

# THIÊN

CHẤT LIỆU NUÔI DƯỠNG  
TRỊ LIỆU VÀ CHUYỂN HÓA

THÍCH NHẤT HẠNH

# Mục lục

Niệm.....	3
Kết Sử.....	8
Mạn .....	9
Tàng thức.....	10
Sự lưu thông của tâm hành.....	11
Mũi tên thứ hai.....	12
Tai họa của dục .....	12

**T**hiền, nói cho đủ là *thiền na* (tiếng phạn là *dhyana*), là phần thực tập nòng cốt của đạo Phật. Thiền có mục đích giúp người hành giả đạt tới một cái thấy sâu sắc về thực tại, cái thấy này có khả năng giải phóng cho mình ra khỏi sợ hãi, lo âu, phiền muộn, chế tác chất liệu trí tuệ và từ bi, nâng cao phẩm chất của sự sống, đem lại cho mình và cho kẻ khác nhiều thanh thoi và an lạc. Bản chất của thiền là *niệm*, *định* và *tuệ*, ba nguồn năng lượng được chế tác trong khi thực tập. Ta thực tập thiền không phải chỉ trong tư thế ngồi (thiền ngồi, tiếng Hán Việt: *tọa thiền*) mà còn trong các tư thế khác như tư thế đi (thiền đi, tiếng Hán Việt: *hành thiền*) tư thế đứng, tư thế nằm, trong những lúc làm việc như giặt áo, bổ củi, gánh nước, tưới rau hoặc lái xe. Bất cứ trong tư thế nào, bất cứ đang làm gì và ở đâu mà trong thân tâm mình có được ba loại năng lượng ấy là mình đang thực tập thiền. Sự thực tập này, nếu được chỉ dẫn đúng mức, có thể đem lại sự thoải mái và an lạc ngay trong lúc thực tập. Thực tập thiền có tác dụng nuôi dưỡng và trị liệu cho cả thân và tâm, đem lại nguồn vui sống cho người thực tập và cho những người xung quanh. Không phải chỉ đi vào chùa hoặc thiền viện mới thực tập được thiền. Sống trong xã hội, đi làm, chăm sóc gia đình, ta cũng có thể tập thiền được.

## Niệm

Niệm là nguồn năng lượng giúp ta ý thức được những gì đang xảy ra trong giây phút hiện tại, trong thân, tâm ta và trong hoàn cảnh. Tiếng phạn là *smṛti*. Nói cho đầy đủ là *chánh niệm* (*samyaksmṛti*). Những gì đang xảy ra trong giờ phút hiện tại trong lĩnh vực thân, tâm và hoàn cảnh thì nhiều lắm, ta không thể nhận diện được tất cả một lượt. Nhưng ta có thể nhận diện những gì nổi bật nhất, hoặc nhận diện những gì mà ta cần nhận diện nhất. Nếu ta để ý tới hơi thở vào và hơi thở ra và nhận diện được đấy là hơi thở vào hoặc hơi thở ra, đó gọi là phép *niệm hơi thở*. Nếu ta để ý tới bước chân và nhận diện được từng bước chân ta đặt lên sàn nhà hoặc mặt đất, đó gọi là phép *niệm bước chân*. Ta có thể gọi đó là chánh niệm về hơi thở hoặc chánh niệm về bước chân. Niệm bao giờ cũng là niệm một cái gì, nghĩa là niệm luôn luôn có đối tượng của niệm. Nếu ta đang giận mà ta có ý thức được là

ta đang giận, đó gọi là *niệm cơn giận*. Trong lúc ta thực tập như thế, có hai loại năng lượng đang biểu hiện trong ta: năng lượng đầu là cái giận, năng lượng thứ hai là chánh niệm do ta chế tác bằng bước chân hoặc bằng hơi thở chánh niệm. Năng lượng thứ hai nhận diện và ôm ấp năng lượng thứ nhất. Nếu sự thực tập kéo dài năm bảy phút thì năng lượng chánh niệm sẽ đi vào trong năng lượng giận hờn, và sẽ có sự thuyên giảm và chuyển hóa. Năng lượng *niệm* mang theo nó năng lượng *định*, (chú tâm) và năng lượng này có thể làm phát sinh năng lượng *tuệ* (tuệ giác) có thể chuyển hóa được cơn giận thành năng lượng của hiểu biết, chấp nhận, xót thương và hòa giải.

