Vấn Đáp Về Pháp Hành

Chỉ Mỗi Chánh Niệm Thì Không Đủ

Tác Giả **Thiền sư Sayadaw U Tejaniya**

Người dịch **Sư Tâm Pháp**

Trình bài **Tina Do** @ NOWFOCUS.COM

Phật giáo Nguyên Thuỷ THERAVADĀ **Thiền viện SHWE OO MIN DHAMMA SUKKHA TAYWA**

NAMO TASSA BHAGAVATO ARAHATO SAMMA SAMBUDDHASSA

Con xin đem hết lòng thành kính đảnh lễ Đức Thế Tôn, bậc Ứng Cúng cao thượng, Đấng Chánh Đẳng Chánh Giác

Cuốn sách này là một món quà Pháp và không được bán dưới bất kỳ hình thức nào. Bạn có thể phôtô để dùng riêng hay để tặng cho bạn bè. Mọi hình thức in ấn toàn bộ hay một phần cuốn sách này để phát hành đều không được phép. Phân phát dưới dạng file vi tính hoặc qua Internet, toàn bộ hay một phần cuốn sách này, cũng không được phép.

Copyright © Ashin Tejaniya 2006

Lời Cảm Tạ

Tấm lòng tri ân sâu sắc của tôi xin được kính dâng lên cố Đại Trưởng lão Thiền sư Shwe Oo Min Sayadaw Bhaddanta Kosalla Maha Thera, người đã truyền dạy Giáo Pháp và thái độ chân chánh trong con đường phát triển tâm linh và pháp hành của tôi.

Tôi muốn bày tỏ sự cám ơn đối với tất cả các thiền sinh. Những khó khăn, vướng mắc và những câu hỏi của họ đã đưa đến những câu trả lời và những điểm diễn giảng được trình bày trong cuốn sách này. Tôi thực sự hy vọng rằng cuốn sách thứ hai này sẽ giúp các thiền sinh hiểu rõ hơn về thiền chánh niệm và giúp cho pháp hành của họ thêm phần sâu sắc.

Cuối cùng, xin cám ơn tất cả những người đã đóng góp công sức để hoàn thành nên cuốn sách này.

Ashin Tejaniya Myanmar

Độc Giả Thân Mến

Cuốn sách này là cuốn tiếp theo cuốn ***Đừng Coi Thường Phiền Não***, chúng sẽ cười vào mũi bạn đấy.

Tại sao lại phải là cuốn tiếp theo? Có thực sự cần thêm một cuốn sách thiền nữa như vậy không? Cuốn sách đầu tiên của Thiền sư Sayadaw U Tejaniya dĩ nhiên là đã bao hàm được những vấn đề cơ bản của phương pháp thiền của Ngài. Tuy nhiên, chúng tôi cũng nhận thấy cần phải cho xuất bản cuốn sách này, để hoàn thành một tác phẩm tốt hơn và hoàn chỉnh hơn lần trước. Không những chỉ thêm những phần chưa có trong cuốn trước, trong cuốn sách này Thiền sư Sayadaw U Tejaniya còn tiếp tục bổ sung thêm những cách nhìn và cách diễn giải mới hơn nữa. Nhiều thiền sinh cũng nói rằng mặc dù những lời dạy của Thiền sư đã được trình bày một cách chính xác trong cuốn sách trước, song vẫn chưa làm toát lên được phong cách dạy của Ngài. Vì vậy chúng tôi đã có ý tưởng cho ra đời cuốn sách tiếp theo này dưới dạng các câu vấn đáp, bởi vì đây chính là cách Thiền sư vẫn thường dạy thiền.

Chúng tôi đã sử dụng tư liệu từ băng ghi âm các buổi trình pháp cộng thêm những ghi chép và các cuộc trao đổi của cá nhân mình với Thiền sư. Tất cả các tư liệu này đều đã được biên tập lại, có chỗ phải biên tập tương đối nhiều để đảm bảo cho mạch văn trong sáng và dễ hiểu. Thiền sư Sayadaw U Tejaniya đã đọc lại bản thảo và hiệu đính lần cuối.

Trong cuốn sách này chúng tôi không trình bày một cách hoàn chỉnh và bao quát toàn bộ về thiền, mà chỉ thu thập những gợi ý thực hành, các ý tưởng và những lời khuyên bổ ích, thiết thực của Thiền sư. Trong cuốn sách cũng sẽ có nhiều đoạn bị lặp lại vì cùng một chủ đề có thể xuất hiện

trong nhiều bối cảnh khác nhau và từ những góc nhìn khác nhau. Nếu bạn không quen với những từ Pali ở trong những câu vấn đáp thì hãy xem lại mục lục các từ Pali ở ngay đằng sau cuốn sách này.

Cũng như cuốn trước, cuốn sách này được xuất bản dành cho các thiền sinh đang hành thiền tại Thiền viện Shwe Oo Min. Nó có thể được xem như là một nguồn thông tin và sách tấn đối với các thiền sinh, song chắc chắn sẽ không thể thay thế được sự hướng dẫn trực tiếp của Thiền sư. Vì vậy, chúng tôi xin có một lời cảnh báo với tất cả các thiền sinh rằng:

Rất có thể nhiều lời khuyên ở trong cuốn sách này chẳng hề ích lợi cho bạn tý nào hết! Xin bạn hãy chỉ áp dụng và thực hành những điều nào đã được Thiền sư nói cho chính bạn, hay những điều bạn thấy có thể dễ dàng thực hành được mà thôi.

Chúng tôi đã cố gắng hết sức để chuyển dịch và trình bày những lời dạy của Thiền sư Sayadaw U Tejaniya một cách chính xác nhất. Nếu trong quá trình biên tập có còn điều gì sơ suất, kính mong nhận được những lời chỉ giáo của quý bạn đọc.

Phiên dịch: Moushumi Ghosh (Ma Thet)
Biên tập: Walter Kochli

Mục Lục

9 **Chúng Ta Hành Thiền Vì Muốn Hiểu Biết**

10 **Vấn Đáp Về Pháp Hành**

10 Nuôi Dưỡng Sự Hứng Thú Trong Pháp Hành
14 Thông Tin Hướng Dẫn Trí Thông Minh – Trí Tuệ
22 Chỉ Có Trí Tuệ Mới Hiểu
25 Định Hướng Tâm
26 Thực Hành Liên Tục Sẽ Làm Sâu Sắc Thêm Hiểu Biết
31 Niềm Vui Trong Tu Tập
32 Không Có Hứng Thú Tu Tập
36 Tu Tập Chánh Tinh Tấn
38 Thực Hành Như Một Người Bệnh
39 Ra Quyết Định
40 Ngồi Thiền
41 Đi Kinh Hành
42 Nằm Thiền
44 Không Làm Gì Cả
44 Căng Thẳng Hay Thư Giãn
46 Cảm Giác Xáo Động, Trạo Cử
47 Cảm Giác Bế Tắc Trong Pháp Hành
52 Không Đủ Năng Lượng - Cảm Giác Mệt Mỏi, Buồn Ngủ
61 Trầm Cảm
63 Ngủ Nghỉ
65 Nằm Mơ
68 Biết Tâm Chánh Niệm

89 Chánh Niệm Không Cần Gắng Sức
93 Chánh Niệm Khi Đọc Sách
95 Thái Độ Sai Và Thái Độ Đúng
100 Tâm Mong Đợi Và Sự Kiên Nhẫn
106 Cầu Nguyện Và Thiền
107 Thiên Đường Và Địa Ngục
108 Dính Mắc Với Chánh Niệm
109 Muốn Mình Hơn Người
110 Dính Mắc Với Cái Tôi
111 Lòng Tham Và Trí Tuệ
114 Trí Tuệ Không Thích Mà Cũng Chẳng Ghét
116 Quan Sát Các Tiến Trình Tâm
118 Nhận Biết Sự Khác Biệt Giữa Tâm Và Đề Mục
121 Quan Sát Các Loại Cảm Xúc
130 Thấy Và Nghe – Nhìn Và Lắng Nghe
136 Suy Nghĩ
146 Sử Dụng Những Câu Nhắc
147 Niệm Thầm
149 Loại Bỏ Tâm Sân Trước Đã
150 Trong Cuộc Sống Thường Ngày
162 Những Phiền Não Giấu Mặt
167 Những Phiền Não Vi Tế
169 Phiền Não Đang Thiêu Đốt
172 Thấu Hiểu Vô Thường
173 Chánh Niệm Không Cần Gắng Sức Với Vô Thường
175 Tu Tập Chánh Kiến
176 Vô Minh Nghĩa Là Thiếu Trí Tuệ
178 Kinh Nghiệm Tâm Từ, Tâm Bi

180 Có Nghi Hay Không Nghi
181 Thiền Chỉ Hay Thiền Quán
185 Tâm Hay Biết
189 Ngồi Thiền Mở Mắt
191 Khi Bạn Thực Hành Tốt
193 Nuôi Dưỡng Và Phát Triển Trí Tuệ Trực Giác
194 Chứng Ngộ Niết Bàn Là Một Công Việc Gian Khó
196 Hãy Để Cho Mọi Việc Tự Mở Dần Ra Một Cách Tự Nhiên
198 Lợi Ích Của Việc Thực Hành
199 Hạnh Phúc Đích Thực

200 Vấn Đáp Về Thuật Ngữ

200 Tín *(Saddha)*
203 Niệm Thân *(Kayanupassana)*
204 Niệm *(Sati)* Và Tà Kiến *(Miccha Ditthi)*
206 Định *(Samadhi)*
209 Trạch Pháp, Giác Chi Và Tỉnh Giác *(Dhamma-Vicaya, Bojjhanga, Sampajañña)*
218 Quan Sát Và Vượt Qua Phiền Não
220 Thiền Tâm Từ *(Mettā Bhāvanā)*
225 Ba La Mật *(Parami)*
228 Bản Thể Tự Tính
229 Vô Ngã *(Anatta)*
230 Đau Khổ *(Dukkha)*
234 Tuệ Giác Hay Trí Tuệ

Chúng Ta Hành Thiền Vì Muốn Hiểu Biết

Hầu hết mọi người dường như không thực sự hiểu và trân trọng công việc chánh niệm. Họ có xu hướng nghĩ rằng điều quan trọng trong thiền chỉ là ở những gì mà họ quan sát. Nhưng đối tượng quan sát không thực sự quan trọng. Người ta thường dành quá nhiều thời gian để nghĩ đến kết quả của thiền. Họ hành thiền là để muốn được nếm trải những cảm giác bình an, tĩnh lặng; họ muốn được đắm chìm trong hỷ lạc. Họ trở nên dính mắc với những trạng thái hỷ lạc đó và dính mắc với đề mục mà họ đang tập trung vào đó.

Giá trị thực sự của thiền không phải là những kết quả đó, dù có hỷ lạc sung sướng đến bao nhiêu chăng nữa. Giá trị đích thực của thiền chính là quá trình hay biết và thấu hiểu được những gì đang diễn ra trong thực tế. Chính quá trình đó mới thực sự quan trọng chứ không phải là kết quả!

Thay vì cứ ca thán về những gì đang diễn ra hay không diễn ra, bạn cần phải trân trọng việc chánh niệm, hay biết – bất kể là đang hay biết về cái gì - và học hỏi từ nó.

Chỉ mỗi chánh niệm thôi thì không đủ! Sự khao khát muốn thực sự hiểu thấu được những gì đang diễn ra còn quan trọng hơn là chỉ cố gắng chánh niệm. Chúng ta thực hành thiền chánh niệm là bởi vì chúng ta muốn hiểu biết.

Cùng Đọc Và Suy Ngẫm

Vấn Đáp Về Pháp Hành

Những phần vấn đáp về Pháp hành sau đây sẽ được sắp xếp thành từng mục theo từng chủ đề cụ thể.

Nuôi Dưỡng Sự Hứng Thú Trong Pháp Hành

Thiền sinh: **Làm thế nào để đưa tâm mình quay về với Pháp? Làm thế nào để phát triển đức tin trong Pháp?**

Những câu trích dẫn dưới đây được rút từ những tư tưởng, dòng suy tư và những gợi ý ngắn của thiền sư Sayadaw U Tejaniya. Bởi vì chúng bị tách rời ra khỏi ngữ cảnh khi thiền sư giảng, nên có thể không phải lúc nào cũng dễ hiểu được, nhất là đối với những thiền sinh không quen thuộc lắm với cách dạy của thiền sư Sayadaw U Tejaniya hay đối với những người mới nhập môn thiền tập và tìm hiểu Phật pháp.

Do đó chúng tôi xin gợi ý là chúng ta chỉ nên đọc và suy ngẫm để lấy cảm hứng từ những câu trích dẫn mà mình cảm thấy có ý nghĩa và hiểu được, và bỏ qua những câu không phải để nói cho mình. Trăn trở với những câu nói mà mình không thể hiểu được chỉ làm cho bạn thêm rối và bực mình thôi.

Thiền sư Sayadaw U Tejaniya: Khi mới thực hành Pháp bạn sẽ không thể có được nhiều đức tin trong Giáo Pháp bởi vì trong tâm còn rất nhiều phiền não[1]. Để làm tăng trưởng đức tin trong Phật Pháp, bạn phải hiểu rõ lợi ích của công việc mình đang làm. Bạn phải thấy được Phật Pháp đã đưa đến lợi ích như thế nào cho cuộc đời mình. Hiểu rõ điều đó chính là trí tuệ, và chính trí tuệ này sẽ làm tăng trưởng đức tin của bạn.

Bạn có thấy được sự khác nhau giữa khi có chánh niệm *(có sự ghi nhớ, biết mình)* và khi thất niệm *(mất chánh niệm, quên mình)* hay không?

---

1. Phiền lo là những ô nhiễm trong tâm, những gốc bất thiện, gồm có 10 loại phiền lo gốc là thân kiến, hoài nghi, giới cấm thủ, tham dục, sân, sắc ái, vô sắc ái, trạo cử, ngạo mạn và vô minh. Trong tiếng Anh, từ defilement thường dịch là ô nhiễm, song từ gốc Pali, kilesa, được dịch ra và thường sử dụng trong kinh điển là phiền lo thì đúng hơn, bởi vì chúng chính là những nguyên nhân căn để tạo nên đau khổ luân hồi cho tất cả mọi chúng sinh trong tam giới - chú thích của người dịch (ND).

Thiền sinh: **Khi có chánh niệm con biết được những điều đang diễn ra, con biết mình cần phải làm gì.**

Thiền sư: Bạn biết mức độ chánh niệm của mình đến mức nào? Khi chánh niệm bạn thu được những lợi ích gì? Bạn phải tự khám phá ra chính những điều này. Bạn cần phải liên tục học hỏi từ những kinh nghiệm của chính mình. Nếu biết nuôi dưỡng sự hứng thú liên tục này trong pháp hành bạn sẽ hiểu biết ngày càng nhiều hơn.

Chỉ mỗi chánh niệm thôi thì không đủ! Bạn cũng cần phải biết rõ mức độ chánh niệm của mình và phải thấy xem trí tuệ có mặt ở đó hay không nữa. Một khi đã thấy rõ sự khác biệt của chất lượng tâm mình giữa khi chánh niệm đầy đủ với trí tuệ và lúc thất niệm, bạn sẽ không bao giờ ngừng thực hành đâu.

Sự hứng thú của bạn sẽ ngày càng tăng, bạn sẽ thực hành nhiều hơn, hiểu biết nhiều hơn và do vậy lại càng thực hành nhiều hơn nữa - đó là một vòng tuần hoàn, tự nó nuôi nó. Nhưng tiến trình này cần phải có thời gian; cần phải có thời gian để cho chánh niệm của bạn vững mạnh hơn và để mức độ hiểu biết được tăng trưởng.

Thiền sinh: **Có lúc con bị mất hứng thú vì mãi mà chẳng thấy mình tiến lên được tý nào.**

Thiền sư: Đó là bởi vì bạn không học hỏi được gì. Bạn không thực sự hứng thú với công việc mình đang làm. Bạn mong chờ kết quả. Bạn cần phải học hỏi từ chính những gì mà bạn đang làm, chứ không chỉ ngồi đấy mà chờ đợi kết quả sẽ đến. Bạn phải luôn hay biết và

1. **Khi có dù chỉ một chút mong đợi nhỏ nào đó thôi, tâm bạn cũng sẽ bị rối lên ngay. Hãy nhìn lại thái độ hành thiền của mình, và đừng mong đợi kết quả!**

2. **Khi bạn sử dụng trí tuệ, sự tinh tấn đã có mặt ngay ở đó rồi.**

học hỏi từ chính những gì đang diễn ra bây giờ, phải nhìn vào chính quá trình thiền tập ấy của mình.

Đừng bao giờ nản lòng mỗi khi mất chánh niệm. Mỗi khi phát hiện ra mình mất chánh niệm, lẽ ra bạn phải vui mừng mới đúng. Bởi vì ngay khi nhận ra mình mất chánh niệm, nghĩa là khi đó bạn đã chánh niệm trở lại rồi. Hãy cứ tiếp tục theo sát quá trình mất chánh niệm rồi lấy lại chánh niệm và học hỏi từ nó. Khi mất chánh niệm thì thế nào, khi có chánh niệm trở lại thì ra sao? Tại sao mất chánh niệm, làm thế nào mà bạn lấy lại được nó? Hãy có hứng thú đối với bất cứ cái gì đang diễn ra, dù đó là tốt hay xấu. Tất cả mọi kinh nghiệm, mọi việc đang diễn ra đều là Pháp, nó đúng như chính cách nó đang là. Tốt hay xấu đều chỉ là những đánh giá phán xét của cá nhân bạn mà thôi. Nếu có chánh kiến, bạn sẽ chấp nhận được bất cứ cái gì đang diễn ra như nó đang là.

Thông Tin Hướng Dẫn Trí Thông Minh – Trí Tuệ

Thiền sinh: **Thầy luôn nhấn mạnh đến tầm quan trọng của những hiểu biết và thông tin đúng đắn về phương pháp thực hành để thực hành cho đúng. Xin thầy giảng giải thêm về cơ chế hoạt động của quá trình thu thập và áp dụng những hiểu biết và thông tin này.**

Thiền sư: Gần đây tôi có nghe về một mô hình rất hay được sử dụng trong công nghệ thông tin. Bắt đầu từ việc thu thập các dữ liệu, những dữ liệu được thu thập lại sẽ trở thành các thông tin, thông tin sẽ phát triển thành kiến thức và sử dụng các kiến thức này một cách thông minh chính là trí tuệ.

Đó chính xác là những gì chúng ta làm trong thiền. Khi chú ý đến những gì mình đang hay biết và kinh nghiệm được là chúng ta đang thu thập dữ liệu. Một khi đã có nhiều dữ liệu, chúng ta gọi nó là thông tin. Bằng cách này, một thiền sinh sẽ có được rất nhiều dòng thông tin: dữ liệu thu được từ thân sẽ cung cấp dòng thông tin về các tiến trình thể lý *(của cơ thể mình)*, dữ liệu từ các tiến trình tâm sẽ thu thập các thông tin về các trạng thái tình cảm, cảm xúc... Tập hợp tất cả những thông tin này lại với nhau sẽ giúp bạn hiểu rõ các tiến trình thân tâm này tương tác với nhau ra sao, và đó chính là sự hiểu biết.

Chánh niệm hoạt động ở tầng dữ liệu; chánh niệm chỉ làm mỗi việc thu thập dữ liệu đầu vào. Trí tuệ bẩm sinh, sự thông minh của chính chúng ta sẽ thu thập và định hướng dữ liệu thành các dòng thông tin,

3. Chánh niệm là hay biết những gì đang có mặt ngay chính tại đây.

4. Khi để tâm lười biếng không hoạt động, nó sẽ nghĩ lung tung.

và bằng cách so sánh đối chiếu các dòng thông tin này mà nó đẻ ra sự hiểu biết. Trí tuệ sau đó sẽ sử dụng những hiểu biết về sự tương tác giữa các tiến trình thân tâm này một cách khéo léo để gây ảnh hưởng tích cực đến các sự kiện diễn ra. Khi trí tuệ hiểu thấu được nhân-quả, nó sẽ biết phải làm việc trên nhân và quả đó như thế nào.

Thiền sinh: **Kính bạch thầy, những thông tin hướng dẫn mà thầy dạy chúng con có vị trí, chức năng như thế nào trong toàn bộ tiến trình ấy?**

Thiền sư: Tôi đã từng đi qua và hoàn thành xong toàn bộ tiến trình từ thu thập dữ liệu-thông tin-hiểu biết đến trí tuệ này. Tôi cố gắng trao truyền lại cho các bạn những hiểu biết của tôi về phương pháp thực hành đúng đắn. Tôi dạy các bạn cách thức thu thập và định hướng dữ liệu thành các dòng thông tin, cách xử lý các dòng thông tin đó để chúng biến thành kiến thức và sự hiểu biết, và cách sử dụng những hiểu biết đó để đạt được nhiều trí tuệ hơn nữa. Chính bản thân bạn sẽ phải tự làm tất cả các công việc đó; tôi chỉ có thể dạy các bạn cách làm như thế nào mà thôi. Một khi đã thấy được lợi ích từ cách làm này và đã thành thục trong việc thực hiện tất cả tiến trình làm việc đó, bạn sẽ tiếp tục mở rộng nó ra và phát triển trí tuệ của mình

hơn nữa. Thực hành như vậy, chánh niệm và trí tuệ nhất định sẽ luôn luôn có mặt và tuệ giác sẽ sanh khởi.

Tuệ giác sẽ xuất hiện ngay trong những trường hợp vô cùng bình thường. Đề mục quán sát của bạn có thể rất đơn giản và trực tiếp, song tuệ giác có thể đến rất sâu sắc, vén mở ra trước mắt bạn cả một thế giới khác biệt hẳn so với sự đơn giản của đề mục quán sát. Đối tượng quán sát đó có thể là những thứ bạn vẫn chạm mặt với nó mỗi ngày, nhưng tuệ giác thu được thì có thể làm chuyển đổi toàn bộ cả tâm thức của bạn. Chẳng hạn, trong lúc ngửi thấy mùi xà phòng thơm khi tắm, bỗng nhiên thật sâu, bạn chợt nhận ra rằng chỉ có mỗi cái mùi và sự hay biết ở đó, không có một ai đang ngửi, đang biết cả, chỉ đơn giản là những tiến trình khách quan đang tự nó diễn ra trước mắt bạn mà thôi.

*** ***** ***

Thiền sinh: **Con đang cố gắng để chánh niệm trên bất cứ những gì đang diễn ra. Thầy đã dạy chúng con là phải chánh niệm một cách thông minh. Xin thầy giảng kỹ hơn cho con một chút về vấn đề này ạ.**

Thiền sư: Miễn là tâm bạn giữ được trạng thái quân bình, buông xả thì tất cả những việc bạn cần phải làm chỉ là để tâm mình rộng mở và thu nhận *(tất cả những gì đang đến, đang diễn ra)*. Bất cứ cái gì đến, bạn phải tư duy về nó một cách trí tuệ *(như lý tác ý)*. Là một thiền sinh hành thiền Vipassanā, trước hết bạn phải biết chấp nhận bất cứ điều gì đang diễn ra. Bạn biết rằng bây giờ mình đang lo lắng, bây giờ mình đang đau ốm... Nhưng sau đó bạn phải tự hỏi lại mình:

5. **Mỗi khi bạn buồn bực điều gì, hãy quay vào nhìn lại trong mình. Không có ai hay bất cứ cái gì bên ngoài để bạn trách cứ vì đã gây ra trạng thái tâm ấy cho mình cả.**

6. **Khi bạn "tưởng" (cho rằng mọi việc cứ phải thế này thế kia như mình nghĩ), thì chính là tâm si đang lũng đoạn.**

"Tôi sẽ phải làm gì với nó bây giờ đây?". Bạn phải đưa trí tuệ của mình vào đó. Phiền não sẽ không thể làm gì được nếu bạn dành sự ưu tiên cho trí tuệ. Bạn cần phải sử dụng cách suy nghĩ trí tuệ để quyết định, xử lý mọi việc; chỉ mỗi cố gắng chánh niệm thì không đủ đâu. Chỉ cố gắng mỗi như thế thì không đủ. Phiền não vốn ngự trị rất nhiều, rất mạnh trong tâm chúng ta, chúng rất có kinh nghiệm và rất ranh ma và sẽ luôn thắng lướt chúng ta nếu chúng ta không hay biết sự có mặt của chúng. Nếu không nhận rõ bộ mặt của chúng và đưa trí tuệ của mình vào, nhất định chúng sẽ chiếm hữu và làm chủ tâm mình ngay lập tức.

*** ***** ***

Thiền sinh: **Thầy nói rằng trí tuệ, dưới dạng này hay dạng khác, luôn luôn có mặt mỗi khi tâm chúng ta vắng bóng tham, sân, si. Vậy bạch thầy, làm sao để con biết được trí tuệ này đang có trong mình?**

Thiền sư: Trước hết bạn phải tự hỏi mình: *"Mình có thực sự hay biết được sự việc, kinh nghiệm hiện tại không?"*. Rồi hỏi tiếp: *"Mình nghĩ thế nào về kinh nghiệm này? Cái nhìn, cách nghĩ của mình về nó ra sao?"*. Nếu bạn nhận ra được chánh kiến *(quan điểm hay cách*

nhìn đúng đắn) đang có ở đó, thì đó chính là trí tuệ đang làm việc. Nhưng rất có thể ngay phút sau đó bạn đã lại thấy có tà kiến khởi lên rồi, khi đó điều quan trọng là phải luôn để mắt đến nó. Những gì mình hay biết và kinh nghiệm được sẽ luôn biến đổi, chánh kiến, tà kiến luôn đến và đi, có rồi không, không rồi có, vì vậy bạn phải luôn quán sát, tìm hiểu các kinh nghiệm của mình trong từng khoảnh khắc, không để gián đoạn 1 giây phút nào.

*** ***** ***

Thiền sinh: **Con đang suy nghĩ về sự khác nhau giữa cái gọi là thái độ chân chánh và Chánh Tinh Tấn trong Bát Chánh Đạo. Đối với con hình như chúng rất mâu thuẫn với nhau. Thái độ chân chánh khi hành thiền dường như chỉ là sự không can thiệp** *(vào những gì đang diễn ra)***, sự chấp nhận và để mặc sự việc diễn tiến tự nhiên theo nó. Mặt khác, Chánh Tinh Tấn lại cứ như là phải can thiệp; phải tinh tấn loại bỏ các bất thiện pháp đã sanh khởi và ngăn chặn các bất thiện pháp chưa sanh, nuôi dưỡng và phát triển các tâm thiện.**

Thiền sư: Cái gì ngăn chặn phiền não sanh khởi và cái gì loại bỏ phiền não đã sanh khởi? Cái tâm nào làm việc đó? Chánh niệm không thể nào làm được việc đó, chỉ có trí tuệ mới làm được. Vì vậy khi Đức Phật thuyết giảng về vấn đề này, ý Ngài thực sự muốn nói là mọi người hãy phát triển trí tuệ để ngăn chặn và loại bỏ phiền não. Bởi vì không hiểu được lời dạy của Đức Phật nên chúng ta cứ nghĩ rằng chính cá nhân mình phải cố mà ngăn chặn và loại bỏ phiền não.

7. **Điều quan trọng là phải học cách phân biệt rõ sự khác nhau giữa đề mục (hay đối tượng quan sát) và tâm (hay biết). Đâu là đối tượng quan sát? Đâu là tâm hay biết?**

8. **Bất cứ khi nào người ta buồn bực, trầm cảm, đó là một dấu hiệu chắc chắn cho thấy họ đã mong muốn điều gì đó và không đạt được nó.**

Chúng ta có thể sử dụng tinh tấn hoặc có thể sử dụng trí tuệ để thực hành đều được cả. Kinh Tứ Niệm Xứ dạy chúng ta phải sử dụng trí tuệ để thực hành. Nếu muốn sử dụng tinh tấn thì bạn vẫn cứ phải quán sát cái tâm của mình - bởi vì phiền não sanh lên từ trong tâm- và bạn phải quán sát tâm mình một cách liên tục nữa. Làm gì còn cách nào khác để có thể ngăn chặn được phiền não bây giờ? Bạn có luôn luôn có mặt ở đó mỗi khi có một tâm mới sanh khởi lên không? Nếu bạn làm được điều đó, thì hãy luôn có mặt ở đó, trong từng giây phút, từng sát-na, với chánh niệm, luôn luôn sẵn sàng, bạn sẽ ngăn chặn được phiền não không xâm nhập tâm mình. Bạn phải lấp đầy từng khoảnh khắc bằng chánh niệm, và điều đó đòi hỏi rất nhiều sự cố gắng, rất nhiều tinh tấn. Bạn phải là một thiền sinh thật nhiệt tâm và phải làm rất nhiều việc đấy. Bạn có nghĩ là mình có thể làm được 1 khối lượng công việc nhiều đến thế không?

Một phương cách khác là hãy cố gắng tu tập và phát triển những tâm thiện. Nếu luôn tu tập thiện tâm, những tâm bất thiện sẽ tự động bị thay thế. Thế nên Đức Phật mới dạy chúng ta không làm mọi điều ác, làm tất cả việc lành. Bạn có thể sử dụng cái tâm của mình trong mọi lúc để làm mọi thứ chánh: Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Tư Duy. Nếu lúc nào tâm cũng đầy những cái Chánh như thế thì tâm bất thiện chẳng thể xen vào được. Chúng ta phải quán sát tâm mình suốt cả ngày, trong mọi lúc. Phải đeo cho nó một cái biển đề tên *(để*

dễ bề coi chừng nó), luôn biết những gì đang diễn ra và làm việc với chúng. Đó là một công việc phải dành trọn cả thời gian. Khi bạn bận rộn làm việc tốt thì chẳng lấy đâu ra thời gian mà làm việc xấu cả.

Nếu muốn thực hành bằng tinh tấn, hãy chỉ nghĩ những ý nghĩ thiện, chỉ nói điều thiện và làm mọi việc thiện. Cái đó dành cho những người có tính cách thiên về tinh tấn. Đối với họ, phương pháp này rất hiệu quả bởi vì họ là những con người thích luôn phải làm một việc gì đó. Có những người trội về chánh niệm, họ rất nhạy cảm, tỉnh giác, rất sắc và luôn biết mình, những người như thế nên dành nhiều thời gian thực hành chánh niệm. Người thiên về trí tuệ nên sử dụng Chánh Kiến và Chánh Tư Duy. Người có sức định tốt nên bắt đầu từ việc thực hành thiền chỉ *(samatha)* rồi sau đó chuyển sang thiền tuệ *(vipassanā)*. Người căn tánh đức tin có thể bắt đầu bằng niệm ân đức Phật, ân đức Pháp, ân đức Tăng. Đức Phật dạy rất nhiều phương pháp thực hành bởi vì có rất nhiều loại người, rất nhiều loại căn tánh khác nhau. Nhưng dù theo bất cứ phương pháp nào, nếu không biết tâm của mình, bạn cũng sẽ chẳng bao giờ thực hành được đâu.

Thiền sinh: **Như vậy trí tuệ đến từ sự hiểu biết đúng không, chẳng hạn khi con nhìn cái tâm sân của mình...**

Thiền sư: Trí tuệ bắt đầu từ thông tin. Thông tin đúng về pháp hành chính là một phần của trí tuệ. Sau đó chúng ta sử dụng trí thông minh, khả năng suy luận lô-gíc của mình để tìm ra cách sử dụng những thông tin đã có. Tất cả những công việc này đều là hoạt động của trí tuệ cả. Biết cách làm một công việc gì đó, đó chính là trí tuệ. Thời Đức Phật, tất cả những người đắc đạo quả ngay sau khi

9. **Suy nghĩ có thể lừa dối bạn, nhưng cảm giác (vedanā) thì không thể – cảm giác là thật.**

10. **Muốn nói và chẳng muốn nói – cả hai đều cùng là một vấn đề.**

nghe một bài pháp của Ngài đều là những người thuộc căn tánh tuệ. Những người còn lại thì phải tiếp tục thực hành nữa.

Trí tuệ là con đường nhanh nhất. Bất kể bạn bắt đầu bằng pháp hành nào, cuối cùng vẫn phải thực hành thiền tuệ vipassanā. Khi phiền não còn rất nhiều, rất mạnh trong tâm, đừng bao giờ cố nhìn hay cố hiểu cho rõ nó - đó là việc không thể làm được. Chúng ta chỉ có thể giữ chánh niệm về bất cứ cái gì đang diễn ra và thu nhặt được chút ít trí tuệ. Khi phiền não còn rất mạnh thì không thể phát triển tuệ giác sâu sắc được. Song nếu chúng ta cứ chịu khó thu nhặt từng mẩu vụn như thế, trí tuệ sẽ lớn mạnh dần. Càng có nhiều trí tuệ thì phiền não sẽ càng giảm dần.

Có một lần, 1 thiền sinh hỏi tôi rằng liệu người ta có thể bỗng nhiên *"nhập vào"* Niết Bàn một cách tình cờ được không. Chẳng bao giờ có chuyện đó đâu. Chẳng có lý do gì để được *"tự nhiên"* rơi vào Niết Bàn như thế cả. Bạn phải trả cái giá của nó chứ. Chỉ khi các nhân duyên đã đầy đủ thì quả mới trổ sanh. Hãy kiên nhẫn và thực hành một cách miên mật. Đừng nghĩ về nó và cũng đừng hy vọng nữa, cứ tiếp tục thực hành đi thôi. Nếu mình còn rất xa Niết Bàn, bạn sẽ biết và nếu đang đến sắp gần, bạn cũng sẽ biết ngay thôi mà.

Chỉ Có Trí Tuệ Mới Hiểu

Thiền sinh: **Chúng ta vẫn thường nói đến sự xung đột giữa thói quen vô thức luôn thúc đẩy mình phải hành động theo một kiểu nhất định nào đó, và tâm thiền đang cố gắng huân tập những thói quen mới, cố gắng thực hành thiền vipassanā. Có cách nào khác hay một công cụ nào khác ngoài Định lực** *(sự tập trung)* **để giải quyết những xung đột đó mà không cản trở sự tiến bộ trong thiền hay không?**

Thiền sư: Có hai cách để thay đổi thói quen, một là dùng Định, hai là dùng Tuệ. Rắc rối với cách dùng Định là nó chỉ tạm thời trấn áp xung đột mà thôi. Nếu bạn rất giỏi về Định, bạn có thể làm được điều đó trong cả một thời gian dài. Nhưng cách này lại chẳng giải quyết được những căn nguyên gốc rễ của xung đột. Vì thế xung đột đó sẽ lại nổi lên với sức mạnh nguyên xi như cũ nếu bạn không thực hành thiền định nữa. Chỉ khi chúng ta nhìn vào sự việc một cách phân tích thì mới học hiểu ra được những điều kiện và nguyên nhân đằng sau của nó và mới phát triển được trí tuệ cần thiết nhằm giải phóng tâm mình khỏi những xung đột đó. Định chỉ cố gắng khu trú, cách ly xung đột, còn tuệ mới thấu hiểu nó.

Thiền sinh: **Mỗi khi con bị bất cứ một cảm giác đau nào, bất kể là đau ở thân hay đau đớn về tình cảm, thì ngay lập tức trong con luôn có sự phản ứng lại tức thời. Nó xảy ra thật nhanh và rất là tự động, những phản ứng tâm lý đó nhanh và mạnh đến mức con chẳng thể áp dụng được cách tư duy của thiền vipassanā vào đó nữa. Con thấy hình như thực hành thiền chỉ** *(samatha)* **có lẽ**

11. Bạn muốn làm một việc gì đó hay không, không quan trọng. Hãy tự hỏi chính mình xem có cần làm việc đó hay không.

12. Đừng chú ý đến tiếng động, chỉ nhận biết rằng bạn đang nghe. Nghe cũng bao gồm cả biết tiếng động trong đó. Đối với nhìn, ngửi... cũng y hệt như vậy.

lại là một cách hay để đối phó với những tình huống như vậy, nó giúp mình tạm thời bình tĩnh trở lại.

Thiền sư: Thiền vipassanā không chỉ là mỗi ngồi và quán sát. Trong những tình huống như thế bạn cần tự nhắc mình có thái độ đúng đắn đối với những gì đang xảy ra. Bạn phải thừa nhận những gì đang diễn ra và chấp nhận nó - như nó đang là. Rồi sau đó xem xét những gì đang diễn ra và cố gắng học hỏi từ nó, cố gắng thấu hiểu bản chất của thể loại tâm đó, cố gắng thấu hiểu cách thức hoạt động của nó như thế nào. Nhưng điều này cần phải có thời gian, cần có rất nhiều lần quán sát như thế nữa thì sự hiểu biết thực sự mới nảy sinh được. Một khi đã thấu hiểu được vấn đề hay một tình huống xung đột, tâm sẽ được giải thoát khỏi đau khổ *(do xung đột đó gây ra cho mình)*. Chỉ khi đó nó mới không còn phản ứng lai mỗi khi gặp những tình huống như vậy nữa. Để có được tầm mức trí tuệ này tất nhiên không phải là chuyện dễ. Thực hành theo cách này có thể sẽ tương đối khó, nhất là trong giai đoạn đầu. Chúng ta cần rất nhiều kiên nhẫn và duy trì thực hành đều đặn.

*** ***** ***

Thiền sinh: **Bạch thầy con có một kinh nghiệm rất hay ngày hôm qua và con không biết đó có phải là tuệ giác hay không. Bỗng nhiên con thấy ra con đang chấp giữ một suy nghĩ là khoá thiền của mình ở đây đã hoàn toàn thất bại, chẳng đạt được tiến bộ nào cả. Điều đó đã giáng cho con một đòn rất đau, con rất đau đớn khi nhận ra rằng mình đã ôm giữ cái tà kiến đó bao lâu nay. Nhưng trong những giờ thiền sau đó, tâm con đã trở nên rộng mở hơn và nhạy cảm hơn. Con có thể cảm nhận được làn gió mát trên làn da mình và đi lại chậm rãi hơn – bình thường thì con đi nhanh lắm. Khi tiếp xúc với người khác, con có thể cảm nhận được những phản ứng rất vi tế trong tâm mình và thấy được những thứ ở trong tâm mà bình thường trước kia con không thấy được. Mọi thứ trở nên rõ ràng hơn trước nhiều. Thực ra con vẫn không biết chắc được đó có phải là một tuệ giác không.**

Thiền sư: Đúng, đó chính là tuệ giác. Khi một tuệ giác khởi sanh, nó đem lại cho tâm rất nhiều sức mạnh; nó làm tăng cường những phẩm chất tốt đẹp trong tâm. Cung cách của tâm mình thay đổi một cách mạnh mẽ và nhanh chóng ghê gớm, thay đổi một cách đáng kinh ngạc, đúng không? Chỉ có những hiểu biết thực sự mới có những tác động lớn lao như vậy đến tâm mình. Khi chứng nghiệm được một điều gì đó một cách rõ ràng như vậy thì đó chính là tuệ giác đấy. Người ta có thể không chắc chắn lắm liệu một kinh nghiệm nào đó có phải là kết quả của một tuệ giác hay không- như trong trường hợp của bạn chẳng hạn -nhưng không thể nghi ngờ gì về sự thực những điều bạn đã nhận ra, đúng không?

