sự quán chiếu về những bộ phận cơ thể, những yếu tố tạo nên cơ thể và sự tàn hoại của cơ thể. Hình hài của ta, ta phải nhìn cho rõ. Ta thường nghĩ rằng cơ thể ta không xa lạ gì đối với ta, kỳ thực là đa số trong chúng ta chưa thiết lập được liên lạc thân hữu với cơ thể chính chúng ta. Chúng ta biết rất ít về cơ thể của chúng ta, dù chúng ta đã học qua sinh vật học. Có khi nào ta nhìn bàn tay ta và quán chiếu để thấy được rằng những thế hệ đã qua và những thế hệ sắp đến đều có mặt trong bàn tay ấy? Ai là kẻ trao truyền hình hài này và ai là kẻ tiếp thọ? Người trao truyền, vật trao truyền và người tiếp thọ là một hay là ba? Hình hài ta có liên hệ gì tới nắng, tới mưa, tới rừng cây, tới ruộng lúa, tới sỏi đá, tới những động vật thời tiền sử? Hình hài ta bắt đầu có mặt từ điểm nào trong thời gian? Tại sao từ không mà hình hài ta trở thành có? Và tại sao đã có lại trở thành không? Cái chết là cái gì? Cái chết có động được đến ta không? Những câu hỏi đó đều có liên hệ trực tiếp đến hình hài ta.

Tiếp theo cơ thể là cảm giác. Ta đã đề cập tới cảm giác trong chương VI. Quán chiếu về cảm giác, ta có cơ hội quán chiếu về cơ thể và tâm ý.

Tiếp theo cảm giác, là tâm ý. Quán chiếu về tâm ý tức là ý thức được những gì xảy ra trong tâm ý và nhìn sâu vào những hiện tượng tâm ý ấy. Khi tâm ý ta xao xuyên chẳng hạn, ta biết là ta đang xao xuyên, và ta nhìn kỹ tâm ý xao xuyên của ta để thấy được những gốc rễ của nó. Tâm ý và đối tượng tâm ý luôn luôn đi đôi với nhau. Xao xuyên luôn là xao xuyên về một điều gì, giận dữ luôn luôn là giận dữ về một điều gì, tham đắm luôn luôn là tham đắm một cái gì, suy tư luôn luôn là suy tư về một cái gì. Tâm ý gồm cả chủ thể lẫn đối tượng. Tâm ý hữu độc lập với đối tượng. Vì vậy khi quán chiếu tâm ý ta cũng đồng thời quán chiếu về đối tượng của tâm ý.

Đối tượng tâm ý, theo kinh *Bốn Lĩnh Vực Quán Niệm*, trước hết là năm thứ chướng ngại của thiền quán. Đó là tham đắm, giận hờn, hôn trầm, sự kích thích và sự nghi ngờ. Có một trong năm chướng ngại đó trong khi thiền quán thì hành giả sẽ gặp khó khăn. Vì vậy hành giả phải ý thức về sự có mặt của chúng và quán chiếu về chúng để thấy được tự tính (tức là mọi gốc rễ) của chúng. Thấy được thì có thể vượt được.

Tiếp theo, là năm uẩn và mười hai lĩnh vực. Năm uẩn bạn đã biết rồi. Mười hai lĩnh vực tức là sáu giác quan và sáu loại đối tượng của chúng. Ý cũng là một giác quan như năm giác quan khác, và ý cũng nương tựa vào não bộ và thần kinh hệ.

Năm uẩn và mười hai xứ bao gồm tất cả mọi hiện tượng sinh lý, vật lý và tâm lý. Tất cả đều được xem là đối tượng của tâm ý.

Cánh cửa giải thoát tối hậu là sự quán chiếu về tự tính của vạn pháp. Kinh Pháp ấn nói tới ba cánh cửa giải thoát gọi là tam giải thoát môn. Ba cửa ấy là *không*, *vô tướng* và *vô tác*. Đây là những cánh cửa vương đạo để giải thoát khỏi sinh tử, sợ hãi và ưu tư.