Trong đời sống hàng ngày tâm ta thường có khuynh hướng nhớ tưởng về quá khứ hoặc lo lắng cho tương lai. Thân ta có mặt nhưng tâm ta không có mặt. Chánh niệm là năng lượng giúp ta đưa tâm về lại với thân để ta có mặt đích thực trong giờ phút hiện tại. Có mặt như thế để có thể tiếp xúc với những nhiệm màu của sự sống trong ta và chung quanh ta. Theo tinh thần thiền, sự sống chỉ có mặt đích thực trong giây phút hiện tại. Bụt dạy: "Quá khứ đã qua, tương lai chưa tới, sự sống chỉ có thể được tiếp xúc trong giây phút hiện tại" (Kinh Bhaddekaratta, Trung Bộ 131). Tiếp xúc được với những gì nhiệm màu có mặt trong giây phút hiện tại là để được nuôi dưỡng và trị liệu. Nếu năng lượng chánh niệm đã trở nên vững vàng, ta có thể sử dụng nó để nhận diện và ôm ấp những nỗi khổ niềm đau của ta (như giận thù, tuyệt vọng, tham đắm, bạo động, ghen tuông, v.v..) để có thể chuyển hóa chúng từ từ. An trú được trong hiện tại có thể đưa đến sự trị liệu màu nhiệm: một phen an trú được trong hiện tại là ta có thể vượt thoát ra ngoài những nanh vuốt của sự tiếc thương và vương vấn về quá khứ hoặc những lo lắng và sợ hãi về tương lai, những năng lượng tiêu cực thường đưa tới các chứng bệnh tâm thần.

Có bốn lĩnh vực làm đối tượng cho sự tu tập chánh niệm: thân thể, cảm thọ, tâm ý và đối tượng tâm ý (danh từ chuyên môn là thân, thọ, tâm, pháp, *tứ niệm xứ*) (Kinh Niệm Xứ, Trung A Hàm 98).

Năng lượng chánh niệm khi nhận diện *thân thể* (body) giúp ta trở về thân thể với niềm ưu ái: trong khi theo dõi phép quán niệm hơi thở ta

chiếu cố tới thân thể ta, giúp cho thân thể được buông thư (danh từ chuyên môn: an tịnh thân hành), phép thực tập này rất hữu hiệu để đối phó với sự căng thẳng của thần kinh và của cơ thể (stress). Ta có thể thực tập phép an tịnh thân hành trong tư thế nằm cũng như tư thế ngồi. Sự thực tập này giúp cho cơ thể tự trị liệu lấy một cách tự nhiên (Kinh Quán Niệm Hơi Thở, Trung Bộ, 118). Trong trường hợp ta đang chữa trị bằng thuốc men thì phép an tịnh thân hành này có thể giúp cho ta bình phục mau chóng hơn, ít nhất là ba lần.

Thực tập phép niệm thân ta cũng sẽ biết ăn uống và tiêu thụ trong chánh niệm để đừng đưa vào cơ thể những thức ăn thức uống có độc tố gây nên tật bệnh. Thực tập niệm thân còn giúp ta đi, đứng, hành xử và làm việc một cách thanh thoi và nâng cao phẩm chất của sự sống hàng ngày.