Thiền sinh: **Dạ, vâng. Đúng như thế ạ.**

13. Những phiền não nhỏ xíu rồi cũng đều lớn lên. Cuối cùng chúng ta cần phải đạt tới khả năng nhìn ra được ngay cả những biểu hiện vi tế nhất của tham, sân.

14. Tại sao bạn làm việc này? Vì muốn? Hay vì cần? Hay vì đó là việc thích hợp nên làm trong hoàn cảnh hiện tại?

Thiền sư: Đó mới chỉ là một tuệ giác nhỏ mà thôi. Hãy thử nghĩ xem một tuệ minh sát, một tuệ giác xuyên thấu đến tận bản chất của các Pháp còn có tác động ghê gớm như thế nào nữa.

Định Hướng Tâm

Thiền sinh: **Bạch thầy, tại sao khi con cố ý chuẩn bị sẵn sàng để chấp nhận điều gì đó đang xảy đến** *(bị một con muỗi đốt chẳng hạn)***, tâm con có thể kham nhẫn điều đó một cách dễ dàng và không phản ứng, nhưng khi không chuẩn bị trước như vậy** *(và một con muỗi lại đốt)* **thì con lại nổi sân lên ngay?**

Thiền sư: Tâm chúng ta cần phải được định hướng. Chúng ta cũng cần phải có một hướng đi cho cuộc đời mình và lái cuộc đời mình theo hướng đó. Chúng ta phải định hướng cho tâm mình trong mọi lúc. Một khi đã định hướng cho tâm mình rồi thì tất cả các tâm tiếp theo sẽ đi theo cùng hướng đó. Tâm chúng ta là một tiến trình tự

nhiên. Nếu bạn cứ để tâm mình tự do vô tổ chức, không có định hướng, nó sẽ trở thành hỗn loạn.

Thiền sinh: **Xin thầy cho con một ví dụ cụ thể ạ.**

Thiền sư: Nếu có một cơn giận xảy đến và bạn quyết định mình sẽ phải nghiên cứu, thẩm tra quán xét cái cảm xúc ấy, thì đó là bạn đã định hướng cho tâm đi đúng hướng. Tuy nhiên nếu bạn quyết định là sẽ phải cố gắng loại bỏ cho bằng được cơn giận này, tức là bạn đã đặt tâm sai hướng.

Thực Hành Liên Tục Sẽ Làm Sâu Sắc Thêm Hiểu Biết

Thiền sinh: **Thưa thầy, con thường cảm thấy có sự phản kháng lại không muốn làm cái việc thẩm tra, quán xét đó. Con rất bận rộn vì cứ phải luôn cố gắng chánh niệm và luôn sợ mình bỏ qua mất điều gì đó nếu con cứ bỏ công thẩm tra các kinh nghiệm như vậy. Con cảm thấy mình không có thời gian để làm việc đó. Có thể có chút tâm tham nào trong đó chăng.**

Thiền sư: Chỉ cần làm những việc quan trọng và bỏ qua những việc không quan trọng khác. Bạn để tâm mình rộng mở và thâu nhận chỉ khi nào tâm đã có được sự quân bình, buông xả. Nhưng khi bạn

15. Khi không có tham, sân ở trong tâm, thì bạn mới có khả năng ra quyết định đúng đắn được.

16. Hãy đặt câu hỏi, nhưng đừng tìm kiếm câu trả lời. Câu trả lời sẽ đến khi tâm đã thu thập đủ dữ liệu cần thiết.

đang trải qua một cảm xúc mạnh thì hãy dành hết năng lượng để đối phó với chúng; đó chính là việc quan trọng trước mắt - bỏ qua tất cả những gì đang xảy ra. Nếu bạn bỏ qua việc thẩm xét cảm xúc đó mà cố theo dõi những thứ khác đang diễn ra, thì nó vẫn cứ còn ở bên trong tâm bạn. Khi có cơ hội, cảm xúc đó sẽ lại nổi lên và gây ra rất nhiều rắc rối cho bạn. Chức năng của chánh niệm là nhận diện mọi thứ đang diễn ra trong tâm. Trí tuệ quyết định cái nào là cái cần phải giải quyết.

Thiền sinh: **Vậy thì con nghĩ là con vẫn chưa có đủ trí tuệ.**

Thiền sư: Bạn cần phải cho mình thêm thời gian. Hãy đi chậm chậm thôi, vừa đi vừa cảm nhận con đường của mình qua những gì đang diễn ra. Hãy cố gắng thấu hiểu và thu thập càng nhiều thông tin càng tốt[2]. Mỗi khi bạn cảm thấy có một vấn đề cần phải nhìn vào, hãy thẩm tra và quán xét nó. Những gì diễn ra trong tâm lúc đầu thì có vẻ như rất hỗn loạn. Bạn cần nhìn đi nhìn lại cùng một vấn đề đó nhiều lần và từ nhiều góc độ khác nhau. Khi chánh niệm liên tục hơn, tâm bạn sẽ trở nên định tĩnh hơn và bạn sẽ bắt đầu hiểu được vấn đề nào là quan trọng, vấn đề nào không.

---

2. Đây là thông tin về các tiến trình thân tâm đang diễn ra mà hành giả thu được bằng chánh niệm (ND).

Thiền sinh: **Có nghĩa là con chỉ cần tiếp tục kiên trì thực hành như thế phải không ạ. Thế nếu con chỉ kiên nhẫn luôn tự nhắc mình chánh niệm, dù bất cứ việc gì xảy ra, thì tâm có trở nên tĩnh lặng và bắt đầu có hiểu biết được không?**

Thiền sư: Có. Mức độ hiểu biết phụ thuộc vào trình độ tu tập của bạn, phụ thuộc vào việc bạn thực hành miên mật như thế nào. Lúc đầu bạn phải cần rất nhiều chánh niệm để xây dựng nên nền móng. Vì tự chúng ta chưa có được những hiểu biết của chính mình nên bạn cần phải dựa vào những nguồn thông tin trợ giúp bạn trong quá trình thực hành. Sau một thời gian thực hành chúng ta sẽ bắt đầu có được một chút ít hiểu biết, một chút ít trí tuệ.

Miễn là bạn tiếp tục duy trì thực hành đều đặn thì vẫn có thể giữ được mức hiểu biết này. Nếu không thực hành nhiệt tâm, hết mình mà chỉ lúc có, lúc không thì mức độ hiểu biết sẽ không tăng trưởng và chúng ta cũng chẳng giỏi giang hơn được chút nào. Trong trường hợp bạn ngừng thực hành, tâm si sẽ bắt đầu tăng trưởng trở lại. Nếu xao lãng thực hành cả một thời gian dài, tâm si sẽ bao trùm trở lại, che lấp tất cả những gì bạn đã từng hiểu biết được trước kia.

Song nếu chăm chỉ thực hành liên tục, chúng ta sẽ tiếp tục thu được thêm những hiểu biết và tuệ giác nho nhỏ như vậy. Nếu chúng ta luôn duy trì và tiếp thêm sức sống cho chúng một thời gian dài, chúng sẽ trở nên liên tục đến mức vận hành đồng thời cùng với chánh niệm. Một khi trí tuệ đã song hành cùng chánh niệm, nó sẽ tiến lên tới một trình độ hiểu biết cao hơn. Chúng ta sẽ có được những tuệ giác lớn hơn nữa.

17. Đừng tự bắt mình phải kiên nhẫn mà hãy quan sát sự thiếu kiên nhẫn của mình.

18. Trí tuệ có thể kiểm soát được tâm; chứ mình không thể kiểm soát được chính tâm mình đâu.

Những hiểu biết ở trình độ cao hơn này có cuộc sống riêng của chúng và cũng có năng lực lớn hơn. Chúng sẽ không còn phụ thuộc vào chánh niệm nữa. Một khi bạn có được những tầng tuệ giác đó, chúng sẽ luôn luôn có mặt, mọi nơi mọi lúc; trí tuệ sẽ luôn luôn hiện diện. Đến giai đoạn này chánh niệm sẽ lùi lại phía sau, có thể nói như vậy, và sẽ đóng vai trò thứ yếu. Nó vẫn sẽ luôn có mặt bởi vì trí tuệ không thể tồn tại nếu không có chánh niệm, nhưng đến lúc này, trí tuệ đã bắt đầu có cuộc sống riêng của chính nó. Chánh niệm sẽ tiếp tục nuôi dưỡng trí tuệ và hiểu biết của chúng ta sẽ ngày càng lớn mạnh. Ở trình độ này, tâm bạn sẽ luôn biết phải làm gì, và một điều nữa là sự thực hành trở nên thật vô cùng dễ dàng đến mức bạn cũng chẳng cần phải có chút cố gắng nào nữa.

Thiền sinh: **Vâng, con thấy điều này là có thể đạt được nếu mình được sống trong một cộng đồng những bạn đồng tu. Theo con thì con cho rằng chắc hầu hết mọi người cũng như thế thôi ạ. Con cảm thấy rất khó để thực hành miên mật được trong cuộc sống ngoài xã hội hiện đại ngày nay.**

Thiền sư: Ngày hôm qua cũng có một thiền sinh nói về vấn đề này. Anh ấy kể với tôi rằng anh thấy rất dễ chánh niệm trong mọi việc đang làm và luôn giữ được cái tâm quân bình, tĩnh lặng, nhưng

khi phải ở cùng người khác anh thấy rất khó giữ chánh niệm. Tôi chỉ ra cho anh ta thấy rằng điều khác nhau giữa hai hoàn cảnh đó chẳng qua là khi ở một mình thì tâm anh *"quay vào trong"*, trong khi ở cùng người khác thì tâm anh *"hướng ra ngoài"*. Nếu bạn chỉ tập trung hết *"vào trong"* thì sẽ không thể giao tiếp được với *"bên ngoài"*, nhưng nếu bạn hướng hết *"ra ngoài"* thì bạn lại không thể biết mình được. Bạn cần phải học cách làm cả hai thứ một lúc, và điều này cần phải có cả một quá trình thực hành.

Thiền sinh: **Con hiểu những điều thầy vừa nói, nhưng cái thế giới *"ngoài kia"*, nó quá khác biệt so với môi trường của thiền viện và con thường bị cuốn vào đủ mọi thứ một cách rất nhanh chóng.**

Thiền sư: Tại sao bạn lại tự cho phép mình bị lôi cuốn như thế? Sự thực thì chẳng có ai lôi chúng ta cả, chẳng qua là cái tâm bạn muốn nhào vào trong đó thôi. Ai quan trọng hơn, người ngoài hay chính bản thân mình?

Thiền sinh: **Dạ thưa, chính mình ạ.**

Thiền sư: Bạn chú ý ra *"bên ngoài"* là bởi vì bạn vẫn nghĩ nó là quan trọng đối với mình. Nếu tâm mình thực sự là quan trọng đối với mình, thì mình phải luôn lưu ý đến nó và chăm chút nó. Bạn phải luôn kiểm tra lại các trạng thái tâm của chính mình, trong tất cả mọi hoàn cảnh, mọi tình huống.

Điều gì là quan trọng hơn, việc nói chuyện với người khác hay cái tâm của bạn?

19. Đừng cố duy trì cho được sự quân bình, chỉ cần cố gắng giữ chánh niệm thôi.

20. Nếu gia đình bạn có vấn đề thì hãy giải quyết nó ở ngay tại nhà mình. Bạn không thể giải quyết vấn đề của gia đình ở trong thiền viện được đâu.

Thiền sinh: **Dạ, tâm mình quan trọng hơn.**

Thiền sư: đúng vậy, bạn luôn phải lưu ý đến tâm mình trước rồi mới giao tiếp với người.

Thiền sinh: **Dạ, để thực hành được điều này quả là một thử thách lớn, nhưng chắc cũng sẽ rất thú vị để xem những gì sẽ xảy đến.**

Niềm Vui Trong Tu Tập

Thiền sinh: **Con có một câu hỏi về niềm vui trong tu tập. Con hỏi vấn đề này, bởi vì con cứ có ý nghĩ là khi mình thích một cái gì đó, như vậy là không tốt. Chẳng hạn, có hôm con ngắm bình minh lên và nhận thấy một niềm vui đang trào dâng trong lòng. Con cảm thấy nó rất là tự nhiên. Liệu có gì xấu khi mình thưởng thức những điều như thế không?**

Thiền sư: Hãy để nó diễn ra một cách tự nhiên. Trong thiền vipassanā tôi không bảo các bạn là không được cảm nhận mọi thứ. Chỉ luôn hay biết rằng có điều đó đang diễn ra.

Mỗi khi bạn nhận biết cái gì đó đang diễn ra nghĩa là tâm bạn đang thu thập thêm một số thông tin. Khi chánh niệm liên tục và quán sát những sự việc tương tự như vậy nhiều lần, bạn sẽ hay biết được tác động của một số trạng thái tâm nhất định. Bạn nhìn nó chỉ như là một hiện tượng tự nhiên đang diễn ra trong giây phút hiện tại.

Tôi không bảo các bạn đi ra ngoài tiêu khiển, mà cũng chẳng bảo các bạn không được thưởng thức. Nếu sự thưởng thức sanh khởi một cách tự nhiên trong giây phút hiện tại, hãy hay biết rằng nó đang diễn ra. Nhưng đừng để bị nó lôi cuốn mình đi, đừng dính mắc, đừng tham gia vào nó và cũng đừng đè nén nó. Chỉ nhận biết những gì đang diễn ra và quan sát nó. Đi tìm thú vui hay cố gắng có được nhiều vui thú hơn nữa là một cực đoan, đè nén nó là một cực đoan thứ hai. Đức Phật dạy chúng ta đi theo con đường trung đạo. Nhận biết sự thưởng thức với thái độ đúng đắn. Một cảm giác chỉ là một cảm giác, sự thưởng thức chỉ là sự thưởng thức.

Không Có Hứng Thú Tu Tập

Thiền sinh: **Thầy khuyến khích chúng con phải đặt nhiều câu hỏi để tiếp thêm sức sống cho pháp hành, để khơi dậy lòng nhiệt**

21. Hãy biết trân trọng những kiến thức và hiểu biết mà bạn đang có. Hãy làm hết mức mình có thể làm được và biết bằng lòng với những kết quả mình đạt được.

tình và hứng thú tu tập. Nhưng việc đó hình như lại không hợp với con; tâm con chẳng có hứng thú tu tập gì cả. Con phải làm gì bây giờ?

Thiền sư: Hãy hỏi tâm mình xem tại sao nó không thích tu ...*(cười)*... Khi đặt câu hỏi bạn phải đặt những loại câu hỏi mà bạn thực sự thích hỏi. Chỉ khi nào bạn thực sự muốn biết thì tâm mới có hứng thú. Nếu hỏi chỉ vì thầy bảo bạn hỏi, như một nghĩa vụ, thì chắc là sẽ không có tác dụng đâu.

Thiền sinh: **Vâng, vậy thì con sẽ cố tìm hiểu xem tâm mình hứng thú điều gì. Thầy khuyên con nên hỏi nhiều câu hỏi khác nhau hay mỗi lúc chỉ hỏi một câu thôi ạ?**

Thiền sư: Tốt nhất là hỏi một câu thôi. Lúc đầu thực hành bạn thường phải nghĩ ra câu hỏi để tự hỏi mình. Khi pháp hành tiến bộ, chánh niệm trở nên miên mật hơn và trí tuệ sẽ bắt đầu làm việc. Tâm sẽ phát triển một cảm giác tò mò, một xu hướng tự nhiên muốn khám phá, tìm hiểu. Trí tò mò là một sự thể hiện của trí tuệ. Các câu hỏi sẽ đến một cách tự nhiên trong tâm và cho tâm một định hướng để tiếp tục quán sát. Khi bạn thấy tâm mình đặt câu hỏi một cách tự

nhiên như vậy thì không cần phải cố tình nghĩ ra câu hỏi nữa. Chỉ cần sử dụng những câu hỏi tự nhiên sanh lên như vậy thôi.

Thiền sinh: **Có nghĩa là thầy chỉ khuyến khích các suy nghĩ về tu tập chứ không khuyến khích các suy nghĩ sử dụng khái niệm trong quá trình tu tập phải không?**

Thiền sư: Đôi khi bạn phải nghĩ để hiểu thấu được cái gì đó, để biết mình cần phải làm gì. Suy nghĩ là một hoạt động thiết yếu của tâm. Chúng ta chỉ cần cẩn thận đừng để mình bị cuốn theo nó, đừng tham gia vào các suy nghĩ ấy hay những kế hoạch do tâm vẽ vời ra.

*** ***** ***

Thiền sinh: **Bạch thầy, đối với con mỗi khi đau khổ con lại thấy mình dễ có động cơ tu tập. Nhưng khi đau khổ không thật rõ rệt thì con lại thấy rất khó để duy trì được nhiệt tình tu tập. Con không có được trí tò mò, và sự ham hiểu biết mạnh.**

Thiền sư: Hồi xưa tôi bắt đầu thực sự thực hành hết mình là bởi vì tôi đau khổ. Tôi muốn biết tại sao tâm mình khổ. Khi đã vượt qua được khó khăn lúc đó, tâm tôi chợt nhận ra rằng bây giờ mình bớt đau khổ hơn bởi vì chính nhờ tất cả những hiểu biết và trí tuệ mà mình đã thu được. Tâm trở nên hứng thú với quá trình học hỏi[3] đó và muốn biết nhiều nhiều hơn nữa.

---

3. Học hỏi ở đây không phải chỉ là học kiến thức trong sách vở hay những hiểu biết ngoài đời mà là những cái thấy, cái "ngộ" ra trong quá trình tư duy, chiêm nghiệm trong thực tế tu tập và những hiểu biết, tuệ giác phát sanh từ quá trình quán sát các pháp hay các hiện tượng, tiến trình tự nhiên của thân và tâm mình - ND.

22. **Bạn sẽ chú tâm vào cái gì? Nhìn? Nghe? Ngửi? Nếm? Xúc chạm? Hay suy nghĩ? Hay là bạn sẽ dính mắc và bị lôi đi theo cái nhìn, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm và suy nghĩ đó? Bạn có bị cuốn đi theo dòng suy nghĩ hay không? Đừng để bị các thói quen cũ cuốn mình đi như thế; hãy thu thúc, kiềm chế cái tâm của mình.**

Thiền sinh: **Chúng ta phải làm gì khi mà tâm không có được hiểu biết đó và cũng chẳng có nhiệt tình tu tập?**

Thiền sư: Thế thì chúng ta phải tiếp tục cho đến khi thực sự hiểu rõ được công việc mình đang làm. Điều cực kỳ quan trọng là chúng ta phải nhận thức rõ giá trị của chánh niệm. Chúng ta phải trân trọng công việc thực hành chánh niệm. Chúng ta phải hiểu rằng chính công việc này sẽ đem lại kết quả cho mình. Giây phút có chánh niệm là giây phút mình thay thế si mê, thiếu hiểu biết bằng sự hay biết, bằng sự hiểu biết. Chỉ khi biết chúng ta mới hiểu và tăng trưởng lòng nhiệt tâm, hứng thú với những gì đang diễn ra. Hiểu rõ những gì đang diễn ra sẽ mang lại an lạc cho tâm mình. Khi đã thấu hiểu được giá trị của quá trình đó, bạn sẽ cảm thấy được niềm vui và luôn luôn hứng thú để nhìn sâu hơn nữa.

Tu Tập Chánh Tinh Tấn

Thiền sinh: **Thưa thầy, con biết rằng nếu thực hành đúng và chăm chỉ thì ngã kiến** *(ảo tưởng về một tự ngã, một cái tôi thường còn)* **sẽ biến mất và bị thay thế bằng Chánh Kiến. Nhưng bản thân quá trình tu tập thì giống như phải làm việc cật lực để hoàn thành một nhiệm vụ nào đó. Con cố gắng phấn đấu để thực hiện xong một công việc, và do đó luôn có một sự chấp thủ đi cùng với ảo tưởng về một cái ngã** *(cái tôi đang làm việc đó)***. Xin thầy giảng thêm cho con hiểu điều này.**

Thiền sư: Điều rất quan trọng là chúng ta phải có thông tin hướng dẫn đúng đắn trước khi bắt tay vào thực hành. Đừng tự đồng hoá mình với sự tinh tấn, với sự cố gắng đó mà hãy nhận rõ rằng: *(quá trình mình)* đang thực hiện công việc đó chính là sự tinh tấn, cộng thêm những phẩm chất tâm có liên quan khác. Tất cả những cái tâm đó đang thực hiện công việc, chứ không phải *"tôi" (đang tu tập)*.

Bạn chỉ có thể thực hiện được Chánh Tinh Tấn nếu tâm có thông tin hướng dẫn đúng, nếu nó thực sự hiểu được thế nào là

Chánh Tinh tấn. Chúng ta đang cố gắng tu tập để đạt đến mục đích của mình, nhưng đó là một việc sẽ xảy ra vào một ngày nào đó trong tương lai. Ngay bây giờ thì chúng ta chỉ cần hiểu được cách phải làm điều đó như thế nào. Chúng ta cần phải hiểu thế nào là Chánh Tinh tấn và thế nào là thực hành đúng.

23. Khi bạn có thái độ không chân chánh, tâm sẽ không bao giờ vững mạnh lên được. Khi tâm mạnh, nó có thể thấy được bất cứ những gì trong tầm thấy của nó. Đó chính là Pháp đang vận hành; không liên quan gì đến cá nhân ai ở đây cả. Đừng bao giờ cố sức nhìn cho thấy cái gì. Mong muốn nhìn thấy đó chính là tâm tham.

Một cái tâm luôn cố đạt đến một mục tiêu, luôn tập trung đạt đến một kết quả nhất định nào đó thường bị thúc đẩy bởi sự tham cầu. Trí tuệ hiểu rõ quan hệ nhân-quả và do đó sẽ tập trung hoàn thành các nhân duyên, các điều kiện cần thiết cho đầy đủ *(và quả sẽ tự động trổ sanh khi nhân duyên đã hội đủ)*.

*** ***** ***

Thiền sinh: **Đi kinh hành** *(thiền hành)* **thì dễ hiểu, tâm con thường sáng suốt và tỉnh thức trong suốt thời gian thiền hành. Nhưng ngồi thiền thì lại khác. Mới bắt đầu ngồi thì thấy tỉnh táo, nhưng sau đó tâm rơi vào trạng thái đờ đẫn, mù mờ. Con thực hành sai chỗ nào chăng?**

Thiền sư: Khi sự tỉnh thức mất dần đi, nó cho thấy bạn đang thiếu Chánh Tinh tấn *(sự cố gắng một cách đúng đắn)*. Bạn phải chú ý nhiều hơn đến tâm quan sát của mình. Quan sát chất lượng *(mức độ mạnh yếu)* của tâm chánh niệm đó, và nhận biết sự thay đổi lên xuống của nó.

Cố gắng nhận rõ mức năng lượng nhiều ít khác nhau cần để giữ chánh niệm trong những tư thế khác nhau. Khi thiền hành, tâm tương

đối bận rộn và chánh niệm trên nhiều đối tượng khác nhau. Khi ngồi, tâm ít việc hơn và do đó bạn phải học cách *"hiệu chỉnh"* tâm mình để giữ được sự tỉnh thức và sáng suốt trong tư thế đó.

Thiền sinh: **Con cố gắng dùng sức để giữ tỉnh táo khi ngồi, nhưng con nghĩ chắc là do con cố gắng quá mức hoặc cố gắng sai cách nên toàn tự làm mình mệt mỏi. Rồi sau đó con lại có ý nghĩ rằng cứ như thế này thì thật là phí thời gian vô ích.**

Thiền sư: Bạn cần phải sử dụng trí tuệ để giữ tâm tỉnh táo và có hứng thú. Làm cho tâm mình hứng thú với những gì đang diễn ra chính là *"tinh tấn một cách có trí tuệ"*. Loại tinh tấn của bạn mang tính chất dùng sức *(cơ bắp)* nhiều hơn nên mệt mỏi là chuyện không thể tránh khỏi. Nếu sự tò mò, ham tìm hiểu không thể khởi lên một cách tự nhiên thì bạn phải tự đặt những câu hỏi cho mình. Đặt câu hỏi giúp cho tâm hứng thú và do đó cũng tỉnh thức hơn.

Thực Hành Như Một Người Bệnh

Thiền sinh: **Con đang bị ốm** *(bệnh)* **và cảm thấy rất mệt mỏi, nặng nề. Nhưng thực ra như thế con lại thực hành rất tốt vì ít phải cố, không thể cố được nữa mà chỉ quan sát thôi ạ.**

Thiền sư: Thế là tốt. Đó chính xác là trạng thái tâm cần phải có khi tôi nói với bạn là phải thực hành như một người bệnh. Điều đó

24. **Đừng bao giờ cố tìm xem tâm nằm ở chỗ nào, nơi chốn là một khái niệm chế định. Bạn nhận biết được tâm do từ một thực tế là tâm đang làm công việc của nó.**

không có nghĩa là bạn phải chuyển động một cách chậm chạp. Cái tâm của người bệnh không muốn làm gì cả mà chỉ quan sát một cách thụ động và chấp nhận hoàn cảnh.

Ra Quyết Định

Thiền sinh: **Bạch thầy, làm thế nào để trở nên quyết đoán hơn trong suy nghĩ và hành động? Làm thế nào để học cách ra quyết định nhanh chóng?**

Thiền sư: Bạn muốn quyết định nhanh hay muốn quyết định chính xác? Nhanh quan trọng hơn hay đúng quan trọng hơn? Nếu tâm không có phiền não và luôn có chánh niệm tỉnh giác, có trí tuệ thì không cần phải nghĩ. Tâm luôn biết phải làm gì, bởi vì bạn lúc nào cũng ở trạng thái sẵn sàng, bởi vì trí tuệ luôn có mặt ở đó. Nhưng chỉ cần có chút thích hoặc không thích nào xen vào, có chút xáo động bất an nào trong tâm thì bạn sẽ không thể có quyết định đúng được.

Mỗi khi phải ra quyết định mà tâm lại đang xáo động, bất an thì hãy đợi cho đến khi bình tĩnh trở lại rồi mới quyết định.

Hãy tập thói quen luôn canh chừng tất cả mọi xáo động tình cảm, mọi cảm xúc của mình. Khi đã dẹp bỏ được mọi xáo động, thì bạn không nóng lòng phải làm cho xong việc nữa, trí tuệ sẽ đến và quyết định. Tất nhiên là bạn cũng phải có đủ thông tin cần thiết để ra quyết định.

Đừng bao giờ quyết định điều gì chỉ vì mình thích hoặc không thích Luôn luôn thong thả, dành đủ thời gian để cân nhắc quyết định, kiểm tra lại thái độ của mình và dọn dẹp cho tâm mình sáng suốt.

Ngồi Thiền

Thiền sinh: **Khi con cảm thấy tâm quân bình, nhất là vào buổi chiều, thì nên tiếp tục ngồi thêm hay là cứ xong 1 giờ ngồi thiền thì đứng dậy?**

Thiền sư: Nếu muốn bạn có thể ngồi lâu hơn. Nhưng tôi không khuyến khích thiền sinh ngồi lâu quá; đừng ngồi quá một tiếng rưỡi. Những người thích tĩnh lặng thường muốn ngồi lâu, người thích chánh niệm thì ưa hoạt động hơn. Tôi khuyến khích thiền sinh nên hoạt động bởi vì nó buộc tâm mình phải luôn *"rón rén"*, luôn tỉnh giác, có thể nói như vậy, và phải thực sự làm việc để chánh niệm

25. **Cái chúng ta gọi là tâm tính toán, vạch kế hoạch thực ra chỉ là những suy nghĩ. Có thể bạn đang tính toán điều gì đó, nhưng lại không làm bởi vì ý định thực hiện không đủ mạnh. Ý định hay tác ý thực sự thì không phải là suy nghĩ. Nó chỉ là những xung lực, là năng lượng của tâm.**

trong phút giây hiện tại. Thật không may là ở đây chúng tôi chẳng có việc vặt để cho các thiền sinh làm như một số thiền viện ở các nước Phương Tây.

Đi Kinh Hành

Thiền sinh: **Khi đi kinh hành thì lúc nào mắt cũng phải nhìn xuống hay là có thể nhìn ngó xung quanh cũng được?**

Thiền sư: Đừng cố ý làm bất cứ điều gì *(trong hai thứ đó)*. Chỉ cần tự nhiên và chánh niệm về tất cả những gì tâm bạn đang hay biết. Nếu nhìn quanh, bạn hãy chánh niệm rằng mình đang nhìn quanh, nếu đang thu thúc nhìn xuống, bạn hãy hay biết rằng mình đang nhìn xuống. Hãy chánh niệm về tất cả những gì đang thực sự diễn ra.

*** ***** ***

Thiền sinh: **Xin thầy cho con một vài lời khuyên về việc đi kinh hành và cách quán chiếu khi đi kinh hành?**

Thiền sư: Trước tiên hãy nhận biết rằng mình đang đi. Sau đó bạn có thể tự đặt ra những câu hỏi cho mình. Chẳng hạn: Tâm và thân đang tương tác, liên hệ với nhau ra sao? Bạn đang đi với trạng thái tâm như thế nào? Tại sao mình đi kinh hành[4]? Ai đang đi[5]? Đặt ra những câu hỏi như thế sẽ giúp bạn tăng dần khả năng quán sát và thẩm xét các pháp.

Nằm Thiền

Thiền sinh: **Thiền nằm có thể giúp con phát hiện và cảm nhận được những căng thẳng bên trong mình không ạ?**

Thiền sư: Khi chúng ta nằm xuống, tâm liền cho đó là một tín hiệu được thư giãn. Nó không còn phải dùng sức để nâng đỡ thân thể nữa. Khi ngồi, chúng ta chỉ cần *(dùng một chút ít sức lực để)* nâng đỡ cơ thể mình ngồi, nếu chúng ta không nhận biết được mức năng lượng cần dùng bao nhiêu là đủ thì, một cách tự nhiên, tâm thường đầu tư vào đấy đúng bằng mức năng lượng nó vẫn thường dùng mọi khi.

---

4. Để nhận rõ những động cơ, tâm tham hay sân..hay những thái độ hành thiền không chân chánh khác sanh khởi bên trong tâm mình trong khi đi kinh hành - ND.

5. Để thấy rõ và loại bỏ ảo tưởng về một cái ngã (cái tôi) bên trong thân (đang đi) và tâm (đang quan sát sự đi) này, thấy ra sự thật đó chỉ là một kết hợp và tương tác giữa danh (tâm) và sắc (thân) mà thôi - ND.

26. **Hay biết lý do tại sao tâm làm điều gì đó chính là trí tuệ.**

27. **Đôi khi có những suy nghĩ vi tế đến nỗi bạn không thể biết được có phải nó bị thúc đẩy bởi phiền não hay không nữa, nhưng bạn có thể cảm nhận được điều đó.**

Nằm xuống là một cách rất hay để khám phá ra điều này. Sau đó rồi bạn sẽ so sánh và sẽ thấy được cần phải dùng bao nhiêu năng lượng *(sức lực)* để giữ mình trong tư thế ngồi, và dùng bao nhiêu sức ở trong các tư thế khác *(đi, đứng, nằm..)*.

Khi bạn hành thiền nằm, hãy ghi nhận mức năng lượng sử dụng để có được điểm so sánh. Như vậy bạn sẽ biết được trong các tư thế khác cần bao nhiêu năng lượng, và biết mình có sử dụng quá nhiều sức và dẫn đến căng thẳng hay không.

Thiền sinh: **và trong mọi tư thế thì đều cần phải thư giãn phải không ạ?**

Thiền sư: Đúng vậy. Nếu trong tư thế nằm mà bạn vẫn vừa thư giãn vừa tỉnh thức được thì bạn có thể giữ được như vậy trong tất cả các tư thế khác, và trong mọi hoạt động khác nữa. Nếu khi nằm mà buồn ngủ, thì bạn phải nên biết rằng mình cần tiếp tục điều chỉnh thêm nữa *(để giữ được tỉnh táo)*.

Không Làm Gì Cả

Thiền sinh: **Có lúc tâm con cảm thấy rất tĩnh lặng và con có cảm tưởng là chẳng có việc gì để làm nữa cả.**

Thiền sư: Khi tâm đã trở nên tĩnh lặng thì có rất nhiều việc để làm. Lúc đó bạn phải bắt đầu quán chiếu và thẩm sát các pháp. Tâm tĩnh lặng không có nghĩa là không làm gì nữa - mà đó là lúc tâm đã sẵn sàng để làm việc. Nếu không đặt ra câu hỏi để giúp tâm nhìn và đánh giá, quán chiếu những gì đang diễn ra, nó sẽ cảm thấy chẳng có gì để làm cả.

Chẳng hạn bạn có thể tự hỏi mình có nhận rõ được sự khác biệt giữa thân và tâm hay không, giữa các tiến trình thân và tiến trình tâm hay không. Điều đó sẽ giữ cho tâm bận rộn hoạt động *(chứ không lười biếng không làm gì cả nữa)*.

Căng Thẳng Hay Thư Giãn

Thiền sinh: **Con thấy mình đã bớt căng thẳng hơn. Nhưng con vẫn còn phải chiến đấu nữa vì mỗi khi thư giãn thoải mái thì con lại bắt đầu cảm thấy lười biếng, và những lúc như thế con lại có cảm giác tội lỗi, tâm lại bận rộn và tất nhiên lại căng thẳng trở**

28. Hiểu biết thực sự về khổ (dukkha) thì không có đau đớn, khổ não trong đó. Nó sẽ làm tâm mình giải thoát.

29. Khi mới thực hành, suy nghĩ sẽ dừng lại mỗi khi bạn chánh niệm về nó; bạn không thể vừa chánh niệm lại vừa suy nghĩ được. Chỉ khi chánh niệm mạnh bạn mới có thể quan sát được suy nghĩ.

lại. Con biết tâm mình hoạt động hiệu quả nhất khi nó thư giãn thoải mái và vẫn đang cố tìm ra điểm cân bằng.

Thiền sư: Điểm cân bằng bạn phải tìm là cân bằng giữa *"thoải mái"* và *"nhiệt tâm, hứng thú"*. Hứng thú là sử dụng trí tuệ; có chất trí tuệ trong sự nhiệt tình. Người ta hay cố tìm ra điểm cân bằng giữa cố gắng và thư giãn bằng cách sử dụng ít cố gắng đi hay nhiều cố gắng hơn. Nhưng khi bạn có hứng thú thì sự cố gắng luôn có mặt. Khi tâm thích thú tìm hiểu một việc gì, sự nỗ lực đã có sẵn ở đó rồi. Hãy kiên nhẫn với chính mình; để đạt tới mức căng thẳng bằng không hoàn toàn không phải chuyện dễ.

*** ***** ***

Thiền sinh: **Thưa thầy, nghĩa của thư giãn thoải mái chính xác là gì? Con biết thư giãn về cơ thể nghĩa là gì rồi nhưng thư giãn về tâm nghĩa là sao?**

Thiền sư: Cảm giác thư giãn thoải mái thực ra là khi không còn chút móng đợi và bất an nào nữa. Bạn chỉ có thể hoàn toàn thoải mái khi tâm không còn tham sân nữa; muốn mình phải thoải mái hay cố gắng để thoải mái chỉ làm cho bạn thêm căng thẳng nữa mà thôi.

Cảm Giác Xáo Động, Trạo Cử

Thiền sinh: **Gần đây con cảm thấy trạo cử, tâm xáo động không yên. Chỉ còn 10 ngày nữa là con phải rời nơi đây và tâm con rất muốn có tiến bộ.**

Thiền sư: Điều quan trọng là bạn phải hay biết sự xáo động, bất an trong tâm mình và biết tại sao mình bất an như vậy.

Đừng bao giờ tin vào những suy nghĩ sanh lên khi tâm mình đang xáo động, bất an.

Nếu bạn tin vào chúng, bạn sẽ càng bất an hơn. Mỗi khi bạn cảm thấy khó chịu về cái gì đó, thực ra tâm đang nói với bạn rằng nó muốn được cảm thấy dễ chịu, muốn có được *"cảm giác tốt"* cơ. Một thiền sinh giỏi sẽ thấy thoải mái, không có vấn đề gì với những điều khó khăn hay những điều gây khó chịu cả và chỉ nhìn chúng như là những thách thức, như là những cơ hội để học hỏi mà thôi. Nếu không có hiểu biết, ngay lập tức bạn sẽ kháng cự lại những điều khó chịu đó.

Chúng ta phải học cách chấp nhận mọi việc như nó đang là, điều đó cũng có nghĩa là phải học cách chấp nhận mọi hoàn cảnh khó khăn - như nó đang là.

30. **Khi đã thực sự hiểu được nguyên tắc hay cơ chế làm việc của cái gì đó, bạn sẽ không bao giờ quên nó.**

Cảm Giác Bế Tắc Trong Pháp Hành

Thiền sinh: **Bạch thầy, có lúc con cảm thấy thiền tập của mình bế tắc và không biết phải làm thế nào nữa. Sau đó con kiểm tra lại thái độ hành thiền, nhưng có lúc cũng không thấy được nó ra sao nữa. Lúc khác thì có thể thấy rất rõ, chẳng hạn có sân khởi lên, con cũng cố gắng nhìn những gì ở đằng sau tâm sân ấy.**

Thiền sư: Hãy nhận biết đến mức mình có thể nhận biết được. Đừng cố tìm kiếm những gì mình chưa thể thấy được, và cũng đừng cố đoán xem nó là cái gì nữa.

Thiền sinh: **Nhưng phải có một cái gì đó đằng sau thái độ ấy nữa chứ?**

Thiền sư: Cũng đừng nghĩ về điều ấy nữa. Nếu bạn nghĩ, nó đã qua mất rồi bởi vì tâm bạn đã tạo dựng nên ý tưởng rằng có lẽ nó phải là như thế này, sẽ phải là như thế kia. Cũng đừng nghĩ đến *"đằng sau"* hay *"đằng trước"* gì nữa cả! Nếu tâm có khả năng nhìn thấy, nó sẽ thấy được, nếu không có, nó chẳng thấy được gì.

