

THIÊN VÀ THỰC HÀNH THIÊN



Chúng ta có một tiết học đặc biệt, hơi khác các tiết học khác. Tiết học hôm nay thầy nói ít thôi, chỉ nói những điều cần thiết, sau đó mọi người làm theo. Hôm nay chúng ta học: Thiên và thực tập thiên. Trước hết mọi người cần phải có một khái niệm đúng đắn về thiên, sau đó thầy hướng dẫn về thực tập.

Thiên là một trong những phương pháp rèn luyện tâm ý liên hệ đến thân, vì tâm ý luôn luôn nương vào thân. Khi nói đến nội dung này thì thực ra bất kỳ một tôn giáo, hoặc một hệ thống tâm linh nào, cũng có các phương pháp rèn luyện thân tâm, không phải riêng chỉ có trong Phật giáo. Đặc biệt là tại Ấn Độ, các truyền thống tu tập thiên, hoặc nói rộng hơn là rèn luyện cả thân tâm, vốn có từ trước khi đức Phật xuất hiện. Vedantā là một trong những bộ sách quan trọng, đã tập đại thành các hệ thống về lý thuyết, hướng dẫn cách thực hành của người Ấn, phân định có bốn cấp, bốn phương pháp để thể nhập với Phạm thể, như quan niệm của họ. Và những người chuyên rèn luyện, đi theo con đường này, người ta gọi là các “Yogi”. Các trung tâm hướng dẫn về Yoga ở Việt

Nam hoặc các nước trên thế giới, chính là hình thức phát triển theo phương pháp rèn luyện tâm và thân của người Ấn từ ngàn xưa. Sau này có những biến tấu của họ để phù hợp với thời đại. Bốn phương pháp chính để đạt đến thanh tịnh và hòa nhập với Đại ngã hay Phạm thể, như họ nói là: Qua thân thể gọi là Hatha Yoga, bằng trí tuệ họ gọi là Prajñā Yoga, bằng đức tin thì họ gọi là Bhakti Yoga, và một phương pháp khác chuyên về khổ hạnh, thiên về tinh tấn cực kỳ nữa. Người ta biết đến Yoga Ấn Độ qua Hatha yoga nhiều hơn, với các bài tập rèn luyện về thân thể đòi hỏi nhiều nghị lực, ý chí mà người bình thường không dễ gì làm được. Trong bốn phương pháp đó thì *thiền định* chính là một hình thức của Prajñā Yoga, tức là phương pháp trí tuệ để đạt đến Phạm thể.

Còn các tôn giáo khác, ví dụ như Hồi giáo, Thiên Chúa giáo, nếu phân định theo các nội dung này thì sẽ nằm trong Bhakti yoga, tức là cầu nguyện, giao phó trọn vẹn, thậm chí cả về thân và tâm này, theo ý của vị Chúa mà họ đặt niềm tin. Câu nói thường được trích dẫn cho lối tu hành này là: “Con giao phó cuộc đời con, tính mạng con, sinh mệnh con cho Chúa và con sẽ làm theo ý Chúa”. Họ hoàn toàn buông bỏ ý chí, nghị lực cá nhân, mà bị thôi thúc, dẫn dắt bởi niềm tin và trực giác để hành động. Về mặt nào đó, thì con đường này giống với thiên hướng *căn tính đức tin* như trong phân loại của Phật giáo hậu kỳ

là: *căn tính trí tuệ, căn tính tinh tấn và căn tính đức tin*. Căn tính đức tin chính là đi theo con đường của Bhakti yoga, hay là phương pháp cầu nguyện của các tôn giáo lớn. Ở đây chúng ta bắt gặp ít nhất một điểm mà các tôn giáo gặp nhau trên các nẻo đường.

Trở lại với Phật giáo, đặc biệt trong những thập niên gần đây, xu hướng và các trào lưu đến với đạo Phật là thông qua con đường thực tập về thiền. Người ta phân thiền ra hai loại là: thiền định (hay thiền chỉ) và thiền tuệ (hay thiền quán). Rất nhiều trung tâm thiền, thiền viện được lập nên ở nhiều nơi do các vị cao tăng Phật giáo, các vị cư sĩ lỗi lạc dạy, hướng dẫn các phương pháp thực hành. Khi người ta thực hành thiền cũng có những hiệu quả nhất định. Thiền trở thành một trong những cái, tạm gọi là phương pháp rèn luyện thân tâm, không phải đặc biệt dành riêng cho một tôn giáo nào. Có thể tên hoặc cách thể hiện có khác, nhưng nó có điểm giống nhau, đã là thiền thì trong đó có ba yếu tố quan trọng, mà phải rất tinh tế mới phân biệt ra được vì rất dễ nhầm lẫn ba yếu tố này với ba yếu tố cùng tên trong minh sát. Nhưng nội dung hai bên thì hoàn toàn khác. Đó là tinh tấn, niệm, định.