Sự thực tập chánh niệm hướng về *cảm thọ* (feelings) giúp ta nhận diện những cảm thọ đang có mặt: cảm thọ dễ chịu (lạc thọ), cảm thọ khó chịu (khổ thọ) và cảm thọ trung tính (xả thọ). Nếu đó là một cảm thọ dễ chịu, ta biết được là cảm thọ đó phát xuất từ đâu và sẽ có tác dụng lâu dài như thế nào vào thân tâm, tác dụng nuôi dưỡng hoặc tàn phá. Nếu đó là một cảm thọ khó chịu, ta cũng biết được là nó đã phát xuất từ đâu, và năng lượng chánh niệm sẽ làm dịu lại cảm thọ đó và cuối cùng với năng lượng định và tuệ ta có thể chuyển hóa nó. Nếu cảm thọ ấy là trung tính thì với chánh niệm nó sẽ trở thành một cảm thọ dễ chịu. Ví dụ: Khi nhức răng, ta có khổ thọ. Ta nghĩ nếu hết nhức răng ta sẽ có lạc thọ. Nhưng thường thường trong giờ phút không nhức răng mà ta chỉ có xả thọ. Ý thức về điều này, sẽ giúp ta chuyển xả thọ thành lạc thọ (sensation du bien-être, the feeling of well-being).

Thực tập chánh niệm hướng về *tâm ý* giúp ta nhận diện được tất cả các hiện tượng tâm ý thường phát hiện trong tâm thức như vui, buồn, thương, ghét... Theo tâm lý học đạo Bụt, ta có 51 loại hiện tượng tâm ý (gọi là tâm hành, cittasamskara), gồm có những tâm ý tích cực như thương mến, bao dung, những tâm ý tiêu cực như giận hờn, tuyệt vọng, và những tâm ý bất định như tư duy, hối tiếc.

Nhận diện là để tìm tới cội nguồn của những tâm hành ấy để biết rõ bản chất chúng và để chuyển hóa chúng. Ví dụ: chúng trầm cảm (depression). Nhận diện trầm cảm với năng lượng chánh niệm ta có cơ hội nhìn thấu bản chất và cội nguồn của nó để biết được những nguyên do xa gần đã làm cho nó có mặt. Với năng lượng của niệm, định và tuệ ta có thể khám phá ra được bản chất của khối trầm cảm. Dùng chánh niệm để chăm sóc trầm cảm, để đưa tâm ý tiếp xúc với những hiện tượng tươi mát có hiệu năng nuôi dưỡng và trị liệu, ta có thể làm thư nhẹ chúng trầm cảm. Dùng chánh niệm để đừng sử dụng, tiếp xúc và tiêu thụ những hình ảnh, âm thanh và ý tưởng có công dụng đưa tới những sự căng thẳng, lo lắng và buồn phiền, không cho chúng trầm cảm được tiếp tục nuôi dưỡng bởi những độc tố đó, ta có thể chuyển hóa được trầm cảm. Hiện trên thế giới, nhất là ở Tây phương, đã có nhiều nơi áp dụng phép thực tập chánh niệm để đối trị các chứng đau nhức, trầm cảm và giải tỏa tình trạng căng thẳng trong thân tâm. Tại Trung Tâm Y học trường Đại Học Massachusetts chẳng hạn, có giáo sư Jon Kabat-Zinn, một giáo sư y khoa giỏi về thiền chánh niệm, đang điều khiển một chương trình trị liệu gọi là *The Program of the Stress Reduction Clinic*, chữa trị cho các chứng đau nhức, stress và tật bệnh khá hữu hiệu. Chương trình này sử dụng phép thiền chánh niệm. Tại các phân khoa Y Học các trường đại học lớn như Harvard, UCLA, v.v.. cũng có những cơ sở nghiên cứu và áp dụng thiền tập vào sự chữa trị tâm bệnh và thân bệnh.