**Không:** không ở đây có nghĩa là không có tự thể riêng biệt. Ví dụ cuốn sách mà bạn đang cầm trong tay, nó không có một tự thể riêng biệt. Nó có mặt nhờ rừng cây, đám mây, mặt trời, bác tiêu phu, đồng lúa, cảm hứng của nhà văn, mực in, keo đóng sách v.v... Không có rừng cây thì không có bột giấy. Không có đám mây thì cây rừng thiếu nước không mọc được. Không có ánh sáng mặt trời rừng cây không xanh. Không có đồng lúa, bác tiêu phu không có cơm ăn và không thể đốn gỗ về cho nhà sản xuất giấy in. Cuốn sách có mặt là nhờ sự có mặt của những cái không phải là cuốn sách: rừng cây, đám mây, mặt trời, đồng lúa, bác tiêu phu v.v... Nó không có tự thể riêng biệt và độc lập. Mọi hiện tượng đều như thế cả: vật nào cũng được cấu thành do những vật khác (do tất cả các vật khác). Đó là ý nghĩa của danh từ y tha khởi. Y là dựa trên. **Tha** là những cái khác. **Khởi** là có ra. Tiếng Phạn là Paratantra.

*Không* không có nghĩa là vắng mặt. Cuốn sách trong tay bạn có mặt chứ sao không. *Không* ở đây không có nghĩa đối lập với có. Nó chỉ có nghĩa là không có tự thể riêng biệt. Không có tự thể riêng biệt tức là *vô ngã*. Không phải vì không thể tự thể riêng biệt mà cuốn sách bạn cầm trên tay trở thành vô giá trị. Trái lại. Nhờ không có tự thể riêng biệt mà cuốn sách mang trong nó tất cả những màu nhiệm của sự sống. Bạn hãy nhìn cuốn sách để thấy đám mây bay trên trời xanh và rừng cây trải dài từ ngọn đồi này sang ngọn đồi khác. Một hành giả nổi tiếng là Long Thọ (Nagārjuna), tác giả bộ *Đại trí Độ Luận*, sống ở thế kỷ thứ hai tây lịch, đã nói: “nhờ tính cách không có tự thể của chúng mà vạn pháp được thành lập: (Dĩ hữu không nghĩa cố, nhất thiết pháp đắc thành). Người Tây Phương nghe nói đến chữ không thường lấy làm e ngại; thực ra không là cánh cửa giúp ta ra khỏi thế giới hư vô và hoại diệt. Không là niềm hy vọng lớn lao. Bồ tát Quán Tự Tại quán chiếu một cách sâu sắc và thấy được tự tính không của năm uẩn cho nên vượt thoát khỏi mọi khổ đau, ách nạn và sợ hãi. Năm uẩn bao hàm tất cả mọi hiện tượng sinh lý, vật lý và tâm lý. Một ngón tay, một niềm đau, một tư tưởng, một bông hoa, một hòn đá cuội, một chiếc lá v.v... cái gì cũng có thể là đối tượng quán chiếu của bạn. Bạn thử quán chiếu về tự tính của một chiếc lá mùa thu đi. Về sự có mặt của nó. Về sự vắng mặt của nó, về sự sinh diệt của nó. Về tự tính của nó. Chiếc lá ấy có thể đưa bạn thoát khỏi sinh tử, thoát khỏi mọi khổ đau và ách nạn.

*Vô tướng*: Hình tướng của vạn pháp mà ta nhận biết không phải là chân thể (thể tướng chân thực) của vạn pháp mà chỉ do tri giác của ta cung cấp. Tâm ý của ta có những khuôn khổ và ta chứa đựng thực tại trong những khuôn khổ đó. Những khuôn khổ đó là thời gian, không gian, trên, dưới, trong ngoài, sinh, diệt, thành hoại, còn mất, to nhỏ, một nhiều, có, không v.v... Các pháp, trong tự thể của chúng, không mang những hình tướng ấy. Ví dụ ta dùng đủ loại bình chứa nước cái thì tròn, cái thì vuông, cái thì bầu dục v.v... Nước không tròn, không vuông và cũng không bầu dục.

Nước còn là mây, là tuyết, là băng, là H<sub>2</sub>O. Các nhà khoa học vật lý mới cũng đều thấy rằng muốn đi vào lĩnh vực các chất thể cực vi thì

phải bỏ tất cả những phạm trù nhận thức về vạn vật trong đời sống thực dụng hằng ngày mới trong có cơ hội hiểu được phần nào tính chất của các vật thể cụ thể.