Thiền sinh: **Con vẫn cứ phải vật lộn với những điều cơ bản như thái độ hành thiền, cứ băn khoăn thái độ hành thiền đúng là gì, làm thế nào để thực sự chánh niệm được...v..v. Chẳng có một công thức nào cả và thật là mệt mỏi. Thầy dạy chúng con phải nhớ lại những kinh nghiệm** *(những lần thực hành)* **tốt trước kia, vì vậy con cố gắng nhớ lại trạng thái tâm chánh niệm lúc đó và cách mà mình đã đạt được trạng thái tâm ấy. Nhưng không làm được, càng cố nhớ lại tâm chỉ càng thêm rối lên mà thôi.**

Thiền sư: Đừng thực hành quán chiếu như vậy vào lúc này. Bạn vừa nói rằng mình vẫn đang phải vật lộn với những điều cơ bản và cảm thấy mệt mỏi với việc ấy. Ở giai đoạn này chưa nên quán chiếu và thẩm xét vội vì chỉ làm mọi việc thêm phức tạp. Bạn cần phải chờ cho đến khi tâm ổn định lại đã. Bây giờ chỉ cần thực hành một cách đơn giản, chỉ theo dõi những gì đang diễn ra.

Trình pháp theo nhóm có thể làm mình thêm rối vì thiền sinh cứ phải thu nhận nhiều thông tin hướng dẫn *(khi thiền sư dạy cho các thiền sinh khác)* không thực sự thích hợp với mình. Cái thích hợp với thiền sinh này lại có thể chẳng hợp với thiền sinh khác tý nào. Nếu có thông tin nào bạn nghe được mà có ích thì tất nhiên bạn có thể áp dụng, nhưng đừng có cố thực hành theo những lời thiền sư dạy cho người khác nếu thấy nó không lợi ích cho mình.

Thiền sinh: **Vậy là con sẽ phải đợi cho đến khi tâm trở lại ổn định đã phải không ạ?**

Thiền sư: Đúng vậy. Chỉ khi nào tâm ổn định thì mới quán chiếu được, lúc ấy sự quán chiếu xảy đến một cách tự nhiên. Song cũng

31. Chúng ta phải nhận ra được phiền não gây hại ra sao. Phải mất cả một thời gian rất dài, tâm ta mới thực sự mệt mỏi và chán chường phiền não; chỉ mỗi hiểu biết tri thức rằng tham, sân, si là xấu thôi thì không đủ. Thực ra hầu hết mọi người đều muốn được sống cùng tham sân si cả. Tất cả chúng ta đều phải trải qua những giai đoạn khó khăn liên tục nhìn phiền não không ngừng, ở đây không có đường tắt. Chỉ khi nào tâm đã thực sự chán ngán phiền não thì nó mới có thể tự giải thoát cho chính mình.

có rất nhiều người cảm thấy mất phương hướng khi tâm đ
lặng và ổn định, họ không biết phải làm gì với sự tĩnh lặng ấy nữa. Đó là lúc tôi phải dạy họ cách quán chiếu và thẩm sát.

Thiền sinh: **à, vậy thì con hiểu rồi. Con thì không gặp phải khó khăn ấy...**

Thiền sư: Có nhiều kiến thức *(về Phật Pháp)* thì cũng tốt. Nhưng nhu cầu *(về kiến thức)* của mỗi cá nhân thì lại rất khác nhau, vì vậy bạn phải lựa chọn cẩn thận xem mình nên áp dụng cái gì.

*** ***** ***

Thiền sư: Mỗi khi cảm thấy bế tắc và có thái độ tiêu cực đối với thiền tập, bạn phải nhớ lại xem trước kia thiền đã từng giúp ích cho mình ra sao, thiền tập đã làm thay đổi cuộc sống của bạn như thế nào. Hãy nghĩ đến những lợi ích mình đã thu được, những điều mình đã hiểu biết được nhờ tu tập. Nghĩ đến mỗi lúc thất niệm mình cảm thấy ra sao và sự khác biệt với khi mình có chánh niệm như thế nào. Suy nghĩ như thế sẽ giúp bạn định hướng lại cho tâm mình.

Có một số cách khác nữa để bạn thử áp dụng: Mỗi khi kinh nghiệm được một trạng thái tâm tốt đẹp, hãy cố gắng ghi nhớ nó. Tự nhắc mình: à mình đang trải nghiệm một trạng thái tâm tốt đây, mình hoàn toàn có khả năng đạt được trạng thái tâm tốt đẹp như vậy, trạng thái tâm tốt là như thế này đây. Làm như vậy bạn sẽ củng cố thêm hiểu biết về trạng thái tâm tốt mà mình đang cảm nghiệm. Nếu bạn biết tại sao nó tốt hay cảm thấy nó tốt như thế nào, hãy cố gắng ghi nhớ nó. Điều này sẽ giúp bạn nhớ lại mỗi khi cảm thấy tâm mình đi xuống, chán nản. Mỗi lúc như vậy nó sẽ dễ dàng nhớ lại những điều tốt đẹp trước kia.

Thiền sinh: **Vâng, con rất hiểu điều đó. Nhưng có những lúc sự chống đối của tâm mình quá mạnh và thái độ tiêu cực đến mức con chỉ có thể làm được mỗi việc là đi kinh hành qua lại mà thôi. Rồi, rất chậm chạp, chánh niệm tăng dần lên, kéo theo cảm giác vui và thái độ con lại trở nên tích cực trở lại.**

Thiền sư: Một khó khăn mà rất nhiều thiền sinh hay gặp phải là họ quá quen với cái thói bắt mọi việc phải diễn ra *(như mình mong đợi - mà không chịu để yên cho mọi việc tự diễn tiến, mở dần ra một cách tự nhiên theo chính nó)*. Trong cuộc sống hàng ngày, họ đã quen đặt ra cho mình các mục tiêu để phấn đấu, để cố gắng thật nhiều và để đạt được những gì mình mong muốn. Thế rồi họ cũng làm y hệt như thế trong thiền. Họ muốn phải tốt, thật tốt, phải nhất. Khi không tốt được như họ muốn thì họ sinh ra thất vọng. Đó là lý do vì sao họ đánh mất đức tin và mất luôn sự nhiệt tình, hứng thú với việc tu tập.

Đừng nghĩ gì về thiền nữa, thậm chí cũng đừng cố gắng hành thiền nữa mà chỉ đi lại như vậy thôi có khi lại là điều tốt nhất cho bạn

32. Đừng vội vàng, hãy cứ tiếp tục học hỏi không ngừng.

33. Tại sao khi ở nhà phiền não lại mạnh hơn? Bởi vì đó là nhà CỦA TÔI, vợ CỦA TÔI, xe CỦA TÔI...

trong lúc đó. Khi bạn không còn cố làm việc gì nữa, không mong đợi điều gì nữa mà chỉ để yên cho mọi việc tự diễn ra, thì chánh niệm sẽ quay trở lại. Bởi vì sao? Bởi vì nó vẫn luôn có sẵn ở đó rồi.

*** ***** ***

Thiền sinh: **Con cảm thấy mình chẳng tiến lên được chút nào cả. Con rất dễ chán. Làm sao để tránh được sự chán nản ấy? Làm thế nào để tránh khỏi bị bế tắc trong pháp hành?**

Thiền sư: Bạn không thể và cũng không nên tránh né để khỏi bị buồn chán như thế, và bạn cũng không thể và không nên tránh né để khỏi bị bế tắc trong pháp hành như vậy. Khi còn chưa cao thì những việc như thế vẫn thường xảy ra. Đó là chuyện hết sức bình thường. Bạn chẳng thể làm gì được cả đâu. Nếu chán nản hay bế tắc trong đường tu, hãy ý thức rằng điều này đang xảy đến và cố gắng biết những yếu tố đã dẫn đến điều đó.

Bạn phải luôn luôn ghi nhớ rằng hành thiền Vipassanā không phải là cố gắng làm gì hay khiến cho một cái gì phải xảy đến cả. Chỉ mỗi hay biết những gì đang diễn ra, chỉ thế thôi, rất đơn giản!

Không Đủ Năng Lượng - Cảm Giác Mệt Mỏi, Buồn Ngủ

Thiền sinh: **Tuần trước con nhận thấy thân tâm mình có nhiều sức mạnh hơn vào buổi sáng. Đến chiều sức lực cả thân lẫn tâm đều giảm. Con vẫn không hiểu được tại sao lại thế. Có phải đó chỉ là do tinh thần hay vì chỉ ăn buổi sáng còn buổi chiều không ăn nên ít sức hơn và năng lượng của tâm cũng đi xuống?**

Thiền sư: Điều này thường xảy đến đối với các thiền sinh khi họ hành thiền suốt cả ngày. Họ cảm thấy tươi mới vào buổi sáng, có rất nhiều năng lượng nhưng rồi toàn sử dụng đến cạn sạch. Bạn cần kiểm tra xem mình đã dùng đến bao nhiêu sức. Bạn có bị căng thẳng do cách mình dùng sức hay không? Bạn có sử dụng quá nhiều năng lượng hay không? Bạn có thực hành hăng hái quá mức hay không? Nếu bạn thực sự lưu ý đến những điều đó và chỉ dùng sức vừa đủ, bạn có thể hành thiền đến tận 9-10 giờ tối.

Bạn cũng phải tự nhắc mình không cần thiết phải tiêu phí quá nhiều năng lượng để chăm hăm chú tâm vào đề mục làm gì. Bạn có cần phải chú tâm dỏng tai lên mới nghe được hay không? Bạn có cần phải chằm hăm nhìn thì mới thấy được hay không? Bạn có cần thiết cứ phải tập trung chú tâm mới hay biết được hay không?

*** ***** ***

34. **Nếu bạn thực sự chánh niệm liên tục, nỗi sợ hãi sẽ không bao giờ khởi lên. Nếu tiếng động chỉ là tiếng động... trí tưởng tượng không bao giờ chạy hoang. Bất cứ cái gì bạn nghĩ là mình thấy, bạn nghĩ là mình nghe chỉ là những ý niệm mà thôi.**

Thiền sinh: **Thưa thầy, con có một khó khăn là rất hay buồn ngủ khi ngồi thiền. Cơn buồn ngủ đến rất thường xuyên, nhất là trong những ngày đầu mới hành thiền.**

Thiền sư: Khi mới ngồi bạn có nhận thấy sự lờ đờ của tâm mình hay những dấu hiệu đầu tiên của cơn buồn ngủ không?

Thiền sinh: **Chỉ thỉnh thoảng thôi ạ.**

Thiền sư: Không chỉ quan sát những gì đang diễn ra, mà hãy cố gắng đặt câu hỏi để tăng thêm sự hứng thú cho tâm mình. Hãy tự hỏi mình: *"Tâm có hay biết không? Đang hay biết cái gì? Tâm đang làm gì?"*. Thường thì những câu hỏi như thế sẽ giữ cho tâm được tỉnh táo và năng động. Hình như bạn đã có thói quen buồn ngủ ngay từ khi mới đến hành thiền; hình như bạn đã để buông trôi, chấp nhận cho nó đến. Đặt câu hỏi sẽ giúp đánh thức tâm bạn dậy. Nếu có thái độ hành thiền đúng đắn và thực hành một cách kiên trì, bạn sẽ thấy rằng - với thời gian trôi qua- năng lượng trong tâm sẽ tăng dần lên; bạn sẽ cảm thấy tỉnh táo hơn, chánh niệm và tỉnh giác hơn.

Thiền sinh: **Nếu làm vậy cũng không được thì con phải làm thế nào? Có lúc con thấy mình phải cố vật lộn để ngồi cho hết 1 giờ và cảm thấy rất bực mình vì cứ buồn ngủ suốt.**

Thiền sư: Không nên coi nó là một cuộc chiến đấu hay vật lộn gì cả. Nếu thấy không áp dụng cách nào thành công, cũng chẳng thể quan sát hay tìm hiểu trạng thái tâm hôn trầm được tý nào mà chỉ cố vật lộn để giữ cho tỉnh táo thì tốt nhất là bạn nên đứng dậy mà làm việc khác - như đi kinh hành chẳng hạn.

*** ***** ***

Thiền sinh: **Trong khoá thiền này con bị hôn trầm rất nhiều. Khi không hôn trầm thì tâm lại phóng lung tung và lại còn suy nghĩ mãi về việc phóng tâm đó nữa. Tuần trước con nhận ra rằng căn bản giới của mình không còn vững chắc như xưa. Năm nay con đã làm nhiều việc phạm giới. Con cũng nhận thấy mình hay phê phán, đánh giá người khác và nghĩ rằng có thể con làm như thế để tự trấn an mình không phải là người xấu. Hình như đó là mấy trò lưu manh của tâm nó bày vẽ ra để cảm thấy đỡ tội lỗi về những việc mình đã làm. Câu hỏi của con là: phải làm thế nào để có được giới hạnh trong sạch trở lại? Con cảm thấy mình sẽ không thể tu tập tốt được như xưa nếu không trở thành một con người có giới trong sạch.**

Thiền sư: Bạn không thể thay đổi được quá khứ. Đừng nghĩ về quá khứ nữa.

35. Loại chánh niệm mà bạn cứ phải cố áp dụng không thể sử dụng được trong cuộc sống hàng ngày. Chỉ có chánh niệm tự nhiên, chánh niệm tự làm công tác của mình mới làm được điều đó. Khi đó trí tuệ mới thấy rõ được thiện và bất thiện, và sẽ buông bỏ bất thiện để chọn lấy thiện. Càng thực hành lâu bạn sẽ càng hiểu rõ được tiến trình này.

Thiền sinh: **Vâng, con cần tiếp tục đi tiếp. Nhưng làm thế nào để con làm được điều đó?**

Thiền sư: Nếu bạn có sự định tĩnh *(samādhi)* ngay lúc này là giới của bạn đã trong sạch rồi. Tại sao cứ nghĩ về giới hạnh quá khứ để làm gì? Bạn đã làm nhiều việc sai lầm, được rồi, nhưng bạn có thể quay lại quá khứ được không?

Thiền sinh: **Không**

Thiền sư: Thế thì hãy để nó lại đằng sau đi.

Thiền sinh: **Có phải chính phiền não cứ bám giữ vào việc đó không?**

Thiền sư: Đúng, bạn bám giữ vào chính những sai lầm mình đã làm trong quá khứ. Lý do nào khiến bạn không giữ được giới hạnh trong sạch? Đó có phải là do tâm tham không?

Thiền sinh: **Vâng**

Thiền sư: Tâm tham đó có phải là *"bạn"* không?

Thiền sinh: **Không**

Thiền sư: Vậy thì bạn phải hiểu rằng bởi vì có quá nhiều tâm tham nên giới hạnh không được trong sạch. Giới không trong sạch đó không phải là giới của bạn. Và ngay bây giờ, khi định tâm tăng trưởng thì giới đã trong sạch trở lại rồi.

Thiền sinh: **Đây chính là những điều mà con cảm thấy khó chấp nhận được bởi vì con vốn sinh trưởng trong một xã hội Thiên Chúa giáo[6].**

Thiền sư: Giới trước kia không trong sạch, nhưng bây giờ đã trong sạch. Hãy đem chánh niệm vào phút giây hiện tại và làm giới hạnh của mình được trong sạch ngay bây giờ.

Bạn cũng nói buồn ngủ là 1 vấn đề khó khăn. Chính bởi vì bạn cho rằng buồn ngủ là khó khăn nên tâm bạn mới quanh quẩn nghĩ ngợi tại sao mình lại buồn ngủ như thế. Bởi thế nó mới bắt đầu nghĩ ngợi về quá khứ và lôi mình vào tất cả những rắc rối này. Rồi bạn đi đến kết luận là vì giới không trong sạch nên mới bị hôn trầm *(buồn ngủ)*. Đó là tà kiến, là kết luận sai lầm. Bạn cần phải nhìn ra nguyên nhân của hôn trầm ngay trong hiện tại này, chứ đừng nghĩ đến cả một câu

---

6. Tâm của thiền sinh này bị mặc cảm tội lỗi giày vò vì chịu ảnh hưởng của quan điểm Thiên Chúa giáo, họ coi những việc xấu mình đã lỡ làm trong quá khứ như một tội lỗi. Mặc cảm mình là một con người tội lỗi, kém cỏi, không được xã hội chấp nhận và tha thứ và bản thân họ cũng không thể chấp nhận và tha thứ được cho chính mình là một căn bệnh tâm lý rất phổ biến và khó chữa trị ở xã hội Phương Tây.

36. **Trong hay ngoài đều chỉ là những khái niệm.**

37. **Luôn luôn kiểm tra lại tâm mình, tại sao nó làm điều này? Nó đang cảm nhận ra sao?**

chuyện có thể có đằng sau nó như thế. Bạn muốn biết cái gì đang diễn ra trong tâm mà khiến mình buồn ngủ như thế này. Càng quan sát các hoạt động của tâm một cách thành thục, bạn sẽ càng dễ thấy được nguyên nhân tại sao trạng thái tâm của mình thay đổi.

Cách hiểu của tôi về hôn trầm rất đơn giản. Tôi tin rằng lý do tâm trở nên buồn ngủ là bởi vì nó không có hứng thú. Có thể chánh niệm vẫn làm việc, có thể định tâm vẫn có, nhưng nếu tuệ căn không hoạt động, tâm không hứng thú thì nó sẽ hôn trầm. Nếu tâm thực sự hứng thú với những tiến trình đang diễn ra, nếu nó muốn hiểu rõ đối tượng quán sát, các cảm thọ, các phản ứng tâm lý và cách thức chúng tương tác, liên hệ với nhau ra sao, nó sẽ không bao giờ cảm thấy buồn ngủ.

Điều hay xảy ra đối với những người hành thiền nhiều là định *(samādhi)* tăng mà tuệ thì không theo kịp. Chúng ta phải quán chiếu, phải thẩm xét các pháp, phải sử dụng trí tuệ. Một khi đã có được định tâm, đã có được sự tĩnh lặng và quân bình trong tâm, chúng ta phải biết đặt các câu hỏi cho tâm mình *(để quán chiếu, thẩm sát và tìm hiểu)*. Mình có thực sự hay biết được những gì đang diễn ra trong tâm không? Tâm hay biết thế nào về đối tượng quan sát và tâm quan sát?

Thiền sinh: **Thầy nói lấy chính tâm mình làm đối tượng hay biết nghĩa là thế nào ạ?**

Thiền sư: Đúng thế. Bạn không chỉ biết tâm mình đang tĩnh lặng, mà còn phải biết cả cái tâm đang biết sự tĩnh lặng đó nữa. Chớ dừng lại ở đối tượng quan sát hay kinh nghiệm, mà phải đi tới cái tâm đang hay biết đối tượng đó. Nếu chỉ dừng lại ở chánh niệm và tiếp tục hay biết sự có mặt của nó, nó sẽ tăng trưởng mạnh lên. Nhưng nếu chúng ta quên không làm điều này *(biết tâm quan sát)* mà chỉ nhìn mỗi vào định tâm mạnh đó thôi, thì chánh niệm sẽ dần dần suy yếu mà chúng ta không biết được điều đó. Bạn làm gì khi đã có được sự tĩnh lặng?

Thiền sinh: **Thường thì con chỉ thả mình vào trong cảm giác đó. Nhưng hôm nọ con cũng đã quay chánh niệm của mình lại theo dõi những gì đang diễn ra trong tâm. Câu hỏi của con lúc đó là xem có phiền não nào có mặt trong tâm không. Con không thấy có phiền não nào nhưng ngay lập tức con lại nghĩ rất có thể có những phiền não vi tế hơn mà mình không nhìn thấy được. Thế rồi, lúc sau con nghĩ đến một người thân đang có nhiều xích mích, ngay lập tức phiền não nổi lên rất mạnh.**

Thiền sư: Lúc đó bạn có bị buồn ngủ không?

Thiền sinh: **Không ạ.**

Thiền sư: Chỉ khi tâm không hoạt động, nó mới bị buồn ngủ. Khi tâm tĩnh lặng và bình yên là lúc nó đã sẵn sàng để quán chiếu. Nhưng

38. **Tại sao tâm lại bất an thế này? Trước đó bạn đã làm gì? Hãy nhớ lại xem!!**

39. **Khi tâm bất an là lúc bạn thực sự rất cần hành thiền.**

bạn không cần thiết phải dùng đến những suy nghĩ bằng ý niệm[7]. Bạn có thể chỉ cần thẩm xét xem cách tâm đang làm việc như thế nào. Bạn có biết *(mình đang)* chánh niệm hay không? Chánh niệm đang có mặt hay không? Chánh niệm đứng yên như cũ hay luôn mới mẻ trong từng khoảnh khắc?

Bạn không cần phải tìm kiếm câu trả lời!

Chỉ cần đưa ra câu hỏi, cho tâm một chủ đề để làm việc, và khuyến khích nó hứng thú với những gì đang diễn ra.

*** ***** ***

Thiền sinh: **Thưa thầy, con đã thực hành theo những gì thầy chỉ dẫn nhưng con thấy rất dễ mệt mỏi. Con không thấy cách thực**

---

7. Suy nghĩ bằng ý niệm (conceptual thinking) là những suy nghĩ sử dụng ngôn ngữ, danh xưng chế định: tôi, anh, đàn ông, đàn bà, thân, tâm, nhà cửa, cây cối...Là những suy nghĩ chúng ta vẫn thường sử dụng trong cuộc sống hàng ngày. Các suy nghĩ nặng nề phiền não, phóng tâm, mơ mộng tương lai, tiếc nuối quá khứ...đa phần là những suy nghĩ loại này. Các suy nghĩ dùng trong quán chiếu các pháp không cần dùng nhiều đến ngôn ngữ chế định mà chủ yếu là những tác ý để định hướng tâm quán chiếu, tìm hiểu bản chất các Pháp hay cơ chế hoạt động của thân tâm và sự tương tác giữa chúng với nhau - ND.

hành của mình có gì sai. Hình như việc quan sát các hoạt động của tâm làm con bị mệt.

Thiền sư: Tâm có chấp nhận tất cả mọi thứ mà nó nhận biết được hay không?

Thiền sinh: **Không, nó phản ứng rất nhiều đối với những việc đang diễn ra.**

Thiền sư: Chính điều đó làm tâm mệt mỏi. Nếu bạn thấy rằng mình thường phản ứng rất mạnh lại những gì đang quan sát thì tốt nhất là nên thực hành thiền chỉ *(samatha)*. Chẳng hạn khi có tâm sân khởi lên, bạn hãy nhận biết nó rồi chuyển sang một đề mục trung tính khác như hơi thở hay một cảm giác nào đó trên thân chẳng hạn *(không tiếp tục quan sát tâm sân nữa, tránh để tâm tiếp tục phản ứng-ND)*. Quan sát đề mục đó một lúc để tâm dịu trở lại, rồi sau đó nhìn tâm sân ấy lại một lúc nữa - cứ tới lui lại như vậy. Nhiều người cảm thấy quan sát tâm liên tục là một việc quá khó đối với họ.

Khi chưa có trí tuệ thực sự, khi bạn còn phụ thuộc vào việc áp dụng trí tuệ từ bên ngoài vào bằng con đường tri thức như vậy, thì chúng ta phải sử dụng thêm thiền chỉ *(samatha)* để làm cho tâm dịu xuống và tĩnh lặng trở lại.[8]

---

8. Đây là điều rất quan trọng trong pháp hành. Nhiều thiền sinh nói rằng việc áp dụng quán chiếu liên tục thường làm tâm họ thêm bất an và khó giữ chánh niệm hơn, bởi vì chánh niệm chưa miên mật, tâm chưa đủ độ ổn định và tĩnh lặng cần thiết (hoặc đã tĩnh nhưng còn chưa thật sự ổn định), nên không thể mở rụng tõm đờ tự nhận biết, quán chiếu nhiều đề mục khác nhau hoặc chỉ làm vậy được một chút là tâm trở nên xáo động và mệt mỏi. Càng cố, tâm càng táo động và mất sức, càng phiền não xâm nhập. Chính vì vậy, thiền sinh cần phải thường xuyên quán sát pháp hành của mình

40. Tâm định tĩnh không phải vì đề mục bạn chọn mà vì có sự hứng thú, say mê, có thái độ chân chánh và có chánh niệm liên tục.

41. Nếu không thực hành nói chuyện trong chánh niệm ở trong thiền viện, bạn sẽ không thể nào thực hành nó ở bên ngoài được đâu.

Trầm Cảm

Thiền sinh: **Xin thầy giảng thêm về chứng trầm cảm[9]. Làm thế nào để đối phó với những trạng thái tâm khó khăn ấy?**

Thiền sư: Bạn cần phải quán sát, tìm hiểu trầm cảm như là một hoạt động của tâm. Bạn phải hiểu được cái gì đã kích hoạt một đợt trầm cảm và quan sát những tác động, hậu quả của cơn trầm cảm đó.

Có hai cách để đối phó với trầm cảm. Trước tiên bạn phải thực hành thiền chỉ *(samatha)* để phát triển Định tâm *(samādhi)*. Khi Định

---

một cách cẩn thận và liên tục để biết khi nào cần mở rộng tâm mình ra để quán chiếu, khi nào cần thu hẹp lại một, hai đề mục đơn giản, trung tính (như hơi thở, cảm giác xúc chạm..) để tăng cường định tâm, làm cho tâm ổn định và tĩnh lặng trở lại.

9. Nhiều người bị vướng vào chỗ này do quá dựa vào tri thức, vào những hiểu biết về thiền qua sách vở, đánh giá thấp sức mạnh của phiền não và đánh giá quá cao bản thân mình mà thiếu công phu tu tập Định, Niệm nên tính thời gian tu đã lâu, song phiền não vẫn còn thô rõ, đôi khi còn biến tướng sân si, ngã mạn ổn tàng, phức tạp hơn. Một số không đi sâu được vào pháp hành thì quay sang chấp theo kiểu thiền "ung dung tự tại" trong cuộc sống, đa phần do tâm dễ duôi, dính mắc đẻ ra; không muốn buông bỏ lợi dưỡng, chỉ muốn được cả mà không muốn trả giá, coi thường cách tu hành tinh tấn, viễn ly cuộc sống thế gian, khép mình trong giới luật. Đây cũng là một cực đoan không kém phần nguy hiểm - ND.

tăng trưởng, trầm cảm sẽ giảm bớt. Nhưng ngay cả khi cơn trầm cảm đã hoàn toàn biến mất trong một khoảng thời gian nào đó, nó vẫn sẽ luôn xuất hiện trở lại khi Định tâm mất và bạn sẽ lại phải đối diện với những nguyên nhân đã gây ra nó. Bạn chỉ có thể vượt qua được trầm cảm bằng sự hiểu biết. Vì vậy, cách hiệu quả nhất để đối phó với nó là quán sát để hiểu được những nhân duyên và điều kiện hình thành nên nó. Chỉ khi những nhân duyên này được thấu hiểu đầy đủ thì tâm bạn mới thoát khỏi được trầm cảm.

Đối với hầu hết những người bị trầm cảm, tốt nhất là sử dụng kết hợp cả hai phương pháp. Đầu tiên họ cần thực hành thiền chỉ *(samatha)* để có được một mức định tâm nhất định. Với một cái tâm tương đối ổn định như thế rồi họ có thể chuyển sang thực hành thiền tuệ *(vipassanā)*, quan sát và quán chiếu, tìm hiểu trầm cảm. Khi các cảm xúc quá mạnh không thể quan sát được nữa, tâm trở nên trạo cử bất an, thì hãy quay lại thực hành thiền chỉ *(samatha)* cho đến khi tâm đủ độ tĩnh lặng để quan sát và tìm hiểu tiếp. Có thể họ sẽ phải tới lui như thế nhiều lần cho đến khi tâm đủ mạnh để quan sát trầm cảm. Điều quan trọng là không được móng đợi kết quả nhanh chóng; thấu hiểu được trầm cảm thường chỉ đến sau một thời gian dài thường xuyên thực hành việc chấp nhận, quan sát và tìm hiểu.

Những người đã có kinh nghiệm trong thiền tập trước khi bị trầm cảm dĩ nhiên là hiểu được toàn bộ tiến trình này và đưa nó vào thực hành một cách dễ dàng hơn. Những người đang sử dụng thuốc chữa trầm cảm vẫn nên tiếp tục sử dụng. Chỉ khi tâm đã có được sự hiểu biết vững chắc thì mới nên xem xét giảm liều một cách rất từ từ – tất nhiên là sau khi đã hỏi ý kiến bác sỹ. Dùng thuốc là cần thiết để ổn định tâm, nếu giảm thuốc đột ngột có thể gây ra những hệ quả tiêu cực.

42. Mỗi khi bạn nghĩ rằng có chuyện rất quan trọng cần phải suy nghĩ, hãy dừng lại và tự hỏi mình xem nó có thực sự quan trọng hay không. Tại sao bạn lại muốn nghĩ đến thế?

Ngủ Nghỉ

Thiền sinh: **Thưa thầy, con không thể lên thiền đường sớm được vì con thường đi ngủ rất muộn.**

Thiền sư: Tại sao không thể ngủ sớm được? Lúc đó tâm làm gì?

Thiền sinh: **Dạ, lúc đầu thì con cố gắng hành thiền nhưng sau đó thì toàn bị phóng tâm thôi ạ.**

Thiền sư: Đó là lý do tại sao bạn mệt mỏi vào buổi sáng. Để cho tâm phóng lung tung vô mục đích cả một thời gian dài sẽ làm tâm mệt mỏi, bởi vì đó là một trạng thái tâm rất kém chất lượng. Đi ngủ với trạng thái tâm thế nào thì cũng thức dậy với trạng thái tâm như thế ấy. Nếu rơi vào giấc ngủ trong trạng thái phóng tâm, đờ đẫn thì khi thức dậy tâm cũng sẽ y hệt như vậy. Phiền não làm tâm mệt mỏi. Vì vậy chúng ta không nên để cho tâm lười biếng. Thế nên tôi hay bảo các bạn là phải thực hành liên tục suốt cả ngày. Chúng ta cần phải gìn giữ chất lượng tâm của mình. Bạn làm việc liên tục cả ngày để xây dựng được một trạng thái tâm có chất lượng, thế mà tối đến, chỉ

trong mấy giờ đồng hồ, bạn đã vứt hết cả đi mất rồi. Vì vậy, không được để tâm mình phóng túng tự do như thế.

Thiền sinh: **Con thấy rất khó để quan sát hay kiểm soát được cái tâm của mình một khi đã leo lên giường và chuẩn bị ngủ.**

Thiền sư: Lý do tâm bạn phóng dật là bởi vì nó không có một đề mục nào để theo dõi cả. Bạn không có mục đích, không bảo cho cái tâm mình biết việc phải làm. Bạn cần đặt ra mục tiêu là giữ chánh niệm cho đến tận khi ngủ. Hãy thử làm như vậy và xem xem buổi sáng bạn sẽ cảm thấy như thế nào.

*** ***** ***

Thiền sinh: **Ba đêm nay con hầu như không thể ngủ được, thưa thầy. Đêm đầu tiên con nhận ra là mình không muốn ở nơi đây. Con thực sự muốn đi khỏi thiền viện. Tối qua mới thật thú vị. Con cứ ngủ rồi lại thức, thức rồi ngủ; có khi chỉ ngủ được có 3 giờ. Nhưng cũng không đến nỗi tồi. Con mệt mỏi nhưng đồng thời lại thấy có rất nhiều năng lượng – thật kỳ lạ.**

Thiền sư: Có vẻ tốt đấy. Cứ tiếp tục như vậy đi, có thể thêm 1 tuần nữa. Hãy làm một cách thoải mái, để xem nó đi đến đâu. Các phản ứng của bạn đã ít dần đi và do đó định tâm đang tăng dần lên. Khi định đã thật tốt thì sẽ ngủ rất dễ. Chỉ cần đừng nghĩ đến việc muốn đi ngủ nữa. Khi tâm không còn phản ứng, bạn sẽ rơi vào giấc ngủ một cách tự nhiên.

43. **Guồng cuốn của những căng thẳng, bức xúc (stress) trong công việc có thể chậm lại hay thậm chí dừng hẳn nếu mỗi giờ bạn dành ra một vài phút để thực hành niệm hơi thở – hay là tranh thủ thực hành ngay mỗi khi bạn có được chút ít thời gian rảnh rỗi.**

Thiền sinh: **Khi lần đầu tiên con trình với thầy về vấn đề khó khăn của mình, thầy nói chúng ta không cần ngủ. Liệu chúng ta có thể không cần ngủ trong cuộc sống bình thường không?**

Thiền sư: Được, trước kia tôi đã từng thử. Ở Miến Điện có nhiều người cũng từng hành thiền mà không cần ngủ. Không nằm là một trong những hạnh đầu đà của các vị Tỳ Kheo. Không ngủ được không phải là một vấn đề khó khăn, chỉ có phiền não mới mang lại khó khăn cho chúng ta. Thầy tôi thường nói rằng đêm đến là thời gian của những người giới đức. Ở Miến Điện có những nhà sư dạy thiền suốt cả ngày và hành thiền suốt cả đêm như vậy đấy.

Nằm Mơ

Thiền sinh: **Con có rất nhiều giấc mơ hãi hùng, nhất là trong các khoá thiền tích cực. Con mơ mình bị đau đớn, bị chết, bị lạc đường, bị hành hạ, đau khổ...**

Thiền sư: Tất cả các loại giấc mơ này đều mang tính sân. Bạn có thể tìm hiểu các giấc mơ của mình; các giấc mơ rất thật. Suốt cả ngày bạn cố tình kiểm soát tâm mình vì vậy phiền não có rất ít cơ hội để lộ diện. Trong mơ bạn không thể kiểm soát được cái gì và phiền não tìm được lối thoát để tự thể hiện mình.

Thiền sinh: **Mình có thể làm được gì khi giấc mơ đang diễn ra không?**

Thiền sư: Bạn đã bao giờ tỉnh dậy giữa giấc mơ chưa?

Thiền sinh: **Dạ, điều đó xảy ra thường xuyên.**

Thiền sư: Và bạn có cảm nhận được tâm sân lúc đó không?

Thiền sinh: **Có ạ, con thấy tâm sân trong giấc mơ và vẫn còn cảm nhận được những dư âm của nó để lại nữa.**

Thiền sư: Bạn có tiếp tục theo dõi cái dư âm ấy không?

Thiền sinh: **Dạ, con có. Có lúc có thể có cả những hiểu biết sau khi mơ, lúc khác con chỉ cảm thấy bực bội vì bị quấy rầy.**

Thiền sư: Mỗi khi cảm thấy bực bội, nhớ lại thái độ đúng đắn khi hành thiền và quan sát cảm giác ấy. Tâm sân đó là của ai? Nếu bạn tự đồng hoá mình với nó, bạn sẽ cảm thấy nó là khó chịu.

Thiền sinh: **Có cách nào trực tiếp vào được trong giấc mơ không?**

44. Khi mới hành thiền, mọi người thường chưa có đức tin, hoặc có nhưng không đủ, để tiếp tục thực hành, vì vậy họ cần phải có rất nhiều động cơ. Để đức tin tăng trưởng cần phải có thời gian.

45. Những gì bạn nghĩ là hạnh phúc thực ra chỉ là đau khổ.

Thiền sư: Có, nếu chánh niệm có được đà quán tính. Tâm sân thực hiện công việc của nó và chánh niệm cũng làm công việc của mình. Khi chánh niệm liên tục trong những giờ bạn thức, khi nhận biết mọi thứ đang diễn ra đã trở thành thói quen của bạn, khi bạn hay biết được mọi ý nghĩ đến trong tâm mình thì bạn cũng sẽ tự động chánh niệm được trong giấc mơ. Đây là cách duy nhất để vào được trong giấc mơ. Đó không phải là việc bạn có thể làm được, mà là đà quán tính của chánh niệm làm việc đó.

Thiền sinh: **Vâng, vậy thì con sẽ tiếp tục thực hành như thế.**

Thiền sư: Cứ để tâm suy nghĩ bất cứ cái gì nó thích nghĩ[10]. Khi hay biết được bất cứ suy nghĩ nào sanh khởi trong tâm, bạn sẽ thấy rất hứng thú nhìn và hiểu những gì đang diễn ra trong tâm mình. Bạn cần phải rất tỉnh táo, rất tỉnh giác.

---

10. Nên nhớ lời dạy này chỉ dành riêng cho thiền sinh đó, hoặc cho những người Định Niệm đã đủ sức mạnh để quan sát được suy nghĩ, không phải dành cho tất cả mọi người áp dụng một cách máy móc. Những thiền sinh mới khi cố quan sát suy nghĩ thường bị lôi theo dòng suy nghĩ hoặc không thể biết được mình đang bị lôi đi hay mình quan sát được suy nghĩ . Mức độ Định Niệm như vậy là chưa thích hợp để quan sát suy nghĩ -ND.

Biết Tâm Chánh Niệm

Thiền sư: Bạn có hay biết được tâm chánh niệm không? Bạn có luôn nhận biết được chánh niệm đang có mặt hay không?

Thiền sinh: **Có ạ. Nhưng con phải cố ý kiểm tra xem thì mới biết được nó đang có mặt hay không.**

Thiền sư: Tốt, trước hết hãy kiểm tra xem chánh niệm có ổn định hay không, xem bạn có luôn chánh niệm và sống trong hiện tại hay không. Khi thấy rằng chánh niệm đang có mặt, hãy cố gắng nhận biết cái tâm đang biết mình chánh niệm đó. Rồi cố gắng nhìn xem mình có thấy được thái độ của mình trong sự chánh niệm đó không.

Thiền sinh: **Vâng ạ. Bây giờ thì con cảm thấy như là chánh niệm đang nhìn mình qua một cái kính hiển vi ấy ạ.**

Thiền sư: Chánh niệm của bạn hay biết nhiều đến đâu? Nó chỉ biết mỗi các cảm giác trên thân, hay còn nhận biết được cả các suy nghĩ và cảm xúc nữa?

Thiền sinh: **Nếu chánh niệm của con mạnh, nó như là có được cái nhìn toàn cảnh vậy.**

Thiền sư: Khi chánh niệm được các cảm giác trên thân, các suy nghĩ và cảm xúc và các hoạt động của tâm thức, bạn có thấy được cách chúng liên hệ và tác động lẫn nhau ra sao không? Khi tâm suy nghĩ

46. Để dính mắc phải biến mất hay để hiểu tại sao mình lại dính mắc, cái nào quan trọng hơn? Mong muốn loại bỏ một cái gì đó là sân (dosa).

47. Chánh niệm và trí tuệ sẽ tự động tiêu diệt phiền não; chúng ta chỉ có thể tạo nhân duyên, điều kiện thích hợp cho nó xảy ra mà thôi. Chúng ta cần phải nhận ra và chấp nhận phiền não.

điều gì đó, nó gây ảnh hưởng ra sao tới các cảm xúc và cảm giác trên thân? Khi có một cảm giác nào đó trên thân, nó gây ra sự thay đổi hay ảnh hưởng thế nào đến các cảm xúc và suy nghĩ?