Tại trường Đại Học Y Khoa Harvard có *Viện Tâm/Thân Y Khoa* (Mind/Body Medical Institute) do giáo sư Herbert Benson sáng lập và điều hành, cũng đang nghiên cứu, truyền dạy và áp dụng thiền trong việc chữa trị. Viện này đã liên tục hoạt động từ 35 năm nay. Giáo sư Benson báo cáo: Trong viện chúng tôi có nhiều nhà khoa học, y học, tâm lý học, giáo dục học và y tá đã từng được đào tạo tới mức khá cao: các vị ấy sau khi hướng dẫn những cuộc nghiên cứu tìm tòi và thực nghiệm trong nhiều lĩnh vực khác nhau đã công nhận rằng thiền tập có thể đem lại được rất nhiều mặt trị liệu. Chúng tôi đã phát triển được những chương trình y tế có thể đem tới những phương thức chữa trị có hiệu năng làm thuyên giảm những triệu chứng bệnh hoạn

do sự căng thẳng tâm trí tạo ra. Trên 30 năm qua, các phòng thí nghiệm của trường Đại Học Y Khoa Harvard đã nghiên cứu một cách có hệ thống những lợi ích của sự hỗ trợ ảnh hưởng giữa thân và tâm. Những cuộc nghiên cứu ấy đã chứng nghiệm rằng mỗi khi ta lặp lại liên tiếp nhiều lần một câu kinh, một câu thiền ngữ hay một âm thanh (linh chú, dharani) để cho trạng thái tán loạn của tâm ý không thể xâm nhập thì trong những lúc ấy sẽ có những biến chuyển sinh lý thuận lợi xảy ra: những biến chuyển này đi ngược nhiều với những biến chuyển đã từng mang lại sự căng thẳng tâm trí. Những cuộc nghiên cứu ấy đã chứng minh rằng các biến chuyển do thiền tập đem lại rất có lợi lạc bởi vì chúng có hiệu năng giúp cho sự chữa trị những triệu chứng như huyết áp cao, nhịp đập trái tim không đều, các chứng đau nhức kinh niên, chứng mất ngủ, chứng đánh mất khả năng sinh dục, những triệu chứng của bệnh ung thư và còn nhiều triệu chứng khác nữa.

Thực tập chánh niệm hướng về *đối tượng tâm ý* (đối tượng tâm ý: objects of mind) nghĩa là tất cả những đối tượng của tri giác ta: núi, sông, cây, cỏ, người, vật, xã hội, v.v..) ta có cơ hội nhìn sâu để thấy được tự tính vô thường và liên hệ sinh khởi và tồn tại của mọi hiện tượng. Khi năng lượng của niệm, định và tuệ đã hùng hậu, ta đạt tới một cái thấy sâu sắc về thực tại và ta đạt tới tự do lớn, không còn vướng mắc vào sự sợ hãi, thèm khát, hận thù và tuyệt vọng. Bụt và các vị hiền thánh đã đạt tới cái thấy ấy cho nên họ có tự do lớn, gọi là giải thoát. Thực tập thiền, chúng ta cũng đạt được tới tự do, và dù tự do của ta tuy chưa lớn, nhưng chúng ta cũng đã tháo gỡ được rất nhiều tri giác sai lầm và thành kiến, do đó ta không còn đau khổ nhiều như trước mà lại có thể có nhiều an lạc trong sự sống hiện tại.

Niệm (smṛti), Định (samādhi) và Tuệ (prajna) là những năng lượng chế tác ra do sự thực tập thiền. Thiền học đã có mặt tại Việt Nam từ đầu thế kỷ thứ ba với thiền sư Tăng Hội (Thân phụ thầy là người nước Khương Cư (Sogdiane, Bắc Ấn Độ) qua Giao Châu buôn bán, và thân mẫu thầy là người Việt). Thiền sư Tăng Hội được đào tạo tại Giao Châu và đến năm 255 đã sang Bành Thành (Nam Kinh bây giờ), kinh đô nước Đông Ngô, để truyền bá thiền học. Ông đến nước Ngô

