

## Mài sắc thực hành TWIM để quan sát ở mức độ sâu và thời gian dài!

(Tác giả: Sasana Dipika Venerable Khanti Khema - Giám đốc DSMC khu vực Châu Á)

Thao tác 6 Biết (6R) là mấu chốt thành công trong trải nghiệm thực hành thiền TWIM (*Tranquil Wisdom Insight Meditation - Thiền Quán Trí Huệ Tĩnh*). Mỗi lần bạn hoàn thành quá trình 6 biết, bạn đang thực hành Trung Đạo (Chánh Tinh Tấn) một cách hoàn hảo. Chánh Tinh Tấn là chi phần thứ 6 trong Bát Chánh Đạo.

Hai bước trọng yếu trong Thiền TWIM là bước Thư Giãn và bước Mỉm Cười. Hai bước này là giúp tập luyện có tiến bộ liên tục. Bạn thanh lọc và huấn luyện tâm một cách tự nhiên bằng cách lặp đi lặp lại các bước tinh tế này thường xuyên theo cùng một cách. Bạn được hướng dẫn là luôn Mỉm Cười sau khi Thư Giãn, mỗi khi bạn Buông Bỏ sự xao nhãng.

Nhiều thiền sinh mới thực hành thiền TWIM thường xem nhẹ bước Thư Giãn. Họ không dành đủ thời gian để tìm hiểu về lợi ích của thao tác này. Mỗi khi bạn Thư Giãn sự căng thẳng trong đầu là bạn đã thực hành đúng thao tác theo hướng dẫn trong bài Kinh nguyên Thủy. Bạn đã an tịnh cả thân hành và tâm hành (*thư giãn cả thân và tâm*). Sau khi bạn buông bỏ sự xao nhãng, thì bước Thư Giãn sẽ giúp bạn tháo bỏ những sự căng cứng còn lại từ thô đến vi tế trong đầu. Qua trải nghiệm cá nhân trực tiếp, chúng ta sẽ hiểu rõ ràng và sáng tỏ hơn.

Cảm giác khi thực hành bước Thư Giãn và Mỉm Cười sẽ ra sao? David Johnson đã nghĩ ra một cách mà theo chúng tôi là có tính ứng dụng cao: bắt kỳ thiền sinh nào trước khi tham dự khóa thiền nhập thất hoặc online, nên có sự chuẩn bị cho khóa thiền bằng cách thực hành đi bộ kết hợp với Thư Giãn và Mỉm Cười. Chỉ cần **Thư Giãn và Mỉm Cười** trong ngày và hãy quan sát xem cảm giác của bạn. Đây là một sự chuẩn bị rất tốt.

Thư Giãn cơ thể, tâm trí, suy nghĩ tạo điều kiện cho một Tâm Trí trong sáng, rộng mở, định tĩnh. Trong đó không có Tham Ái. Tâm lúc này như một bầu

trời trong xanh không có bóng mây. Trong Chu trình 6 biết, chúng ta được hướng dẫn thực hiện đủ Buông Bỏ, Thư Giãn và Mỉm Cười. Lúc đó bất kỳ suy nghĩ nào nổi lên chỉ giống như một làn hơi ấm trên bầu trời. Đơn giản là, mọi chuyển động của Tâm đều biến mất.

Sự ví von này gợi cho chúng ta một ý tưởng rằng: bằng cách mà chúng ta Buông Bỏ sự xao nhãng như một tiến trình tự nhiên một cách trôi chảy, chúng ta lập đi lập lại cho đến khi Tâm trí bắt đầu hiểu bước Thư Giãn một cách rõ ràng hơn. Điều này mang thêm thoải mái khi chúng ta hành thiền.

Đề nghị ở đây là hãy chấp nhận ý tưởng rằng: chỉ cần để Tâm Trí là như thế và chỉ cần để ý đến việc Thư Giãn. Sau một vài lần, bạn không cần phải nói thầm để Tâm Trí Thư Giãn nữa. Khi niềm tin được (bạn) tạo dựng nhiều hơn bên trong Tâm Trí, bạn chỉ cần nghĩ tới Thư Giãn, Mỉm cười và Quay Lại. Đôi lúc, bạn có thể suy nghĩ về thứ tự này một lần và cho phép Tâm trí được trải nghiệm và học việc này một cách thoải mái. Đây là cách để phát triển sự thoải mái và trải nghiệm một tâm trí rộng rãi.