Trong thiền, *tinh tấn* là những nỗ lực, những cố gắng đạt được cái mình mơ ước, cái mình mong muốn, cái mình muốn trở thành. *Niệm* là gắn bó chặt chẽ với đối tượng, đề mục hoặc là thiền án.

Định nghĩa là mục đích của *niệm*, của *ting tấn*, là để đạt tới trạng thái nhất tâm. Đây là trạng thái tâm hành, tức là trạng thái kết nối giữa cái niệm của một người hành thiền với đối tượng gần như là một, gọi là *nhất như* hoặc *nhất tâm*.

Trong khi đó, minh sát cũng dựa trên ba yếu tố đó, nhưng nội dung không giống ở trên. Thứ nhất là về *ting tấn*, mà thầy hay nói là *siêng năng, chăm chỉ*. Siêng năng, chăm chỉ ở đây có nghĩa là khi khởi ý, khởi tâm, khởi niệm, bắt đầu hướng đến một đối tượng - ví dụ khi mình nhìn một đối tượng, mình nghe khi có đối tượng âm thanh, mình ngửi khi có đối tượng của lỗ mũi,... - thì mình hướng đến đối tượng không bỏ cuộc, không dờ dang, không buông nó xuống mà phải duy trì liên tục. Duy trì liên tục không phải với một nỗ lực, cố gắng vươn tới nhằm đạt được, thành tựu, trở thành cái gì hết. Giống như một người quyết định đi ra ngoài cổng, khởi ý ra ngoài cổng và nhắc chân lên bước đi. Từ đây đến ngoài cổng, người đó duy trì lộ trình liên tục không dừng lại. Ở đây không có bóng dáng của cố gắng, nỗ lực, hoặc là một cái ngã để thành tựu sẽ ra đến cổng. Có thể trên tiến trình đó có một trở ngại nào chặn ngang bước đường, thì người đó có thể dừng lại giữa tiến trình đó. Không có vấn đề gì hết, không có một phiền muộn nào hết, không có một trục trặc nào. Ở đây, vấn đề là khi đã khởi lên một ý hướng đối với đối tượng, thì duy trì liên tục không buông lơi, không bỏ dở nửa chừng, cho

nên thầy dùng chữ trong dân gian hay dùng là “siêng năng, chăm chỉ”. Chữ “chăm chỉ” được hợp lại từ chữ “chăm” và “chỉ”. “Chăm” có gốc là “châm”, một từ Hán Việt, có nghĩa là mũi kim, được đọc trại thành “chăm” và “chỉ” là sợi chỉ. Trong may vá, đây là hai thuật từ chuyên dụng trong nghề nghiệp này. Và để có một đường chỉ hay một cái áo, tức là sản phẩm được hình thành từ sự liên kết của chỉ và mũi kim thì người thợ may phải thế nào? Cần phải cần mẫn, cần mẫn từng mũi kim, từng mũi kim, từng mũi kim cho đến khi hoàn thành đường khâu, cho đến khi hoàn thành chiếc áo. Khi nói chăm chỉ là nói đến cả một công phu miên mật, liên tục không gián đoạn.

Ở đây, một bên vươn tới bằng bản ngã, cố đạt cho được, cố gắng thành tựu. Một bên đã khởi lên thì đi tới cùng, nhưng hoàn toàn vắng bóng của “cái tôi” - “tôi tiến tới”, “tôi dừng lại”, “tôi bước đi”, “tôi sẽ thế này”, “tôi sẽ thế kia”. Không có bóng dáng “tôi” trong đó, mà chỉ có tiến trình của chăm chỉ, siêng năng hướng đến mục đích.