trước ngày thầy Bồ Đề Đạt Ma tới nước Lương gần 300 năm. Nước ta từ xưa đến nay đã từng có nhiều vị thiền sư nổi tiếng (xem sách Việt Nam Phật Giáo Sử Luận của Nguyễn Lang, nhà xuất bản Văn Học, Hà Nội.) Ngoài những thiền sư xuất gia ta cũng lại đã có những thiền sư cư sĩ cự phách như Trần Cảnh (Trần Thái Tông, tác giả sách Khóa Hư Lục) và Tuệ Trung Thượng Sĩ (Trần Quốc Tung, anh cả của tướng Trần Hưng Đạo) v.v.. Thiền đã là một viên đá nền tảng cho nền văn minh Việt Nam. Văn chương, triết lý và nếp sống đạo đức tâm linh người Việt chứa đựng rất nhiều yếu tố thiền. Thực tập thiền giúp ta xóa bỏ thái độ cố chấp, giáo điều, trở nên bao dung, độ lượng, biết hiểu, biết thương sâu sắc hơn và chuyển hóa được nhiều đau khổ trong tâm như thèm khát, vướng mắc, kỳ thị, hận thù, nhỏ nhen, ích kỷ, sợ hãi, tuyệt vọng... Người Tây phương từ cuối thế kỷ 20 đã bắt đầu chú ý tới thiền và rất đông người, nhất là giới trẻ và giới trí thức, đã tìm tới để học hỏi và thực tập thiền. Những tiện nghi vật chất không đủ để làm ra hạnh phúc. Những sầu khổ ưu tư và thắc mắc của ta chỉ có thể được giải đáp bằng một đời sống tâm linh. Đạo Bụt và sự thực tập thiền hiện đang đáp ứng cho đông đảo quần chúng về những nhu yếu đó. Đạo Bụt có khả năng đi đôi với tinh thần khoa học, hợp tác với khoa học trong lĩnh vực khám phá những sự thực tâm linh, sinh học và vật lý học. Đạo Bụt rất chuộng thực nghiệm và Bụt Thích Ca thường khuyên dạy đệ tử không nên mất thì giờ luận thuyết về những chuyện siêu hình.

Các sách nên đọc: *Sen Búp Từng Cánh Hé* (thiền tập có hướng dẫn) *Phép Lạ Của Sự Tĩnh Thức*, *Con Đường Chuyển Hóa*, *Từng Bước Chân An Lạc*, *Kinh Quán Niệm Hơi Thở*, *Thiền Hành Yếu Chỉ*, *Trái Tim Của Bụt*, *Đường Xưa Mây Trắng* (nhà xuất bản Lá Bối, địa chỉ: 1037 E. Taylor, San Jose, CA 95112, Hoa Kỳ.)

## Kết Sử

Kết sử (phạn: samyojana) là những gút thắt hoặc những khối đam mê, đè nén, sợ hãi, lo lắng, v.v.. đã kết tụ lại trong chiều sâu tâm thức (đạo Bụt gọi là tàng thức), có khả năng trói buộc và sai sử ta làm, nói và