Sẽ rất tốt nếu bạn nhanh chóng áp dụng bước Thư Giãn sau khi bạn Buông Bỏ bất kỳ sự xao nhãng nào và Mỉm Cười. Mỉm Cười có đóng góp nhất định vào sự thành công trong hành thiền. Cơ miệng được căng ra mỗi khi bạn cười sẽ làm thư giãn bộ não. Nhờ đó tuyến tùng có thể giải phóng endorphines. Endorphines hỗ trợ phát sinh niềm vui - Hỷ (Piti). Khi đó Niệm (khả năng quan sát) được mài sắc hơn. Vì thế bạn có thể cảm nhận được những phiền não phát sinh và áp dụng 6 biết sớm hơn.

Vì vậy, khi Thư Giãn và Mỉm Cười, bạn sẽ chứng kiến sự rộng mở, trong sáng, tĩnh lặng của Tâm và có thể trải nghiệm Hỷ (Piti). Đây là lần đầu tiên chúng ta có thể bắt đầu hiểu được Tâm Trí cởi mở là như thế nào trong hành thiền.

Đôi khi, do thói quen trước đây trong các phương pháp thiền khác, có thiền sinh sẽ kết hợp bước Thư Giãn này với việc thở vào và thở ra. Đừng làm vậy. Hãy buông ý tưởng đó. Theo khoa học, Tâm trí học tốt nhất bằng cách chỉ làm một việc tại một thời điểm. Ý tưởng trên sẽ chỉ làm rối Tâm Trí của

bạn. Hiện tại, khi đang thực hành TWIM, xin hãy xem việc này là một sự xao nhãng. Bạn hoàn toàn có thể bỏ thói quen này. Bạn chỉ cần tiếp tục Buông Bỏ, Thư Giãn và Mỉm Cười theo cùng một cách mỗi lần như vậy cho đến khi Tâm trí nhận ra bạn muốn nó làm gì. Đây là thói quen mới. Thói quen mới thì cần sự lặp đi lặp lại, kiên trì và lòng tin. Rồi bạn sẽ quen.

Để dừng lại một “hành” (*tập khí - thói quen*), bạn cần bỏ qua việc chú ý đến nó. Tập khí/ thói quen phát sinh đều nhằm tìm kiếm một thứ, Thức Ăn! NẾU chúng ta đặt sự chú tâm vào nó, chúng ta đang nuôi dưỡng nó và đây là điều được đề cập trong Kinh điển - "Phi lý tác ý" - khi đề cập về cách thức hoạt động của Chướng Ngại (Triền Cái). Nuôi dưỡng Chướng Ngại đồng nghĩa bạn đang ngăn chặn sự phát triển của Thất Giác Chi, điều kiện cần để tiến đến Giải Thoát.

Bằng cách này, bạn sẽ bắt đầu thấy tầm quan trọng của bước Thư giãn và Mỉm Cười và cách hai bước này hỗ trợ qua lại để giúp bạn đạt được tâm trí rộng mở. Luôn ghi nhớ mỗi khi bạn Buông Bỏ và Thư Giãn, bạn phải nhanh chóng và trôi chảy áp dụng hai bước Mỉm Cười và Quay Lại đề mục thiền của bạn. Và rồi cứ tiếp tục như thế.

Bạn Quay Lại đề mục thiền đầu tiên của bạn: METTA (Tâm Từ). Khi đề mục thiền của thiền sinh là METTA, điều quan trọng là phải duy trì cảm giác METTA trong khi bạn đang thực hành. Đầu tiên bạn được gợi ý là hãy nhớ lại khoảng thời gian khi bạn hạnh phúc từ một sự kiện nào đó trong quá khứ. Nghĩ về niềm hạnh phúc hiện tại không hiệu quả lắm vì nó có thể khiến bạn suy nghĩ quá nhiều về ngày hôm nay. Nghĩ về niềm hạnh phúc tương lai càng làm bạn tưởng tượng và suy nghĩ nhiều hơn. Nhưng sử dụng ký ức trong quá khứ và gợi nhớ lại cảm giác hạnh phúc sẽ mang lại một cảm giác ấm áp bên trong bạn.