Thế giới mà ta trong đó đang sống chưa hẳn là thế giới của thực tại mà còn mang nặng tính cách của một thế giới của khái niệm. Ví dụ: con ốc, cây anh đào, hạt bụi, nước Tiệp Khắc. Khái niệm của ta về bốn thứ đó rất còn xa với thực tại của bốn thứ đó. Vượt ra khỏi mọi khái niệm ta mới đi thẳng vào được bản thân của thực tại. Thực tại vì không chịu nổi khuôn khổ của khái niệm là một nhận thức đã thoát ly được những khuôn khổ của khái niệm. Vô tướng tức là vượt khỏi thế giới khái niệm.

Khi bạn quán chiếu một chiếc lá mùa thu, bạn bắt đầu bằng khái niệm, khái niệm mùa thu và những khái niệm liên hệ. Nhưng khi đi sâu vào quán niệm và bắt đầu thấy được chiếc lá trong thực tại vô niệm của nó.

*Vô tác*: nhận thức gồm có chủ thể nhận thức và đối tượng nhận thức. Chiếc lá của bạn không phải là một vật nằm ngoài nhận thức của bạn. Nhận thức của bạn không đi tìm chiếc lá để mà tìm hiểu, bởi vì chiếc lá với nhận thức của bạn là một. Ý tưởng thế giới nằm ngoài nhận thức là một ý tưởng sai lạc. Ý tưởng thế giới nằm trong nhận thức cũng là một ý tưởng sai lạc. Tâm thức, cũng như đối tượng tâm thức, không chịu đựng được các khuôn khổ trong và ngoài. Đừng đi tìm, đó là vô tác.

Đừng đi tìm gì hết, kể cả giải thoát và giác ngộ. Giải thoát và giác ngộ nằm ngay trong thế giới sinh tử và khổ đau. Những ý niệm về khổ đau, sinh tử, giải thoát và giác ngộ cũng đều là những khuôn khổ của tâm ý: Ta đừng bỏ một cái để tìm một cái khác. Vô tác có nghĩa là không từ bỏ cái gì để tìm cầu một cái gì. Đứng tại chỗ mà thành Phật. “Niết bàn và sinh tử đều là những hoa đốm giữa hư không”, câu Kinh này có nghĩa như thế. Vô tác như vậy cũng có nghĩa là vô đắc.

Chiếc lá mà bạn quán chiếu có liên hệ mật thiết đến bạn. Quán chiếu cho thành khẩn thì nó trở thành bản thân bạn. Sinh tử của nó là sinh tử của bản thân bạn.

Ba cánh cửa giải thoát là những giáo lý vi diệu thậm thâm của đạo Phật. Đây chỉ là một tập sách mỏng hướng dẫn thiền tập. Bạn cần tham cứu thêm. Mong cho bạn được gặp bạn, gặp thầy, gặp trợ duyên để đi xa trên con đường thực hiện.

## Tụng giới

Hai tuần một lần chúng ta tụng giới, trong thiền viện cũng như ở gia đình. Trong các khóa tu, khóa nào cũng cần có một buổi tụng giới. Giới cần thiết cho hành giả cũng như lề luật đi đường (code routière) cần cho người lái xe.

Nếu luật đi đường không phải là những cấm đoán mà chỉ là nguyên tắc nhằm hướng dẫn người lái xe tránh thoát được mọi tai nạn xảy tới cho mình và cho người, thì giới cũng không phải là những điều ràng buộc hạn chế và cấm đoán: giới là những nguyên tắc hướng dẫn và bảo vệ người hành giả trên con đường tu tập. Có giới thì định và tuệ mới được bền vững. Giới thường đi với định và tuệ; giới không phải chỉ là nhân mà còn là quả; định và tuệ càng lớn thì giới càng cao. Ví dụ khi ta *thấy* được một cách sâu sắc tâm trạng muốn sống và sợ chết của mọi loài thì ta trở nên cẩn trọng hơn về việc bảo vệ sinh mạng của mọi loài. Đó là tuệ nuôi dưỡng giới. Giới có nhiều loại giới bồ tát, giới tỳ khuru, giới sa di, giới cận sự (ưu bà tắc giới), giới tiếp hiện, v.v... Giới có nhiều công dụng: công dụng thứ nhất là nuôi dưỡng định và tuệ (Nhiếp luật nghi giới), công dụng thứ hai là hạt giống tốt cho một thế giới lành và đẹp (nhiếp thiện pháp giới) và công dụng thứ ba là tạo dựng hạnh phúc cho các loài sinh vật (nhiều ích hữu tình giới). Có người chỉ thọ trì một hay hai giới điều, có người thọ trì năm giới điều, có người thọ trì mười giới điều, có người thọ trì hàng trăm giới điều. Nhưng giới điều căn bản nhất trong các giới điều là sống tinh thức trong chánh niệm. Nếu giới điều này được tôn trọng thì tất cả các giới điều khác sẽ lần lượt được tôn trọng một cách dễ dàng. Giới điều này là giới điều thứ bảy của giới Tiếp Hiện. Giới Tiếp Hiện có tinh thần phát nguyện tương tự như với giới Bồ Tát, người xuất gia và người tại gia đều có thể thọ trì mười bốn giới điều của giới này. Muốn biết thêm về giới Tiếp Hiện, xin xem cuốn Giới Tiếp Hiện Chú Giải. Sách này đã được Lá Bối ấn hành năm 1984 và bản in tiếng Anh Interbeing, Commentaries on the Tiep Hien precepts cũng được lưu hành từ đầu năm 1986.