Chánh niệm trong minh sát cũng không giống Niệm ở trong thiền định. Thiền định là phải gắn kết sự chú tâm, chú ý của người hành trì, là bám sát giữ chặt hoặc không rời xa đối tượng (đề mục) khi mình hành trì. Ví dụ về hơi thở, một đối tượng phổ biến trong cả hai cách này (thiền chỉ và minh sát). Trong thiền chỉ, có nhiều phương pháp niệm hơi thở. Người ta niệm

hơi thở theo cách hơi thở vào hoặc hơi thở ra, hoặc là cả hai (vào, ra) thành một, hoặc là đếm hơi thở, phân biệt hơi thở từ một đến hai mươi và đếm ngược lại,... Mục đích là tạo sự liên kết, kết nối đối với đối tượng (hơi thở). Thông qua cái niệm này là ghi nhận, ghi nhớ, kết nối ý niệm này cho thật liên tục. Và trong quá trình này, những chướng ngại, vướng mắc làm rối ren tâm trí, làm phân tán tâm trí, hoặc là những trạng thái làm cho người ta có cảm giác thoải mái, sung sướng, hoan hỉ khởi lên đều là những chướng ngại trong tiến trình đạt đến cái như nhất đối với đối tượng.

Trong khi đó, với minh sát thì vấn đề lại khác. Minh sát đối với hơi thở có nghĩa là chỉ phản ánh cái biết của mình đối với nó trong trạng thái vào ra của nó. Nó như thế nào thì mình chỉ phản ánh lại như vậy thôi. Cách dùng từ để nói “hơi thở dài”, “hơi thở ngắn”, “hơi thở sâu”, “hơi thở nông hay cạn”,... là cách diễn đạt bằng ngôn ngữ để mô tả trạng thái của hơi thở. Trong thực tế, khi minh sát hơi thở là phản ánh hiện thực hơi thở đang xuất hiện, đang tồn tại và nó chấm dứt (một hơi thở). Hai cái hoàn toàn khác. Và trong phản ánh này, không phải “tôi thở”, “tôi thở vô dài”, “tôi thở vô ngắn”, “tôi thở ra dài”, “tôi thở ra ngắn”, “tôi không thở” hoặc là “tôi thở thế này”, “tôi thở thế kia”. Ở đây, không có cái “tôi thở”, mà chỉ có các động tác thở vào, thở ra của thân và phản ánh các động tác thở nối nhau liên tục.

Thứ ba là Chánh định trong minh sát. Chánh định trong minh sát là để chỉ cho cái tâm không bị dao động, không bị chao đảo, không bị rối ren, không bị lôi kéo, mà quân bình - tức là nó ổn định, thì mới có thể có được Chánh tinh tấn hoặc Chánh niệm như vừa nói, tức là siêng năng, chăm chỉ, để tâm, chú tâm và phản ánh trung thực đối tượng đang xuất hiện.

Đó là sự khác biệt của ba thành tố: tinh tấn, niệm và định giữa minh sát và thiền định.

Vậy thì thiền (jhāna) là gì? Định nghĩa đơn giản về *thiền* có nghĩa là dừng nghỉ các hoạt động của tư duy bằng cách đặt toàn bộ chú tâm, chú ý trên đối tượng, gắn chặt với đối tượng. Trong tiến trình đó, sẽ loại trừ dần những chướng ngại cứng, chướng ngại mềm. Tức là chướng ngại khó chịu và chướng ngại mang tính thoả mãn các ham muốn của mình. Trong cổ thư người ta phân tích, có năm loại chướng ngại chính là: tham dục, sân hận, nghi ngờ, hôn trầm - thuy miên, trạo cử - hồi quá. Khi vượt qua được bằng các biện pháp khác nhau thì sẽ đạt đến trạng thái nhất tâm và *an chỉ định*. Tức là cái định mà tạm thời mọi tư duy, mọi suy nghĩ, mọi hoạt động của tâm, ý hầu như ngừng nghỉ hoặc ở dạng rất yếu ớt. Những hành động lăng xăng trước đó, bây giờ gần như chìm lắng xuống. Trong đó chỉ tồn tại một trạng thái là cái biết trên nền tảng vắng lặng. Cái biết đó với đối tượng, đề mục là một. Cho nên người ta gọi trạng thái *thiền chỉ* này là

Nhất tâm, và bước sang An chỉ định. Còn trong minh sát thì không có hiện tượng này, cũng không có các hiện tượng như các chướng ngại mà hành giả của thiền định phải trải qua. Mà tất cả đều có thể là chướng ngại một khi mình buông lơ *chăm chỉ, siêng năng*. Và một khi sự chú tâm, đề tâm của mình quá yếu ớt, không kết nối với đối tượng đủ để có thể phản ánh đối tượng trung thực nữa thì phải biết tâm đang bị dao động, lay động, không ổn định.