Khi thực hiện như vậy, xao nhãng có thể bắt ngờ xuất hiện và bạn sẽ bị thôi thúc phải chú ý vào nó. Khi bạn bắt đầu nhận ra sự xao nhãng này, bạn đột nhiên Nhận Biết sự chú ý của Tâm Trí đã rời xa cảm giác METTA.

Bạn có thể cảm thấy bị kéo đi. Nên bạn hãy Buông Bỏ sự chú ý của bạn khỏi sự xao nhãng. Bạn mặc kệ nó và ngừng đắm chìm trong những suy nghĩ về nó. Sau khi Buông Bỏ bạn ngay lập tức Thư Giãn vùng đầu, nơi đặt Tâm Trí. Việc này giúp làm tĩnh lặng tập khí/sự xao nhãng/.

Tâm Trí trở nên thoáng đãng. Cảm nhận sự rõ ràng và Mỉm Cười khi bạn Quay Lại cảm giác hạnh phúc METTA vốn là đề mục thiền ban đầu của bạn.

Phải nhớ rằng chúng ta CHỈ lặp lại chu trình 6 bước, NẾU chúng ta bị kéo ra khỏi đề mục thiền của mình. CHÚNG TA KHÔNG NÊN LẶP LẠI CHU TRÌNH NÀY NẾU CHÚNG TA KHÔNG THỰC SỰ BỊ KÉO KHỎI ĐỀ MỤC THIỀN. Điều này có nghĩa là chúng ta vẫn chấp nhận để những suy nghĩ khác xuất hiện. Không cần thiết phải để ý đến chúng. Chúng sẽ chỉ xuất hiện, ở đó một chút, và nếu bạn bỏ qua chúng, trong khi vẫn giữ sự chú ý vào đề mục thiền của bạn, thì chúng sẽ luôn biến mất. Đây là một điều tất yếu bởi vì Đặc tính tự nhiên - ANICCA - Vô Thường - có nghĩa là mọi vật trong Vũ trụ luôn thay đổi; luôn luôn thay đổi. Nếu bạn không chú ý đến những chướng ngại, rồi chúng sẽ không còn xuất hiện.

Điều quan trọng nhất cần nhớ: Thiền TWIM LÀ THIỀN CẢM GIÁC! Theo Bhante Vimalaramsi, chúng ta đừng bao giờ quên điều này. Điều quan trọng là bạn phải CẢM THẤY METTA khi bạn bắt đầu thực hành thiền. Sẽ rất hữu ích khi CẢM NHẬN trạng thái của Tâm Trí khi bạn mong muốn người khác cũng cảm nhận được cảm giác hạnh phúc như bạn đang cảm giác bên trong mình. Đừng do dự. Nhưng hãy cẩn thận, đừng để Tâm Trí quá bám chặt vào cảm giác METTA bên trong bạn đến mức bạn quyết định dừng cuộc hành trình của mình trên con đường khám phá sự thật và đứng lại ở đâu đó để đắm mình trong METTA. Thực hành như vậy là sai và là một ví dụ khác về sự Phi lý tác ý.

Sự quan sát của bạn khi đang đi qua các Bậc khác nhau của Brahmavihara - Tứ Vô Lượng Tâm. Mỗi Bậc (trạng thái tâm) sẽ có một cảm giác khác nhau. VÌ VẬY, đừng bất ngờ khi cảm giác METTA của bạn chuyển sang cảm giác nhẹ nhàng hơn và di chuyển dần lên trên cơ thể của bạn khi bạn trải nghiệm các Bậc. Rất tốt, bạn đang tiến bộ đấy.

Tâm quan trọng của BrahmaVihara - Tứ Vô Lượng Tâm được Đức Phật dạy cho con trai, Rahula, một cách chi tiết trong Kinh Maharahulavada MN-62.18-20.

Rahula được dạy là các Bậc METTA (Từ), KARUNA (Bi), MUDITA (Hỷ), và UPEKKHA (Xả) có những món quà riêng. Và khi được hoàn thiện, sẽ làm cho thực hành tất cả các đề mục thiền khác thuận lợi hơn nhiều. Khi bạn cảm thấy mình bước vào Bậc, bạn cũng có thể cảm thấy mình từ bỏ một số cảm giác không an lành và thay thế bằng các cảm giác an lành.