Bất kỳ thọ trì giới nào, Bồ Tát, Tỳ Khưu, Sa di, Cận sự hay Tiếp Hiện, ta cũng xem giới là những nguyên tắc hướng dẫn linh động đời sống tâm linh của ta mà không nên xem giới là những luật lệ ràng buộc. Chúng ta cần tôn trọng giới như tôn trọng thầy của chính chúng ta. Trẻ em cũng cần được tụng giới. Hai giới của thiếu nhi là mở rộng lòng thương và mở rộng tầm hiểu biết. Đây cũng là căn bản của tất cả mọi giới điều của người lớn. Sau đây là nghi thức tụng giới cho thiếu nhi và nghi thức tụng giới Tiếp Hiện, được đưa ra cho một ví dụ. Thay vì tụng giới Tiếp Hiện, chúng ta có thể tụng giới Cận Sự, Sa Di, Tỳ Khưu và Bồ Tát. Ta cũng có thể thực hành phép Yết Ma (Duy Na: Karmadāna) theo truyền thống trước khi tụng Đại Giới.

*(Trích chương Nghi Thức Tụng Giới cho thiếu nhi và Tiếp Hiện cho người lớn, trong Giới Tiếp Hiện Chú Giải)*

# Phụ lục

## Giới Bản Tiếp Hiện

Người Duy Na: *Hôm nay tôi được đại chúng chỉ định chủ tọa buổi lễ thuyết giới này. Mong được tất cả quý vị đem thiện tâm hộ niệm cho.*

Xin quý anh chị lắng lòng nghe. Giới luật Tiếp Hiện là bó đuốc soi đường, là con thuyền chuyên chở, là bậc thầy chỉ lối chúng ta. Xin đại chúng lắng nghe từng giới một với tâm hồn thanh tịnh, lấy giới luật làm tấm gương trong vắt để soi chiếu nội tâm mình, và xin trả lời có mỗi khi thấy mình, trong tuần qua, có cố gắng học tập và giữ gìn những giới luật nhắc đến.

(Chuông)

- *Quý anh chị sẵn sàng chưa?*
- *Sẵn sàng*
- *Đây tôi xin tuyên đọc nội dung giới luật:*

### Giới thứ nhất:

Không được thờ làm thần tượng bất cứ một chủ nghĩa hay một lý thuyết nào, kể cả những chủ nghĩa lý thuyết Phật Giáo. Những hệ thống giáo lý trong đạo Phật phải được nhận thức như những pháp môn hướng dẫn tu tập mà không là những chân lý tuyệt đối để bảo vệ và thờ phụng.

*Đó là giới thứ nhất của dòng tu Tiếp Hiện, Quý vị có học tập và giữ gìn giới ấy hay không?*

(Chuông)

## **Giới thứ hai:**

Không được yên trí rằng những kiến thức mình hiện có là những chân lý bất di bất dịch. Như thế để tránh sự trở thành cố thủ và hẹp hòi. Phải học hỏi thái độ phá chấp và cởi mở để đón nhận quan điểm của kẻ khác. Chân lý chỉ có thể thực chứng trong sự sống mà không thể tìm kiếm trong kiến thức và khái niệm. Phải nguyện suốt đời là một người đi tìm học và phải thường trực quán sát sự sống nơi chính mình và nơi cuộc đời.