nghĩ những điều ta thật sự không muốn làm, nói và nghĩ. Kết sử được gieo trồng và nuôi lớn bằng nếp sống không chánh niệm hàng ngày. Chánh niệm có khả năng nhận diện chúng mỗi khi chúng phát hiện trên bề mặt của tâm thức (đạo Bụt gọi là ý thức). Những kết sử này đã được hình thành trong quá khứ, có khi dưới dạng thói quen (tập khí) được cha mẹ trao truyền lại trong gia sản di truyền. Ta không cần đi về quá khứ để tìm kiếm, không cần phải đào bới trong ký ức (như trong phân tâm liệu pháp) để tìm ra nguyên do của những rối nhiễu về tâm trí. Năng lượng chánh niệm có khả năng nhận diện những kết sử khi chúng phát hiện và nhìn sâu vào chúng, ta đã có thể thấy được cội nguồn của những rối nhiễu kia. Thiền pháp chánh niệm chú trọng tới giây phút hiện tại, thấy rằng nhìn sâu vào hiện tại ta có thể thấy được cả quá khứ và tương lai. Mười loại kết sử chính là: đam mê (tham), thù hận (sân), tri giác lầm lạc (si), tự cho mình là hơn người, kém người hay bằng người (mạn), nghi ngờ (nghi), cho rằng hình hài này là ta (thân kiến), nhận thức nhị nguyên (biên kiến), có những cái thấy sai lầm (tà kiến), cố chấp, không có khả năng buông bỏ nhận thức hiện tại để có thể vượt tới một nhận thức cao hơn (kiến thủ), và mắc kẹt vào các tư tưởng mê tín, dị đoan và hình thái nghi lễ (giới cấm thủ kiến). Sức khỏe và hạnh phúc của ta tùy thuộc rất nhiều tới sự chuyển hóa những kết sử nói trên.

## Mạn

Thiền tập giúp ta thấy được tính tương quan tương duyên của vạn vật: không có hiện tượng nào (người hay vật) có thể tự mình sinh khởi và tồn tại độc lập. Cái này phải nương vào cái kia mà sinh khởi và tồn tại. Đó là cái thấy duyên sinh, có khi gọi là *tương tức* hoặc *vô ngã*. Vô ngã nghĩa là không có một thực tại biệt lập và vĩnh hằng nào nằm trong lòng sự vật. Tất cả đều chuyển biến (vô thường) hàng giờ hàng phút. Cha và con chẳng hạn không phải là hai thực tại biệt lập: cha có trong con và con có trong cha, con là sự tiếp nối của cha về tương lai, cha là sự tiếp nối của con về nguồn cội. Hạnh phúc của con có liên hệ tới hạnh phúc của cha; nếu cha không có hạnh phúc thì hạnh phúc của con cũng không thể nào toàn vẹn. Vì cái này liên hệ tới cái kia, cái

này nằm trong cái kia, không có cái kia thì cái này không có (thử hữu cố bỉ hữu, thử vô cố bỉ vô, kinh Tạp A Hàm) cho nên bản chất của vạn hữu là vô ngã. Người có tuệ giác không thấy có những cái ta riêng biệt và độc lập. Trong giới tâm lý trị liệu, có mặc cảm mình thua kém người (low self-esteem) là một chứng bệnh. Trong thiền học, có mặc cảm hơn người hay có mặc cảm bằng người cũng vẫn còn là bệnh. Bởi vì cả ba thứ mặc cảm đều được xây dựng trên ý niệm về một cái ta riêng biệt. Cả ba thứ mặc cảm đều được gọi là *mạn* (ưu mạn, liệt mạn, đẳng mạn). (Kinh Tam Di Đề, Tạp A Hàm, 1078). Những khổ đau do giận hờn, ganh tỵ, thù hận, tủi hổ, v.v.. gây ra chỉ có thể được hoàn toàn chuyển hóa khi ta đạt tới cái thấy vô ngã. Đây là nền tảng sự thực tập trị liệu của thiền.

## Tàng thức

Thiền sư Thường Chiếu (đời Lý) dạy rằng nếu biết được đường lối vận hành của tâm thì sự thực tập thiền sẽ trở nên dễ dàng. Tâm lý học đạo Bụt rất phong phú. Duy Thức Tông của đạo Bụt nói tới tám thức: năm thức cảm giác, ý thức, mặt na thức và tàng thức. Mặt na là năng lượng bám víu vào ý tưởng có một cái ta riêng biệt độc lập và thường tại, đối lập với những cái không ta. Tàng thức (alaya) là phần sâu thẳm nhất của tâm thức, chứa đựng tất cả những hạt giống (chủng tử, Phạn: bija) của tất cả các tâm hành như buồn, vui, giận ghét, v.v.. Những hạt giống này khi được tưới tẩm hoặc tiếp xúc thì phát hiện lên ý thức thành những vùng năng lượng. Tàng thức giống như một mảnh vườn chứa đủ các loại hạt giống, còn ý thức thì giống như người làm vườn.