Bhante Vimalaramsi nhấn mạnh với chúng ta tầm quan trọng của cơ hội này khi bạn:

CẢM NHẬN TÂM TRÍ như thế nào khi bạn ở trong Tâm Từ (Metta); bạn nhận ra rằng không thể có ý nghĩ độc ác nào phát sinh;

CẢM NHẬN TÂM TRÍ là như thế nào khi bạn ở trong Tâm Bi (Karuna); bạn nhận ra rằng không thể có ý nghĩ nào về bạo lực nảy sinh;

CẢM NHẬN TÂM TRÍ là như thế nào khi bạn ở trong Tâm Hỷ (Mudita); bạn nhận ra không thể có ý nghĩ về sự bất mãn nảy sinh;

CẢM NHẬN TÂM như thế nào khi bạn ở trong Tâm Xả (Upekkha); bạn nhận ra không thể có ý nghĩ về thù hận nảy sinh;

Đừng bỏ qua điều này. Đây là lý do tại sao việc CẢM NHẬN như thế nào khi ở một trong những trạng thái này là rất quan trọng. Bạn đang dần trở nên quen thuộc với những tầng thiền (jhana) tương ứng với các Tâm trong Tứ Vô Lượng Tâm.

Điều quan trọng nhất là rèn luyện để Tâm Trí không có phán xét trong lúc bạn trải nghiệm thiền. Khi bạn càng khám phá Tâm trí, hãy cố gắng trở thành Người quan sát hoặc Nhân chứng. Tốt nhất là *“chỉ nên ngồi và quan sát với sự tò mò thuần khiết của một đứa trẻ, để xem điều gì xảy ra tiếp theo”*.

Và rồi, bạn sẽ học được cách đưa Từ - Bi - Hỷ - Xả vào cuộc sống khi bạn quyết định áp dụng. Bạn bắt đầu có cảm giác rõ ràng về việc trải nghiệm giải thoát có ý nghĩa như thế nào khi các mô thức hành vi của bạn bắt đầu thay

đổi. Một sự phát triển tự nhiên và sự quan sát được sâu sắc hơn khi chúng ta đi qua các Tâm trong Tứ Vô Lượng Tâm. Mỗi mắt xích phụ thuộc và quan hệ nhân quả với mắt xích tiếp theo. Vì vậy, KHÔNG nên áp dụng chu trình 6 biết để loại bỏ cảm giác ám áp, hạnh phúc xuất hiện khi đi qua các Tâm trong Tứ Vô Lượng Tâm. Thay vào đó, hãy vun bồi và nuôi dưỡng cảm giác ám áp, hạnh phúc bằng nụ cười của bạn. Khi cảm giác này vẫn còn bên trong bạn hãy chia sẻ nó với gia đình bạn và tất cả mọi người. Đây là cách Đức Phật đã tạo nên một sự thay đổi tích cực đến với thế giới này.

Bất cứ khi nào bạn nhận ra bạn đang bị kéo ra khỏi đề mục thiền (cảm giác) bởi một sự phân tâm (xao nhãng) nào đó; và bạn đang có vẻ như tìm hiểu về nó, nuôi dưỡng và khuyến khích sự phân tâm đó. Hãy áp dụng chu trình 6 biết lên sự phân tâm và quay trở về đề mục thiền của bạn. Sự phân tâm là điều bất thiện và nên tránh. Trải nghiệm cảm giác và rèn luyện Tâm Trí của bạn để áp dụng nó trong cuộc sống là điều tốt đẹp và nên làm.

Ghi chú: Vào thời Đức Phật, Ngài thường được hỏi tương tự về cảm giác.

Tại sao tôi lại đề cập đến việc chúng ta nên cởi mở với những loại cảm giác này và không nên sợ chúng? Câu trả lời dựa trên khám phá của Đức Bồ Tát trước khi Ngài giác ngộ và nó được trình bày trong Kinh Mahasaccaka (MN-36.32). Tại đây, Đức Phật mô tả sự nhận thức của Ngài về sự khác biệt giữa 2 loại cảm giác là: cảm giác bất thiện liên quan đến trải nghiệm trần tục và cảm giác tốt đẹp trong các tầng thiền sắc và vô sắc.