Mỗi khi tự hỏi mình các câu hỏi như vậy là tâm bạn đang đưa trí tuệ vào trong tình huống mình đang quan sát. Bạn không cần phải tìm ra câu trả lời; chỉ đơn giản đặt các câu hỏi sẽ làm đánh thức trí tuệ trong bạn. Bạn đang cài đặt một phần mềm mới *(cho tâm của mình)*, có thể nói như vậy. Bạn có nhận thấy có sự khác biệt trong trạng thái tâm của mình khi có chánh niệm và khi thất niệm hay không?

Thiền sinh: **Có ạ.**

Thiền sư: Điều quan trọng là bạn phải tự nhận ra những điều này trong chính bản thân mình. Tự mình nhận rõ những sự khác biệt này sẽ giúp bạn nhận ra và trân trọng giá trị của chánh niệm. Khi bạn biết trân quý giá trị của chánh niệm, dần dần bạn cũng sẽ biết trân trọng giá trị của hiểu biết và trí tuệ. Phải cần thấy rõ chánh niệm đã làm cuộc sống của bạn thay đổi như thế nào, cần trân trọng những lợi ích thu được từ chánh niệm. Khi đã hiểu được những điều đó, bạn sẽ thực hành hết mình.

*** ***** ***

Thiền sinh: **Con thấy hình như khi con quan sát tâm chánh niệm, thì kết quả là tâm trở nên sáng suốt. Rồi chính tâm sáng suốt đó lại trở thành đề mục để con quan sát tiếp. Con nghĩ đó là lý do tại sao con thường gặp khó khăn khi phân biệt giữa tâm quan sát và sự sáng suốt của tâm.**

Thiền sư: Đúng vậy, sự sáng suốt của tâm và bản thân việc thực hành chánh niệm là hai cái khác nhau.

Thiền sinh: **Con thấy có hai kinh nghiệm khác nhau trong quá trình quan sát. Một là cảm thấy có khoảng cách giữa tâm quan sát và đề mục; hai là hình như không có khoảng cách mà chỉ có mỗi một tâm quan sát những gì đang có mặt.**

Thiền sư: Đó chỉ là hai mặt của cùng một kinh nghiệm. Trường hợp thứ nhất bạn nhận ra sự khác biệt căn bản về bản chất giữa đối tượng quan sát và tâm quan sát. Bởi vì chúng hoạt động theo các cách khác nhau nên bạn mới nhận ra sự khác nhau đó. Trường hợp thứ hai bạn rằng trong thực tế hai chức năng khác nhau này lại cùng diễn ra đồng thời. Kinh nghiệm thứ hai này thì tự nhiên hơn. Ở trường hợp thứ nhất, khi bạn thấy sự chia tách giữa tâm quan sát và đối tượng quan sát, tâm vẫn còn một chút khái niệm hoá kinh nghiệm[11].

---

11. Khái niệm hoá kinh nghiệm (conceptualization of experience) là việc nhận thức kinh nghiệm (những gì quan sát được nhờ chánh niệm) không phải một cách trực tiếp như thực tại chân đế (chỉ là tính chất của tứ đại: cứng, mềm, chuyển động, nóng lạnh...chứ không phải tay, chân, bước, dừng, phải trái...) mà đã qua quá trình đặt tên,

48. Khi bạn cảm thấy tự tin rằng thế là mình đã hiểu được phiền não, khi đó chính là tâm si đang hoạt động.

49. Chúng ta phải học đi học lại những bài học của mình rất nhiều lần cho đến khi thực sự hiểu được thì mới xong.

Thiền sinh: **Dạ, thật chí lý. Con nhận thấy trường hợp thứ hai chỉ xảy ra khi tâm đã tĩnh lặng và quân bình.**

*** ***** ***

Thiền sinh: **Khi tâm đã tĩnh lặng thì tốt nhất phải làm gì?**

Thiền sư: Đừng cố gắng nhìn sự tĩnh lặng mà hãy nhìn cái tâm đang hay biết.

Thiền sinh: **Tâm mình thường có xu hướng dính mắc và có phần vướng chấp vào sự tĩnh lặng.**

Thiền sư: Khi điều ấy xảy ra thì bạn không còn hành thiền nữa. Bạn chỉ đang thưởng thức trạng thái tâm tĩnh lặng.

Sự chú ý cần đặt trên tâm chánh niệm chứ không phải trên đối tượng đang quan sát.

---

nhận biết bằng ý niệm những gì được nhận biết trực tiếp (nhận biết rằng đó là tay, chân, đi,đứng, phải, trái, thân,tâm..). Do khái niệm hoá kinh nghiệm mới tạo tiền đề cho suy nghĩ bằng ý niệm (conceptual thinking).

Bạn cần kiểm tra xem có sự chánh niệm, hay biết những gì đang diễn ra hay không – và cũng quan trọng không kém là có chánh kiến hay không[12].

*** ***** ***

Thiền sinh: **Bạch thầy, ai hay cái gì đang hay biết tất cả những kinh nghiệm của con: cái nhìn, cái nghe...? Con có cảm tưởng là có một cái gì đó tiếp thu tất cả những cái ấy, một cái gì đó biết những gì đang diễn ra. Có đúng vậy không ạ?**

Thiền sư: Thế à? Bạn nghĩ nó là ai? Bạn biết mình có chánh niệm và chánh niệm đó đang hay biết những gì đang diễn ra đúng không?

Thiền sinh: **Con không biết. Khi nhìn hay cảm nhận mọi thứ con cảm thấy có một cảm giác về tự ngã** *(cái tôi)***. Nó chỉ là một phần của kinh nghiệm, từ khoảnh khắc này đến khoảnh khắc kế tiếp.**

Thiền sư: OK,vậy là tốt.

Thiền sinh: **Như vậy là có một nơi để nhìn phải không ạ? Chánh niệm cũng có chỗ trú chứ ạ?**

Thiền sư: Nó đã được thấy; bạn không cần phải cố ý làm bất cứ điều gì. Nếu bạn cố ý làm gì, trạng thái tâm đó sẽ mất ngay. Chánh niệm

---

12. Ở đây muốn nói đến thái độ đúng khi hành thiền (xem cuốn Đừng Coi Thường Phiền Não, trang 141: thế nào là thái độ đúng khi hành thiền, tác giả: thiền sư Sayadaw U Tejaniya).

50. Những gì bạn biết không bao giờ là đủ. Trí tuệ hiểu được những gì đang diễn ra và những gì cần phải làm. Trí tuệ sẽ tiếp tục lớn mạnh bằng rất nhiều cách khác nhau.

51. Càng chống đối lại những gì đang diễn ra và càng muốn thay đổi nó, mọi việc sẽ lại càng tệ hại hơn mà thôi.

là một trong nhiều tâm sở hay chức năng của tâm. Chỉ cần tiếp tục quan sát các hoạt động của tâm, hiểu biết của bạn về những tiến trình đó sẽ ngày càng tăng trưởng.

*** ***** ***

Thiền sinh: **Thỉnh thoảng con có được một trạng thái chánh niệm rất thuần tuý, rất sáng tỏ. Khi điều đó xảy ra, các đề mục** *(đối tượng quan sát)*[13] **khác lùi lại phông nền phía sau.Tâm quan sát hơi bối rối không biết nên quan sát trạng thái sáng suốt ấy hay chỉ thả mình nghỉ ngơi trong đó, hay là chú ý quan sát đề mục.**

---

13. Đề mục là những đối tượng để chánh niệm quan sát. Đề mục cụ thể là bờn trong như hơi thở, cảm giác...cụ thể là bờn ngoài như cóc biến xứ (kasina) đất, màu xanh, trắng... Trong thiền chỉ (samatha), thiền sinh chỉ tập trung vào một đề mục duy nhất để phát triển các tầng định thâm sâu. Trong thiền quán (vipassanā) thiền sinh có thể hay biết nhiều đề mục trong thân tâm mình để nhận rõ bản chất vô thường, khổ, vô ngã của chúng. Mặc dù dùng từ "đối tượng quan sát" thì rõ nghĩa hơn đối với những người ít đọc kinh điển, song trong ngôn ngữ đời thường người ta lại hay có thói quen nghĩ rằng "đối tượng quan sát" là những thứ ở bên ngoài chủ thể quan sát, trong khi "đối tượng quan sát" trong thiền tuệ chỉ là những hiện tượng hay những diễn trình tự nhiên trong thân, tâm hành giả chứ không phải là những sự vật, sự việc ở thế giới bên ngoài. Kinh điển nguyên thuỷ vẫn thường sử dụng từ Pali là kammatthāna (đề mục) cho cả hai loại thiền chỉ và thiền quán. Vì vậy, ở đây chúng tôi vẫn dùng cả hai từ "đề mục" và "đối tượng quan sát" thay đổi lẫn cho nhau. Nhiều người thường nhầm lẫn rằng từ "đề mục" là chỉ dành riêng cho thiền chỉ, ý kiến đó là không chính xác – ND.

Thiền sư: Điều quan trọng nhất cần làm lúc đó là tiếp tục nhận biết tâm quan sát và hiểu rằng mọi thứ còn lại vẫn đang ở đó cùng với nó – dù là ở phông nền phía sau hay không.

Thiền sinh: **Dường như không có cái gì diễn ra cả, chỉ có kinh nghiệm thuần tuý.**

Thiền sư: Thế thôi, chỉ cần hay biết điều đó. Nó đang diễn ra với ai? Kinh nghiệm thuần tuý đó là gì?

Thiền sinh: **Chủ yếu là hay biết các cảm giác trên thân và sau đó các suy nghĩ đến...**

Thiền sư: Bạn có thể tiếp tục nhận biết rằng mọi thứ đang diễn ra và tất cả điều đó đang được tâm hay biết. Chúng đến thành dòng liên tục hay đến thành từng đợt?

Thiền sinh: **Chúng luôn có mặt ở đấy và liên tục thay đổi.**

Thiền sư: OK, bạn có thể thấy được phần nào trong kinh nghiệm của mình là thuộc thân, phần nào thuộc tâm không?

Thiền sinh: **Hình như tất cả chúng đều thuộc thân, phần tâm chỉ là sự sáng suốt, rõ ràng đó thôi ạ.**

Thiền sư: Và sự quan sát nữa?!

52. Hãy nghĩ cách làm thế nào để chánh niệm được, chứ đừng nghĩ đến các kinh nghiệm (những điều mình thấy được hay muốn thấy được trong thiền).

53. Ngay cả khi bạn e ngại, sợ hãi – hãy cứ tiếp tục đi.

Thiền sinh: **À, vâng, nhưng nó là sự hay biết hơn là quan sát. Cái con gọi là tâm quan sát là cái** *"thằng nhỏ"* **đang ở đó đánh giá, quan sát và ra quyết định, còn sự sáng suốt rộng lớn của tâm chỉ thấy tất cả những điều đó.**

Thiền sư: À, ra thế ! Cái bạn gọi là tâm quan sát thì tôi gọi là các hoạt động của tâm *(sinh hoạt của tâm)*, và cái bạn gọi là tâm sáng suốt thì tôi gọi là tâm quan sát.

Thiền sinh: **OK, tâm quan sát không làm việc gì cả, chỉ mỗi quan sát thôi phải không ạ?**

Thiền sư: Đúng vậy. Trong tâm quan sát có trí tuệ không?

Thiền sinh: **Hy vọng là có!**

Thiền sư: Thực ra việc nó có thể quan sát với sự sáng suốt, rõ ràng như vậy đã có nghĩa là có một phần trí tuệ đang hoạt động, nhưng chúng ta không nhận ra được nó đó thôi.

Thiền sinh: **Con thì cứ lo rằng nếu cứ buông mình nghỉ ngơi trong trạng thái quan sát sáng suốt đó tức là mình lười biếng chẳng làm gì cả.**

Thiền sư: Người Miến Điện có một câu nói: *"Thiền là hành thiền, nhưng bạn lại không hành thiền"*. Khi mới thực hành, chúng ta hay nghĩ *"Tôi đang hành thiền"*, nhưng sau đó chúng ta nhận ra rằng đó chỉ là cái tâm đang hành thiền. Đây là sự phát triển tự nhiên của quá trình phát triển chánh niệm. Chẳng hạn, khi mới thực hành chúng ta chỉ nhận thấy có các suy nghĩ. Sau một thời gian, chúng ta hiểu ra đó chỉ là tâm *(đang hoạt động)*. Nhận ra được điều này nghĩa là chúng ta đã ở một trình độ hiểu biết khác rồi, trí tuệ bắt đầu nhận ra một suy nghĩ chỉ là một tâm mà thôi.

Một khi đã đạt được tới trình độ hiểu biết này, tâm luôn luôn hiểu rằng *"đó chỉ là tâm"* và một trình độ hiểu biết cao hơn sẽ sanh lên. Đó là sự nhận ra rằng *"chỉ là các tâm đang sanh lên"*, *"chỉ là các tâm đang diễn tiến"*. Lúc đó bạn sẽ có hiểu biết về sự *"sanh"* hay sự *"trở thành"* *(jāti)*.

Khi thấy được bản chất của sự *"sanh"*, bạn sẽ bắt đầu nhận ra rằng mọi thứ đều luôn mới. Mỗi 1 khoảnh khắc đều là mới, không có cái gì cũ cả. Tất cả những gì bạn nhận thức được bây giờ, bạn đều nhận thức lần đầu tiên. Ở trình độ hiểu biết này, rất nhiều vấn đề khó khăn trong cuộc sống sẽ không còn là khó khăn nữa. Trí tuệ sẽ bắt đầu thấy rằng chỉ có những tâm đang đến và đi mà thôi. Sẽ không còn sự tự đồng hoá *(mình với các tâm ấy)* và sự can thiệp vào tiến trình của các tâm ấy nữa; cái *"tôi"* sẽ không còn tham gia vào đó nữa.

54. **Khi bạn buồn bực, bất an, mọi thứ đều trở thành những vấn đề khó khăn cả.**

*** ***** ***

Thiền sinh: **Thưa thầy, con cần phải chú tâm vào cái gì khi tâm đã tĩnh lặng và rộng mở, rất ít suy nghĩ.**

Thiền sư: Hãy biết tâm chánh niệm. Bạn không phải chú tâm vào bất cứ cái gì hết. Điều cần làm là phải biết rằng bạn đang hay biết; nhận rõ chánh niệm vẫn đang có mặt và cứ tiếp tục biết như vậy. Luôn tự xác nhận với chính mình rằng: chánh niệm đang hiện hữu. Và cũng canh chừng xem phiền não có xảy ra trong tâm quan sát hay không. Phiền não nổi lên trong tâm quan sát sẽ tác động đến bạn mạnh hơn loại phiền não chạy thoáng qua tâm mình như 1 kinh nghiệm nhất thời. Loại đó không thành vấn đề lắm, điều quan trọng là phải để mắt đến loại phiền não thâm nhập vào tâm quan sát.

*** ***** ***

Thiền sinh: **Con thấy rất khó để giữ chánh niệm trong một số hoạt động nhất định, nhất là trong bữa ăn.**

Thiền sư: Nếu biết chánh niệm mình yếu trong những lĩnh vực hoặc những hoạt động nhất định nào đó, thì bạn luôn phải chậm rãi, khoan thai hơn khi làm việc ấy.

Tự nhắc mình không được vội vàng, phải tự chuẩn bị cho mình. Hãy xác định việc gì là việc cần ưu tiên. Tự nhắc nhở rằng: tôi muốn giữ chánh niệm, muốn hay biết thật rõ ràng việc này. Tự nói với mình rằng: ăn không phải chỉ để ăn mà là để tập chánh niệm. Bằng những lời tự gợi ý như vậy, bạn sẽ khiến tâm mình chuyển hướng theo một định hướng nhất định nào đó. Đó chính là suy nghĩ một cách đúng đắn *(Chánh Tư duy)*.

*** ***** ***

Thiền sinh: **Có lúc con cảm thấy trong tâm mình chẳng có gì cả, chỉ ngồi yên đấy và tâm như trống rỗng.**

Thiền sư: Cảm giác trống rỗng này thường đến khi chỉ còn những đề mục rất vi tế. Nhưng nếu bạn vẫn tỉnh giác, nghĩa là không buồn ngủ, thì vẫn biết được cảm giác chánh niệm trong lúc đó. Bạn vẫn biết chánh niệm đang hoạt động, và chánh niệm rất rõ ràng. Chỉ cần tiếp tục giữ như thế là đủ.

Nếu cảm thấy khó nhận biết được tâm chánh niệm đang hoạt động, bạn cần thực hành nhiều hơn nữa. Thường xuyên tự hỏi mình: *"Tâm đang hay biết cái gì?"* Bằng cách này bạn sẽ dần dần học được cách nhìn tâm mình một cách rõ ràng hơn và biết được mức chánh niệm của mình đang như thế nào. Trước tiên bạn phải tập nhận biết những hoạt động rất thô rõ của tâm như là tâm hay biết suy nghĩ, tâm nghe

55. **Chúng ta phải hành động. Nếu chúng ta không làm gì cả, những dòng suy nghĩ sẽ tiếp tục hoành hoành, làm mưa làm gió. Phiền não rất mạnh, chúng chạy rất nhanh, vì vậy trí tuệ cũng phải thật nhanh để bắt kịp được chúng.**

tiếng động, hay sự chuyển hướng của tâm đến một đối tượng nào đó. Cũng phải thường xuyên tự nhắc mình chánh niệm càng liên tục càng tốt; chính sự liên tục của chánh niệm sẽ giúp bạn nhận biết rõ ràng tâm chánh niệm. Nó sẽ giúp bạn nhìn được tâm mình. Cuối cùng bạn sẽ thấy chánh niệm diễn ra một cách tự nhiên trong mọi lúc.

Thiền sinh: **Làm thế nào để giữ được chánh niệm liên tục trong cuộc sống hàng ngày?**

Thiền sư: Bạn cần phải có chút ít trí tuệ, một chút hiểu biết rằng chánh niệm là việc lợi ích. Chỉ nghe người khác nói thì chưa đủ. Khát vọng và nhiệt tình tu tập chỉ thực sự nảy sinh khi bạn đã tự mình nhận rõ sự khác biệt mà chánh niệm đã mang đến cho cuộc đời mình. Bạn phải thực sự hiểu được chánh niệm đã mang lại lợi ích như thế nào cho chính mình. Những hiểu biết như vậy sẽ là động lực thúc đẩy bạn hơn bất cứ sự hỗ trợ hay khuyến khích, sách tấn nào từ bên ngoài.

*** ***** ***

Thiền sinh: **Con thấy chánh niệm trên thân thì dễ hơn. Khi lao động chân tay, con chỉ cần chú ý đến các cảm giác trên thân mình và cứ duy trì như vậy. Con thấy rất khó để quan sát được tâm khi phải làm các công việc trí óc. Làm cách nào để làm được điều đó? Cụ thể con phải chú tâm vào cái gì?**

Thiền sư: Niệm thân khác với niệm tâm. Bạn cần phải chú tâm một chút để niệm thân, nhưng để niệm tâm thì không cần phải như thế.

Chánh niệm là một hoạt động của tâm, nó luôn luôn có mặt sẵn ở đó, và bạn không cần phải cố gắng làm gì nữa cả. Cố gắng chú tâm để chánh niệm lại là phản tác dụng.

Chỉ đơn giản hay biết tâm mình thôi cũng cần phải thực hành rất nhiều mới có thể làm được. Bạn phải tập để quan sát tâm mình một cách thành thạo, để hay biết tâm đang làm các công việc của nó như suy nghĩ, vạch kế hoạch, viết lách...Nếu chưa đủ công phu niệm tâm, bạn sẽ vẫn còn thường xuyên mất chánh niệm mỗi khi làm những công việc đó.

*** ***** ***

Thiền sinh: **Con có một câu hỏi về chánh niệm trong giao tiếp ngoài xã hội. Khi con sống trong một môi trường xã hội hài hoà, thân mật, giao tiếp thân thiện với mọi người thì dường như nó là một dòng chảy tự nhiên, một cảm giác dễ chịu và thoải mái. Khi con áp dụng chánh niệm vào trong các tình huống giao tiếp như vậy, hình như nó lại làm gián đoạn dòng chảy tự nhiên đó và sự thoải mái cũng mất đi. Theo thầy thì nên thế nào ạ?**

56. Nếu muốn có được những hiểu biết thực sự, chúng ta phải thực hành trong những hoàn cảnh thực tế.

57. Quán chiếu, trạch pháp là đang sử dụng năng lực của trí tuệ.

Thiền sư: Đó là do hiểu sai về pháp hành. Việc bạn biết mình đang giao tiếp với mọi người, biết việc giao tiếp hài hoà, thân thiện, biết só sự thoải mãi dễ chịu như vậy cho thấy bạn đã có chánh niệm về những gì đang diễn ra. Nếu bạn còn quyết định là phải quan sát nó, thì bạn đã làm quá mức rồi đấy. Bạn đang cố gắng thừa, cố gắng không cần thiết để chánh niệm và nó sẽ làm bạn cảm thấy không tự nhiên. Chỉ cần để chánh niệm trôi chảy tự nhiên với những gì đang diễn ra.

Thiền sinh: **Nhưng như thế thì con lại thường cảm thấy rằng mình không chánh niệm.**

Thiền sư: Có thể là do thiếu sự khéo léo trong việc quan sát bằng chánh niệm tự nhiên. Nếu bạn chỉ quen áp dụng loại chánh niệm đầy ý thức áp đặt, và nếu đó chỉ là loại chánh niệm duy nhất bạn biết, thì bạn thường cứ bê nguyên si nó vào áp dụng khi chánh niệm trong giao tiếp. Điều chúng ta cần làm là phải học cách thực hành loại chánh niệm tự nhiên khi thực tập trong các khoá thiền tích cực, để tránh loại chánh niệm căng thẳng, loại chánh niệm có mục đích đó. Khi bạn chạm tới được dòng chảy chánh niệm tự nhiên này và chỉ làm việc với sự chánh niệm đang có mặt đó, bạn có thể áp dụng

trong các tình huống giao tiếp ngoài xã hội và giữ chánh niệm một cách tự nhiên, thoải mái.

Khi thực hành loại chánh niệm gượng ép và căng thẳng, khi cứ luôn chỉ đạo mình phải nhăm nhăm chánh niệm là chúng ta đã bóp méo hình ảnh thực tế và kinh nghiệm *(những gì quan sát được)*[14] bỗng trở nên dài dại, lóng ngóng, đẫn đờ như của giả. Chúng ta phải học hỏi để luôn duy trì trạng thái thư giãn thoải mái và rộng mở, chỉ thuần ghi nhận những gì đang diễn ra; chúng ta phải cố ý thực hành một cách đơn giản. Phải tiếp tục thực hành như vậy cho đến khi nó trở thành tự nhiên, cả khi ở một mình và cũng như khi tiếp xúc với người khác. Đối với hầu hết thiền sinh, điều này không dễ và sẽ cần rất nhiều thời gian thực hành một cách kiên nhẫn.

Thiền sinh: **Khi con ở một mình, con cảm thấy có sự chánh niệm rất thư giãn, dễ dàng và thoải mái. Nhưng khi giao tiếp, chánh niệm trở nên có cái gì đó hơi giả, hơi nhân tạo.**

Thiền sư: Bạn phải tự nhắc mình chánh niệm một cách thư giãn thoải mái như vậy khi tiếp xúc với người khác. Bạn cũng phải biết sự chú ý của mình đang nằm ở đâu. Khi ở một mình, hầu hết sự chú ý của bạn có xu hướng tất cả là *"ở đây, trong này"*. Khi tiếp xúc với người khác, hầu như nó là *"ở ngoài kia"*. Tại sao nó lại chạy hết ra *"ngoài kia"* như thế? Đó là vì bạn hứng thú với những gì đang diễn

14. Từ kinh nghiệm (experience) trong thiền quán là để chỉ những gì đang diễn ra trong hiện tại, những gì chánh niệm quan sát được ... đó có thể là các tiến trình thân hoặc tâm như hơi thở, cảm giác hay một tiến trình suy nghĩ, một tâm sân, tâm hỷ... khởi lên trong quá trình quan sát. Không nên hiểu từ kinh nghiệm này theo nghĩa bình thường là các kỹ năng, tri thức thu thập được trong công việc hoặc đời sống (kinh nghiệm làm việc, kinh nghiệm giao tiếp...)-ND.

58. **Trí tuệ không bao giờ tin vào cái gì đó (tin vô căn cứ). Trí tuệ luôn luôn tìm hiểu, quán xét.**

ra *"ở ngoài kia"*, mà không thực sự hứng thú với những gì đang diễn ra *"ở trong này"*. Khi sự chú ý chạy ra *"ngoài kia"*, các suy nghĩ và cảm xúc sẽ được thả rông, không bị nhận biết và mọi thứ *(phiền não)* sẽ dần dần chất đống lên.

Thiền sinh: **Đúng vậy! Đây chính là nơi các xung đột khởi lên trong con. Con cố gắng duy trì chánh niệm bên trong, nhưng khi nó muốn đi ra ngoài, nó làm ảnh hưởng đến chánh niệm bên trong đó.**

Thiền sư: OK, bên ngoài quan trọng, nhưng bản thân chúng ta cũng quan trọng chứ. Tại sao lại không chánh niệm cả hai, 50/50 nhỉ?

Thiền sinh: **Dạ, nghe có vẻ được đấy ạ. Cứ như một giao kèo ấy.**

Thiền sư: Tất nhiên là cũng có sự linh động; trong một số trường hợp có thể là 60/40...Bạn cần phải thử nghiệm, học hỏi trong những tình huống khác nhau và cũng cần nhớ áp dụng những gì đã học hỏi được trong những khoá thiền tích cực.

*** ***** ***

Thiền sinh: **Con thấy dễ chánh niệm trên bất cứ cái gì sanh khởi qua các căn môn**[15] *(6 giác quan)***. Nhưng con lại thấy bối rối khi cố gắng hay biết tâm chánh niệm. Con không biết phải đặt chánh niệm của mình ở đâu.**

Thiền sư: Tâm không thể thấy ở bất cứ nơi nào; cố gắng đi tìm nó chỉ uổng công vô ích. Cũng giống như cố đi tìm cái kính trong khi bạn vẫn đang đeo nó trên mắt. Tâm không phải là thứ bạn có thể nắm giữ hay nhìn ngắm. Bạn có thể nhận biết được tâm bởi vì nó đang làm công việc của nó. Chánh niệm luôn có sẵn ở đó; chính bởi điều đó nên bạn mới hay biết được mọi thứ. Bạn bị bối rối bởi vì bạn lại đi tìm một cái gì đó ngoài những thứ đã có sẵn ở đó, bởi vì bạn cứ nghĩ rằng nhất định phải có *"một cái gì đó"* nữa.

Hãy chắp hai tay lại với nhau như thế này. Bạn có cảm nhận được các cảm giác hay không?

Thiền sinh: **Có ạ.**

Thiền sư: Bạn có nhận biết được là mình đang biết các cảm giác đó hay không?

Thiền sinh: **Có ạ.**

---

15. Căn môn: các cửa giác quan, gồm có 6 căn môn. 5 cửa giác quan thuộc thân: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và 1 cửa giác quan thuộc tâm là ý môn. Tâm cũng là một cửa giác quan (ý môn) bởi vì đó là nơi có sự tiếp xúc với pháp trần (các hoạt động của tâm thức)-ND.

59. Chúng ta sử dụng suy nghĩ, nhưng cái chúng ta cố gắng gặt hái được là trí tuệ. Bản thân suy nghĩ không phải là điểm chính; cái chính là những gì ở đằng sau những suy nghĩ ấy: ý nghĩa của nó, quan kiến đúng đắn và sự hiểu biết.

Thiền sư: Đó chính là hay biết về tâm chánh niệm. Đừng cố gắng quá để tìm kiếm chánh niệm; chỉ thư giãn thoải mái và thấy nó đang có sẵn ở đó. Chúng ta thấy niệm tâm khó chẳng qua là do thiếu sự thực hành. Các thiền sinh có kinh nghiệm đều thấy rằng thực ra niệm tâm cũng dễ như niệm thân thôi.

*** ***** *****

Thiền sinh: **Thầy nói rằng thiền vipassanā là loại thiền không cố gắng** *(một cách khiên cưỡng)* **bởi vì không phải lựa chọn đề mục nhất định để quan sát. Nhưng con thấy hình như mình vẫn luôn phải lựa chọn trong lúc thực hành; phải chọn xem nên quan sát đề mục đó lâu chừng nào, cần chú ý đến đề mục nào trong số rất nhiều đề mục khởi lên và vân vân.**

Thiền sư: Chánh niệm là một quá trình tiệm tiến *(tiến triển dần dần)*. Lúc đầu tâm phải học hỏi để nhận biết có một cái tâm hay biết. Khi mới thực hành, bạn phải để cho tâm mình biết bất cứ đối tượng nào nó nhận biết được. Khi chánh niệm đã được thiết lập, tâm sẽ hay biết được nhiều đề mục một cách tự nhiên. Đến lúc này thì ta có thể lựa chọn. Bạn có thể tự hỏi mình: *"Bây giờ đề mục nào quan trọng hơn để chú ý quan sát?"*. Tuy nhiên, bạn cần phải xem lại cả cái tâm

quan sát nữa. Trí tuệ sẽ lựa chọn, chứ không phải là *"bạn"*. Bạn phải kiểm tra xem tâm có tham, có móng đợi điều gì, có sân, có chối bỏ điều gì hay không. Bạn cũng phải tự nhắc nhở mình: đề mục không quan trọng, bạn cần phải nhìn tâm mình nữa.

*** ***** *****

Thiền sinh: **Con có thói quen hay tập trung chú tâm vào một đề mục. Nhưng bây giờ thầy lại bảo con không được làm thế nữa. Làm thế nào để có thể hay biết được nhiều đối tượng cùng một lúc?**

Thiền sư: Bạn phải nhận biết rằng mình đang chánh niệm. Đừng quan sát mỗi đề mục; bạn cần thường xuyên xem lại xem mình có chánh niệm hay không nữa. Khi chánh niệm đã mạnh lên, nó sẽ tự động thấy được nhiều đề mục. Giống như một cái chảo parabol thu sóng truyền hình vệ tinh, chảo và máy thu càng tốt thì càng bắt được nhiều kênh hơn.

Các thiền sinh thường bắt đầu thực hành bằng cách chú tâm vào một đề mục, rồi khi tâm bắt đầu biết được nhiều đề mục khác nữa thì họ lại cứ nghĩ rằng tâm mình đang bị tán loạn. Đây là một vấn đề khó khăn trong thiền chỉ *(samatha)*, nhưng đối với thiền quán *(vipassanā)* điều đó lại có nghĩa là tâm đã trở nên nhạy cảm hơn, có khả năng tiếp thu hơn và nhiều chánh niệm hơn.

Trong pháp hành chánh niệm, chúng ta bắt đầu bằng cách chú ý vào một đề mục *(hơi thở, phồng xẹp hay cảm giác chẳng hạn)*, như vậy là đã có sự hay biết đề mục đó. Bước tiếp theo là biết mình đang hay

60. Hiểu biết được cách làm một điều gì đó chính là trí tuệ.

61. Chúng ta cần sử dụng khái niệm để nói về trí tuệ và thực tại. Khái niệm chế định và thực tại chân đế luôn luôn tồn tại cùng với nhau.

biết. Rồi chúng ta cũng học cách để biết cả thái độ hành thiền của mình ở đằng sau sự hay biết ấy nữa. Sau một thời gian thực hành, bạn sẽ có thể thấy được tất cả những điều đó trong cùng một lúc.

Thiền sinh: **Điều đó tương đối dễ khi con chỉ quan sát cái nghe hay các cảm giác, nhưng con phải làm gì khi đối mặt với những cảm xúc mạnh như lo lắng, bất an hay sợ hãi? Làm thế nào để quan sát được chúng?**

Thiền sư: Hãy quan sát xem những cảm xúc ấy khiến bạn cảm thấy như thế nào. Chúng có làm bạn cảm thấy nóng nảy, bứt rứt, căng thẳng hay không? Bạn cũng phải chú ý đến các suy nghĩ đang có trong đầu và xem những suy nghĩ và cảm giác đó ảnh hưởng đến nhau như thế nào. Đừng để đánh mất mình trong dòng suy nghĩ hay bị các cảm xúc cuốn trôi mình đi. Hãy nhìn xem cách thức cái tâm đang làm việc ra sao. Bạn sẽ học hiểu ra được cách suy nghĩ tác động đến cảm xúc và ngược lại, cảm xúc ảnh hưởng đến suy nghĩ như thế nào. Bạn sẽ nhận ra được những lối mòn suy nghĩ nguy hại của mình và chính điều này sẽ khiến cho tâm bạn buông bỏ nó. Chẳng hạn, bạn sẽ dừng lại không để mình chìm đắm trong những cách suy nghĩ nhất định nào đó khi đã nhận ra chính cách suy nghĩ đó khiến cho tâm mình cảm thấy phiền não, bất an.

Tất nhiên bạn cũng cần phải có một cái tâm tương đối lắng dịu, trầm tĩnh để có thể quan sát và học hiểu ra được những điều ấy. Điều rất quan trọng nữa là phải biết được lý do tại sao mình quan sát. Nếu quan sát vì mình thực sự hứng thú tìm hiểu những gì đang diễn ra, trí tuệ sẽ sanh khởi. Nhưng nếu chỉ quan sát với hy vọng rằng việc đó sẽ khiến các cảm xúc khó chịu biến đi mất thì sẽ chẳng có tác dụng gì đâu.

Thiền sinh: **Làm thế nào để biết khi nào trí tuệ sanh khởi?**

Thiền sư: Bạn sẽ thấy điều ấy rất rõ. Bạn sẽ có một kinh nghiệm như là *"A, bây giờ thì tôi đã hiểu"*. Đó chính là sự hiểu biết thực sự, chứ không phải là hiểu biết bằng tri thức suông nữa. Bạn sẽ không cần phải hỏi bất cứ ai cả, mà sẽ tự mình biết ngay thôi.

*** ***** *****

Thiền sinh: **Chúng ta có tạo nghiệp không khi đang thực hành chánh niệm, khi đang hay biết tâm chánh niệm?**

Thiền sư: Cũng có thể nói như vậy, đang tạo nghiệp thiện.

Thiền sinh: **Nghiệp thiện nghĩa là sẽ mang đến một kiếp sống tốt đẹp hơn hay là chấm dứt tái sanh?**

Thiền sư: Một kiếp sống tốt đẹp hơn, một nhân cách tốt đẹp hơn, một cái tâm tốt đẹp hơn. Chánh niệm đó chỉ là nghiệp, chỉ là một hành động. Chỉ những hành động mang đến trí tuệ, loại trí tuệ dẫn

62. Những người hay dính mắc vào định cần phải được khuyến khích quán chiếu, tìm hiểu nhiều hơn.

63. Những người có tính cách tự nhiên là thông minh và hay tò mò thường tự động nhìn sâu hơn và sát hơn vào bất cứ những gì họ hay biết.

đến chấm dứt sanh tử luân hồi, thì nghiệp mới mang lại quả báu theo cách đó. Tái sanh không thể chấm dứt bằng nghiệp; tái sanh chỉ có thể chấm dứt được bằng trí tuệ, paññā.

Chánh Niệm Không Cần Gắng Sức

Thiền sinh: **Thưa thầy, ngày hôm qua con rất ngạc nhiên khi thấy chánh niệm của mình mạnh hơn hẳn. Con có thể thực sự nhìn thấy chánh niệm mạnh lên, cứ như một phép mầu ấy. Và đến cùng với nó là một cảm giác tự tin, một cảm giác rất mới mẻ. Dường như là quá trình chánh niệm dẫn đến chánh niệm hơn đó chỉ là một tiến trình đang diễn ra và chẳng liên quan gì đến con cả. Dường như con chẳng cần phải gắng sức làm gì cả bởi vì tiến trình đó chỉ đang tự diễn ra.**

Thiền sư: Chúng ta có thể gọi đó là trạng thái không cần gắng sức *(effortless)*. Không gắng sức với nghĩa là bạn không đưa thêm sự cố

gắng của mình vào đó nữa, tiến trình tự nó đã có sự cố gắng trong đó, tự nhiên đang làm công việc của nó.

Thiền sinh: **Có lúc con cảm thấy như thế, có lúc lại không. Nó cứ tới lui, tới lui như vậy.**

Thiền sư: Nghĩ lại lúc bạn gắng sức và lúc kinh nghiệm được trạng thái không cần gắng sức này, có phải trạng thái không cần gắng sức chỉ đến khi bạn không còn móng đợi nó, không còn cố đạt cho bằng được nó nữa đúng không?

Thiền sinh: **Dạ, đúng đấy ạ.**

Thiền sư: Chính vì vậy mới cảm thấy nó thật kỳ diệu, bởi vì bạn không mong đợi nó. Nhưng khi chúng ta cố đạt tới nó, mong chờ nó đến thì nó lại chẳng đến cho! Chúng ta luôn phải ghi nhớ sự khác nhau giữa sự cố gắng cá nhân và việc Pháp tự làm công việc của nó *(Pháp đang tự vận hành)*. Khi còn gắng sức phấn đấu, chúng ta vẫn tin rằng: *"chúng ta"* là người đưa đầu vào để tạo ra kết quả *(đầu ra)*. Nhưng khi Pháp đã tiếp quản công việc, không có cố gắng đạt đến một nơi nào nữa cả, chỉ có làm những việc cần phải làm.

Nếu bạn cứ tham gia vào công việc hành thiền, cứ cố gắng phấn đấu một cách cá nhân, bạn sẽ không thể thấy được những gì đang diễn ra một cách tự nhiên đâu. Chỉ khi đứng lùi lại phía sau, chúng ta mới có thể thấy được tiến trình chánh niệm đang thực sự diễn ra một cách tự nhiên. Chính vì vậy mà đôi khi tôi hay hỏi thiền sinh rằng:

64. **Trí tuệ không bao giờ dễ dãi, hời hợt hay coi nhẹ bất cứ điều gì; trí tuệ hiểu rằng nó luôn có thể tiến xa hơn nữa.**

65. **Nếu nghĩ rằng mọi việc sẽ dễ dàng, đơn giản thôi, nhất định bạn sẽ phải trả giá.**

"Bạn có thấy mình vẫn nghe được ngay cả khi không cố gắng nghe, vẫn nhìn thấy ngay cả khi không cố gắng nhìn, vẫn biết mọi việc ngay cả khi không cần tập trung chú tâm không?"