Trong công phu thiền tập, ý thức làm việc nhưng tàng thức cũng làm việc âm thầm ngày đêm. Vô thức của tâm lý học Tây phương chỉ là một phần của tàng thức. Nhận diện và chuyển hóa những kết sử nằm sâu trong tàng thức đưa tới sự giải thoát và trị liệu. Đó gọi là chuyển y (asrayaparavritti) nghĩa là sự chuyển hóa được thực hiện ngay ở cơ sở hạ tầng của tâm thức.

## Sự lưu thông của tâm hành

Khi những ước muốn, sợ hãi hoặc uất ức bị dồn nén, sự lưu thông của các tâm hành có thể bị tắc nghẽn và nhiều biến chứng có thể xảy ra trong lĩnh vực thân và tâm. Tuy bị dồn nén, chúng vẫn có tác dụng sai sử và ràng buộc ta, vì vậy chúng là những khối kết sử quan trọng. Ta có thói quen lẩn tránh chúng, làm như chúng không có mặt, và vì vậy để cho chúng không có cơ hội trỗi lên hoặc phát hiện trên ý thức. Ta đi tìm sự quên lãng trong tiêu thụ. Ta không muốn trở về với ta, vì ta có cảm tưởng khi trở về với ta, ta sẽ phải đối diện với những nỗi khổ đau và những niềm thất vọng ấy. Ta muốn cho ý thức (phòng khách) được chiếm cứ để các nỗi khổ niềm đau (nằm dưới nhà kho) trong ta không có chỗ phát hiện. Vì vậy ta xem truyền hình, nghe truyền thanh, xem sách, đọc báo, nói chuyện, đánh cờ, bài bạc, uống rượu, v.v.. để tìm lãng quên. Có thể ta không ý thức rằng ta tiêu thụ, và giải trí như thế chỉ là để cho ý thức bên trên luôn luôn bận rộn và để cho các kết sử bên dưới không có dịp trào lên. Đó là sự dồn nén; sự dồn nén này tạo ra tình trạng thiếu lưu thông của các tâm hành. Cũng như khi máu huyết không được lưu thông thì nhiều triệu chứng bệnh hoạn xuất hiện nơi cơ thể, khi các tâm hành bị dồn nén không lưu thông thì các triệu chứng tâm bệnh (và cả thân bệnh nữa) cũng bắt đầu xuất hiện. Vì vậy ta phải can đảm chấm dứt sự dồn nén, để các tâm hành ước muốn, sợ hãi hoặc uất ức được dịp phát hiện, nhận diện và chuyển hóa. Nếu không thực tập thiền, nếu không có năng lượng của chánh niệm thì ta không đủ sức làm việc này. Cho nên chế tác chánh niệm bằng thiền tập hàng ngày giúp ta nhận diện, ôm ấp và chuyển hóa được những nỗi khổ niềm đau của ta. Nếu không có năng lượng chánh niệm thì ta không có khả năng đối diện và xử lý chúng, và ta sẽ bị chúng làm cho tràn ngập. Mỗi lần nhận diện và ôm ấp (chứ không phải đè nén hoặc đàn áp) thì những năng lượng tiêu cực kia sẽ yếu bớt đi một chút, và dăm bảy phút sau đó (có khi lâu hơn) chúng sẽ trở về tàng thức dưới dạng những hạt giống. Lần sau phát hiện, chúng cũng sẽ được nhận diện ôm ấp như thế và cũng sẽ trở về tàng thức. Như vậy, ta không còn sợ hãi chúng, đàn áp chúng, dồn ép

chúng như thế và tình trạng lưu thông của tâm ý sẽ được thiết lập trở lại, và những biến chứng tâm lý về cơ thể kia sẽ không còn.