*Này Aggivessana, rồi Ta suy nghĩ: “Ta có sợ chằng lặc thọ này, một lặc thọ ly dục, ly pháp bất thiện?”* *Này Aggivessana, rồi Ta suy nghĩ: “Ta không sợ lặc thọ này, một lặc thọ ly dục, ly pháp bất thiện”.*

Từ đó, Ngài thay đổi phương pháp thiền của mình một chút và có thể đi vào diệt thọ tưởng định và trải nghiệm Nibbana.

Đức Phật đang đề cập đến việc: trong các tầng thiền, việc có cảm giác dễ chịu và như lý tác ý, hành giả an toàn có thể an toàn trải nghiệm và quan sát. Nó sẽ không dẫn ta đến vọng tưởng (*mental proliferation* - *Tham ái & Chấp Thủ*) và đau khổ. Chỉ những khoái cảm sáu giác quan trong cuộc sống hàng ngày mới trở thành bất thiện và gây ra đau khổ.

Với tâm mềm mại và quan sát tách rời nhẹ nhàng, khả năng Quán trong thiền của bạn mới trở nên hiệu quả nhất. Cách quan sát này không thể so sánh với việc tập trung chặt chẽ vào một đối tượng trong thời gian dài. Kết quả của hai hình thức này khác nhau hoàn toàn. Với phương pháp này, hành giả chỉ quan sát thực tế cách mọi thứ đang vận hành. Chúng ta quan sát các hiện tượng phát sinh khi có hoặc không có sự chú ý của ta.

Đối với những sự xao nhãng, không cần thiết phải tham gia hoặc đắm chìm vào chúng. Chúng ta không rút được thông tin gì hữu ích từ chúng cả. Chúng ta không cần phải chiến đấu với chúng. Điều quan trọng là phát hiện ra điểm yếu để có thể đánh bại chúng. Cách chúng ta để đánh bại chúng là tìm ra “thức ăn” hay “nguồn cung cấp năng lượng” cho chúng và lấy điều đó đi.

Có hai điều giúp chúng ta chiến thắng khi các chướng ngại xuất hiện: 1 biết chúng hoạt động như thế nào và 2 thức ăn của chúng là gì. **NẾU** chúng ta ý thức về quy luật Anicca - Vô Thường. Và **NẾU** chúng ta ý thức được luật này, thì chúng ta có thể Buông Bỏ, Thư Giãn, Mỉm Cười và tiếp tục vì chướng ngại rồi sẽ biến mất theo thời gian.

Vì vậy, mẹo ở đây là luôn Buông Bỏ, Thư Giãn, Mỉm Cười và Quay lại mỗi khi bạn nhận biết sự xao nhãng. Đây là lý do tại sao Thư Giãn và Mỉm Cười rất quan trọng. Khi thực hành 6 biết hằng ngày, bất cứ khi nào chúng ta bị kéo ra khỏi đề mục thiền.... Chúng ta sẽ:

**BIẾT** sự xao nhãng thu hút sự chú ý của chúng ta;

**BIẾT BUÔNG** tâm khỏi sự xao nhãng;

**BIẾT THƯ GIÃN** vùng đầu;

**BIẾT MỈM CƯỜI** để tâm nhẹ nhõm và mài sắc sự chú ý;

và **BIẾT QUAY VỀ** đề mục Metta để tiếp tục hành trình khám phá.

Để thanh lọc và rèn luyện lại tâm trí một cách hoàn toàn, chúng ta chỉ cần BIẾT LẬP LẠI CHU TRÌNH NÀY MỘT CÁCH CHÍNH XÁC NHƯ NHAU MỌI LẦN.

CHÚNG TA HÃY LUÔN NHỚ RẰNG CHỈ ÁP DỤNG CHU TRÌNH 6 BIẾT KHI CHÚNG TA BỊ KÉO RA KHỎI ĐỀ MỤC THIỀN.

Điều này nhấn mạnh lại rằng chúng ta không cần phải buông bỏ mọi ý nghĩ xuất hiện. Đức Phật không bao giờ dạy chúng ta nên ép tâm dừng việc suy nghĩ. NGÀI dạy bạn bạn nên từ bỏ và thay thế bất kỳ suy nghĩ nào kéo sự chú ý của bạn ra khỏi đề mục. Đây là cách bạn thanh lọc và rèn luyện tâm.