Tôi muốn thiền sinh đạt tới chỗ nhận ra rằng không cần phải tập trung chú tâm, mà tính biết của tâm vẫn đang hoạt động. Tôi muốn thiền sinh, nhất là những người đã hành thiền nhiều năm, chỉ cần nhận ra được điều đó đang diễn ra. Họ quá bận rộn, mê mải nghĩ rằng mình đang hành thiền. Nhưng sau nhiều năm thực hành, pháp hành của họ đã đạt được đà quán tính, đã có đà tiến thì họ phải biết đứng lùi lại phía sau để nhìn những gì đang diễn ra. Họ cần phải chuyển từ *"làm"* và *"hành"* sang *"hay biết"*.

Tất nhiên là không dễ chuyển, không dễ đổi ngay sang một mô thức khác. Nhưng có được thông tin hướng dẫn này cũng là điều tốt bởi vì chính điều đó sẽ giúp bạn thỉnh thoảng chuyển đổi sang mô thức mới. Bằng cách này bạn sẽ dần dần hiểu được những gì đang thực sự diễn ra và buông bỏ được mô thức cũ.

Chỉ khi không làm điều gì nữa cả, chúng ta mới có thể thấy được cái không tạo tác *(non-doing)*, cái vô ngã.

Chính vì thế mà đà quán tính mới thật là quan trọng, khi đó mọi việc tiếp tục tự diễn tiến, không cần trợ giúp từ bên ngoài, và bạn thực sự thấy được mình hoàn toàn chẳng tham gia. Nhưng bạn không cần phải cố hiểu điều này. Cứ thực hành miên mật, rồi hiểu biết sẽ tự đến. Khi đã hiểu được rằng tiến trình này chỉ đang tự diễn ra, tâm sẽ bắt đầu nhìn mọi thứ từ góc độ này ngày một nhiều hơn.

*** ***** ***

Thiền sinh: **Bạch thầy con vẫn đang phải vật lộn để từ bỏ những thói quen cũ của mình. Con đã được** *(nhà trường và xã hội)* **dạy dỗ để trở thành một con người của công việc, phải luôn tập trung, phải chú ý. Con thấy rất khó buông bỏ thói quen đó và mở rộng tâm mình ra.**

Thiền sư: Đừng lo lắng điều đó, rất nhiều người đã từng trải qua quá trình ấy. Thông thường chúng ta bắt đầu bằng việc quan sát. Rồi sau khi đã được dạy và hiểu thông tin hướng dẫn thực hành đúng, chúng ta chỉ cần chờ đợi và nhìn. Khi chánh niệm đã có được đà quán tính, *"chúng ta"* không cần phải làm bất cứ điều gì nữa. Tâm sẽ tự biết phải làm gì. Ở giai đoạn này thì không còn chút cố gắng cá nhân nào nữa. Bạn có thể gọi nó là thứ chánh niệm không cần gắng sức.

Khi đã đến được *"chỗ ấy"*, cẩn thận đừng có dính mắc vào trạng thái *(không cần gắng sức)* đó. Có thể sẽ có những khoảnh khắc, hoặc một vài giờ, một vài ngày hay thậm chí cả hàng tuần chánh niệm *"không cần gắng sức"* và rồi sẽ lại đánh mất nó. Hầu hết tất cả mọi người phải cần đến hàng năm trời để trạng thái đó trở thành thực sự tự nhiên.

66. **Bậc trí tuệ luôn luôn làm việc chăm chỉ hơn người.**

67. **Chỉ mong có một cuộc sống bình yên là lười biếng.**

Thiền sinh: **Có phải thầy nói chỉ chờ đợi và nhìn cũng giống như cái thầy gọi là** *"không đi đến đề mục mà chỉ cần để đề mục tự đến với mình"* **không?**

Thiền sư: Đúng, song ngay cả từ *"đến"* cũng không hoàn toàn chính xác, bởi vì thực ra đề mục vẫn luôn có sẵn ở đấy; đề mục và tâm hay biết luôn đi cùng với nhau.

*** ***** ***

Chánh Niệm Khi Đọc Sách

Thiền sinh: **Dạo này con có nhiều thời gian hơn để đọc sách, và con băn khoăn không biết làm cách nào tốt nhất để giữ chánh niệm trong khi đọc sách.**

Thiền sư: Ai đang đọc sách? Đọc sách là gì?

Thiền sinh: **Tâm đang đọc sách.**

Thiền sư: Bạn có biết được cái tâm ấy không? Tâm đang đọc sách, tâm đang hiểu, tâm đang sử dụng trí thông minh của nó.

Thiền sinh: **Có cần phải cố gắng để làm điều đó không ạ?**

Thiền sư: Đừng cố ý làm điều đó trong khi đọc; Bạn phải cố gắng nhận biết cái tâm đang làm việc mỗi lúc bạn thực hành. Khi đã thực hành cả một thời gian dài, khi quan sát tâm đã trở thành một thói quen, bạn sẽ rất dễ nhận thấy rằng chúng ta sử dụng tâm trong tất cả mọi hoạt động, dù là hoạt động trí óc hay hoạt động tay chân.

Thiền sinh: **Có lúc con quên mình, bị cuốn theo những gì mình đang đọc.**

Thiền sư: Đúng, điều đó có thể xảy ra. Nếu bạn rất hứng thú với những gì đang đọc, bạn sẽ thường bị nó cuốn đi, tâm đắm chìm vào trong đó.

Thiền sinh: **Vì vậy con phải cố gắng không bị lôi đi như thế.**

Thiền sư: Bạn chỉ cần nhận ra mỗi khi mình bị lôi đi là được. Bạn có thể phát hiện ra sự khác biệt giữa khi hoàn toàn bị thu hút vào trong cuốn sách với khi bạn vẫn giữ được chánh niệm và thư giãn trong khi đọc. Hai cảm giác ấy rất khác nhau.

68. Hãy cẩn thận mỗi khi bạn hạ quyết tâm. Người ta thường chỉ quyết tâm làm mà chẳng hề nghĩ xem thực tế mình có khả năng làm được hay không.

Thái Độ Sai Và Thái Độ Đúng

Thiền sinh: **Hôm nay con cảm thấy rất bực mình, cảm thấy không thể hiểu được, không biết cần phải làm gì và không biết mình phải hành thiền như thế nào nữa.**

Thiền sư: Trong những trường hợp như thế thì đừng cố hành thiền nữa mà hãy kiểm tra lại thái độ hành thiền của mình như thế nào. Bạn phải nhận ra được là mình đang hành thiền với một thái độ sai. Bạn bực mình chính bởi vì thái độ sai lầm.

*** ***** ***

Thiền sinh: **Con thấy rất khó để gọi tên được thái độ hay các cảm xúc của mình. Mặc dù con có thể cảm thấy được nó là tích cực hay tiêu cực. Nếu chỉ chánh niệm như thế thôi thì đã đủ chưa ạ?**

Thiền sư: Thế là đủ. Gọi tên hay không, không quan trọng. Hầu hết thiền sinh chỉ tập trung chú tâm quá mức vào đề mục đến nỗi không thể hay biết gì về tâm mình. Thường xuyên kiểm tra lại thái độ hành

thiền của mình, bạn sẽ tạo được một thói quen luôn biết mình đang hành thiền với một trạng thái tâm như thế nào. Khi đã quen quan sát tâm mình, bạn sẽ thấy được cả bức tranh toàn cảnh: thái độ hành thiền, đề mục, các cảm giác và cảm xúc cũng như bất cứ sự thay đổi nào đang diễn ra.

Thiền sinh: **Thưa thầy, con nghĩ là con không thực sự hiểu thái độ hành thiền nghĩa là gì. Có phải thầy muốn nói đến trạng thái tâm hay là việc xem mình có bị sân hay không?**

Thiền sư: Bạn có thể gọi nó là trạng thái tâm hay thái độ đều được cả. Nó chính là những lời bình luận tích cực hay tiêu cực trong tâm bạn, nó đánh giá phán xét bất cứ cái gì bạn đang liên hệ đến. Chẳng hạn, nhìn thấy đồ ăn trên bàn, tâm phản ứng một cách tự động liền *"Ồ..."*. Thái độ đằng sau sự phản ứng đó là gì? Nó rất rõ, đúng không? Trong những lúc như thế, bạn đã bộc lộ thái độ của mình rất rõ. Thái độ của chúng ta luôn tự thể hiện ra bằng cách này hay cách khác.

Thiền sinh: **Như vậy thì suy nghĩ khác thái độ phải không ạ?**

Thiền sư: Đúng, nhưng suy nghĩ có thể phản bội lại thái độ; nó cũng có thể là sự thể hiện của thái độ. Cũng y như vậy, các hình ảnh, cảm giác, những lựa chọn, quyết định và một số biểu hiện về thân, khẩu khác cũng có thể cho thấy thái độ của bạn.

*** ***** ***

69. **Chúng ta không thể dừng phiền não lại, mà phải học cách làm việc với chúng. Những người hay chơi game điện tử biết rất rõ điều này. Họ phải giải quyết cho xong một vấn đề hay phải vượt qua một chỗ khó nào đó thì sau đó mới tiến lên được mức điểm cao hơn.**

Thiền sinh: **Bình thường thì con dễ thấy được các thái độ tiêu cực của mình, thư giãn thoải mái và buông bỏ chúng. Nhưng đôi khi tâm con cảm thấy rất rối trí, lẫn lộn và không biết phải làm gì cả.**

Thiền sư: Chỉ cần nhìn sự rối loạn ấy. Mỗi khi tâm tôi rối loạn, mờ mịt, thì tôi dừng lại, không làm gì cả, tự nhìn lại mình và đợi cho đến khi tâm đã định tĩnh trở lại. Khi tâm bạn còn rối loạn sẽ không thể có trí tuệ. Nếu cố nghĩ giải pháp, hay câu trả lời cho một vấn đề trong trạng thái tâm rối loạn, lẫn lộn, bạn sẽ chỉ có được những câu trả lời cũng mê mờ, lẫn lộn. Đừng cố làm gì lúc ấy, thậm chí cũng đừng cố hành thiền nữa.

Khi tâm bạn đang ở trạng thái tiêu cực cũng áp dụng nguyên tắc ấy. Đừng làm gì hết. Bất cứ việc gì bạn làm, nghĩ hay nói cũng đều là tiêu cực, không cách này thì cách khác. Chỉ cần quan sát trạng thái tâm tiêu cực đó cho đến khi nó hạ xuống. Nếu có thái độ hành thiền đúng đắn, bạn sẽ dễ làm điều đó hơn. Khi tâm đã dịu xuống và định tĩnh trở lại, bạn sẽ có được những quyết định khôn ngoan.

Vì vậy, hãy quan sát sự rối trí đó. Đừng cố đẩy đuổi hay lờ tịt nó đi mà hãy tạo thói quen quan sát nó một cách tách rời *(như một người*

từ bên ngoài quan sát). Mỗi khi rối trí về một vấn đề nào đó, tôi đều dừng lại không suy nghĩ nữa. Lý do gây ra rối trí, lẫn lộn là do mình không có sự sáng suốt, không có trí tuệ về vấn đề đó. Cố gắng nghĩ trong trạng thái tâm như thế chỉ làm mình thêm rối. Quan sát các cảm giác và cảm xúc đang có mặt lúc đó sẽ giúp bạn định tĩnh trở lại. Khi tâm đã lắng đọng, nó mới có thể xem xét và đánh giá được tình huống.

*** ***** ***

Thiền sinh: **Có những lúc con thấy tâm mình rất mờ, mờ đến mức không thể tập trung vào việc gì được cả. Dù cố thế nào chăng nữa cũng không thể chú tâm được vào bất cứ cái gì.**

Thiền sư: Đừng cố làm gì cả - và cũng đừng bao giờ cố gắng chú tâm. Kiểm tra lại xem mình đang cảm thấy như thế nào về cái tâm mờ mịt ấy. Khi mọi việc không giống như chúng ta nghĩ, tâm liền cho rằng chúng ta phải làm một việc gì đó ngay, rằng chúng ta cần phải cải thiện tình trạng ấy. Nếu có thái độ sai lầm như thế, bạn sẽ càng khó để làm việc với tình huống hiện tại. Nếu không thấy ra được thái độ sai lầm này, nó sẽ tiếp tục thúc đẩy bạn hành động hay phản ứng.

Nếu thấy mình ở trong tình huống khó khăn như vậy, thay vì cố gắng làm một điều gì đó, bạn hãy dừng lại một chút và suy nghĩ. Hãy nhìn vào sự việc, suy nghĩ xem điều hợp lý nhất nên làm là gì, rồi nhìn tiếp vào những gì đang diễn ra. Suy nghĩ cẩn thận về những điều mình sắp làm còn quan trọng hơn việc làm điều gì đó để thoát ra khỏi tình huống hiện tại.

70. **Chúng ta không thể dùng phiền não để đoạn trừ phiền não. Mỗi khi đối phó với phiền não, chúng ta cần có chánh niệm, hay biết nó – mà không can thiệp vào nó. Trước hết chúng ta cần nhận biết, quan sát và hiểu được những gì đang diễn ra. Mỗi khi gán nhãn cho nó là xấu xa, là chúng ta đã mời gọi tâm sân vào. Hãy luôn luôn kiểm tra lại thái độ của mình.**

Thiền sinh: **Nhưng khi tâm mờ mịt thì rất khó để nghĩ ra được điều gì...**

Thiền sư: Chỉ chấp nhận như nó đang là. Đây là điều rất quan trọng. Nếu không thể chấp nhận được hoàn cảnh, không chấp nhận được khó khăn, bạn sẽ không thể quan sát được nó. Hãy chấp nhận cảm giác mờ mịt đó như là một tính chất của tâm, một cách thức hoạt động mà bỗng nhiên tâm rơi vào trong lúc này.

Thiền sinh: **Nhưng khi tâm mờ, nó mụ mị đến mức...**

Thiền sư: Thái độ của bạn đối với trạng thái tâm đó như thế nào mới thực sự là điều quan trọng. Nếu cảm thấy tiêu cực, bạn sẽ không thể làm được điều gì, không thể học hỏi được gì từ nó. Tự nhắc mình rằng cảm giác mụ mị chỉ là một trạng thái tâm. Tự nhắc mình rằng mình muốn hiểu được trạng thái tâm này, hiểu cách thức hoạt động của nó như thế nào. Như vậy, chính trạng thái tâm mờ đó sẽ trở thành đề mục để bạn quan sát. Hãy quan sát những gì diễn ra với nó. Nó có trở nên mờ hơn hay đỡ mờ đi? Bây giờ bạn đã biết cách làm, lần sau nếu tâm mờ, hãy thử làm xem sao.

Một lần nữa bạn thấy thông tin hướng dẫn quan trọng đến mức nào. Mới hôm vừa rồi, tôi có nói với một thiền sinh người Miến rằng: mỗi khi có một cảm xúc sanh khởi trong tâm, bạn hãy tự hỏi mình rằng: *"Tôi sẽ cảm thấy cảm xúc đó hay là hay biết nó?"*. Nói cách khác: *"Bạn sẽ quan sát nó tách biệt như một người bên ngoài nhìn vào, hay sẽ nhào vô, tham gia vào cảm xúc đó?"*. Câu đó đã tạo nên sự thay đổi rất lớn cho rất nhiều thiền sinh. Chỉ cần nghĩ đến câu hỏi đó, chỉ cần đặt câu hỏi đó thôi cũng đem lại sự khác biệt lớn cho cách phản ứng của tâm rồi. Bạn cần có thông tin hướng dẫn đúng đắn để có được cách suy nghĩ đúng đắn và để có được thái độ đúng đắn.

Tâm Mong Đợi Và Sự Kiên Nhẫn

Thiền sinh: **Tại sao mỗi khi mình móng đợi** *(kết quả)* **thì sự việc lại trở thành tiêu cực? Tiến trình này hoạt động như thế nào?**

Thiền sư: Móng đợi là sự thể hiện của tâm tham. Tâm móng đợi hiện diện là bởi vì có tâm si, bởi vì chúng ta không thấy được mọi thứ như chúng thực sự đang là. Nếu thực sự chấp nhận được mọi thứ như chúng đang là, chắc là chúng ta sẽ không có mong đợi điều gì. Nhưng khi không hiểu biết, chúng ta có xu hướng mong đợi. Mong đợi càng nhiều, tâm sân sẽ càng lớn khi sự mong đợi đó không trở thành sự thật.

*** ***** ***

71. Cái cảm giác về "tôi" luôn luôn khởi lên, nhưng đối với tâm thì nó cũng chỉ là một đối tượng quan sát như bất cứ đối tượng nào khác. Bạn có thể học cách nhận biết sự có mặt hay vắng mặt của nó.

72. Mỗi khi bạn để cho tâm lười biếng, phiền não sẽ tấn công ngay.

Thiền sinh: **Thưa thầy, làm thế nào để phát triển được tính kiên nhẫn?**

Thiền sư: Hãy quan sát tâm sân *(dosa)*. Tâm sân mới chính là vấn đề. Thầy tôi luôn nói rằng tất cả mọi vấn đề trên thế gian này đều xuất phát từ tam độc: tham, sân, si. Luôn để mắt đến chúng. Quan sát các tâm bất thiện quan trọng hơn vì khi bạn chế ngự được chúng, các tâm thiện sẽ tự động khởi lên. Chính vì vậy mà tôi đặt tên cho cuốn sách đầu tiên là *"Đừng coi thường phiền não"*.

Trước kia, tôi đã từng tham dự rất nhiều khoá thiền tích cực để cố gắng phát triển các tâm thiện lên; nhưng con người tôi không thực sự thay đổi. Tôi vẫn không trở thành một con người tốt hơn. Đó là vì tôi đã quên không nhìn các tâm bất thiện của mình. Tâm tôi chỉ có thể bắt đầu tốt dần lên khi tôi biết quan sát các tâm bất thiện. Quan sát chúng một cách thật sự miên mật và kiên nhẫn đã giúp tôi hiểu rõ được bản chất của chúng.

Thiền sinh: **Nếu nói rằng tâm móng đợi và sự thiếu kiên nhẫn là hai loại phiền não chính cần phải tìm ra trong quá trình hành thiền, như thế có đúng không ạ?**

Thiền sư: Đúng, bạn cần phải quan sát tâm thiếu kiên nhẫn một cách kiên nhẫn. Bản thân tôi đã trở nên kiên nhẫn hơn xưa rất nhiều bởi vì tôi thường quan sát sự thiếu kiên nhẫn ấy mỗi khi nó khởi lên.

*** ***** ***

Thiền sinh: **Đôi khi con có cảm tưởng rằng sự quán chiếu và thẩm xét lại thiên về việc thao túng kinh nghiệm, làm thay đổi những gì quan sát được theo một cách nào đó, bởi vì đằng sau sự quán chiếu đó luôn có tác ý** *(ý định)***, tác ý này xuất phát từ sự mong đợi, mong muốn điều gì đó.**

Thiền sư: Nếu có cảm giác mong chờ một kết quả nào đó sẽ đến trong việc quán chiếu, chứ không phải quán chiếu vì muốn hiểu hiết, thì tức là tâm đang thao túng sự việc. Mỗi khi có cảm giác này, bạn phải kiểm tra lại tâm mình xem có đúng là tâm đang cố gắng làm như thế không. Quán chiếu là chỉ muốn hiểu theo một cách hoàn toàn rộng mở, muốn biết chính xác cái gì đang diễn ra. Nó không muốn khống chế, thao túng sự việc.

Thiền sinh: **Thường thì con cũng không thấy muốn được kết quả gì cả. Con chỉ cảm thấy như là có rất nhiều khía cạnh của kinh nghiệm để có thể hướng chánh niệm đến. Đó là lý do con cứ tự hỏi tại sao mình lại chọn cái này chứ không phải cái kia, tại sao lại thích quan sát nó hơn, và liệu như thế có phải là có sự mong muốn nào đằng sau sự lựa chọn ấy hay không.**

Thiền sư: Bạn cũng có thể xem xét theo cách đó. Tự hỏi mình tại sao lại chọn quan sát cái đó. Nhưng có lúc nó không phải là sự lựa

73. **Luôn luôn có ít nhất hai nguyên nhân chính tác động đến kinh nghiệm hiện tại của bạn: đà quán tính của những thói quen xấu và những gì bạn đang làm bây giờ.**

74. **Mỗi lúc hiểu biết ra được điều gì đó, bạn sẽ kinh nghiệm được một cảm giác giải thoát.**

chọn của bạn; tâm tự động chọn. Khi quán chiếu, thẩm xét bạn phải luôn ghi nhớ rằng tâm đang tự làm công việc của nó *(chứ không phải "tôi" quán chiếu)*. Nếu bạn tự đồng hoá mình với tiến trình quán chiếu này, nó sẽ trở nên rất phức tạp. Nhưng nếu chỉ nhận biết rằng tâm đang làm việc, tâm đang lựa chọn thì sẽ dễ dàng quan sát và tìm hiểu cách thức hoạt động của tâm hơn.

Mỗi khi quán chiếu, điều quan trọng là bạn phải luôn xem lại xem mình có móng đợi điều gì không[16]. Một điều có thể xảy ra là bạn đã từng nghe hay đọc điều gì đó giống giống với những gì bạn đang kinh nghiệm được trong thiền và - vì không ý thức được điều đó - bạn có thể sẽ diễn dịch hoặc chế biến kinh nghiệm của mình theo như những gì mình đã được đọc.

---

16. Như là mong đợi rằng quán chiếu là để nhìn thấy rõ tam tướng vô thường, khổ, vô ng•. Tất nhiên, mục đích của quán chiếu là để tìm hiểu cơ chế hoạt động của thân tâm, để trực nhận được bản chất vô thường, khổ, vô ngã của các pháp, nhưng chúng ta không cần phải cố ý làm điều đó. Nếu cứ luôn đặt mục tiêu quán chiếu là để thấy được cái này, cái kia là chúng ta đã có sự mong đợi trong đó rồi - đặt mục tiêu sẵn như thế, nếu có thấy được thì cũng chỉ là cái thấy của Tưởng (tưởng tri), chứ không phải là cái thấy của Tuệ (tuệ tri), không phải là trực nhận bản chất các pháp như nó đang là. Còn nếu quán chiếu chỉ với mục đích là để tìm hiểu những gì đang diễn ra mà không mong đợi là mình sẽ thấy được cái gì, thì lúc đó mới là quán chiếu đúng, mới là hành thiền với thái độ chân chánh-ND

*** ***** ***

Thiền sinh: **Con cảm thấy việc quan sát tâm làm con rất nhanh chán, nhất là trong khi ngồi thiền.**

Thiền sư: Tại sao lại chán?

Thiền sinh: **Con đoán chắc là do mình mong đợi điều gì đó xảy ra.**

Thiền sư: Đúng thế, khi chúng ta mong đợi điều gì đến thật nhanh, tâm không thể chờ đợi được và cảm thấy chán.

Thiền sinh: **Vậy thì con phải làm gì? Ngừng lại không hành thiền nữa chăng?**

Thiền sư: Bạn cần phải tập kiên nhẫn. Nhận biết ngay mỗi khi tâm ham muốn kết quả và tự nhắc mình có thái độ đúng đắn.

Chỉ khi tâm đơn giản, tuệ giác mới phát triển. Một cái tâm phức tạp, luôn nghĩ ngợi, mong chờ, hoạch định...sẽ ngăn cản trí tuệ lớn lên.

Tâm phải đơn giản để an trú trong hiện tại và để thấy được mọi thứ như nó đang là. Khi chánh niệm thực sự có mặt ở đây và bây giờ, tâm sẽ không bao giờ biết chán.

*** ***** ***

75. Con người ta không muốn sống với mọi thứ y như nó đang là; mà luôn muốn sống với mọi thứ như là họ mong muốn.

76. Ngay cả làm một con người bình thường còn chưa xong, thì còn hy vọng gì đến tuệ giác cuả thiền vipassanā?

Thiền sinh: **Con thường có rất nhiều mong đợi trong khi hành thiền và thường hay dính mắc vào kết quả. Nhưng giờ đây con cố gắng không đòi hỏi phải thực hành để được cái này cái kia nữa, mà chỉ thực hành vì lợi ích của chính sự thực hành. Liệu không đòi hỏi gì như thế có được không ạ?**

Thiền sư: Được, thế là tốt. Khi nhân duyên, điều kiện đã được đầy đủ thì quả sẽ tự trổ sanh một cách tự nhiên. Đợi chờ kết quả đến là tâm tham. Trí tuệ thấu hiểu được rằng chỉ cần làm việc với các nhân duyên nhất định sẽ mang lại kết quả và vì vậy không cần phải lo lắng đến chuyện ấy nữa.

Tuy nhiên, cái tâm mình rất hay giở trò. Có thể bạn thấy mình không có mong đợi nào, nhưng bỗng nhiên nó lại len lỏi vào lúc nào không biết. Do đó, đừng quá quan tâm đến các kinh nghiệm có được trong thiền mà hãy cố gắng quan sát cái tâm mình. Nếu bạn chú ý nhiều hơn đến tâm, bạn sẽ dễ dàng nhận ra được mỗi khi có bất kỳ loại tâm tham nào lẻn vào.

Cầu Nguyện Và Thiền

Thiền sinh: **Cầu nguyện có tầm quan trọng như thế nào so với việc hành thiền, thưa thầy?**

Thiền sư: Bạn có thể cầu nguyện bao nhiêu lần một ngày?

Thiền sinh: **Mỗi khi xả thiền là con đều cầu nguyện. Có nên cầu nguyện khi hành thiền hay cầu nguyện vào lúc khác thì tốt hơn?**

Thiền sư: Thiền tập là chánh niệm với hiểu biết đúng đắn. Bạn có thể chánh niệm biết rằng việc cầu nguyện đang diễn ra. Như vậy, cầu nguyện và hành thiền có thể diễn ra cùng một lúc.

Thực hành lời dạy của Đức Phật cũng như đang cầu nguyện hay đảnh lễ Ngài. Lời dạy chủ yếu của Đức Phật đối với các đệ tử là hãy chánh niệm trong mọi lúc, chánh niệm càng nhiều càng tốt. Đức Phật thường xuyên nhắc nhở các đệ tử không được phóng dật quên mình - trong tiếng Pali là *"appamādena sampādetha"*. Do vậy, mỗi khi chúng ta nhớ đến lời dạy này và thực hành chánh niệm là chúng ta đang đảnh lễ Ngài. Lời cầu nguyện không nhất thiết cứ phải thể hiện bằng lời nói, nó có thể là một thái độ trong tâm. Cũng như thế, nếu chánh niệm được suốt cả ngày, là chúng ta đang đảnh lễ Đức Phật suốt cả ngày đấy.

Từ *"Buddha" (Phật)* nghĩa là *"người tỉnh thức"*, và hay biết, tỉnh thức chính là đặc tính của trí tuệ. Mỗi khi tu tập trí tuệ là khi chúng

77. Bản chất của Pháp là như thế này: đạt được nó, bạn không thấy vui; mà không được thì cũng chẳng buồn. Nhiều thiền sinh cảm thấy vui sướng lắm khi có được một kinh nghiệm nhất định nào đó và rất buồn khi không đạt được nó. Đó không phải là thực hành pháp. Thực hành pháp không phải là để có được kinh nghiệm, thực hành pháp là để hiểu biết.

ta đang cung thỉnh Ngài. Điều đó cũng như mình đang được ở cùng Ngài trong lúc đó.

Thiên Đường Và Địa Ngục

Thiền sinh: **Con thấy khái niệm về các cõi trời và địa ngục cùng với sự tái sinh thật khó chấp nhận. Giáo lý các tông phái đạo Phật khác rất dễ hiểu và có thể thực hành ngay, chứng nghiệm trực tiếp. Theo thầy thì nên nhìn nhận những khái niệm đó như thế nào?**

Thiền sư: Bạn không bắt buộc phải tin vào các cảnh giới sinh tồn hay sự tái sanh. Cứ tiếp tục thực hành. Khi đã có trí tuệ hơn bạn sẽ bắt đầu hiểu được tất cả những thứ đó một cách đúng đắn.

Bạn có thể thấy được các cảnh giới sinh tồn đó như là những tính chất tâm khác nhau. Khi bạn cảm thấy khổ sở, tâm chính là địa ngục, khi nhập an chỉ định *(jhāna)*, bạn đang ở cõi trời. Cuộc sống chính

là sự phản chiếu của tâm mình. Nếu hiểu được tâm mình, bạn sẽ hiểu được cả thế gian.

Bạn không cần phải tin những điều mà bạn không thể hiểu nổi về mặt tri thức. Chỉ cần tiếp tục tìm hiểu, quán chiếu. Chỉ cần tiếp tục học hỏi từ các kinh nghiệm của chính mình.

Dính Mắc Với Chánh Niệm

Thiền sinh: **Thưa thầy, dính mắc với chánh niệm có được không ạ?**

Thiền sư: Không, không được! Không cần thiết phải dính mắc với chánh niệm, chánh niệm phát triển bởi vì có đà quán tính của nó. Có cái gì ở đó mà dính mắc? bất cứ sự dính mắc nào cũng cần phải tránh. Tất nhiên là người ta vẫn có thể dính mắc vào bất cứ thứ gì trên đời, nhưng tốt nhất là không nên không dính mắc vào bất cứ cái gì.

78. Có ba cách thấy: 1.thấy bằng mắt thịt; 2.thấy bằng tâm; 3.thấy qua một cái khác – cái thấy này chính là tuệ giác.

79. Mục đích thực sự là để hiểu biết (bản chất cuả) mọi sự việc. Khi đó hạnh phúc sẽ theo đến một cách tự nhiên.

Muốn Mình Hơn Người

Thiền sinh: **Con thường quan sát thấy mình mong cho người khác kém cỏi để mình sẽ trở thành người giỏi nhất.**

Thiền sư: A, vậy là tốt, bạn đã biết được tâm mình rồi đấy. Bản chất của tâm mình là luôn muốn mình hơn người, muốn thấy kẻ khác phải thấp kém hơn mình. Chỉ khi nhận ra được điều này chúng ta mới có cơ hội thay đổi chính mình.

Thiền sinh: **Làm thế nào để con xử lý những điều ấy một cách khéo léo?**

Thiền sư: Hãy xem mình cảm thấy như thế nào khi có những suy nghĩ như thế trong tâm. Bạn sẽ thấy nó chẳng dễ chịu chút nào đâu. Nếu bạn nhận rõ được cảm giác này mỗi khi ý nghĩ đó sanh khởi, tâm sẽ nhẫn mặt dần với trạng thái khó chịu đó và sẽ không còn muốn như vậy nữa. Tâm nhận ra những cách suy nghĩ ấy không chỉ là khó chịu mà còn không cần thiết phải nghĩ như thế, chúng là suy nghĩ bất thiện. Khi tâm đã hiểu được như vậy, nó sẽ dễ dàng buông bỏ.

Dính Mắc Với Cái Tôi

Thiền sinh: **Con đã từng thành đạt và cũng từng đau khổ rất nhiều trong cuộc đời. Giờ đây con thực sự trân trọng pháp hành này, nhưng mà con vẫn còn dính mắc rất nhiều với cái** *"ngã"* **của mình, với cái** *"tôi"* **đang làm những việc này. Con thấy việc phải từ bỏ cái ngã, từ bỏ cái** *"tôi"* **đó rất đáng sợ.**

Thiền sư: Bạn không cần phải tin vào cái gì và không cần phải từ bỏ. Bạn chỉ cần thực hành. Không có ai ở đây thực sự tin rằng không có cái *" tôi"* đâu.

Thiền sinh: **Cứ như là con sẽ phải rơi vào một nơi rỗng không nào đó.**

Thiền sư: Đó chỉ vì bạn không hiểu. Chỉ cố gắng buông bỏ là một cách thực hành vô nghĩa. Đừng lo lắng điều đó; miễn là bạn cảm thấy có niềm vui và hứng thú trong pháp hành, thế là được. Tất cả việc bạn cần phải làm chỉ là thu nhận thông tin hướng dẫn và khám phá nó. Không cần thiết phải cố tin vào sự tồn tại hay không tồn tại của bất cứ cái gì cả.

80. Trong thiền vipassanā, chúng ta muốn biết cái gì đang diễn ra, tại sao nó diễn ra, và chúng ta nên làm gì với nó.

81. Lúc bạn muốn có sự an lạc là lúc bạn có vấn đề rắc rối. Mong muốn chính là rắc rối. Điều vô cùng quan trọng là bạn phải thực hành với thông tin đúng, với suy nghĩ đúng và thái độ đúng.

Lòng Tham Và Trí Tuệ

Thiền sinh: **Thưa thầy, có thể thích cái gì đó mà vẫn không có tâm tham trong đó được không?**

Thiền sư: Có thể nói thế này: trí tuệ cũng mong muốn. Nhưng trí tuệ có động cơ khác; nó hiểu được lợi ích thực sự của điều gì đó, và do đó nó đi tới điều đó. Nó rất khác với lòng tham.

Thiền sinh: **Con nghĩ đến những thú ham thích tự nhiên, như là đi dạo trong rừng và nghe tiếng chim gõ kiến.**

Thiền sư: Đó là tâm tham! Tôi sẽ cho bạn một ví dụ khác. Có người khi nghe kể về Niết Bàn, cố gắng thực hành thật tích cực bởi vì họ muốn đạt được nó. Đó cũng là tâm tham; họ chẳng có chút khái niệm về Niết Bàn thực sự là gì cả. Điều đó cũng y như việc cố bươn chải kiếm cho thật nhiều tiền, nghĩ rằng một khi đã có tiền thì tất cả mọi mơ ước của mình sẽ biến thành hiện thực.

Khi trí tuệ đã hiểu được điều gì đó, không có sự nôn nóng, không có sự thúc đẩy phải đến được nơi đó ngay lập tức. Nó hiểu được cái gì

là những nhân duyên cần phải có để đạt đến mục đích và sẽ làm việc một cách đều đặn vững vàng để hoàn thành chúng. Trí tuệ luôn luôn nhìn thấy cả hai mặt của vấn đề, mặt tốt và mặt xấu; nó nhìn sự việc từ nhiều góc độ khác nhau. Khi trí tuệ nhìn thấy cái gì màu đen, nó cũng hiểu rằng: cái đó không trắng. Khi nhìn thấy đau khổ, nó cũng hiểu rằng điều ngược lại với đau khổ là có thể đạt được, và đó chính là điều mà nó sẽ phấn đấu để đạt đến.

Khi trí tuệ có mặt thì sẽ không bao giờ có thất vọng, bực bội hay buồn nản chỉ vì mục đích chưa đạt tới. Bởi vì có sự hiểu biết thực sự nên nó biết rằng cứ tiếp tục tiến bước trên con đường ấy, nhất định sẽ tới được nơi ấy. Lòng tham luôn luôn có sự thất vọng khi còn chưa đạt tới đích của nó.

*** ***** ***

Thiền sinh: **Khi ngồi thiền con hay biết được nhiều đề mục khác nhau, nhưng thường thấy có tâm tham nổi lên liên quan đến một đề mục nào đó. Làm thế nào để buông bỏ được phiền não để có thể thực sự hành thiền được ạ?**

Thiền sư: Đừng cố buông bỏ cái tâm tham đó! Nhận biết rằng mình đang có tâm tham, thế là đủ. Bạn chỉ hay biết những gì đang diễn ra, chứ đừng dính líu đến nó.

Khi bạn thấy có tâm tham và chánh niệm về nó, nó giữ nguyên hay mạnh lên?

82. **Mỗi khi bạn nóng lòng hay vội vàng muốn làm hay muốn biết cái gì đó, tâm sẽ bắt đầu tập trung, nhăm nhăm chú tâm và mong muốn kết quả.**

83. **Hiểu biết thực sự chỉ xảy đến đúng thời điểm của nó.**

Thiền sinh: **Nếu lúc đầu nó mạnh thì về sau nó lại mạnh lên nữa. Con thường bị nó lôi đi mất.**

Thiền sư: Nếu tâm tham sanh khởi vì một đề mục nào đó, bạn cần phải dừng lại không quan sát đề mục ấy nữa. Nó không phải là một đề mục của Pháp nữa mà đã trở thành một đề mục của tâm tham mất rồi. Đề mục để bạn theo dõi lúc đó chính là tâm tham ấy. Theo dõi cả cảm xúc đi cùng với tâm tham ấy nữa.

Bạn theo dõi tâm tham như thế nào? Từ góc nhìn nào?

Thiền sinh: **Con nghĩ là con nên cố gắng không tự đồng hoá mình với nó.**

Thiền sư: Đúng. Luôn tự nhắc mình rằng tham là một hiện tượng tự nhiên. Nó không phải là tâm tham của bạn. Chính điều này sẽ tạo ra một chút khoảng cách với nó và cho phép bạn quan sát nó một cách khách quan hơn. Bạn cũng nên quan sát cường độ của tâm tham nữa - xem nó tăng lên hay giảm đi? Nếu bạn quan sát được điều đó, hãy tự hỏi mình xem tại sao nó tăng lên hay giảm đi nhé.

Trí Tuệ Không Thích Mà Cũng Chẳng Ghét

Thiền sinh: **Con thấy mấy hôm nay trời nóng bức quá.**

Thiền sư: Vậy thì bạn làm gì? Phàn nàn, ca cẩm hay vẫn hành thiền?

Thiền sinh: **Thưa thầy, nóng quá không hành thiền được ạ.**

Thiền sư: Bất cứ khi nào tâm bạn ca cẩm như vậy, đó là lúc tốt nhất để hành thiền đấy. Khi tâm trạo cử, bất an, bạn cần phải nhìn thái độ hành thiền của mình và kiểm tra lại các suy nghĩ của mình. Nóng là gì? Nó là một hiện tượng tự nhiên. Hiểu biết như thế là Chánh Kiến *(thấy biết đúng đắn)*. Nếu bạn cứ tự cho phép mình đánh giá phán xét cái nóng đó là xấu, cái tâm sẽ còn luôn miệng ca thán nữa. Thế nên điều quan trọng nhất là bạn phải điều chỉnh thái độ hành thiền của mình đã, thay đổi cách nhìn của mình trước khi làm bất cứ điều gì để thay đổi hoàn cảnh.

Sau khi đã chấp nhận được hoàn cảnh với sự hiểu biết đúng đắn như vậy *(sau khi đã tự nhắc mình rằng nóng chỉ là một hiện tượng tự nhiên thôi)*, bạn cần phải xem xét lại tâm mình. Cái tâm khó chịu ấy có cảm giác như thế nào? Cái không thích của bạn nó mạnh đến mức nào? Nếu quan sát tâm khó chịu ấy với thái độ đúng đắn, với chánh kiến và chánh tư duy *(thấy biết và tư duy đúng đắn)*, cảm giác khó chịu của bạn sẽ bớt đi.

84. Giữ giới là làm những gì nên làm và không làm những gì không nên làm.

85. Cảm thọ (vedanā) là một động từ.

Thiền sinh: **Vậy tức là con không nên tập trung chú tâm vào bất cứ cái gì phải không ạ?**

Thiền sư: Không, chỉ hay biết cảm giác khó chịu đó. Đừng đánh giá phán xét những gì đang xảy ra mà hãy chấp nhận hoàn cảnh.