*Đó là giới thứ hai của dòng tu tiếp hiện. Quý vị có học tập và giữ gìn giới ấy hay không?*

(Chuông)

## **Giới thứ ba:**

Không được ép buộc người khác, kể cả trẻ em, theo quan điểm của mình, bất cứ bằng cách nào: uy quyền, sự mua chuộc, sự dọa nạt, sự tuyên truyền và giáo dục nhồi sọ. Phải tôn trọng sự khác biệt của kẻ khác và sự tự do nhận thức của họ. Tuy nhiên nên dùng những phương tiện đối thoại ái ngữ và bất bạo động để giúp người khác cởi bỏ cuồng tín và cố chấp.

*Đó là giới thứ ba của dòng tu tiếp hiện, quý vị có học tập và giữ gìn giới ấy hay không ?*

(Chuông)

## **Giới thứ tư:**

Không được trốn tránh thực tại khổ đau, nhắm mắt trước khổ đau và đánh mất ý thức về khổ đau của cuộc sống. Phải tìm tới những kẻ khổ đau. Bằng phương tiện tiếp xúc, tường thuật hình ảnh, âm thanh, nên thường xuyên tự đánh thức mình và đánh thức những người xung quanh về sự có mặt của những đau khổ hiện thực khắp nơi trên thế giới.

*Đó là giới thứ tư của dòng tu Tiếp Hiện, quý vị có học tập và giữ gìn giới ấy hay không?*

(Chuông)

**Giới thứ năm:**

Không nên tích lũy tiền bạc và của cải trong khi nhiều người đang đói khổ thiếu thốn. Không được đặt danh vọng và quyền hành làm mục tiêu của đời mình. Phải sống giản dị, và phải biết chia xẻ thời giờ, khả năng và tài vật mình có với những kẻ thiếu thốn.

*Đó là giới thứ năm của dòng tu Tiếp Hiện, quý vị có học tập và giữ gìn giới ấy hay không ?*

(Chuông)

**Giới thứ sáu:**

Không được giữ tâm sân hận và oán thù. Phải quán từ bi để giải tỏa oán thù và phát tâm hoan hỷ đối với những người đã gây nên tâm niệm sân hận và oán thù của mình, ngay sau khi tâm niệm ấy phát sinh. Nên lấy con mắt từ bi để nhìn mọi người.

*Đó là giới thứ sáu của dòng tu Tiếp Hiện. Quý vị có học tập và giữ gìn giới ấy hay không ?*

(Chuông)

**Giới thứ bảy:**

Không được buồn thả theo loạn tướng và hoàn cảnh để tự đánh mất mình. Phải biết dùng hơi thở để nắm lấy thân tâm, thực hiện chánh niệm, phát triển định tuệ và đi tới trên đường thành tựu đạo nghiệp.

*Đó là giới thứ bảy của dòng tu Tiếp Hiện. Quý vị có học tập và giữ gìn giới ấy hay không ?*

(Chuông)

### **Giới thứ tám:**

Không được nói và làm những điều có thể tạo nên sự bất hòa trong đoàn thể và có thể làm tan vỡ đoàn thể. Phải sử dụng ái ngữ và hành động hòa giải để giúp giải quyết những vụ bất hòa, dù lớn hay nhỏ.

*Đó là giới thứ tám của dòng tu Tiếp Hiện. Quý vị có học tập và giữ gìn giới ấy không?*

(Chuông)

### **Giới thứ chín:**

Không được nói dối để mưu cầu tài lợi và sự kính phục. Không được nói những lời gây chia rẽ, căm thù. Không được loan truyền những tin mình không biết là có thực. Không được phê bình và lên án những điều mình không biết chắc. Phải nói những lời chân thật và có giá trị xây dựng sự hiểu biết và hòa giải. Phải có can đảm nói ra sự thật về những tình trạng bất công, dù hành động này có thể mang lại những đe dọa cho sự an thân của mình.