Bây giờ thầy nói đến thực tập thiền. Thực tập thiền chứ không phải là minh sát, nhớ cho rõ. Thiền có một công năng rất tốt. Ai có công phu về thiền, đạt được thành quả về thiền, thì khả năng tập trung chú ý, khả năng tâm ổn định sẽ vững chắc hơn những người không có hành thiền. Và thiền cũng như một liều thuốc điều trị bệnh nhất thời. Như khi mình mệt mỏi, chán chường hoặc là đang rối ren, chỉ cần nhiếp tâm, hướng tâm vào đề mục hoặc đối tượng mà mình quen khi hành thiền thì mình có thể tạm buông, tạm rời xa được những nhiễu loạn, mà do ngoại duyên hoặc là nội cảnh khởi lên tác động đến mình. Cho nên hiệu quả của thiền vẫn có. Chỉ có điều, thầy khẳng định, thiền định theo nghĩa đó không giúp cho một người thấy ra Sự Thực, tức là giác ngộ. Chính vì vậy mà đức Phật sau khi trải qua tất cả các tầng bậc, các cấp độ chứng đạt của thiền Sắc giới, thiền Vô sắc giới, và khi xuất thiền, rời khỏi trạng thái định đó, Ngài thấy nội

tâm của mình vẫn như khi chưa nhập định. Từ đó, Ngài thấy được cái hạn chế của nó là không giúp cho người ta thấy được bản chất của vấn đề nên Ngài từ bỏ.

Hôm nay chúng ta sẽ thực tập thiền như là một liệu pháp, một phương pháp hữu hiệu trong đời sống khi cần thiết.

Bài tập thứ nhất:

Để giúp mọi người có thể nhiếp tâm, tức là thu gom tâm mình lại, vì nó là một trong những điều kiện cơ bản để an trú tâm trên một đối tượng, thầy chuẩn bị sẵn mấy chén chén nước và lượng nước thầy yêu cầu đổ vào chén này phải đầy. Thứ nhất là mỗi người bung một chén nước của mình. Thứ hai là chia ra hai bên: bên nữ và bên nam. Bên nữ sẽ bung chén nước theo từng hàng, lần lượt người trước người sau đi quanh chánh điện, vòng qua bên kia và trở lại chỗ mình. Bên nam cũng đi quanh một vòng như thế và trở lại. Giữ cho nước không rơi xuống đất, không được tràn. Bước đi từ tốn, nhẹ nhàng và hoàn toàn hướng tâm vào chén nước. Giữ làm sao trong suốt thời gian mình đi một vòng về tới đây mà nước không rớt xuống. Nếu trên lộ trình mình đi mà rớt chỉ một lần thôi, thì tiếp tục đi lại. Cái này là mình phải tự kiểm soát, chứ không ai theo mình cả, chỉ có tự mình kiểm soát chính mình, đánh giá mình. Ai mà vượt qua

được, đi một vòng mà nước không rót ra, tức là người đó có *chú tâm đủ* để nước trong chén không rơi xuống, thì có thể về lại chỗ ngồi.

Thực tập giữ tâm ổn định và chuyên chú trên đối tượng là bước đầu của tập thiền. Bài thực tập này thầy rút ra từ một câu chuyện xưa trong các truyện Tiên thân của đức Phật. Chuyện kể rằng, có một vị vua muốn tìm người tài đức để làm cố vấn cho nhà vua. Bất cứ nam nhân nào trong quốc độ đều có thể tham dự cuộc thi tuyển này với điều kiện phải chấp nhận bị chặt đầu nếu không vượt qua được thử thách. Một số ứng viên do thấy món tiền thưởng quá lớn và chức tước cao nên dù biết có thể phải chết nhưng vẫn mạnh dạn tham dự, một số ít thì muốn thi thử tài năng, bản lĩnh.

Thê lệ cuộc thi khá đơn giản nhưng nghiêm túc đến chết người: Các thí sinh phải nhịn đói một ngày trước khi bước vào cuộc thi và phải vượt qua một con đường có những thứ quyến rũ, hấp dẫn các giác quan trong khi bưng trên tay một bát nước đầy. Người nào bị thu hút bởi một trong các đối tượng ấy khiến mất tập trung và làm đổ nước xuống đất lập tức bị loại. Đầu tiên họ phải đi ngang qua đoạn đường mà hai bên được bày biện nhiều thức ăn ngon đang còn nóng và sức nức mùi thơm. Ở đây họ phải kiểm soát được khứu giác của mình. Chỉ cần một tham ý về ăn uống khởi lên không kiểm soát được thân tâm thì lập tức bước chân hoặc đôi tay run rẩy, nước sẽ rơi xuống đất. Qua được