Thiền sinh: **Nhưng nếu nóng quá làm ảnh hưởng đến sức khoẻ của con thì sao?**

Thiền sư: Nếu sức khoẻ của bạn bị ảnh hưởng thì tất nhiên là phải làm một cái gì đó để làm mát một chút. Nhưng nên nhớ là chớ để điều đó trở thành một phản ứng tự động đấy nhé. Luôn luôn cố gắng chấp nhận hoàn cảnh và nhìn cái tâm khó chịu của mình trước khi làm điều đó.

Bản chất tự nhiên của tâm mình là luôn ôm giữ những gì nó thích và tránh né những gì nó không thích. Trí tuệ theo con đường trung đạo, trí tuệ không thích mà cũng chẳng ghét. Nó chỉ chấp nhận hoàn cảnh như nó đang là và chỉ làm điều gì đó khi thấy thực sự cần cần thiết. Nếu muốn tâm mình bình an, bạn cần phải tu tập để có thêm nhiều trí tuệ hơn nữa.

Quan Sát Các Tiến Trình Tâm

Thiền sinh: **Con cố gắng hiểu xem tâm là cái gì. Đôi khi nó có vẻ rất rõ, dường như có thể sờ được nó nhưng thường thì rất khó nắm bắt. Xin thầy giảng thêm cho con về tâm ạ.**

Thiền sư: Khi mới thực hành quan sát tâm, nó có vẻ như khó nắm bắt bởi vì chúng ta không quen quan sát nó. Nhưng khi đã thực hành một thời gian, tâm ngày càng trở nên rõ nét hơn. Bạn sẽ cảm nhận được nó ngày càng rõ, cứ như là mình đang quan sát các cảm giác trên thân vậy.

Điều hết sức quan trọng là phải nhận biết được những gì đang diễn ra trong tâm mình. Có lúc nó định tĩnh và an vui, lúc khác nó lại trạo cử, bất an. Thấy rõ được những trạng thái này và quan sát chúng, cùng với thời gian chúng ta sẽ học hiểu ra được tại sao chúng sanh khởi. Chúng ta sẽ thấy các ý nghĩ và tư tưởng tác động đến các cảm xúc ra sao. Chúng ta có thể thấy thái độ hành xử và các suy nghĩ của mình bị chi phối bởi những tư tưởng và các giá trị mà mình đã mù quáng chấp nhận, thường là từ thời còn trẻ tuổi, như thế nào, và chúng ta cũng nhận ra được mình đã dính mắc với chúng ra sao. Nhận biết được những tư tưởng và giá trị này sẽ cho chúng ta cơ hội để đưa đến trí tuệ, trí tuệ đó sẽ cho phép chúng ta đánh giá lại giá trị của chúng, bớt dính mắc hơn với chúng, và nếu cần thiết, sẽ thay thế chúng bằng những tư tưởng và giá trị có ích hơn.

*** ***** ***

86. **Thật là sai lầm khi cứ mong đợi người khác phải tôn trọng mình.**

87. **Hướng tâm đến đề mục đúng đắn chính là chánh tư duy (sammā-sankappa).**

Thiền sinh: **Khi tâm ở trong trạng thái tích cực, con thường cố ý đặt các câu hỏi như:** *"Nguyên nhân đưa đến trạng thái này là gì?"* **hay** *"Trạng thái tâm này có tác động như thế nào?"***. Có cần thiết phải làm thế không ạ? Con thấy làm thế cần phải có sự cố gắng và gây ra xáo động, bất an.**

Thiền sư: Đừng đặt câu hỏi nếu điều đó làm tâm bạn xáo động. Chỉ cố hiểu bằng tri thức thì không phải là hiểu thực. Đó là lý do mà chánh niệm liên tục là điều cực kỳ quan trọng. Nếu bạn nhận biết được tất cả các tâm đang diễn ra và những gì tâm đang làm, đang cảm thấy, thì nhân và quả sẽ trở nên rất rõ ràng.

Khi bạn vẫn còn hứng thú với tiến trình quan sát, tâm sẽ tự động thẩm xét và tìm hiểu quan hệ nhân quả đó. Nếu quan sát tâm liên tục, bạn sẽ nhận ra được trạng thái tâm trước khi trạng thái tích cực đến, và cũng thấy được nó lại bị mất đi như thế nào. Quan sát cả tiến trình này, tâm sẽ thấy rõ được nhân quả.

*** ***** ***

Thiền sinh: **Cách nào là tốt nhất để quan sát được các hoạt động của tâm?**

Thiền sư:

Đừng tập trung chú tâm vào bất cứ một đề mục nào[17]! Chỉ khi bạn không tập trung chú tâm thì mới nhận ra được tâm.

Khi bạn đeo kính, nhưng không nhìn vào cái gì đằng trước cả, bạn sẽ dễ dàng thấy được cái kính mình đang đeo. Tuy nhiên, khi bạn cố nhìn cái gì đó, bạn sẽ không thể thấy được cái kính. Bản chất của tâm cũng như thế; nó không tập trung chú tâm *"ra bên ngoài"* thì tự nhiên nó sẽ quay *"vào bên trong"*. Chỉ khi bạn không chú tâm ra bên ngoài thì tâm mới tự hay biết nó được.

Nhận Biết Sự Khác Biệt Giữa Tâm Và Đề Mục

Thiền sinh: **Chánh niệm của con tương đối tốt, con có thể quan sát được nhiều hoạt động của tâm một cách liên tục suốt cả ngày, nhưng con không rõ là mình đang biết được tâm quan sát hay là chỉ quan sát các đề mục thôi. Con xin đưa một ví dụ thế này: con đang đi kinh hành,và có sự mù mờ, không rõ ràng khởi lên trong tâm. Khi con hay biết về cái tâm đang quan sát trạng thái**

---

17. Mà hãy để cho tâm tự nhận biết đề mục một cách tự nhiên. Nhưng như thế cũng không có nghĩa là thất niệm, thả rông cho tâm mình muốn làm gì thì làm, và bị lôi đi theo dòng suy nghĩ.

88. Bạn không thể làm ra vẻ hay giả vờ là đã hiểu được Pháp; trình độ hiểu biết, trình độ tu tập của con người ta luôn luôn thể hiện ra qua hành động và lời ăn tiếng nói của họ.

89. Khi nào không có trí tuệ (paññā), khi ấy chỉ có tâm si (moha).

mù mờ đó thì tâm lại trở nên rất sáng suốt. Lúc đó sự hay biết về tâm quan sát hiện lên rất rõ.

Thiền sư: Đó là vì tính chất của một cái tâm mù mờ, không sáng suốt và một cái tâm quan sát rất khác nhau.

Thiền sinh: **Đúng, chính xác là như vậy. Đó là lý do vì sao nó rất rõ ràng. Nhưng khi tâm định tĩnh và an lạc, thì tâm quan sát lại ít hiện rõ hơn.**

Thiền sư: Nhưng những gì diễn ra trong tâm và tâm quan sát lại rất khác nhau đúng không?

Thiền sinh: **Đúng vậy, khi tâm bối rối, mù mờ hay xáo động, bất an thì chúng rất khác nhau.**

Thiền sư: Vậy khi bạn cố gắng quan sát trạng thái tâm sáng suốt và an lạc đó, bên trong có tâm tham muốn nhìn cho rõ trạng thái ấy hay không?

Thiền sinh: **Có ạ.**

Thiền sư: Đừng cố nhìn cho rõ nó như thế!

Thiền sinh: **Vâng, làm vậy chắc sẽ tốt được.**

Thiền sư: Khi bạn có thể thấy rõ sự khác nhau giữa tâm quan sát và đối tượng quan sát trong một trạng thái tâm, bạn sẽ dần dần thấy được trong các trạng thái tâm khác nữa. Hiểu rõ sự khác biệt giữa sự quan sát và đối tượng quan sát, giữa tâm và đề mục, là một loại tuệ giác. Bạn có thể tự hỏi mình: *"Cái nào là đề mục? Cái nào là tâm hay biết?"* Nhưng sau đó bạn phải để cho tâm tự làm công việc của nó. Đừng mong đợi câu trả lời! Nếu có bất cứ một sự mong đợi hay bất cứ loại tâm tham nào trong đó thì tâm sẽ rất rối, không thể sáng suốt.

Thiền sinh: **Đúng vậy, luôn có sự mong đợi trong đó.**

Thiền sư: Đối với rất nhiều thiền sinh, không nhận ra có sự mong đợi nào đó đã lẻn vào trong tâm quan sát là khó khăn chính của họ. Vì vậy, phải luôn luôn kiểm tra lại thái độ hành thiền của mình trước khi làm bất cứ việc gì. Đừng mong đợi kết quả! Khi tâm không còn tham muốn gì cả, mọi thứ sẽ rất rõ ràng. Bạn không cần phải chăm hăm, căng mắt ra mà nhìn. Một khi tâm đã hướng về thiện pháp, nó sẽ tiếp tục đi tới và mọi thứ sẽ mở ra dần dần.

Thiền sinh: **Dạ, đúng là con đã cố sức quá nhiều.**

90. Khi hiểu rõ hơn về trí tuệ (paññā), khi ấy bạn sẽ hiểu rõ hơn về tâm si (moha).

91. Tưởng (saññā) và tuệ (paññā) làm việc đồng thời với nhau.

Thiền sư: Sự cố gắng phải luôn luôn cân bằng. Bạn phải thực hành một cách đúng đắn, một cách quân bình, liên tục và thực hành một cách có trí tuệ.

*** ***** ***

Quan Sát Các Loại Cảm Xúc[18]

Thiền sinh: **Thưa thầy, làm thế nào để phân biệt được cảm xúc của chính mình với những cảm xúc sanh khởi do tác động hay ảnh hưởng từ người khác?**

---

18. Cảm xúc (feelings and emotions) là các trạng thái tâm lý như giận dữ, đau buồn, lo lắng, bất an, ham muốn, dục vọng, yêu, thương, ghét, thích thú, vui vẻ, bi mẫn, từ ái, thanh thản...hay thậm chí là các trạng thái tâm không thể đặt tên khác: cảm giác nao nao buồn, cảm giác nhẹ nhàng, bình an, cảm giác không tên khởi lên khi nghe một bản nhạc quen, một mùi hương lạ, khi đọc một cuốn sách hay, khi nhớ đến một kỷ niệm quá khứ, khi gặp một con người...Ngoài ra còn rất nhiều loại cảm xúc vi tế, khó nhận dạng, đa phần là sản phẩm của những dòng suy nghĩ bất tận, những hoạt động của tâm thức từ thô rõ đến tế vi.Thông thường trong tâm chúng ta luôn luôn có một

Thiền sư: Nếu bạn luôn quan sát tâm mình trong mọi lúc, điều ấy sẽ trở nên rất rõ. Khi hay biết suy nghĩ và cảm xúc của mình trong lúc giao tiếp với người khác, bạn sẽ thấy rõ cách chúng nuôi dưỡng, tiếp sức cho nhau như thế nào.

Thiền sinh: **Như vậy con có thể thấy cảm xúc nào là do chịu ảnh hưởng từ người khác phải không ạ?**

Thiền sư: Đúng, bạn sẽ thấy suy nghĩ và cảm xúc ảnh hưởng đến chính các suy nghĩ và cảm xúc khác như thế nào, và ngược lại. Bạn sẽ thấy cảm xúc của mình bị tác động thế nào bởi những gì họ nói và cách họ nói điều đó với mình. Điều quan trọng là phải luôn hay biết các phản ứng của mình đối với bất cứ cái gì bạn đang trải nghiệm.

*** ***** ***

Thiền sinh: **Thưa thầy, con tiếp tục quan sát cảm giác bực bội con đã trình với thầy lần trước. Nó đã lui lại phía nền đằng sau, nhưng vẫn luôn có mặt ở đó. Thế rồi sáng nay con chợt nhận ra rằng con bực bội là bởi vì con cảm thấy rất cô đơn. Khi nhìn ra được điều ấy, cảm giác bực bội liền biến mất.**

Thiền sư: Khi chúng ta để mắt đến các cảm xúc, nó sẽ không thể phình to lên, nó không thể gia tăng cường độ được nữa. Khi quan sát cảm xúc, bạn cũng sẽ phát hiện được chúng đến từ đâu, chúng bắt đầu từ chỗ nào. Bởi vì bạn không hay biết được sự cô đơn trong tâm

---

loại cảm xúc nào đó, chúng luôn hiện diện và thay đổi liên tục, nhiều tầng nhiều lớp, chồng chéo lên nhau, cái thô rõ lấn át cái tế vi...Chúng thể hiện một cách liên tục và rõ nét 3 đặc tướng của các pháp hữu vi: vô thường, khổ và vô ngã - ND.

92. Niệm (sati) nhìn thấy những gì đang diễn ra, còn tuệ (paññā) biết cần phải làm gì.

93. Cả thế giới này vốn dĩ vẫn không công bằng. Con người ta làm việc xấu bởi vì họ không biết gì hơn thế, bởi vì tâm si.

nên nó đã biến tướng thành một thứ khác, thành cảm giác bực bội, nhưng quan sát liên tục sự bực bội sẽ dẫn bạn trở lại gốc *(là sự cô đơn)*, và khiến bạn thấy được nơi xuất phát của nó.

Thiền sinh: **Con luôn tin rằng các cảm xúc thay đổi rất nhanh và không thể ở trong thân của mình. Nhưng kinh nghiệm của con thì khác hẳn, con có thể cảm nhận nó rất rõ trong mình và nó chẳng thay đổi nhanh tý nào cả.**

Thiền sư: Chỉ khi tâm đã trở nên rất định tĩnh, sáng suốt và mạnh mẽ, bạn mới có thể thấy được bản chất của tâm, thấy được sự thay đổi nhanh chóng và liên tục của nó. Tâm không ở trong thân cũng chẳng ở ngoài thân, nhưng tâm luôn có mối liên hệ với thân. Do đó, chúng ta thấy một số cảm xúc nhất định sẽ ảnh hưởng đến một bộ phận nhất định nào đó trên cơ thể mình. Chúng ta cứ tưởng cảm xúc đeo bám ở một chỗ nào đó trên cơ thể, nhưng thực ra đó chỉ là sự tương tác qua lại *(giữa tâm và thân)* đang diễn ra mà thôi.

*** ***** ***

Thiền sinh: **Con đang băn khoăn không biết mình có đem thêm việc vào thời ngồi thiền không. Con có thể có các cảm xúc...khi**

đi kinh hành, nhưng khi đó tâm lại không thực sự ổn định để quán chiếu. Khi ngồi, con khơi dậy những cảm xúc đó lên để quán chiếu và coi đó như một cách để tìm hiểu về chúng. Làm thế này thì cứ như là mang việc vào chứ không phải nhìn việc sanh khởi. Con không xử lý chúng bằng cách dùng tri thức mà bằng cách quán chiếu và tìm hiểu.

Thiền sư: Được, bạn có thể làm điều đó, khi tâm đã sẵn sàng thì có thể làm như thế được. Khi tâm đã tương đối ổn định, chánh niệm tốt và có đủ định lực, bạn có thể hồi tưởng lại các cảm xúc để tìm hiểu chúng.

Có một thiền sinh thường nổi rất nhiều tâm sân hận mỗi khi nhớ lại vụ việc xích mích với một người khác. Tôi bảo anh ta hãy quan sát cảm xúc của mình mỗi khi tâm tự động nhớ lại việc đó, và tôi khuyên anh ta chuyển sự chú ý sang một đề mục trung tính khác[19] mỗi khi cảm xúc đó quá mạnh, và chỉ nhìn lại nó khi tâm đã trở nên ổn định hơn. Tôi cũng gợi ý anh ta mỗi khi tâm thật định tĩnh, ổn định vững vàng thì hãy khơi lên những ký ức đó để xem mình có học hỏi[20] được điều gì từ nó hay không. Anh ấy thực hành như vậy cả một thời gian rất dài và dần dần đã hiểu ra được, rồi đến một lúc

---

19. Đề mục trung tính (neutral object) là đề mục không liên hệ tới hay không khơi dậy những cảm xúc tiêu cực hay tích cực trong tâm hành giả. Nó có thể là đề mục hơi thở hay cảm giác xúc chạm...Đề mục được coi là trung tính hay không còn phụ thuộc vào từng hành giả, có người mỗi khi theo dõi hơi thở lại thấy hồi hộp, căng thẳng chẳng hạn, hay theo dõi cảm giác xúc chạm lại khởi lên những liên tưởng khác...thì khi đó đề mục ấy cũng không còn là đề mục trung tính nữa - ND

20. Từ học hỏi ở đây, và trong cuốn sách này nữa, là để chỉ quá trình quan sát và chiêm nghiệm, thẩm xét những gì mình quan sát được bằng chánh niệm để đạt tới những hiểu biết về chính thân tâm mình, chứ không phải là sự học hỏi tri thức, sách vở ở ngoài đời – ND.

94. Mong muốn người khác phải giống mình là một sự mong đợi ngu ngốc.

95. Tiến trình để có được sự hiểu biết thường là rất đau đớn.

anh không còn thấy cảm giác sân hận khởi lên mỗi khi nghĩ đến việc đó, hay nghĩ đến người đó nữa. Anh ta đã có thể tha thứ được vì đã thực sự hiểu ra được vấn đ

*** ***** ***

Thiền sinh: **Con không hiểu rõ lắm về cảm thọ** *(vedanā)***. Chỉ cần biết có cảm thọ lạc, thọ khổ và thọ xả[21] thôi thì đã đủ chưa ạ?**

Thiền sư: Vedanā *(cảm thọ)* là một hoạt động của tâm. Hoạt động cảm thọ này khác với cách hiểu của chúng ta rằng thọ chỉ là lạc *(cảm giác dễ chịu)*, khổ *(cảm giác khó chịu)* hay xả *(không khổ, không lạc)*. Vedanā nghĩa là cảm nhận hay cảm giác một cái gì đó. Cảm nhận ra thành khổ, lạc hay xả chỉ là sự diễn dịch của tâm chúng ta về cảm thọ mà thôi.

---

21. Cảm thọ có thể chia làm hai loại, thọ thuộc thân (các cảm giác trên thân) và thọ thuộc tõm (các cảm xúc phát sinh trong tâm có liên quan đến các cảm giác của thân). Thọ thuộc thân có các cảm giác khó chịu hay dễ chịu, gọi là thọ khổ (dukkha) hay thọ lạc (sukha). Loại không khổ không lạc là thọ xả (adukkhamasukha). Thọ thuộc tâm khi thoải mái, dễ chịu gọi là hỷ (somanassa); khi khó chịu, khổ não gọi là ưu (domanassa); không khó chịu không dễ chịu gọi là xả (upekha) - ND.

Thiền sinh: **Vậy chúng ta phải chánh niệm về tiến trình cảm nhận này hay là tính chất lạc, khổ hay xả của cảm thọ?**

Thiền sư: Chúng ta cần biết cả hai, và điều quan trọng là phải hiểu rằng chúng đại diện cho các chức năng khác nhau của tâm: thọ uẩn và tưởng uẩn. Chức năng của tưởng *(saññā)* là diễn dịch cảm thọ *(vedanā)* thành lạc, khổ hay xả. Chức năng của thọ *(vedanā)* chỉ là cảm nhận.

Thiền sinh: **Có nghĩa là chúng ta phải hay biết hoạt động của thọ** *(vedanā)* **tách rời và khác biệt với khổ, lạc và xả phải không ạ?**

Thiền sư: Đúng, đúng vậy. Bạn cũng có thể phân biệt sâu hơn nữa về các cảm thọ. Khi tâm diễn dịch một cảm giác nào đó thành cảm giác dễ chịu *(lạc, sukha)* thường là ngay lập tức sẽ làm khởi lên một cảm giác khoan khoái, dễ chịu trong tâm, gọi là somanasa *(hỷ)*. Khi một cảm giác trên thân được diễn dịch là khổ *(dukkha)*, nó cũng thường làm khởi lên cảm giác khó chịu trong tâm, gọi là domanasa *(ưu)*. Phản ứng đối với cảm giác trung tính trên thân *(adukkhamasukhā)* sẽ là xả.

Thiền sinh: **Thọ và tưởng luôn hoạt động cùng với nhau phải không ạ?**

Thiền sư: Đúng, thọ đụng chạm đến tất cả mọi thứ, cùng với thức và các tâm sở khác. Bạn cảm nghiệm được thế giới này thông qua hoạt động của cảm thọ.

96. Cố gắng giữ chặt sự chú ý của mình trên đối tượng quan sát là tinh tấn sai đường.

97. Bất cứ cái gì bạn nhận biết chỉ là đề mục (hay đối tượng quan sát). Tất cả đối tượng quan sát chỉ là những hiện tượng tự nhiên. Hãy để cho mọi việc tự diễn ra.

Thiền sinh: **Chánh niệm về cảm thọ có khó không ạ? Có phải nó rất vi tế?**

Thiền sư: Đúng vậy, nó rất vi tế. Thọ xả vi tế hơn thọ khổ và thọ lạc. Tiến trình cảm thọ còn vi tế hơn thế nữa. Không dễ hay biết được nó. Hay biết được cái tâm đang hoạt động cần phải có rất nhiều công phu thực hành; nó không phải là sự hay biết bình thường, mà là cả một tiến trình hiểu biết rất vi tế.

*** ***** ***

Thiền sinh: **Khi thiền nằm, con có cảm giác biết một cảm thọ là khó chịu nhưng tâm không cảm thấy nó khó chịu. Sau đó một cảm thọ khác khởi lên và tâm biết** *"an lạc"***. Lần này biết nó là lạc nhưng tâm cũng không cảm thấy nó an lạc.**

Thiền sư: Bạn hay biết về các cảm thọ, nhưng tâm hay biết cảm thọ đó không có tham *(lobha, tham cầu, bám víu)* hay sân *(dosa, chối bỏ, đẩy đi)* đối với những gì được cảm nhận. Vì vậy tâm không có phản ứng của khó chịu hay dễ chịu *(hỷ hay ưu, domanassa hay somanassa)*. Tâm chỉ thuần ghi nhận kinh nghiệm như là khổ hay lạc. Nó không phản ứng lại, không tham gia dính líu vào cảm giác đó.

Thiền sinh: **Thưa vâng, đó chính là điều con ghi nhận được.**

*** ***** ***

Thiền sinh: **Thầy nói rằng cảm thọ không cần phải phân loại thành thọ khổ, thọ lạc hay thọ xả. Nhưng đôi khi con lại thấy việc phân loại như vậy lại giúp nhận biết chúng dễ hơn. Khi nhận thấy cái gì dễ chịu, nó giúp con nhìn ra mình bị dính mắc với nó như thế nào và phải đau khổ ra sao khi nó không còn nữa. Xin thầy giảng thêm cho con về vấn đề này.**

Thiền sư: Chúng ta không thể tránh được việc cảm nhận các cảm giác khổ, lạc hay xả. Chúng chỉ diễn ra một cách tự nhiên. Tôi khuyên các thiền sinh không quá chú ý đến sự dễ chịu hay khó chịu bởi vì làm như vậy là thực ra chúng ta đang kéo dài thêm những cảm giác khổ, lạc đó.

Tôi muốn thiền sinh chú ý nhiều hơn đến bản thân tiến trình cảm thọ[22] hơn là tới tính chất khó chịu, dễ chịu hay không khó chịu không dễ chịu của các cảm giác. Hay biết cảm thọ còn vi tế hơn hay biết các tính chất của cảm giác; nghĩa là hay biết về nó như là một hoạt động của tâm hơn là một cảm giác.

---

22. Cảm thọ (vedana) là một tiến trình của tâm, chứ không phải là bản thân cảm giác. Tiến trình cảm thọ tự thì không có khổ, lạc, xả mà chỉ cảm giác (được nhận thức thông qua tiến trình cảm thọ) mới có khổ, lạc, xả. Tiến trình cảm thọ này có mặt trong tất cả các tâm, trong ngũ uẩn nó là thọ uẩn, trong vòng thập nhị nhân duyên nó là 1 trong 12 mắt xích (xúc sinh thọ, thọ sinh ái) - ND.

98. **Mỗi khi bạn đánh giá, phán xét cái này tốt cái kia xấu, khi ấy tâm si đang túm cổ bạn.**

99. **Dù bạn đã từng làm bao nhiêu việc bất thiện chăng nữa, trí tuệ vẫn có thể giải thoát bạn được ngay trong kiếp sống này.**

Thiền sinh: **Đôi khi các cảm giác khổ lại được cảm nhận là lạc và đôi khi lạc lại được xem là khổ.**

Thiền sư: Đúng thế. Một cảm giác nào đó được cảm nhận như là khổ hay lạc là phụ thuộc vào cái tâm đang chấp giữ tham hay chấp giữ sân. Khi tâm đầy những tham, nó thường thấy mọi thứ là lạc *(dễ chịu)*, nhưng khi tâm có sân, nó hay thấy mọi thứ là khổ *(khó chịu)*. Khi cảm thấy lạnh thì chúng ta thấy sức nóng là dễ chịu, nhưng khi nóng, thì lại thấy sức nóng đó là khó chịu.

Hoạt động thực sự của tâm là *(tiến trình)* cảm thọ, và tôi muốn các thiền sinh học cách nhận biết được thực tế này. Chúng ta cần phải học hiểu để thấy rằng chính tâm cảm thọ, tâm đang làm công việc của nó là cảm thọ[23].

23. Cảm thọ là một động từ, trong trường hợp này.

Thấy Và Nghe – Nhìn Và Lắng Nghe

Thiền sinh: **Hôm trước thầy giảng về tầm quan trọng của việc chánh niệm trên cái nhìn và cái nghe, chứ không phải chánh niệm về cảnh sắc và âm thanh. Con vẫn không hiểu, xin thầy giảng thêm.**

Thiền sư: Đừng chú ý đến một âm thanh nào. Chỉ cần hay biết rằng mình đang nghe. Nghe nghĩa là bạn biết mình đang biết âm thanh, nghĩa là biết được cả âm thanh và tâm hay biết. Nếu biết được cái nghe, bạn sẽ biết được rất nhiều loại âm thanh khác nhau. Nếu chú tâm vào một âm thanh nào đó, bạn sẽ bị kẹt vào trong khái niệm, chẳng hạn suy nghĩ xem cái gì tạo nên âm thanh như vậy, âm thanh đến từ hướng nào...và bạn không thể hay biết được tâm mình. Vì vậy, đừng chú ý đến đối tượng của cái nghe mà hãy chú ý đến tiến trình nghe. Đối với cái nhìn cũng y như vậy.

*** ***** ***

Thiền sinh: **Khi nghe người nào đó nói chuyện, con thấy mình chú ý đến những gì họ nói, và cố gắng trả lời cho tốt, lúc đó con cần phải biết cái nghe đang diễn ra hay cuộc chuyện trò, hay biết mình đang ngồi trong phòng, hay đang nghe âm thanh...? Nếu cố gắng biết tất cả, con cảm thấy cứ phải căng ra, cứ như bị xé lẻ ra thành nhiều mảnh.**

100. Bạn đã bao giờ có được những khoảnh khắc bình an hoàn toàn không mong cầu, không bất an lo lắng chưa?

101. Khi tâm cảm thấy hoan hỷ trong sự hiểu biết, nó sẽ có động lực để nhìn sâu hơn nữa.

Thiền sư: Khi chưa có kinh nghiệm hành thiền, bạn vẫn có xu hướng đi đến đối tượng quan sát. Nếu cố chánh niệm trên nhiều đề mục, bạn sẽ thấy cứ phải căng mình ra.

Hãy bắt đầu bằng việc chú ý đến các cảm xúc. Điều rất quan trọng là phải hay biết các cảm xúc của mình khi nghe hay khi nói chuyện như thế nào. Bạn có phản ứng theo bất cứ cách nào không? Chỉ đơn giản biết như thế, chỉ hay biết bất cứ điều gì mình đang cảm thấy. Bạn sẽ thấy rằng mỗi khi có cảm giác vững chắc, định tĩnh ở bên trong, tâm sẽ bắt đầu mở rộng và bạn có thể hay biết được nhiều đề mục khác nhau mà không cần phải cố gắng. Cứ như là các đề mục sẽ tự đến với bạn khi tâm đã định tĩnh và có khả năng thu nhận. Thiền sinh nào hiểu được cách thức làm việc của tâm thì chỉ cần giữ tâm trong trạng thái hay biết, rộng mở để thu nhận này và bằng lòng với bất cứ cái gì tâm mình hay biết.

Thiền sinh: **Vậy thì thực hành cách nghe âm thanh rồi nhớ phải hay biết là mình đang nghe là sai hay đúng?**

Thiền sư: Tôi không thể gọi đó là cách thực hành sai, mà chỉ nghĩ rằng lúc đầu có thể sẽ khó thực hành được như vậy, bởi vì bạn vẫn chưa thể giữ chánh niệm tốt khi giao tiếp với người khác.

Khi nghe thì cái gì nghe, và bạn nghe như thế nào?

Thiền sinh: **Con dùng tai và dùng cả tâm để nghe nữa.**

Thiền sư: Đó chính là điểm mấu chốt; chính tâm nghe âm thanh. Chúng ta chỉ cần nhận biết những gì tâm đang làm.

Nghe có giống *(cố ý chú tâm)* lắng nghe không?

Thiền sinh: **Nghe là thụ động, cố ý lắng tai nghe là chủ động.**

Thiền sư: Đúng. Ngay cả khi bạn không cố nghe, bạn vẫn có thể nghe *(được tiếng động)*. Ngay cả khi không cố nhìn, bạn vẫn thấy *(cảnh)*.

Vậy khi bạn không cố chú ý đến những thứ ấy, tâm vẫn hay biết được chứ?

Thiền sinh: **Hừm...câu trả lời lúc đầu của con là: điều đó còn phụ thuộc...**

Thiền sư: Thôi được. Chẳng hạn bạn đang lắng nghe âm thanh, thông thường bạn chú ý đến hơi thở, nhưng bỗng nhiên tâm trượt khỏi hơi thở và cảm nhận cái vật bạn đang cầm trong tay. Bạn sẽ chú ý đến cái gì?

Thiền sinh: **Con nghĩ, chắc là đến cái tay.**

102. **Quán chiếu là quan sát những gì đang diễn ra để hiểu được bức tranh toàn cảnh.**

103. **Thiền là tu tập, phát triển những trạng thái tâm thiện.**

Thiền sư: Đúng vậy. Không cần phải mang tâm mình đi đến chỗ nào cả.

Tâm tự làm công việc của nó; bạn chỉ cần hay biết tâm đang làm gì là đủ.

Nếu muốn hiểu được *"tự nhiên"*, bạn phải để cho mọi thứ diễn ra một cách tự nhiên. Mang chánh niệm *"trở lại"* cái gì đó *(hoặc chỗ nào đó)* tức là bạn đang sử dụng đến cố gắng cá nhân. Đối với người mới hành thiền thì việc này là cần thiết, nhưng sau một thời gian thực hành, bạn không cần phải làm thế nữa.

Thay vì phải lắng nghe tiếng động, chúng ta cần chánh niệm biết rằng có cái nghe đang diễn ra. Trong cái nghe có sự hay biết tiếng động - thế nên nó mới gọi là *"cái nghe". Mọi thứ đều có sẵn ở đó cả. Tôi đang nói và bạn đang nghe. Bạn nghe âm thanh từ chỗ tôi, hay việc bạn nghe chỉ đơn giản là một kinh nghiệm (một sự việc bạn đang nhận biết), nó luôn ở đó với bạn chứ không phải ở* "ngoài kia"? Vì vậy, chỉ cần tự biết mình, bạn sẽ biết được tất cả mọi thứ.

*** ***** ***

Thiền sinh: **Con vẫn còn không hiểu lắm về chánh niệm trên cái nhìn. Con nhìn ra ngoài cửa sổ và thấy mình đang gán tên cho mọi thứ mình nhìn thấy, tức là lúc nào cũng sử dụng đến khái niệm chế định. Điều này diễn ra một cách hết sức tự nhiên. Nếu mọi thứ diễn ra tự động như vậy thì làm sao con thấy được mọi sự như nó đang là? Làm sao con chánh niệm trên chính cái nhìn ấy được?**

Thiền sư: Không cần phải bỏ tất cả những gì tâm làm một cách tự nhiên. Tâm là thực tại và bạn nhận biết rằng nó chỉ đang làm công việc của nó. Tưởng *(saññā)* là một chức năng của tâm và bạn không thể ngăn chặn nó diễn ra được. Chỉ cần nhận biết rằng tưởng là một hoạt động của tâm và tự nhắc mình đừng tự đồng hoá với tiến trình ấy là đủ.

Trong năm giác quan, chúng ta sẽ nhận ra rất rõ rằng xúc chạm, ngửi và nếm diễn ra ở trên thân. Tại sao lại cho rằng nghe và nhìn là diễn ra ở *"ngoài kia"*? Thực ra nghe và nhìn cũng diễn ra ở chính tại đây thôi. Chúng ta cứ tin vào những khái niệm chế định mà tâm đang sử dụng, tin vào cái tưởng nhận biết khoảng cách *(giữa mình và tiếng động, hình ảnh ngoài kia)*.

Vậy làm thế nào để nhận ra được thực tại là có cái nhìn đang diễn ra? Khi chú ý đến những gì mình nhìn thấy, bạn sẽ chỉ thấy được các khái niệm như là hình dáng, màu sắc, khoảng cách, kích cỡ... Nhưng thực tại thì không có màu sắc, không kích cỡ mà cũng chẳng có hình dáng gì cả. Làm thế nào để nhận ra được thực tại này?

104. Chánh niệm tự nhiên giống như việc lái xe; bạn biết cần phải làm gì, phải làm như thế nào và phải chú ý vào cái gì.

105. Cái gì đang diễn ra ngay hiện tại?

Bí quyết ở đây là tập nhận biết tâm hay biết. Chúng ta có nhận thấy là mình đang biết không? Chúng ta cần phải nhận ra được cái tâm biết này. Nó biết cái gì? Nó biết đề mục *(hay đối tượng hay biết)* của nó. Đối tượng hay biết đó là thực tại, thực tại đằng sau các khái niệm chế định.

Không có trí tuệ chúng ta không thể biết được thực tại này, dù có cố gắng đến đâu cũng không thể thấy được. Chánh niệm nhìn thấy các khái niệm chế định, còn trí tuệ thì biết thực tại.

*** ***** ***

Thiền sinh: **Con thấy chánh niệm về cái nghe và cái nhìn khó hơn chánh niệm các cảm giác trên thân nhiều. Tại sao thế ạ?**

Thiền sư: Tất cả mọi người đều thấy khó như thế. Mùi, vị và cảm giác xúc chạm được cho là diễn ra bên trong cơ thể, còn hình ảnh và âm thanh thì lại bị cho là ở bên ngoài. Bởi vì chúng ta tin vào khái niệm *"ngoài kia"*, *"phương hướng"*...Thực ra, cái nghe và cái nhìn cũng diễn ra ở bên trong chúng ta thôi; hiểu theo một nghĩa nào đó thì không có thế giới ngoài kia. Tất cả mọi thứ chúng ta kinh nghiệm được đều diễn ra ở trong tâm. Thế gian là sản phẩm tạo tác của tâm.

Vì vậy, không cần thiết phải nhìn bên ngoài; tất cả mọi thứ đang diễn ra ở ngay tại đây, ngay bên trong tâm mình.

Suy Nghĩ

Thiền sinh: **Con đã hay biết được rất nhiều suy nghĩ trong tâm mình.**

Thiền sư: Bạn biết mỗi suy nghĩ thôi à? Hay bạn hiểu được rằng đó chỉ là tâm? Hay bạn hiểu được đó là bản chất sanh khởi *(của tất cả các pháp)*?

Thiền sinh: **Con không rõ lắm, thưa thầy.**

Thiền sư: Hầu hết mọi người chỉ thấy có suy nghĩ mà không hiểu rằng đó chỉ là tâm đang hoạt động. Một số người hiểu rằng nó chỉ là tâm nhưng lại không hiểu được bản chất sanh khởi của nó[24]. Điều này phản ánh trình độ hiểu biết khác nhau của mỗi thiền sinh.

*** ***** ***

24. Các hoạt động của tâm: suy nghĩ, nhận biết...luôn luôn sanh khởi tiếp nối nhau không ngừng, lớp sau đè lớp trước. Nó thể hiện rất rõ 3 đặc tướng cơ bản của tất cả các pháp hữu vi

106. Tại sao chúng ta ham muốn, thích thú cái này cái kia? Bởi vì chúng ta không nhìn thấy chúng như thực chúng đang là.

107. Thực tại thì không có phương hướng, thực tại chẳng đi đến nơi nào.

Thiền sinh: **Đôi khi con thấy tâm mình không có một cái gì cả. Con chỉ hay biết được dáng ngồi của mình.**

Thiền sư: Luôn luôn lúc nào cũng có những hoạt động của tâm đang tiếp diễn. Bất cứ khi nào xem lại tâm mình, bạn phải luôn kiểm tra xem mình đang cảm thấy như thế nào. Bạn có thư giãn thoả mái không hay đang căng thẳng? Và cũng xem lại xem mình có suy nghĩ nào không nữa.

Thiền sinh: **Con thường hay bị các suy nghĩ cuốn đi.**

Thiền sư: Không sao, đôi khi chúng ta thường bị cuốn đi theo suy nghĩ. Khi kiểm tra tâm mình và nhận thấy các suy nghĩ đang có mặt, đừng đào sâu vào chúng nữa. Chỉ cần nhận biết rằng đang có suy nghĩ là đủ.

*** ***** ***

Thiền sinh: **Con thường thấy mình bị lạc trong các suy nghĩ. Có lực phản kháng lại chánh niệm. Tâm tìm thấy sự thích thú khi cuốn đi theo dòng suy nghĩ. Nó cứ tiếp tục như thế hoài, mặc dù**

con vẫn biết rằng khi để tâm chạy rông thoải mái như vậy, bao giờ sau đó cũng rất căng thẳng và mệt mỏi.

Thiền sư: Tâm hoạt động theo một khuôn mẫu thói quen. Bạn hiểu được một chút rằng thói quen đó gây ra căng thẳng nhưng trí tuệ của bạn còn yếu, mà thói quen thì lại sâu đậm và rất mạnh. Vì vậy, điều quan trọng là bạn phải nhìn ra được cái gì là động lực thúc đẩy suy nghĩ của mình đến vậy. Bạn phải thực sự canh chừng và nhận ra tâm mình đang muốn nghĩ, muốn thả trôi theo dòng suy nghĩ. Chú ý đến cường độ mạnh yếu của tâm tham này, nhận biết xem nó tăng lên hay nhạt dần đi. Bạn sẽ thấy rằng khi nó nhạt đi, suy nghĩ sẽ không đến nữa, nhưng khi nó tăng lên, suy nghĩ sẽ bắt đầu đến. Đồng thời cũng không quên tự hỏi mình xem chánh niệm có mặt hay không, chánh niệm có hoạt động tốt hay không. Nhưng đừng cố chánh niệm. Bạn chỉ cần là người giám sát, chỉ cần liên tục kiểm tra xem chánh niệm có làm nhiệm vụ của nó hay không mà thôi.