## Mũi tên thứ hai

Chánh niệm trước hết là khả năng *nhận diện đơn thuần* (mere recognition) về sự có mặt của một đối tượng, không phê phán, không xét xử, không tham đắm vào đối tượng ấy, cũng không chán ghét xua đuổi đối tượng ấy, và nhất là không xem thường hoặc không quan trọng hóa nó. Ví dụ: ta có một vùng đau nhức trong cơ thể. Ta chỉ nhận diện sự đau nhức ấy. Với năng lượng của định và tuệ ta có thể thấy và hiểu được tầm quan trọng và nguyên do đích thực của vùng đau nhức ấy, và sự chữa trị sẽ được căn cứ trên tuệ giác mà niệm và định đem lại. Nếu ta lo lắng nhiều quá, nếu ta tưởng tượng nhiều quá, thì những lo lắng và những tưởng tượng ấy sẽ làm ta căng thẳng, và sự đau nhức sẽ tăng lên. Nó không phải là ung thư mà ta tưởng tượng nó là ung thư và ta có thể lo lắng và sầu não đến mất ngủ. Khổ đau vì thế tăng lên gấp bội và sẽ đưa tới một tình trạng nghiêm trọng hơn. Trong kinh Tạp A Hàm Bụt đưa ra ví dụ về mũi tên: nếu một mũi tên thứ hai bay tới và cắm đúng ngay vào vết thương gây ra do mũi tên đầu thì sự đau nhức sẽ không nhân thành hai mà sẽ nhân thành mười. Vì thế ta đừng để cho một mũi tên thứ hai hay một mũi tên thứ ba (tưởng tượng và lo lắng) bay đến.

## Tai họa của dục

Theo thiên quán, hạnh phúc chân thực là sự có mặt trong giây phút hiện tại, khả năng tiếp xúc được với những màu nhiệm của sự sống có mặt trong giây phút ấy và khả năng hiểu biết, thương yêu chăm sóc và làm hạnh phúc cho những người chung quanh. Đeo đuổi theo những đối tượng của dục như tiền tài, danh vọng, quyền hành và sắc dục, người ta đã không tạo dựng được hạnh phúc chân thật mà còn tạo ra nhiều khổ đau cho bản thân và cho kẻ khác.

Con người đầy dẫy ham muốn và ngày đêm chạy theo dục là con người không có tự do; không có tự do thì không có thành thoi, không

có hạnh phúc. Ít ham muốn (thiểu dục), bằng lòng với một nếp sống giản dị và lành mạnh (tri túc) để có thì giờ sống sâu sắc từng phút giây của sự sống hàng ngày và chăm sóc thương yêu cho những người thân, đó là bí quyết của hạnh phúc chân thật. Trong xã hội bây giờ, quá nhiều người đang đi tìm hạnh phúc trong đường hướng của dục, vì vậy chất lượng của khổ đau và tuyệt vọng đã tăng trưởng rất nhiều. Kinh Ở Rừng (Samyutta Nikaya 194) nói tới dục như một chiếc bẫy. Bị sập vào bẫy dục, người ta sầu khổ mất hết tự do, và không thể nào có được hạnh phúc chân thật. Sợ hãi và lo lắng cũng đóng một vai trò quan trọng trong sự tạo tác khổ đau. Nếu ta có đủ tuệ giác để chấp nhận một nếp sống thiểu dục và tri túc thì ta sẽ không cần phải lo lắng và sợ hãi nữa. Chỉ vì nghĩ rằng ngày mai ta có thể mất công ăn việc làm và sẽ không thể có được lương bổng hàng tháng như bây giờ nên ta thường trực sống trong sự lo lắng phập phồng. Do đó con đường tiêu thụ ít và có hạnh phúc nhiều, được xem như là con đường thoát duy nhất của nền văn minh hiện tại