*Đó là giới thứ chín của dòng tu Tiếp Hiện. Quý vị có học tập và giữ gìn giới ấy hay không?*

(Chuông)

### **Giới thứ mười:**

Không được lợi dụng đạo Phật và các đoàn thể giáo hội vào mục tiêu quyền bính. Không được biến các giáo đoàn thành những đảng hoạt động chính trị. Sống trung thực đời sống tâm linh và tôn giáo của mình, giáo đoàn, trong đó mình sống phải có thái độ rõ rệt về những tình trạng áp bức và bất công xã hội, và sử dụng ảnh hưởng mình để chuyên đổi các tình trạng ấy mà không nên dấn thân vào những cuộc tranh chấp phe phái.

*Đó là giới thứ mười của dòng tu Tiếp Hiện. Quý vị có học tập và giữ gìn những giới ấy hay không?*

(Chuông)

### **Giới thứ mười một:**

Không được sống theo tà mệnh. Không được sinh sống bằng những nghề nghiệp có thể gây tàn hại cho người và thiên nhiên. Không được đầu tư và những doanh nghiệp chuyên làm lợi cho một nhóm người trong khi tước đoạt môi trường và cơ hội sinh sống của những nhóm người khác. Nên chọn một nghề có thể giúp mình thực hiện được lý tưởng từ bi cứu khổ của đạo Phật.

*Đó là giới thứ mười một của dòng tu Tiếp Hiện. Quý vị có học tập và giữ gìn giới ấy hay không?*

(Chuông)

### **Giới thứ mười hai:**

Không được giết hại sinh mạng, không được tán thành sự chém giết. Phải tìm mọi cách có thể để bảo vệ sinh mạng, ngăn chặn chiến tranh, xây dựng hòa bình.

*Đó là giới thứ mười hai của dòng tu Tiếp Hiện. Quý vị có học tập và giữ gìn giới ấy hay không?*

(Chuông)

### **Giới thứ mười ba:**

Không được lấy làm tư hữu những tiền bạc và của cải không phải của mình tạo ra. Phải biết ngăn ngừa những kẻ tích trữ và làm giàu bất lương không kể gì đến sự đau khổ của những kẻ bị áp bức và thua thiệt.

*Đó là giới thứ mười ba của dòng tu Tiếp Hiện. Quý vị có học tập và giữ gìn giới ấy hay không?*

(Chuông)

## **Giới thứ mười bốn:**

Không được đối xử với thân thể mình một cách khinh xuất. Phải biết bảo trọng thân thể mình, xem thân thể là đền thờ của tâm linh, là chiếc thuyền vượt biển. Phải học bảo tồn tinh, khí, và thần để có thể đủ năng lực hành đạo. Phải ý thức trọn vẹn trách nhiệm của mình về việc cho ra đời những sinh mạng mới và phải thường xuyên nghĩ tới môi trường sinh hoạt trong tương lai của những sinh mạng này.

*Đó là giới thứ mười bốn của dòng tu Tiếp Hiện. Quý vị có học tập và giữ gìn giới ấy hay không?*

(Chuông)

Thưa quý Anh quý Chị,

Tôi đã làm xong nhiệm vụ chủ tọa buổi lễ thuyết giới do đại chúng giao phó. Tôi xin cảm ơn tất cả quý Anh quý Chị đã giúp tôi hoàn thành tất buổi thuyết giới một cách thanh tịnh. Xin tất cả cùng tôi chấp tay tụng bài hồi hướng và phát nguyện:

*Trì thuyết giới thâm diệu  
Tạo công đức vô biên  
Đệ tử xin hồi hướng  
Cho chúng sanh mọi miền.*

*Pháp môn xin nguyện học  
Ân nghĩa xin nguyện đền  
Phiên não xin nguyện đoạn  
Phật quả xin chứng nên.*

(Chuông)

## **Thi Kệ**

### **Thức Dậy**

*Thức dậy mỉm miệng cười  
Hăm bốn giờ tinh khôi  
Xin nguyện sống trọn vẹn  
Mắt thương nhìn cuộc đời*

### **Súc Miệng Đánh Răng**

*Đánh răng và súc miệng  
Cho sạch nghiệp nói năng  
Miệng thơm lời chính ngữ  
Hoa nở từ vườn tâm*

### **Vào Thiên Đường**

*Vào thiên đường  
Thấy chơn tâm  
Một ngôi xuống  
Dứt trầm luân*

### **Điều Thân**

*Trong tư thế kiết già  
Đóa hoa nhân phẩm nở  
Ưu đàm hoa muôn thuở  
Vẫn tỏa ngát hương thơm*