*** ***** ***

Thiền sinh: **Con thấy thật là khó khăn để chánh niệm được các suy nghĩ của mình. Con có thể hay biết một cách mờ nhạt các suy nghĩ nhưng rất khó để biết sâu, biết chắc về chúng. Con rất dễ bị lôi theo dòng suy nghĩ.**

Thiền sư: Có hai yếu tố gây ra điều đó: một là chánh niệm chưa đủ độ mạnh; hai là thiếu kỹ năng thực hành. Hầu hết mọi người đều có rất ít kỹ năng thực hành để nhận ra suy nghĩ, nhận biết một suy nghĩ đang diễn ra và duy trì chánh niệm theo dõi nó. Cái mà hầu hết mọi người hay làm là tập trung chú tâm vào suy nghĩ để nó biến mất đi.

108. Mọi sự diễn ra không phải vì bạn muốn chúng phải diễn ra mà bởi vì đúng nhân duyên.

Đối với các thiền sinh mới hành thiền[25], tôi chỉ đơn giản khuyên họ nhận biết suy nghĩ rồi lại quay lại chú ý vào đề mục chính họ đang quan sát. Thực hành như vậy sẽ làm họ vững chân lại. Quan sát suy nghĩ liên tục sẽ nhấn chìm họ trong dòng suy nghĩ. Bạn có thể tự rèn luyện mình bằng cách thực hành như vậy nhiều lần; nhận biết có một suy nghĩ đang diễn ra và đưa tâm trở lại đề mục. Điều này sẽ giúp bạn xây dựng chánh niệm. Nhưng khi bạn dính líu vào dòng câu chuyện trong tâm, bạn sẽ bị lạc theo nó.

Khi đã có chút công phu thực hành nhận biết suy nghĩ theo cách đó, bạn có thể tự đặt câu hỏi: mình nhận thấy đó là một suy nghĩ hay thấy đó chỉ là tâm?

Nội dung những gì bạn nghĩ có thể là chuyện quá khứ hay tương lai, nhưng tâm thì chỉ sanh lên trong hiện tại mà thôi. Chúng ta thường nói *"phóng tâm"*, cách nói đó như ám chỉ rằng tâm chạy đi mất hay phóng đi chỗ khác. Nhưng thực tế tâm chẳng chạy đi đâu cả, tâm chỉ đang diễn ra ở đây và bây giờ. Tất cả những gì nó làm là sanh và diệt. Suy nghĩ về một người ở xa hay một sự việc ở tương lai hay quá

---

25. Thiền sinh mới không có nghĩa chỉ là những người mới tập hành thiền, mà kể cả những người đã hành thiền, chưa hiểu được trên thực tế cách thực hành, và thái độ đúng đắn kh hành thiền - ND.

khứ chỉ đơn giản là một suy nghĩ sanh khởi ở đây và bây giờ. Chánh niệm chỉ có thể nhận biết rằng có một suy nghĩ đang diễn ra. Nhưng khi nhận ra được bản chất của suy nghĩ, khi bạn đã có hiểu biết, trí tuệ sẽ thấy được đó chỉ là tâm.

Bạn có thể nhìn suy nghĩ từ rất nhiều góc độ khác nhau. Bạn có thể nhận ra suy nghĩ chỉ là tâm, suy nghĩ là phiền não, suy nghĩ đó là quan trọng hay không quan trọng, suy nghĩ đó là thiện hay bất thiện.

*** ***** ***

Thiền sinh: **Mỗi khi con chánh niệm về suy nghĩ, thì suy nghĩ liền dừng lại. Nhưng khi con đi kinh hành và chánh niệm về cái nhìn thì cái nhìn lại không dừng lại như vậy. Con có thể học cách chánh niệm về suy nghĩ mà không cần phải làm cho suy nghĩ biến mất đi được không ạ?**

Thiền sư: Đối với các thiền sinh có kinh nghiệm thì một cách tự nhiên, sự quan sát sẽ rất mạnh và sự thôi thúc muốn suy nghĩ sẽ không còn mạnh nữa, nhất là ở trong môi trường của khóa thiền tích cực. Còn đối với các thiền sinh mới thì khác, sự thôi thúc muốn suy nghĩ của họ mạnh hơn nhiều; suy nghĩ không dừng lại được và họ liên tục bị cuốn đi theo dòng suy nghĩ.

Thay vì cứ tập trung vào các suy nghĩ, bạn cần học cách nhận biết rằng đó chỉ là tâm đang suy nghĩ. Một khi điều này đã trở thành thói quen, thì chánh niệm sẽ trở nên mạnh mẽ hơn, liên tục hơn, và bạn sẽ có thể quan sát được tiến trình suy nghĩ và quán chiếu, tìm hiểu nó.

Thiền sinh: **Thầy có thể gợi ý cho con cách làm thế nào để tóm được suy nghĩ ngay từ khi nó mới bắt đầu không ạ?**

Thiền sư: Không. Đừng bận tâm về điều đó. Chỉ cần quan sát suy nghĩ mỗi khi bạn nhận biết được nó là đủ. Khi quan sát suy nghĩ, một số hiểu biết sẽ sanh khởi trong bạn. Chẳng hạn, bạn có thể sẽ nhận ra rằng suy nghĩ ấy là hoàn toàn vô ích. Những hiểu biết như vậy có thể làm cho suy nghĩ ấy biến mất. Đó chính là trí tuệ đang vận hành; đó không phải là *"bạn"* đang làm điều gì đó đối với suy nghĩ.

Thiền sinh: **Có lúc con bắt gặp mình đang nghĩ về những đức tính tốt đẹp của con người mình, hình như con cũng cần có nhu cầu tự an ủi mình.**

Thiền sư: Điều đó cũng là tự nhiên thôi; chúng ta vẫn luôn cố tự làm cho mình cảm thấy thoải mái hơn, bằng mọi cách. Luôn nhắc mình rằng suy nghĩ chỉ là một đề mục để giúp chúng ta phát triển chánh niệm, phát triển tinh tấn và định tâm mà thôi. Nếu không nhìn nó như một đề mục, thì bạn sẽ bị dòng suy nghĩ cuốn trôi đi mất, bạn sẽ tự đánh mất mình trong dòng suy nghĩ đó.

*** ***** ***

Thiền sinh: **Con thường thấy mình rất khó giữ được chánh niệm về suy nghĩ. Con bị cuốn vào nó rất nhanh và tự đồng hóa mình vào trong dòng câu chuyện đến mức hoàn toàn không còn chánh niệm gì nữa. Điều này đôi khi vẫn còn xảy ra, nhưng giờ đây con đã có thể chánh niệm được nhiều hơn về các suy nghĩ rồi.**

Có cảm giác như là giữa sự quan sát và tâm suy nghĩ có một khoảng cách.

Thiền sư: Tại sao bây giờ bạn có thể quan sát được suy nghĩ như vậy?

Thiền sinh: **Con đoán là do sự tinh tấn thực hành.**

Thiền sư: Đúng, điều đó cũng quan trọng, nhưng cái thực sự làm bạn quan sát được suy nghĩ chính là do hiểu biết. Bạn đã thay đổi cách suy nghĩ và thái độ của mình. Bây giờ trí tuệ đã vận hành cùng với suy nghĩ rồi đó.

Thiền sinh: **Dạ, đúng vậy, con đã thấy được điều đó rồi đấy ạ. Con không còn coi suy nghĩ là quan trọng nữa và thường thấy được chúng bắt đầu như thế nào.**

Thiền sư: Điều đó mới thực sự quan trọng. Khi đã thấy được suy nghĩ bắt đầu như thế nào, là bạn đã bắt đầu hiểu được rằng chúng sanh khởi do bởi những nguyên nhân nhất định nào đó, bạn cũng sẽ nhận ra rằng đó chỉ là tâm đang hoạt động mà thôi. Một khi đã nắm rõ được những gì đang thực sự diễn ra, bạn sẽ luôn luôn giữ được khoảng cách giữa tâm quan sát và suy nghĩ.

*** ***** ***

Thiền sinh: **Thầy nói rằng nếu không chú tâm quá mức vào các suy nghĩ thì chúng sẽ không bị biến mất ngay lập tức và chúng ta có thể chánh niệm được trên cả hai: suy nghĩ và tâm chánh**

niệm. Đối với các suy nghĩ bất thiện thì cũng áp dụng như vậy phải không ạ?

Thiền sư: Đúng vậy. Nếu duy trì được trạng thái chánh niệm rộng mở và quân bình như vậy mỗi khi nhận biết các suy nghĩ bất thiện khởi sanh thì chúng ta sẽ không bị nó cuốn trôi, khi đó chúng ta mới có thể quan sát và học hỏi được điều gì đó từ những suy nghĩ bất thiện ấy. Nói cách khác, cách nhận biết này sẽ giúp cho trí tuệ khởi sanh.

Làm thế nào mà bạn biết được khi có một suy nghĩ bất thiện khởi sanh?

Thiền sinh: **Con thấy mình bị căng thẳng.**

Thiền sư: Khi tâm đã thực sự hiểu được điều đó, khi tâm đã thấy rõ suy nghĩ đó là bất thiện, nó sẽ tự buông bỏ.

Thiền sinh: **Đúng là đôi khi nó cũng diễn ra như thế đấy ạ; khi con nhận ra một suy nghĩ là bất thiện thì nó tự biến mất. Nhưng con nghĩ đó chỉ là do sự chú tâm cuả con quá mạnh mà thôi.**

Thiền sư: Không phải thế, khi bạn đã hiểu được một suy nghĩ bất thiện, nó biến mất do trí tuệ. Khi một suy nghĩ biến mất do sự tập trung chú tâm quá mạnh thì sẽ không có trí tuệ; nó chỉ đơn giản dừng lại và bạn không hiểu tại sao nó dừng lại như thế. Khi trí tuệ hiểu biết một điều gì đó, nó sẽ mách bảo cho bạn biết. Có thể đó là một ý

nghĩ loé lên nói rằng: *"Điều này thật là ngu ngốc"*. Bạn sẽ thấy rất rõ mình vừa mới hiểu ra được một điều gì đó.

Thiền sinh: **Vâng, nhưng tại sao một suy nghĩ bất thiện cứ khởi lên hoài, lặp đi lặp lại như vậy ạ? Một suy nghĩ có thể khởi lên rồi biến mất ngay lập tức bởi vì nó đã bị nhận diện ra là suy nghĩ bất thiện, nhưng một lúc sau nó lại khởi lên nữa.**

Thiền sư: Điều đó phụ thuộc vào mức độ của phiền não. Một số thói quen đã có từ lâu đời và rất mạnh và do vậy chúng vẫn tiếp tục khởi lên lại nhiều lần. Nhưng mỗi khi tâm nhận biết được đó là phiền não, nó đã bị tước đi bớt đi một phần sức mạnh. Bạn sẽ cần phải có rất nhiều kiên nhẫn và tinh tấn để vượt qua được những thói quen bất thiện thâm căn cố đế đó.

*** ***** ***

Thiền sinh: **Con có nghe một vị thiền sư nói rằng một người tâm càng đơn giản, ít suy nghĩ thì sẽ càng tiến bộ nhanh trong pháp hành. Còn thầy thì lại nói rằng một người càng thông minh và sử dụng nhiều suy tư lô-gíc thì lại càng tiến bộ nhanh, phải không ạ?**

Thiền sư: Thế bạn có biết những người đơn giản ấy hay nghĩ đến loại suy nghĩ nào không? Đó thường là những suy nghĩ vô ích, không đem lại lợi ích gì cả.

Người không suy nghĩ những ý nghĩ phiền não, đó mới chính là loại người đơn giản thực sự.

Thiền sinh hay sử dụng suy tư lô-gíc thường nghĩ đến loại suy nghĩ nào? Những suy nghĩ trí tuệ. Thực ra cả hai câu nói *(của vị thiền sư đó và của tôi)* **đều không sai, bạn chỉ cần hiểu cho đúng thôi là được.**

Người ta thường không nghĩ đến chất lượng suy nghĩ, mà chỉ nghe mỗi chữ *"không suy nghĩ"*. Nếu không bao giờ suy nghĩ gì hết thì bạn có thể làm được việc gì? Thậm chí đến nấu ăn cũng chẳng nổi nữa kìa! Những kẻ ngu ngơ khù khờ chẳng biết cái gì trên đời cũng có bao giờ động não đâu. Khi còn trẻ, có lần tôi đọc được một bài bình về câu tục ngữ Miến Điện: *"Người trí tuệ thì ít lời, người ít lời là người trí tuệ"*. Nhà văn nọ bình một câu ráo hoảnh thế này: *"Nhưng những kẻ ngu, đầu đặc những đất cũng có bao giờ mở miệng đâu"*.

Đức Phật khuyến khích mọi người nghĩ, nói và làm những điều đúng đắn và tốt đẹp. Đức Phật ví chánh niệm như là người gác cổng thành. Người gác cổng chỉ cho những người có phận sự được vào thành và không cho những kẻ không phận sự vào. Chánh niệm không phải là một ngôi thành luôn khoá chặt cửa. Nếu bạn luôn khóa chặt cổng thành thì cả người tốt lẫn người xấu đều không vào được cả.

Sử Dụng Những Câu Nhắc

Thiền sinh: **Thưa thầy con thường sử dụng các câu nhắc mình trong khi hành thiền, chẳng hạn như là** *"sân chỉ là sân"*, *"nghi chỉ là nghi"* **hay** *"sợ chỉ là sợ"*. **Một câu nhắc nhở như vậy ngay lập tức tạo ra một khoảng cách nào đó và đem lại cho con một chút bình an. Tất cả những điều con cần phải làm chỉ là mỗi như vậy thôi sao?**

Thiền sư: Không. Dùng các câu nhắc như vậy chỉ làm giảm nhẹ các tầng cảm xúc thô mà thôi; bạn cần phải tiếp tục nhìn sâu hơn nữa vào các tầng lớp vi tế hơn của nó. Dùng các câu nhắc chỉ là trí tuệ vay mượn; chúng ta không thực sự hiểu được ý nghĩa của chúng, vì vậy chỉ có thể làm giảm nhẹ được phần nào cường độ cảm xúc mà thôi.

Chánh kiến *(cách nhìn đúng)* và Chánh tư duy *(cách suy nghĩ đúng)* làm giảm nhẹ được một phần đau khổ do phiền não gây ra. Chúng là biểu hiện của trí tuệ, do đó luôn đem lại cho mình một cảm giác nhẹ nhõm nào đó. Giả sử như cảm xúc có năm cấp độ. Áp dụng cách suy nghĩ đúng đắn *(chánh tư duy)* – nếu áp dụng được một cách hiệu quả – sẽ chỉ có thể làm giảm nó xuống đến cấp độ thứ ba mà thôi. Cấp độ thứ hai thường không còn làm chúng ta phải khổ não nữa; chúng ta có thể đối phó với nó tương đối dễ dàng. Nhưng dù vậy cảm xúc vẫn chưa thể biến mất một cách hoàn toàn và chúng ta cần phải tiếp tục quán chiếu nó sâu hơn nữa.

Chỉ khi tâm đã thực sự hiểu được rằng suy nghĩ chỉ là suy nghĩ, cảm xúc chỉ là cảm xúc...thì những cảm xúc đó mới thực sự tụt xuống bằng không ngay lập tức.

Thiền sinh: **Vậy thưa thầy làm thế nào để có được trí tuệ thực sự đó được ạ?**

Thiền sư: Bạn phải thực hành quan sát và quán chiếu, tìm hiểu thật nhiều trong cả một thời gian dài. Bạn cần phải tiếp tục quán chiếu cho đến khi tâm đã thâu lượm được đủ thông tin để có thể thấy được toàn cảnh, cho đến khi nó đã thực sự hiểu ra vấn đề.

Niệm Thầm

Thiền sinh: **Con vẫn thường cố gắng quan sát tâm, nhưng tâm niệm thầm vẫn cứ tự động xen vào bởi vì trước khi đến đây con đã thực hành phương pháp đó hơn hai tháng rồi.**

Thiền sư: Nhưng tâm đang niệm đó thôi!

Thiền sinh: **Vâng, đúng thế. Nhưng con vẫn tiếp tục sử dụng các danh từ để niệm như** *"suy nghĩ.. suy nghĩ.."***...**

Thiền sư: Khi niệm tên như vậy khởi lên trong tâm thì bạn cảm thấy ra sao?

Thiền sinh: **Con cảm thấy hơi bị phân tâm đi đôi chút. Con cố gắng gạt bỏ cách niệm đó ra khỏi tâm...**

Thiền sư: Không, đừng làm thế. Đừng cố gắng đẩy nó đi như thế. Chỉ cần nhận biết rằng tâm đang niệm như vậy là đủ. Bạn không thể chặn một thói quen lại một cách đột ngột như vậy được. Nếu cố chặn nó một cách gượng ép như thế, bạn sẽ tạo ra sự xung đột trong tâm.

*** ***** ***

Thiền sinh: **Thế nào là sự khác nhau giữa niệm thầm và chỉ thuần quan sát, ghi nhận ạ? Trong bất cứ trường hợp nào mình cũng ghi nhận được những gì đang diễn ra cơ mà. Niệm thầm như vậy thì có gì là sai?**

Thiền sư: Niệm thầm bắt tâm phải làm việc nhiều vì vậy bạn không có thời gian để quán chiếu và tìm hiểu. Các pháp vận hành với tốc độ cực kỳ nhanh chóng, và vì vậy niệm thầm thường là chậm so với chúng, tức là việc niệm thầm đề mục thường chỉ diễn ra sau khi sự việc đã trôi qua lâu rồi.

Thiền sinh: **Như vậy thì chỉ cần cảm nhận trực tiếp các cảm xúc thay vì niệm thầm tên cuả chúng phải không ạ?**

Thiền sư: Đúng vậy, bằng cách chánh niệm hay biết những gì đang diễn ra một cách liên tục. Mỗi khi chúng ta quan sát một cái gì đó, một cách tự nhiên tâm thường bình luận về những gì đang diễn ra. Thực ra điều đó cũng chẳng có gì là sai cả. Nhưng niệm thầm một

cách máy móc *"sợ.. sợ.., đau..đau..."* thì lại hoàn toàn khác. Nó không những gây thêm căng thẳng cho bạn mà còn ngăn không cho bạn thấy được chi tiết của đối tượng quan sát. Việc đó là không cần thiết. Nhưng còn sự bình luận tự nhiên của tâm mỗi khi tâm hay biết thì bạn không thể ngăn chặn được.

Niệm thầm một cách máy móc làm suy yếu cả chánh niệm lẫn sự hiểu biết về các tiến trình tâm. Chúng ta không thực sự cần thiết phải niệm thầm để tự giải thích cho mình điều gì; chúng ta chỉ phải sử dụng các danh từ và tên gọi để giải thích sự việc cho người khác mà thôi. Khi chúng ta sử dụng việc niệm thầm, tâm sẽ trở nên dính mắc vào tất cả mọi ý nghĩa và các liên tưởng gắn liền với cái danh từ đó. Khi niệm thầm chúng ta cũng thường nhắm vào một khía cạnh cụ thể nào đó của kinh nghiệm và do đó không thể nhìn thấy được toàn bộ bức tranh tổng thể.

Loại Bỏ Tâm Sân Trước Đã

Thiền sinh: **Khi nói chuyện với mấy người có quan điểm tà kiến về pháp hành, trong đầu con khởi lên mấy câu hỏi. Nói chuyện với một người bạn, nghe anh ta thể hiện những quan điểm và những sự bao biện rất là tà kiến, con cảm thấy mình nổi sân lên. Con biết rằng chính bởi vì mình tức giận và bởi vì mình muốn làm cho người khác thay đổi nên chính mình cũng đang có tà kiến. Trong những trường hợp như thế, con không biết phải xử trí thế nào. Con tin rằng quan điểm cuả anh ta là sai lầm và**

biết rằng mình không thể thay đổi được anh ta, nhưng con cũng muốn nói với anh ta về điều đó một cách có trí tuệ.

Thiền sư: Điều quan trọng không phải là đi sửa đổi tà kiến của người khác. Hãy loại bỏ tâm sân của mình trước đi đã. Khi không còn sân nữa thì bạn mới tìm cách giúp đỡ người khác được. Làm thế nào giúp đỡ được người khác bằng chính phiền não của mình? Có khi đã chẳng giúp gì cho họ được cả mà chính mình còn làm hại họ nữa.

Trong Cuộc Sống Thường Ngày

Thiền sinh: **Xin thầy cho chúng con lời khuyên làm thế nào để thực hành trong cuộc sống ở ngoài thiền viện?**

Thiền sư: Bạn muốn sống cuộc sống của mình ở thế giới bên ngoài như thế nào? Nếu bạn thực sự muốn thực hành Pháp thì tâm sẽ tự tìm ra được cách thích hợp. Chỉ khi bạn đã thực sự hiểu được giá trị của pháp hành thì tâm mới thực sự sẵn sàng để tinh tấn bền bỉ thực hành Pháp trong cuộc sống hàng ngày được. Cho dù bạn đã từng học được bao nhiêu kỹ thuật, bao nhiêu phương pháp thiền đi chăng nữa, nhưng nếu tâm bạn không thực sự khao khát thực hành Pháp trong cuộc sống thì bạn cũng chẳng thể áp dụng được bất cứ phương pháp nào ở ngoài đời được đâu. Một cái tâm đã hiểu được lợi ích của pháp

hành nó sẽ tìm ra được thời gian và cách thức thích hợp để áp dụng những gì đã học được trong thời gian tu tập ở thiền viện.

Người nào thực sự quan tâm đến phẩm chất tâm của mình sẽ luôn luôn để mắt đến nó trong mọi lúc. Họ sẽ học cách giữ gìn phẩm chất tâm cao thượng đó của mình một cách tốt nhất. Nếu bạn thấy được sự khác biệt vô cùng lớn của tâm mình khi có chánh niệm và khi thất niệm thì tự nhiên bạn sẽ chỉ muốn chánh niệm ngày càng thường xuyên hơn mà thôi. Đó chính là điều mà tôi vẫn thường hỏi các thiền sinh xem họ có biết được phẩm chất tâm của mình hay không, có thấy rõ sự khác biệt giữa tâm chánh niệm và tâm không có chánh niệm hay không.

Thiền sinh: **Cám ơn thầy, con tin rằng đây thật sự là một lời khuyên rất tốt. Lời dạy của thầy rất khác với những gì con đã từng được nghe trước kia. Chắc có lẽ phải mất một thời gian con mới có thể tiêu hóa được hết những lời dạy này.**

Thiền sư: Tôi thực sự mong muốn mọi người hãy biết nghĩ cho chính mình. Bạn đã từng có một quá trình thực hành tương đối lâu rồi, đã nắm được một số điểm căn bản của pháp hành rồi. Bạn cần phải hiểu kỹ về lợi ích của pháp hành để động lực thực hành Pháp phải thực sự xuất phát từ chính bên trong mình. Nếu không đặt trọn vẹn trái tim mình vào đó, bạn sẽ không bao giờ có thể thực hành hết mình được; bạn sẽ chẳng bao giờ có thể phát triển đầy đủ những tiềm năng bên trong của mình cả.

*** ***** ***

Thiền sinh: **Trong công việc của con, con thường phải dùng rất nhiều cố gắng để nhớ nhiều chi tiết và để hoàn thành đúng hạn. Con thường xuyên bị căng thẳng và cuối ngày làm việc bao giờ cũng rất mệt mỏi.**

Thiền sư: Bạn có hiểu được tại sao mình bị căng thẳng khi làm việc không?

Thiền sinh: **Con cho rằng đó là vì con phải cố sức rất nhiều.**

Thiền sư: Tại sao bạn lại phải cố sức nhiều như vậy? Bạn cần phải tìm hiểu xem tại sao mình lại phải dùng quá nhiều sức đến vậy.

Thiền sinh: **Làm thế nào để biết được điều đó?**

Thiền sư: Kiểm tra lại những suy nghĩ mà mình đang nghĩ ngợi, suy tính. Hãy nhìn kỹ những suy nghĩ của mình khi mình đang làm việc, nhìn rõ những tư tưởng, những cách nhìn, cách suy nghĩ mà mình đang có, và cũng nhận biết cả các cảm xúc trong mình khi những suy nghĩ này khởi lên.

Bạn đã hiểu được rằng cố sức sẽ gây ra căng thẳng. Bạn cũng cần phải nhận ra rằng chính bởi vì mình dùng quá nhiều sức nên mới bị căng thẳng như vậy. Bạn đang dùng sức nhiều hơn mức cần thiết.

Thiền sinh: **Công việc luôn có thời hạn phải hoàn thành; con cần phải hoàn thành nó đúng hạn đã được giao. Con luôn cảm thấy**

sức ép phải làm cho kịp thời gian, và thường cảm thấy vô cùng căng thẳng và mệt mỏi.

Thiền sư: Bạn vừa giải thích lý do gây căng thẳng đấy thôi. Nguyên nhân chính khiến bạn mất quá nhiều sức như vậy là bởi vì bạn lo lắng, bất an.

Thiền sinh: **Đúng vậy.**

Thiền sư: Bây giờ bạn cần phải hiểu ra nguyên nhân tại sao mình bị lo lắng. Bạn làm việc không tốt hay sao?

Thiền sinh: **Con nghĩ là con làm việc tốt. Con luôn hoàn thành công việc.**

Thiền sư: Vậy thì mỗi khi bạn có cảm giác lo lắng khởi lên thì chỉ cần nhận biết nó. Tự hỏi mình xem lo lắng như vậy có thực sự cần thiết hay không. Có cần cứ phải lo lắng như vậy thì mới hoàn thành được công việc hay sao?

Thiền sinh: **Không, không cần phải lo.**

Thiền sư: Bạn cần phải nhận biết sự lo lắng mỗi khi chúng khởi lên. Quan sát các cảm xúc này sẽ giúp bạn hiểu ra được điều gì đó và chính điều đó sẽ khiến cho bạn buông bỏ được nó. Nên nhớ rằng mục đích của thiền vipassanā không phải là để giải phóng bạn khỏi những gì đang diễn ra mà là để giúp bạn hiểu được những gì đang diễn ra.

Khi đối phó với một cảm xúc nào đó, bạn có thể tự hỏi mình 4 câu hỏi sau:

Câu hỏi đầu tiên: *"Khi cảm xúc này khởi sanh, thân tâm mình cảm thấy dễ chịu hay khó chịu?"*. Nếu bạn nhận biết được cảm xúc mỗi khi chúng khởi sanh lên, và cũng nhận biết luôn cả cảm giác khó chịu hay dễ chịu trong thân tâm mình khi có những cảm xúc ấy, tâm bạn sẽ tự hỏi liệu những cảm xúc ấy có đáng hay không. Cuối cùng tâm bạn sẽ nhận ra rằng mình không cần thiết phải sống với cảm xúc ấy làm gì. Một khi đã nhận ra điều gì đó làm cho mình cảm thấy không tốt thì bạn có còn tiếp tục đắm chìm vào trong nó nữa hay không?

Thiền sinh: **Con sẽ không như thế.**

Thiền sư: OK, câu hỏi thứ hai: *"Cảm xúc đó là cảm xúc gì? Nó hướng về đâu?"*. Câu hỏi thứ ba: *"Tại sao mình có cảm xúc này?"*. Câu hỏi thứ tư: *"Cảm xúc này có cần thiết hay không?"*.

Những câu hỏi như thế này sẽ hỗ trợ cho pháp hành bởi vì chúng tạo thêm hứng thú và khuyến khích chúng ta sử dụng trí thông minh của mình. Lúc chúng ta có được câu trả lời thực sự, khi tâm đã thực sự thấy ra được vấn đề, nó sẽ tự động buông bỏ. Trong trường hợp của bạn thì đó là buông bỏ được những lo lắng, bất an mà bạn đang phải chịu đựng.

Nếu bạn quan sát và nhận diện rõ ràng cảm xúc lo lắng, bất an mỗi khi chúng khởi sanh, thì chúng sẽ dần dần giảm xuống. Nhưng chừng nào bạn còn chưa thực sự hiểu được chúng, chừng đó chúng

sẽ còn tiếp tục khởi lên nữa, còn đến đi đến lại hoài không hết. Bạn phải quan sát chúng một cách thật kiên nhẫn và liên tục cho đến khi tâm đã thực sự hiểu ra vấn đề và buông bỏ.

Bạn cũng có thể tự hỏi mình thêm những câu hỏi khác nữa như: *"Ai đang tức giận?"*, *"Tức giận là gì?"*. Những câu hỏi này sẽ làm cho tâm trở nên hứng thú, tỉnh thức và sáng suốt. Sự thực hành của bạn vì thế cũng trở nên thú vị hơn rất nhiều. Một khi đã hiểu đúng được về thiền vipassana, bạn sẽ không bao giờ thấy nó là buồn chán cả. Bạn sẽ luôn luôn cố gắng tìm hiểu nguyên nhân của những gì đang diễn ra. Nhưng nên nhớ đừng tự đặt quá nhiều câu hỏi, đừng biến mình trở thành khùng khùng điên điên. Thông thường mỗi lần như vậy thì chỉ một câu hỏi là đủ. Mục đích của câu hỏi chỉ là để giữ cho bạn luôn có hứng thú quan sát những gì đang diễn ra mà thôi.

*** ***** ***

Thiền sinh: **Thưa thầy, thời gian này con thấy mình khó hành thiền quá. Mấy hôm nay con đang bận rộn dọn dẹp đồ đạc để rời đi nên rất hay quên chánh niệm.**

Thiền sư: Một trong những lý do chính khiến chúng ta quên chánh niệm và không thể thực hành được trong cuộc sống không phải là vì những việc chúng ta đang làm mà chính là ở cách chúng ta làm những công việc đó như thế nào. Đó là vì chúng ta cứ tham muốn phải làm cho xong công việc đó, bởi vì chúng ta hay vội vàng muốn hoàn thành ngay công việc đang dang dở. Trong cuộc sống hàng ngày, chúng ta thực sự cần phải quan sát kỹ tâm mình, phải luôn kiểm tra xem mình đang làm việc với trạng thái tâm như thế nào.

Làm thế nào để học được cách gìn giữ chánh niệm và tâm định *(sự ổn định, vững vàng của tâm)* trong cuộc sống hàng ngày?

Thiền sinh: **Con hy vọng là sẽ tìm được một công việc phù hợp không có quá nhiều sức ép. Nhưng con cho rằng điều quan trọng nhất vẫn là phải tiếp tục thực hành hết sức trong cuộc sống hàng ngày.**

Thiền sư: Đúng vậy, khi có quá nhiều sức ép, quá nhiều căng thẳng thì sẽ rất khó để thực hành. Hãy cố gắng học hỏi từ những khó khăn ở chính ngay trong công việc. Cái gì làm tâm mình lo lắng bất an? Tại sao bạn mất chánh niệm? Tại sao tâm ham muốn thế? Có cần thiết phải vội vàng như vậy không? Quán chiếu theo cách đó sẽ giúp bạn đối phó với mọi khó khăn một cách khéo léo hơn, và ngăn chặn không cho những trạng thái tâm bất thiện làm chủ mình.

Thiền sinh: **Vâng, nhưng con phải làm thế nào để giữ chánh niệm được trong một công việc mà luôn đòi hỏi mình phải làm nhanh, làm đúng và làm hiệu quả để hoàn thành đúng thời hạn?**

Thiền sư: Hãy làm hết sức mình có thể làm được. Hãy biết tận dụng và quý trọng từng giây phút, từng cơ hội để thực hành chánh niệm. Trong khi làm việc, hãy cố gắng hay biết xem mình đang cảm thấy ra sao, mình đang có những trạng thái tâm như thế nào. Nhưng đừng cố tập trung quá mức, hãy làm điều đó một cách nhẹ nhàng, buông xả. Nếu bạn dồn sức cố gắng quá mức để thực hành chánh niệm thì sẽ không thể làm việc hiệu quả được đâu. Nếu bạn tập trung quá mức cho công việc thì bạn cũng không thể thực hành chánh niệm được. Bạn cần phải tìm ra được mức độ nào là hợp lý cho mình nhất.

Thiền sinh: **Vâng ạ, con sẽ cố gắng thực hành theo. Xin thầy cho con lời khuyên làm thế nào để thực hành chánh niệm trong lúc nói chuyện. Công việc văn phòng luôn đòi hỏi phải nói chuyện trên điện thoại rất nhiều và con cũng thường xuyên phải trao đổi với đồng nghiệp nữa.**

Thiền sư: Điều đó cần phải có quá trình thực hành rất nhiều mới được. Mỗi khi nói chuyện điện thoại hay khi có ai đó đang tiến tới gần bạn để bắt chuyện, hãy cố gắng nhớ kiểm tra lại xem mình đang cảm thấy như thế nào. Bạn nghĩ thế nào về người đó hay cảm nhận như thế nào về họ? Trong suốt cả ngày, dù là bạn có làm việc hay không, cũng phải tập một thói quen thường xuyên kiểm tra lại xem mình đang phản ứng, đang ứng xử với trạng thái tâm như thế nào mỗi khi bạn giao tiếp với người khác. Khi chuông điện thoại kêu bạn cảm thấy như thế nào? *(bực bội vì bị ngắt quãng công việc, hay vui mừng chờ mong, hay hồi hộp lo lắng, hay mệt mỏi thờ ơ?)*. Bạn có nóng lòng muốn chộp ngay lấy điện thoại nghe không? Bạn cần phải tập thói quen nhận biết tất cả những việc như thế.

*** ***** ***

Thiền sinh: **Trong công việc của con, con thường xuyên phải tiếp xúc với những khách hàng rất khó tính, hay giận dữ. Xin thầy cho con một vài lời khuyên làm thế nào để ứng xử trong những trường hợp như thế.**

Thiền sư: Mỗi khi bạn tiếp xúc với một khách hàng khó tính và hay giận dữ như thế, hãy kiểm tra lại xem tâm mình đang cảm thấy như

thế nào. Tham hay sân là vấn đề của họ, vấn đề của mình là phải nhìn xem tâm mình có tham có sân hay không.

Thiền sinh: **Vâng, nhưng vấn đề là ở chỗ khi đối diện với những con người tham sân quá mạnh như vậy, thì tham sân của họ cũng làm kích hoạt những trạng thái tâm như vậy trong mình lên một cách tự động. Cũng giống như khi con được gặp những người thầy lớn, sự tĩnh lặng và bình an trong tâm các ngài cũng tác động đến tâm con ngay lập tức như vậy.**

Thiền sư: Tất nhiên là ở đây đều có quan hệ nhân quả giữa tâm và đối tượng của nó, khi đối tượng tích cực thì tâm cũng thường có phản ứng tích cực, khi đối tượng là tiêu cực thì tâm cũng hay phản ứng lại một cách tiêu cực. Phải có một quá trình thực hành quan sát tâm thì mới hiểu ra được những tiến trình này. Nhờ sự hiểu biết *(trí tuệ)*, thì tâm mới có được một mức độ ổn định nào đó và mới không còn bị tác động mạnh, không còn bị chao đảo bởi những đối tượng hay sự việc tích cực hoặc tiêu cực như vậy nữa. Khi sự hiểu biết và trí tuệ ngày càng chín muồi và trưởng thành, tâm sẽ ngày càng trở nên ít phản ứng hơn, ít bị kích động hơn. Tâm bạn cũng sẽ tự nhận ra rằng mỗi khi nó phản ứng một cách mù quáng như trước, nó bị trói buộc rất nhiều. Chính vì vậy, tâm sẽ ngày càng trở nên hứng thú hơn với những gì đang diễn ra *"bên trong"* nó và sẽ dành thêm nhiều công sức hơn để tìm hiểu chính bản thân mình.

Mỗi lúc yêu ghét sanh khởi, tâm không chỉ hay biết điều đó mà còn tự hỏi xem tại sao yêu ghét khởi sanh như vậy. Nó sẽ nhận ra rằng tự thân đề mục không phải là tích cực mà cũng chẳng tiêu cực, chỉ bởi tâm đánh giá phán xét và những quan kiến của mình mới làm cho nó

trở thành tích cực hay tiêu cực mà thôi. Mỗi khi tâm quyết định rằng một đối tượng, một sự việc hay một con người nhất định nào đó là không tốt thì ngay lập tức nó sẽ phản ứng một cách tiêu cực, còn khi nó cho là tốt thì nó sẽ phản ứng theo cách tích cực. Khi đã nhìn thấy được những sự đánh giá phán xét của tâm mình, bạn cần phải tiếp tục tìm hiểu thêm xem: sự đánh giá này là dựa trên trí tuệ hay dựa vào tâm si? Nếu là tâm si, tâm sẽ phản ứng với tham hoặc sân; nếu là trí tuệ, tâm sẽ chỉ thấy sự việc như nó đang là và sẽ không phản ứng, không yêu ghét.

Bằng cách quan sát cơn sân của chính mình, chúng ta sẽ thực sự hiểu được nỗi khổ nó mang lại cho mình như thế nào, khi đó chúng ta sẽ dễ dàng cảm nhận được tình thương và lòng bi mẫn khởi lên trong tâm khi đối diện với một con người đang sân hận. Chúng ta hiểu được họ đang cảm thấy ra sao trong người, chúng ta dễ dàng thông cảm với họ và vì vậy chúng ta cũng không còn sân hận nữa.

*** ***** ***

Thiền sinh: **Thưa thầy tâm con rất bất an xung quanh mỗi chuyện ăn uống. Con cố gắng tránh không ăn những đồ ăn không hợp và cố gắng chánh niệm trong lúc ăn uống, nhưng con thấy khó quá, chánh niệm làm con rất nhanh mệt mỏi.**

Thiền sư: Bạn mệt mỏi bởi vì động cơ chánh niệm của bạn là xuất phát từ sự bất an chứ không phải là từ trí tuệ. Tâm bạn nhớ lại trước kia mình đã từng khổ sở rất nhiều vì ăn phải đồ ăn không thích hợp và nó không muốn phải chịu khổ như thế lần nữa. Nó hết sức cố

gắng tránh không lặp lại sai lầm cũ nữa và do đó nó đầu tư quá nhiều sức lực vào mỗi việc ấy.