chặng đó rồi, các thí sinh sẽ bước vào thử thách của chặng thứ hai với những âm thanh véo von của nhiều nhạc khí, giọng ca hút hồn của ca nhi. Chặng thứ ba là đoạn đường sức nức hương thơm của các loại hoa, mùi son phấn của nữ nhân làm khuấy đảo khứu giác. Nhưng đến đoạn cuối cùng mới đáng sợ hơn hết, lượn lờ hai bên đường và án ngữ trước lối đi là các mỹ nữ nhiều độ tuổi, xiêm áo nửa kín nửa hở phảng phất hương phấn, miệng thốt ra những lời ong bướm gợi tình khiến hầu hết khách tu mi nam tử đều rúng động tâm can, thần trí chao đảo. Nhưng chỉ một giọt nước rơi xuống thì đầu của người tham gia cũng rớt theo! Thí sinh duy nhất vượt qua được cửa ải này là tiền thân đức Phật.

Bài tập thứ hai:

Các vị đang ngồi nhìn lên thì bên tay phải của các vị là nơi đặt chén nước. Lần lượt tất cả mọi người lên nhận chén nước xong thì về chỗ ngồi. Bao giờ tất cả đều có nước, có hiệu lệnh thì đồng loạt bung chén nước lên. Chúng ta cùng nâng chén nước lên và bắt đầu thực tập bài thứ hai: “Để tâm vào chén nước trên tay trong tư thế ngồi.”

Toàn bộ chú tâm của mình đặt vào chén nước, đừng để chén nước bị chao nghiêng và nước đổ xuống. Dĩ nhiên là trời mát mà có buồn ngủ thì cũng

phải căng người lên để tỉnh. Chỉ cần các vị buồn ngủ thì chén nước đổ vào người! Và nếu phát hiện nước rơi xuống thì người đó tự động đứng dậy, tự động lấy nước châm vào và ngồi trở lại. Chúng ta tự kiểm soát hành vi của mình, tiến trình thực tập của mình, không ai thay thế mình cả, mình phải chân thật và nghiêm khắc với chính mình thôi.

Mỗi người sắp xếp chỗ ngồi cho thiết thoải mái, thuận tiện nhất với mình và vững vàng nhất. Nói theo kinh điển thì lưng thẳng như cột nhà, toàn bộ chú tâm hướng về phía trước. Và phía trước chính là chén nước trên tay của các vị. Cứ ngồi tới bao giờ thầy nói nghỉ thì nghỉ, không hạn định thời gian bao nhiêu phút. Sống trong trạng thái không có thời gian, chỉ chú tâm vào mình, trọn vẹn với cái biết của bản thân, đừng để ý tới thời gian.

Mọi người bung chén nước lên. Không bung để trước bụng, mà để ngang, vừa tầm tay của mình, không để sát dưới đất, dưới chân, mà phải trên bụng. Một tay hay hai tay tùy các vị, tự mình quyết định tư thế. Ngồi thì phải thẳng lưng. Hoàn toàn chú tâm vào chén nước trước mặt, không thì chén nước chao nghiêng. Bây giờ, đặt toàn bộ chú tâm nằm trên mặt nước của cái chén. Đây là bài tập thứ hai, để chúng ta rèn luyện khả năng chú tâm. Mà muốn chú tâm trọn vẹn thì không để tác động bên ngoài ảnh hưởng, trong tâm cũng không nên gọi lên bất cứ thứ gì để nó cuốn

theo. Hoàn toàn hướng chú tâm của mình vào đối tượng trước mặt là mặt nước ở trên cái chén. Mặt nước nghiêng thì nước sẽ đổ, tay run cũng có thể đổ, tâm bị phân tán, nghĩ vẩn vơ đâu đó thì coi chừng cái chén trên tay bị nghiêng, nước đổ. Rất nhiều lí do để nó đổ, cho nên tâm mình không được dao động, không được chạy lăng xăng, không được hướng ra bên ngoài, cũng không được tranh cãi ở bên trong. Mà phải chú tâm, duy trì chú tâm liên tục trên đối tượng, tức là Chánh tinh tấn đó. Đây là bài tập thứ hai của thực tập thiền, thực tập chú tâm, ổn định tâm trên đối tượng. Mỗi người tự kiểm soát tiến trình thực tập của mình. Nếu để nước đổ xuống, giọt xuống, thì mình tự giác đứng dậy, lên bàn đổ thêm nước vào cho đầy và trở về chỗ của mình và tiếp tục thực tập.

Khóa Xuất gia gieo duyên lần thứ 9, năm 2019