### **Điều Túc**

*Thở vào tâm tĩnh lặng  
Thở ra miệng mỉm cười  
An trú trong hiện tại  
Giờ phút đẹp tuyệt vời*



## **Thiền Hành**

Ý về muôn vạn nẻo  
Thiền lộ tâm an nhiên  
Từng bước gió mát dây  
Từng bước nở hoa sen

## **Uống Trà**

Chén trà trong hai tay  
Chanh niệm dâng tròn đầy  
Thân và tâm an trú  
Bây giờ và ở đây

## **Bật Đèn**

Thất niệm là bóng đêm  
Chánh niệm là ánh sáng  
Đưa tỉnh thức trở về  
Cho thế gian tỏ rạng

## **Nghe Chuông**

Lắng lòng nghe, lắng lòng nghe  
Tiếng chuông huyền diệu đưa về nhất tâm

## **Ngồi Thiền**

Ngồi đây ngồi cội bồ đề  
Vững thân chánh niệm không hề lãng xao

## **Mở Kinh (1)**

Phật Pháp cao siêu huyền diệu  
Ngàn đời chưa dễ gặp đâu  
Giờ đây cơ duyên trì tụng  
Nguyện xin đạt ý nhiệm mầu

## Chấp Tay Chào

*Sen búp xin tặng người  
Một vị Phật tương lai*

## Mở Kinh (2)

*Phật pháp cao siêu mầu nhiệm  
Cơ duyên nay được thọ trì  
Xin được đi vào biển tuệ  
Tinh thông giáo nghĩa huyền vi*

## Hồi Hương và Phát Nguyện

*Trì thuyết kinh thâm diệu  
Tạo công đức vô biên  
Đệ tử xin hồi hương  
Cho chúng sanh mọi miền  
Pháp môn xin nguyện học  
Ân nghĩa xin nguyện đền  
Phiên não xin nguyện đoạn  
Phật quả xin chứng nên*

## Kinh Tắt Yếu Bát Nhã Ba La Mật

*Bồ Tát Quán Tự Tại  
Khi quán chiếu thâm sâu  
Bát Nhã Ba La Mật  
(Tức diệu pháp trí độ)  
Bỗng soi thấy năm uẩn  
Điều không có tự tánh  
Thực chứng điều ấy xong  
Ngài vượt thoát tất cả  
Mọi khổ đau ách nạn  
Nghe đây Xá Lợi Tử  
Sắc chẳng khác gì không*

Không chẳng khác gì sắc  
Còn lại bốn uẩn kia  
Cũng đều như vậy cả  
Xá Lợi tử nghe đây  
Thế mọi pháp đều không  
Không sanh cũng không diệt  
Không nơ cũng không sạch  
Không thêm cũng không bớt  
Cho nên trong tánh không  
Không có sắc, thọ, tưởng  
Cũng không có hành, thức  
Không có nhãn, nhĩ, tỷ  
Thiệt, thân, ý (sáu căn)  
Không có sắc, thanh, hương  
Vị, xúc, pháp (sáu trần)  
Không có mùi tám giới  
(Từ nhãn đến ý thức)  
Không hề có vô minh  
Không có hết vô minh  
Cho đến không Lão Tử  
Không khổ, tập, diệt, đạo  
Không trí cũng không đắc  
Vì không có sở đắc  
Khi một vị Bồ Tát  
Nương diệu pháp trí độ  
(Bát nhã ba la mật)  
Thì tâm không chướng ngại  
Vì tâm không chướng ngại  
Nên không có sợ hãi  
Xa lìa mọi mộng tưởng  
Xa lìa mọi điên đảo  
Đạt Niết Bàn tuyệt đối  
Chư Phật trong ba đời  
Y diệu pháp trí độ  
(Bát nhã ba la mật)

Nên đắc vô thượng giác  
Vậy nên phải biết rằng  
Bát nhã ba la mật  
Là linh chú đại thân  
Là linh chú đại minh  
Là linh chú vô thượng  
Là linh chú tuyệt đỉnh  
Là chân lý bất vọng  
Có năng lực tiêu trừ  
Tất cả mọi khổ nạn  
Cho nên tôi muốn thuyết  
Câu thần chú trí độ  
Bát nhã ba la mật  
Nói xong đức Bồ Tát  
Liên đọc thần chú rằng  
Gate  
Gate  
Paragate  
Parasamgate  
Bodhi  
Svaha.