Chúng ta chỉ áp dụng 6 Biết khi sự chú ý của tâm trí bị kéo ra khỏi đề mục! Chúng ta không cần phải ngăn những suy nghĩ tự nhiên của mình nảy sinh. Chúng ta chỉ cần ngừng chú ý đến chúng.

Hãy luôn nhớ rằng bước THU' GIÃN không liên quan gì đến việc 'CỐ GẮNG ĐỂ THU' GIÃN HOÀN TOÀN" trong khi thiền. Điều đó thật ngớ ngẩn phải không? Bởi vì nếu bạn nỗ lực không đúng đắn như thế, bạn sẽ bắt đầu bị hôn trầm và không phát triển được kiến thức và trí tuệ. Quan tâm đúng mức đến tất cả các khía cạnh của việc luyện tập là điều quan trọng. Giữ tư thế hợp lý, ngồi cách thoải mái, không cử động, càng lâu càng tốt trong khi quan sát bản chất vô định của mọi hiện tượng phát sinh, và sử dụng 6 Biết vào đúng thời điểm để duy trì quan sát là mục tiêu của bạn VỚI NỤ CƯỜI để giữ cho tâm trí nhẹ nhõm và nhạy bén.

Đây là cách bạn học đau khổ thực sự là gì; nó hoạt động như thế nào; làm thế nào để bạn nhìn thấy nguyên nhân của đau khổ; nó bắt đầu, phát sinh ra sao; và làm thế nào bạn có thể thoát khỏi nó.

Khi bạn phát triển sự buông xả và quân bình nhiều trong thực hành của mình, Sự Hiểu Biết và Tầm nhìn sẽ tăng lên và bạn sẽ sớm thấy được sự rõ ràng, sáng sủa và rạng rỡ của Tâm Trí. Một đề mục rất sâu là khi bạn không còn làm gì nữa. Đột nhiên bạn nhận ra cách mà Tâm trí có thể theo dõi sự



yên tĩnh, sáng sủa của chính nó, nơi mọi tập khí (hành) ở mức độ thô đã được sàng lọc. Chúng đã dừng lại và bạn đang ở gần phần sâu nhất của con đường.

Tại thời điểm này, Tâm trí đã tự động thực hiện 6 Biết và bạn đang trên con đường hướng tới Diệt Thọ Tướng Định, và trải nghiệm Tâm Giải Thoát; Nibbana.

Để tìm hiểu thêm, bạn có thể liên hệ với David Johnson tại [www.Dhammasukha.org](http://www.Dhammasukha.org).

Bạn có thể gửi thắc mắc về [Khantikhema1@gmail.com](mailto:Khantikhema1@gmail.com) & [indiadhammagavesi@gmail.com](mailto:indiadhammagavesi@gmail.com).

## Bảng Thuật ngữ

6Rs	Chu trình 6 biết
TWIM	Thiền TWIM
Harmonious Practice	Thực hành Trung Đạo
Right Effort	Chánh Tinh Tấn
The Noble Eightfold Path	Bát Chánh Đạo
RELAX	Thư Giãn
SMILE	Mỉm Cười
let go of	Buông Bỏ
Release	Buông Bỏ
Mind	Tâm Trí

Arising thoughts	Sự xao nhãng
Uplifted Joy	Hỷ
Food	Thức Ăn
careless attention	Phi lý tác ý
Hindrances	Những Chướng Ngại
Seven factors of awakening	Thất Giác Chi
Liberation of Mind	Tâm Giải thoát
object of meditation	đề mục thiền
Return	Quay Lại
Recognize	Nhận Biết
Formation	Mô Thức/Hành
Natural Law of Existence	Đặc tính tự nhiên
Realm	Tầng Mức (Cõi)
Brahma Vihara	Tứ Vô Lượng Tâm - Phạm Trú
unwholesome	không an lành/bất thiện
wholesome	an lành/tốt đẹp/tốt lành
Craving	Tham Ái
Clinging	Chấp Thủ
Knowledge	Sự Hiểu Biết
Vision	Tầm Nhìn
Cessation	Diệt Thọ Tướng Định/ Dập tắt