Hãy nhận biết trạng thái tâm của mình khi bạn khổ sở vì ăn phải đồ ăn không hợp và cả khi bạn đang cố gắng tránh nỗi khổ đó nữa. Khi lỡ ăn phải thứ đồ như vậy, bạn cảm thấy khốn khổ ra sao? Bạn quan sát nó với trạng thái tâm như thế nào? Trong những trường hợp như thế này, bạn cần phải sử dụng đến trí tuệ và chánh niệm.

*** ***** ***

Thiền sinh: **Trong cuộc sống hàng ngày, mỗi khi nổi giận hay có những cảm xúc khó chịu, hay khi tâm con xáo động, bất an, theo phương pháp cũ con vẫn làm là cố gắng làm cho thân tâm dịu lại. Nhưng thầy lại dạy là không nên làm như thế. Thầy dạy phải quay chánh niệm vào trong để quan sát chính bản chất của cơn giận hay sự bất an đó. Có đúng như thế không ạ?**

Thiền sư: Việc chú ý quan sát *(cơn giận)* là việc làm sau. Việc đầu tiên bạn cần phải làm là xem mình có chấp nhận được rằng: cơn giận đó không phải là *"mình"*, sự đồng hóa chính mình với cơn giận cũng không phải là *"mình"* hay không đã. Bạn đang có cái nhìn như thế nào về sự việc đó? Những suy nghĩ chân chánh này *(chánh tư duy)* cần phải đến trước.

Thiền sinh: **Như vậy tất cả những gì con đã từng được học về thiện pháp và bất thiện pháp đều nằm trong pháp hành cũ trước kia. Nó hơi ngược lại những gì mà thầy dạy, bởi vì theo lời thầy nói thì thiện hay bất thiện chẳng thành vấn đề.**

Thiền sư: Tôi không nói rằng nó chẳng thành vấn đề. Pháp hành là để hiểu rõ đâu là tâm thiện, đâu là tâm bất thiện, để thực sự hiểu thấu được chính bản thân mình. Tâm thiện là tâm của ai? Tâm bất thiện là tâm của ai? Nó có phải là tâm của bạn không? Có suy nghĩ đúng đắn về sự việc là tâm thiện, suy nghĩ không đúng đắn là bất thiện. Bạn phải nhìn vào những điều đó bởi vì bạn muốn thực sự hiểu được chính mình, bởi vì bạn muốn hiểu được pháp tự nhiên như nó đang là.

Mục đích của việc làm dịu thân tâm, làm định tĩnh trở lại là để giúp bạn có thể quan sát được. Sử dụng suy nghĩ đúng đắn *(chánh tư duy)*, bằng cách tự nhắc mình rằng *"nó không phải là mình, đó là bản chất của cảm xúc này"* cũng làm dịu thân tâm của mình lại được. Bạn cần phải có được một cái tâm định tĩnh để quan sát. Nếu thấy rằng cách sử dụng chánh tư duy không làm cho tâm định tĩnh trở lại được thì bạn cũng có thể dùng phương pháp cũ của mình *(như chú tâm vào một đề mục như hơi thở hay cảm giác chẳng hạn - ND)*. Nhưng sau đó thì không được quên là phải sử dụng cái tâm định tĩnh đó để mà quan sát.

Tại sao có một tâm bất thiện sanh lên? Tại sao một tâm thiện khởi sanh? Tâm thiện hay bất thiện này là cái gì? Tại sao tâm thiện này tăng lên? Tại sao tâm thiện này lại bị yếu đi? Tại sao tâm bất thiện kia lại mạnh lên như thế? Tại sao tâm bất thiện kia lại ngày càng mờ nhạt đi như vậy? Đó là những chỗ bạn cần phải tìm hiểu.

Những Phiền Não Giấu Mặt

Thiền sinh: **Có nhiều lúc con phải đối mặt với những loại phiền não rất sâu và phải mất rất nhiều công sức để tiếp cận nó với thái độ chân chánh. Cứ như là con phải học lại từ đầu ấy thầy ạ.**

Thiền sư: Đúng thế, đó chính là điều bạn cần phải thực hành. Nếu bạn đã có được sự hiểu biết thật sự đầy đủ, bạn sẽ thấy nó không còn là vấn đề nữa. Nhưng rõ ràng là bạn vẫn còn rất nhiều việc để học hỏi.

Thiền sinh: **Khi pháp hành tiến bộ và trí tuệ trưởng thành, lúc đó các phiền não giấu mặt sẽ hiện rõ dần lên một cách tự nhiên phải không ạ?**

Thiền sư: Đúng vậy. Bạn cũng có thể nói rằng những gì trong vô thức đang nổi rõ dần lên trên bề mặt hữu thức.

Thiền sinh: **Vậy khi con chánh niệm nhận biết được các phiền não đó thì sẽ phải quán chiếu và tìm hiểu chúng như thế nào đây?**

Thiền sư: Tốt nhất là bắt đầu từ *(việc áp dụng)* hiểu biết rằng: tâm chỉ là tâm. Tự hỏi mình: *"Phiền não này là cái gì?"*.

Thiền sinh: **Nhưng đâu có dễ để mà thấy được tâm chỉ là tâm!**

Thiền sư: Đó là bởi vì sự hiểu biết hay trí tuệ của bạn còn chưa đầy đủ. Bạn cần phải tự nhắc nhở mình trong suốt cả ngày rằng mỗi hoạt động của tâm thức chỉ là những sinh hoạt của tâm mà thôi. Rồi mỗi khi phiền não xuất hiện, sự hiểu biết này cũng luôn có mặt sẵn cùng ngay ở đó. Khi có hiểu biết rằng tâm chỉ là tâm thì sẽ không thể có sự đồng hoá *(chính mình với phiền não đó nữa)*.

Làm thế nào bạn nhận biết được phiền não?

Thiền sinh: **Do có sự căng thẳng, do một cảm giác hay một suy nghĩ nào đó xuất hiện.**

Thiền sư: Một lần nữa bạn lại phải áp dụng cùng một cách hiểu như vậy. Một cảm xúc chỉ là một cảm xúc, một suy nghĩ chỉ là một suy nghĩ. Chính vì vậy mà trong niệm Pháp, các triền cái lại trở thành các đề mục để quán chiếu; bạn nhìn các triền cái đó chỉ như là một hiện tượng tự nhiên, và nhận ra rằng không có *"tôi"*, không có người nào trong đó cả.

Thiền sinh: **Như vậy chúng sẽ không còn là các triền cái nữa khi được nhìn theo cách này phải không ạ?**

Thiền sư: Đúng như vậy, nhưng chỉ khi nào sự hiểu biết cũng có mặt cùng.

Thiền sinh: **Vậy khi mình trải nghiệm một phiền não như là *"của tôi"*, thì nên làm thế nào? Có nên suy xét rằng đó chỉ là**

tâm, hay là chuyển sự chú ý về quan sát sự đồng hóa mình với phiền não đang diễn ra như thế nào?

Thiền sư: Hãy tự nhắc mình rằng một cảm xúc chỉ là một cảm xúc mà thôi, một suy nghĩ chỉ đơn giản là một suy nghĩ, tâm chỉ là tâm. Bạn cũng nên nhận biết sự đồng hoá, nhưng đừng cố làm điều gì với nó cả, chỉ đơn giản nhận biết sự tự đồng hoá *(mình với suy nghĩ đó)* đang diễn ra như thế nào.

Mặc dù lúc đó sự hiểu biết thực sự rằng đó chỉ là tâm, chỉ là cảm xúc, chỉ là suy nghĩ vẫn chưa thể có, nhưng bạn cần đưa sự hiểu biết đó vào bằng cách áp dụng tri thức. Bởi vì bạn muốn điều chỉnh tâm mình theo cách nhìn đó *(nên cần phải áp dụng cách suy nghĩ như vậy)*. Suy xét cho thật kỹ bạn sẽ hiểu được tại sao tâm chấp nhận được điều đó trên mặt tri thức, và rồi tâm sẽ cố gắng chánh niệm nhìn nhận mọi sự việc theo cách đó.

Thiền sinh: **Vâng, giống như là chuyển sự quan sát, thay đổi chất lượng của sự quan sát.**

Thiền sư: Đúng vậy. Cái bạn cần phải luôn luôn cố gắng điều chỉnh là chất lượng của sự quan sát. Bất cứ điều gì bạn có thể cảm nhận, bất cứ cái gì bạn đang có trong tay, dù nó là sự hiểu biết về mặt tri thức hay là từ kinh nghiệm thực tế của chính mình, nếu bạn biết sử dụng để nuôi dưỡng tâm quan sát, nó sẽ giúp bạn nhìn nhận mọi việc một cách rõ ràng hơn.

Đó chính là lý do tôi vẫn luôn nhấn mạnh tầm quan trọng của thông tin hướng dẫn đúng đắn. Bạn không chỉ cần phải biết mình có tiếp

thu được thông tin hướng dẫn đúng hay không, mà còn phải biết mình có thực sự tận dụng được những thông tin đó hay không nữa. Ngay cả khi tâm mình không thực sự hiểu hay không nhìn nhận sự việc được theo cách đó, nhưng việc áp dụng hiểu biết về tri thức như thế cũng làm giảm thiểu được tâm si thường có mặt trong những lúc như thế. Còn nếu ngay cả hiểu biết về tri thức mà cũng không vận dụng được, thì lúc đó chỉ có toàn tâm si thôi. Bạn có thể có chánh niệm, nhưng chỉ mỗi chánh niệm không thôi thì chẳng có sức mạnh gì cả[26]. Đưa trí tuệ vào, bạn sẽ định hướng cho tâm. Một khi tâm đã được định hướng bằng đầu vào như thế, nó sẽ vận dụng trong quá trình thiền tập và đến một thời điểm nào đó, hiểu biết thực sự sẽ sanh khởi.

Thiền sinh: **Như vậy chúng ta cần phải luôn luôn quán sát chất lượng cuả tâm quan sát và cả mối quan hệ giữa tâm quan sát và phiền não nữa phải không ạ?**

Thiền sư: Đúng thế, nhưng cả hai việc đó đều diễn ra cùng một lúc; một khi bạn biết được chất lượng của tâm quan sát, thì hiểu biết về mối quan hệ giữa tâm quan sát và đề mục cũng đã có sẵn ở đó rồi.

Thiền sinh: **Một trong những khó khăn thường trực của con là năng lượng của cơ thể thường không được cân bằng, nó rất hay thay đổi, lên xuống. Điều này cũng làm ảnh hưởng đến tâm con.**

---

26. Chánh niệm trong trường hợp này là thứ chánh niệm chỉ thuần ghi nhận như thứ chánh niệm của người làm xiếc giữ thăng bằng trên dây, không phải là thứ chánh niệm tỉnh giác của người thực hành thiền Tứ Niệm xứ. Loại chánh niệm đó thường không có trí tuệ đi kèm, không dẫn đến phát triển trí tuệ-ND.

Thiền sư: Được rồi, bây giờ hãy nghĩ đến nó như là cặp quan hệ năng lượng-cảm giác. Lúc bạn có rất nhiều phiền não và cũng đang có những cảm giác, tâm cảm nhận nó như thế nào? Lúc khác, khi tâm có rất nhiều trí tuệ, nó sẽ cảm nhận cùng các cảm giác y hệt như vậy ra sao?

Thiền sinh: **Nó sẽ cảm nhận rất khác ạ.**

Thiền sư: Như vậy cảm giác trong cả hai trường hợp có thể là giống hệt nhau, nhưng những gì mà tâm bạn đang chấp giữ trong lúc đó sẽ có tác động đến cả chuỗi phản ứng tâm lý tiếp theo. Nếu lúc đó tâm có tham, các cảm giác sẽ được cảm nhận là ưa thích, đáng mong cầu, nếu tâm có sân, nó sẽ cảm nhận là đáng ghét, khó chịu.

Thiền sinh: **Dạ vâng, đó chính là con đấy ạ.**

Thiền sư: Khi tham và sân giảm bớt, thì sự hiểu biết hay trí tuệ mới có thể tăng trưởng được. Các thiền sinh thường hay quên không thấy được cái tâm tham và sân đang có mặt trong tâm mình và nhuộm màu lên tất cả mọi thứ mà tâm đang cảm nhận. Họ cứ chỉ cố mà nhìn mà không nhận ra được rằng tất cả những gì họ thấy đều bị phủ màu bởi tham, sân.

Những Phiền Não Vi Tế

Thiền sinh: **Khi mình làm những gì mình thích thì đó có phải là bất thiện không?**

Thiền sư: Bất thiện cũng có rất nhiều mức độ khác nhau. Lúc đầu thì chúng ta cần phải nhìn thấy những biểu hiện thô của chúng, cần phải phân biệt cái gì là đúng, cái gì là sai. Nhưng nếu bạn nhìn kỹ hơn và lần theo dấu những bất thiện pháp ấy đến tận ngọn nguồn của nó, thì bạn sẽ thấy rằng nó xuất phát từ một trong những thói quen xấu mà mình đã huân tập bấy lâu nay. Khi pháp hành tiến bộ, bạn sẽ thấy những biểu hiện bất thiện vi tế ấy ngày một dễ dàng hơn, và sẽ thấy rằng tất cả những thằng bé xíu ấy đều là rắc rối. Cuối cùng thì tất cả bọn chúng, đứa nào cũng đều phình to ra để trở thành những rắc rối lớn đùng cả.

Khi sự hiểu biết trở nên sâu sắc hơn, bạn sẽ thấy rằng ngay cả một suy nghĩ bất thiện nhỏ nhất cũng là nguy hiểm. Khi tâm rất quân bình và bắt đầu nhìn nhận mọi sự việc như nó đang là, thì bạn sẽ nhận ra rằng ngay cả một chút phiền não tí xíu cũng là cả một vấn đề. Nhưng nếu bạn bắt đầu thỏa mãn, tận hưởng trạng thái tâm bình an và trong sáng đó, thì khả năng nhìn thấy sự việc như chúng đang là sẽ bắt đầu phai nhạt dần và bạn sẽ không thể có thêm được những hiểu biết mới nữa. Khi trí tuệ càng tăng trưởng, bạn sẽ càng nhận ra rõ ngay cả một mong muốn có vẻ vô hại nhất cũng là bất thiện, và chính nó đang ngăn che không cho bạn thấy được chân lý.

Thiền sinh: **Vâng thưa thầy, thế nhưng nếu con muốn ăn những thứ mình thích thì sao? Con thích sô-cô-la, và điều đó chẳng có gì là xấu cả!**

Thiền sư: Vấn đề không phải là ăn hay không ăn một thứ đồ ăn nhất định nào đó. Mà vấn đề là ở chỗ bạn phải biết quan sát tâm của mình. Bạn có thể học cách ăn mà không cần phải tham. Bạn có thể chuyển đổi thái độ của mình để làm sao bạn ăn không phải vì thích, vì tham mà chỉ bởi vì đó là đồ để ăn[27]. Lựa chọn đồ ăn cho thích hợp với mình và để giữ cho thân thể được mạnh khoẻ chứ không phải vì tâm tham thúc đẩy. Bạn cần phải hay biết về cái thích và không thích của mình, và đừng bao giờ lựa chọn ăn hay không ăn cái gì chỉ vì mỗi điều đó.

Tự hỏi tại sao mình lại cứ thích hay không thích một món ăn nhất định nào đó, và phải tìm ra lợi ích thực tế tại sao mình nên ăn hay không nên ăn món đó. Tìm hiểu xem loại đồ ăn nào là thích hợp nhất đối với mình. Trong một số hoàn cảnh nhất định, đôi khi bạn có thể quyết định ăn một món ăn nào đó mà mình cũng không thực sự thích hay cũng không phải vì lợi ích sức khỏe, mà chỉ vì muốn làm vui lòng chủ nhà. Luôn luôn chắc chắn một điều rằng bạn chọn lựa không phải vì mình thích hay không thích mà chỉ bởi vì cân nhắc đến những lợi ích thực tế của nó. Hãy kiểm tra lại thái độ của mình khi bạn chọn lựa. Đừng để phiền não chọn giùm cho bạn, hãy lựa chọn bằng trí tuệ.

*** ***** ***

27. *Ăn để mà sống, chứ không phải sống để mà ăn.*

Thiền sinh: **Bạch thầy, thầy vẫn dạy chúng con phải chấp nhận mọi thứ như chúng đang là, để mà có thể nhìn nhận được mọi sự việc như chúng đang là. Xin thầy giảng thêm làm cách nào để có thể thực sự làm được điều đó.**

Thiền sư:

Chúng ta cần nhìn vào mọi sự việc một cách thật đơn giản và chân thực. Trong cái nhìn đó, không nên áp đặt bất cứ một quan điểm hay một ý tưởng nào rằng những điều mình thấy hay kinh nghiệm được cần phải được nhìn nhận theo cách này hay cách kia.

Chúng ta cần phải chú ý xem xét thật kỹ cách mình quan sát sự việc hoặc đề mục đó như thế nào. Ngay cả một sự mong đợi hay bất an vi tế nhất cũng sẽ làm bóp méo và xuyên tạc toàn bộ sự việc.

Phiền Não Đang Thiêu Đốt

Thiền sinh: **Thời gian gần đây con đã có thể quan sát được tâm ngã mạn một cách sát sao hơn. Mỗi khi hay biết được cái tâm ngã mạn đó đang hiện diện trong mình, con lại cảm thấy một cảm giác rất chán ghét, và tâm khởi lên một suy nghĩ rằng** *"như thế này thật là lãng phí thời gian và sức lực vô ích"***. Sau đó sự ngã mạn biến mất, nhưng lần sau có dịp nó lại vẫn cứ khởi lên tiếp. Xin thầy giảng giải thêm cho con về tiến trình tâm đó ạ?**

Thiền sư: Tâm chỉ có thể hoàn toàn buông bỏ được phiền não khi trí tuệ đã thấu hiểu được nó một cách hoàn toàn đầy đủ. Khi bạn cứ phải đối mặt lại nhiều lần với cùng một loại phiền não đó, thì điều đó chứng tỏ bạn chưa có đủ trí tuệ và cần phải tiếp tục học hỏi hơn nữa từ chính những hoàn cảnh mà nó đang thể hiện ra như vậy.

Thiền sinh: **Thưa thầy, thấu hiểu một cách hoàn toàn đầy đủ nghĩa là như thế nào ạ?**

Thiền sư: Bạn không thể nào ngăn chặn được phiền não. Nhưng bạn có thể thay đổi cách nhìn của mình, cải thiện quan hệ với phiền não. Một khi bạn đã làm được điều đó, thì phiền não sẽ không còn sức mạnh để hoàn toàn áp đảo bạn được nữa – nhưng nó sẽ vẫn còn tiếp tục khởi lên. Tất cả những gì mà chúng ta có thể làm được là làm việc với phiền não và học hỏi từ chính nó. Sự hiểu biết hoàn toàn và đoạn trừ hoàn toàn chỉ có thể xảy ra khi chúng ta đạt tới giác ngộ.

Thiền sinh: **Có một loại phiền não cứ thường nổi lên trong tâm con rất nhiều lần, nó có liên quan đến một kỷ niệm cũ trong quá khứ, một sự việc đã xảy ra từ lâu trước kia, và con vẫn cứ bị nó lôi đi hoài. Mỗi lần chánh niệm hay biết được tiến trình tâm ấy, con có thể thấy rất rõ sự đau khổ trong đó, nhưng vẫn không thể hiểu được tại sao chuyện cũ đó cứ trở đi trở lại hoài như vậy.**

Thiền sư: Cái gì làm nó khởi lên mãi như vậy?

Thiền sinh: **Một ký ức cũ ngày xưa.**

Thiền sư: Bạn có chánh kiến *(thái độ chân chánh)* đối với ký ức ấy không?

Thiền sinh: **Dạ, có lúc con bị nó cuốn trôi đi mất, có lúc thì con thấy được rằng nó chỉ là ký ức mà thôi.**

Thiền sư: Bạn cần phải tiếp tục thực hành thái độ chân chánh *(xem lại phần "Thế nào là thái độ chân chánh khi hành thiền", trang 141, cuốn Đừng coi thường phiền não, tác giả Thiền sư Sayadaw U Tejaniya)*, và phải thấy cho rõ những thái độ sai của mình trong đó. Đề mục chánh niệm của bạn phải là TÂM, chứ không phải là câu chuyện cũ trong đầu bạn lúc đó. Bạn cần phải nuôi dưỡng niềm say mê và sự hứng thú trong việc quan sát trạng thái tâm của chính mình.

Thiền sinh: **Con có cảm giác rằng phiền não bây giờ đang thiêu đốt bản thân con còn dữ dội hơn khi sự việc đó xảy ra nhiều năm trước kia nữa. Tại sao lại như thế?**

Thiền sư: Bởi vì bây giờ bạn nhìn thẳng vào phiền não và chấp nhận chúng như chúng thực sự đang là. Trước kia bạn thực hành thiền chỉ *(samatha)* để đè nén chúng. Khi có định lực tốt, bạn sẽ dễ dàng chịu đựng được mọi thứ. Nhưng chỉ khi nào tâm hiểu được ra phiền não đang thiêu đốt mình đau đớn khổ sở như thế nào, thì lúc đó bạn mới thực sự khởi lên ước muốn đoạn trừ, tống khứ nó đi.

Thiền sinh: **Dạ, đúng đấy ạ. Con cảm thấy điều đó đang diễn ra.**

Thiền sư: Chúng ta cần phải nhìn vào phiền não thực sự đúng như nó đang thể hiện. Nó đang mang đến cho mình bao nhiêu đớn đau khổ não như thế nào? Nó đang tra tấn, hành hạ mình ra sao?

Thiền sinh: **Hình như nỗi khổ đó đang ngày càng lớn lên hay sao ấy thầy ạ.**

Thiền sư: Tốt, điều đó có nghĩa là bạn sẽ không bị dính mắc vào chúng nữa và sẽ học hỏi được nhanh hơn.

Thấu Hiểu Vô Thường

Thiền sinh: **Làm thế nào để học cách nhìn thấy vô thường, bạch thầy?**

Thiền sư: Bạn không phải đi tìm kiếm vô thường. Khi trí tuệ tăng trưởng, nó sẽ hiểu ra được rằng tất cả mọi thứ trên đời đều mang bản chất vô thường này. Nhiệm vụ của bạn chỉ là giữ chánh niệm, cố gắng chánh niệm càng liên tục càng tốt. Khi chánh niệm trở nên liên tục và mạnh mẽ, trí tuệ sẽ bắt đầu thấu hiểu ra được bản chất của vạn pháp. Đừng cố mà hiểu những thứ đó vội, hãy chỉ cần cố gắng chánh niệm với thái độ chân chánh là đủ.

Thiền sinh: **Vậy thì con chỉ cần chờ đợi cho đến khi trí tuệ đến hay sao?**

Thiền sư: Đúng vậy, nhiệm vụ của bạn là làm cho tâm mình trở nên mạnh mẽ hơn. Giống như khi nhìn, nếu mắt bạn không tốt, thì dù có cố căng mắt ra mà nhìn đến đâu chăng nữa bạn cũng chỉ phí công vô ích mà thôi. Chỉ khi vớ lấy cặp kính mà đeo vào, bạn mới nhìn rõ được mọi thứ. Những cái bạn cần nhìn, nó đã có sẵn ở đó rồi, song bạn cần phải nhìn bằng đôi kính trí tuệ chứ không phải bằnh cặp kính màu. Nếu nhìn đời qua đôi kính màu hồng, mọi thứ cũng toàn một màu hồng; nhìn bằng cặp kính màu xanh, vạn sự sẽ toàn màu xanh. Vì vậy điều quan trọng là tâm quan sát, hay tâm thiền, phải nhìn thấy đúng bản chất của mọi sự. Chỉ khi không bị nhiễm tham, sân thì nó mới có thể nhìn thấy được vạn pháp như chúng đang là. Nếu bạn chỉ muốn nhìn sao cho thấy được vô thường, thì có nghĩa là bạn cũng đang đeo một cặp kính màu rồi đó. Bởi vì có cái muốn đó mà bạn sẽ không thể nhìn thấy được mọi sự việc như chúng đang là; bạn sẽ không thể thấy và sẽ không thể hiểu được thế nào là vô thường.

Chánh Niệm Không Cần Gắng Sức Với Vô Thường

Thiền sinh: **Thầy nói rằng chúng ta có thể chánh niệm được trên rất nhiều đề mục mà không cần phải gắng sức. Con vẫn không hiểu làm thế nào mà có thể làm được như vậy.**

Thiền sư: Khi chánh niệm của bạn ngày càng liên tục hơn, bạn sẽ nhận ra rằng có rất nhiều tâm, cũng như rất nhiều đề mục khác nhau. Sau một thời gian bạn sẽ nhận ra tiếp rằng đó chỉ là quy luật tự nhiên đang vận hành, rằng nó chẳng có gì liên quan, dính dáng đến *"bạn"* cả, nó chỉ là các tiến trình thân tâm đang diễn tiến mà thôi. Chừng nào mà chúng ta còn chưa thấu hiểu được ra rằng thân và tâm chỉ là các hiện tượng tự nhiên, chúng ta vẫn cứ tin rằng có một cái *"tôi"* nào đó đang quan sát.

Bạn chỉ có thể nhìn thấy một vật nào đó khi phải cố ý nhìn cho thấy, hay là đơn giản chỉ vì mình nhìn thấy nó ở trước mắt thôi? Nếu cứ phải cố tình nhìn thì mới thấy, chứng tỏ lúc đó có tâm tham đang hoạt động và đó cũng là tà kiến.

Cái thực sự đang diễn ra lúc đó là: bởi vì có cái nhìn đang diễn ra một cách tự nhiên nên bạn có khả năng nhìn thấy được sự vật. Cái hiểu biết này chính là trí tuệ. Một người mù sẽ không thể nhìn thấy được gì, và vì vậy anh ta cũng chẳng buồn phải cố nhìn cho thấy. Cứ nghĩ rằng *"mình"* phải chú tâm nhìn thì mới nhìn thấy được, thì khi đó động cơ của cái nhìn đó là tham, và chúng ta sẽ không thể hiểu ra được tiến trình này.

Cùng một nguyên tắc như vậy cũng được áp dụng khi nhìn tướng vô thường, khi quan sát sự sanh diệt. Có phải nó chỉ diệt bởi vì chúng ta nhìn nó hay không?

Thiền sinh: **Không ạ.**

Thiền sư: Nếu cái gì đó chỉ diệt đi bởi vì chúng ta nhìn vào nó, thì điều đó không thể là sự thể hiện thực sự của vô thường. Nó cũng có thể làm cho bạn vui sướng và khởi tâm ngã mạn: *"A, giờ thì tôi đã nhìn thấy được vô thường, tôi làm cho nó biến mất được"*. Thực tế thì khác như vậy nhiều lắm. Tự nhiên vốn nó là vô thường; vô thường là một đặc tính không thể tách rời của tất cả các hiện tượng tự nhiên. Chỉ một cái tâm đã thực sự phát triển *(về mặt tâm linh)* mới thực sự thấu hiểu được rằng tất cả mọi thứ trên đời này đều là vô thường. Khi đã hiểu được vô thường, bạn cũng sẽ hiểu được thế nào là khổ và vô ngã.

Tôi thường nghe các thiền sinh trình pháp trong các khóa thiền tích cực rằng họ đã thấy được sanh diệt. Nhưng khi họ trở về nhà mình thì chẳng còn thấy sanh diệt đâu nữa. Về nhà, bỗng nhiên mọi thứ đều trở thành rất *"thường"* cả. Hiểu biết thực sự về sanh diệt khác thế nhiều lắm! Nó là một cái hiểu vô cùng sâu sắc rằng tất cả vạn pháp đều diệt, đều đi đến kết thúc.

Vô thường chỉ hiển lộ ra khi chiếc lá kia rời cành, hay nó vẫn luôn là vô thường ngay cả khi chiếc lá ấy còn đậu trên cây?

Tu Tập Chánh Kiến

Thiền sinh: **Giờ đây con có thể thấy ra được những tà kiến của mình một cách thường xuyên hơn, nhưng vẫn cần phải cố gắng**

để đưa chánh kiến *(cách nhìn, cách suy nghĩ đúng đắn theo chân lý)* **vào. Tại sao chánh kiến lại không thể đến với mình một cách tự động được, bạch thầy?**

Thiền sư: Có nhiều tầng mức chánh kiến nông sâu khác nhau. Lúc đầu, khi chúng ta còn chưa thực sự hiểu được thế nào là chánh kiến, thì nó chỉ là những kiến thức vay mượn. Nghĩa là chúng ta cần đưa vào áp dụng những thông tin *(kiến thức)* thích hợp qua con đường tri thức để giúp mình trong một hoàn cảnh cụ thể nào đó. Sau một thời gian dài làm đi làm lại việc này, tâm sẽ ghi nhớ chánh kiến được ngày càng nhiều hơn và dễ dàng hơn, cuối cùng nó sẽ hiểu được sự thật về chánh kiến. Một khi tâm đã hiểu rõ được sự thật của chánh kiến, nó sẽ trở thành trí tuệ của chính bạn. Khi đó bạn sẽ không còn phải cố nhớ lại chánh kiến *(để áp dụng qua con đường tri thức)* nữa, tâm sẽ tự động thấy ra được mọi việc bằng chánh kiến.

Vô Minh Nghĩa Là Thiếu Trí Tuệ

Thiền sinh: **Bạch thầy, theo con hiểu thì vô minh hay tâm si** *(moha)* **luôn luôn có mặt, dường như nó bao trùm lên tất cả. Mặt khác, con vẫn còn phân vân rằng nếu vậy thì làm thế nào một cái tâm đầy vô minh, si mê như thế lại có thể nhận biết được chính tâm si cơ chứ?**

Thiền sư: Chỉ khi nào tuệ giác sanh khởi thì mới hiểu được tâm si, bởi vì tuệ giác là đối lập với tâm si. Trí tuệ hiểu được những đặc tướng tự nhiên của đối tượng quan sát. Tâm si che mờ những đặc tướng tự nhiên này của đối tượng quan sát, song không che mờ đối tượng. Tưởng nhận biết đối tượng, còn tâm si bóp méo và xuyên tạc cái tưởng đó.

Thiền sinh: **Có thể đó chính là loại tâm si con đang có, nó như là bức màn ngăn cách giữa bản thân con và thực tại, có thể nói như thế.**

Thiền sư: Đúng vậy. Chính vì thế mà bạn nói nó bao trùm lên tất cả. Trong khoảnh khắc tuệ giác hé mở, tấm màn ấy bất ngờ rơi xuống – chỉ trong một khoảnh khắc rất ngắn ngủi. Vì vậy, nếu không cố gắng tinh tấn hết sức mình để có được càng nhiều tuệ giác, thì tâm si sẽ luôn luôn bao phủ lên tất cả trong mọi lúc.

Thiền sinh: **Xin thầy định nghĩa cho chúng con thế nào là tâm si ạ?**

Thiền sư: Tâm si không có nghĩa là hoàn toàn ngu dốt. Tâm si là không hiểu biết về sự thật của các pháp, về sự thật của những gì đang hiện hữu. Nó là sự thiếu trí tuệ.

Thiền sinh: **Tại sao tâm si lại mạnh kinh khủng đến thế, còn trí tuệ lại quá ít ỏi dường vậy?**

Thiền sư: Bởi vì tâm si luôn muốn kiềm giữ mình mãi mãi si mê, và bởi vì chúng ta đã *"rèn luyện"* và huân tập nó trong vô số kiếp rồi.

Kinh Nghiệm Tâm Từ, Tâm Bi

Thiền sinh: **Đôi khi có người hỏi con có nhớ gia đình không. Con không nhớ họ và cũng chẳng biết tại sao lại thế nữa. Con cũng có một cuộc sống gia đình bình thường như những người khác; cuộc sống cũng không có nhiều vấn đề phức tạp hay mâu thuẫn gì lớn cả. Vì vậy câu hỏi của con ở đây là: khi thực hành như thế này, cùng với thời gian thì sự khao khát tình cảm yêu thương, sự thương nhớ gia đình hay tất cả những tình cảm yêu thương khác cũng mất dần đi có phải không ạ?**

Thiền sư: Đúng, có thể sẽ là như thế, nhưng không phải vì thực hành pháp mà bởi vì bạn đã bắt đầu có trí tuệ, có sự hiểu biết. Khi phiền não đã giảm dần, bạn vẫn có thể yêu thương mọi người, yêu thương cha mẹ, gia đình hay bạn bè mình, mà thực ra còn biết cách yêu thương họ tốt hơn xưa. Nhưng sự dính mắc sẽ không còn nữa, và vì vậy các tình cảm cao thượng như tâm từ, tâm bi sẽ lớn mạnh một cách tự nhiên. Nói cách khác, phiền não sẽ giảm bớt và thiện tâm sẽ tăng trưởng.

Thiền sinh: **Con cảm thấy như là trước kia là tình thương có điều kiện, còn bây giờ thì đó là tình thương vô điều kiện.**

Thiền sư: Đúng, đúng như thế đấy. Khi trong mình có tình thương vô điều kiện, mình chỉ cho ra chứ không mong đợi người ta đền đáp lại điều gì.

*** ***** ***

Thiền sinh: **Một số tông phái Phật giáo khác thường nhấn mạnh rằng điều quan trọng là phải hiểu được mối quan hệ giữa chánh niệm và từ bi. Xin thầy giảng cho con về mối quan hệ đó khi chúng ta ở trong chánh niệm.**

Thiền sư: Khi không còn tâm sân, chúng ta mới có thể thực hành tâm từ. Đó là là một sự phát triển tự nhiên. Tất cả tứ vô lượng tâm *(hay bốn Phạm trú: từ-bi-hỷ-xả)* chỉ có thể tu tập được khi tâm đã sạch bóng sân hận, não phiền. Khi tâm đã không còn sân hận, khi chánh niệm và trí tuệ đều có mặt, thì đối tượng chúng ta hướng tâm đến sẽ làm khởi động lên một trong tứ vô lượng tâm đó. Đối với một đối tượng *"ngang bằng"*, tức là một người có cùng hoàn cảnh như mình, thì nó sẽ làm khởi lên tâm từ; tâm bi khởi lên khi thấy có người đang đau khổ hơn mình; tâm hỷ đối với những người may mắn hơn mình; và tâm xả khi chúng ta phải đối diện với những hoàn cảnh mà mình chẳng thể làm được gì hơn nữa cả.

Điều hết sức quan trọng cần phải hiểu là khi tâm quan sát của chúng ta bị nhiễm phiền não thì bất cứ hành động nào chúng ta làm cũng đều là không khéo léo, không thiện xảo. Trí tuệ chỉ có thể sanh khởi lên khi tâm quan sát không còn bị nhiễm phiền não và chính điều này sẽ giúp chúng ta giao tiếp tốt đẹp với người khác. Chính vì vậy mà tôi ưa thích con đường trí tuệ hơn việc tu tập tứ vô lượng tâm.

Trước kia tôi đã từng thực hành thiền tâm từ rất nhiều, nhưng mà dù tôi có thực hành tích cực đến bao nhiêu chăng nữa, tâm tôi vẫn còn sân, tôi vẫn là một con người hay cáu giận và cơn giận vẫn vượt ra khỏi tầm kiểm soát cuả tôi.

Đến nay, tôi đã có được nhiều hiểu biết sâu sắc trong khi quan sát tâm sân đó và chính điều đó đã giúp tôi làm việc với nó một cách khéo léo hơn. Tôi vẫn còn sân, nhưng trí tuệ luôn luôn ngăn chặn cơn sân không cho nó vượt quá ngưỡng.

Có Nghi Hay Không Nghi

Thiền sinh: **Bạch thầy, làm thế nào để phân biệt nghi trong trường hợp nó là một triền cái** *(một pháp chướng ngại hay ngăn che trong thiền)* **và nghi có ích, tức là cái nghi giúp mình tìm hiểu để hiểu thấu được sự việc một cách rõ ràng?**

Thiền sư: Nếu cái nghi đó là triền cái, nó sẽ làm tâm bạn càng thêm rối rắm và càng thêm trạo cử, bất an; nó làm bạn cảm thấy ngày càng không thoải mái. Cái nghi có ích là cái nghi khiến cho tâm bạn thêm sự tò mò, muốn tìm hiểu; nó đặt tâm vào trạng thái luôn đi tìm hiểu, khám phá. Cá nhân tôi thì không muốn gọi đó là nghi; nó giống như một cảm giác thích phiêu lưu hơn là nghi hoặc: mình không biết, không chắc chắn về sự việc và vì vậy mình muốn tìm hiểu cho ra vấn đề.

Thiền Chỉ Hay Thiền Quán

Thiền sinh: **Một phần trong tâm con vẫn còn chấp giữ vào suy nghĩ rằng mình cần phải tu tập để có được một sự tập trung cao độ. Con có cảm giác xung đột trong tâm về vấn đề đó bởi vì tất cả những gì con được nghe giảng trước kia là phải có sự tĩnh lặng và định lực vững chắc thì tuệ giác mới có thể khởi sanh. Chính điều đó làm cho con cảm thấy nghi ngờ về phương pháp thiền ở đây, nó gây con cảm giác khúc mắc trong vấn đề này.**

Thiền sư: Để đạt được mức tập trung cao độ cần thiết trong thiền chỉ *(samatha)*, bạn phải tập trung tâm vào một đề mục duy nhất. Định của thiền quán *(vipassana)* không cần phụ thuộc vào một đề mục để đạt được sự ổn định nội tâm. Định của thiền quán đến từ chánh kiến, từ thái độ chân chánh và chánh tư duy, những chi phần đó cùng với chánh niệm liên tục sẽ đem đến cho tâm sự ổn định nội tại. Loại định tâm này được gọi là chánh định *(samm-samdhi)*.

Thiền sinh: **Vậy tại sao trong kinh Đức Phật dạy các tỳ kheo hãy đi đến khu rừng vắng và thực hành thiền chỉ** *(jhna)***?**

Thiền sư: Ngài không dạy như vậy cho tất cả mọi người. Ngài thường khuyến khích những người đã từng thực hành thiền chỉ nhiều năm hay nhiều đời nhiều kiếp trước đó – do đó đã tích luỹ được một căn cơ hay xu hướng tâm thiên về thiền chỉ – tiếp tục đi sâu hơn vào con đường đó mà thôi. Những đệ tử trội về trí tuệ, chánh niệm, tinh tấn hoặc đức tin thì đều được Ngài hướng dẫn thực hành những pháp hành thích hợp với căn cơ của từng người.

Khi tâm trạo cử và bất an thì tất nhiên bạn cũng có thể thực hành thiền chỉ cho đến khi nó bình ổn trở lại. Nhất là đối với những thiền sinh mới, nhiều lúc họ thường phải sử dụng đến pháp hành này. Đơn giản nó chỉ là một phương tiện hữu ích để giúp chúng ta trên con đường tu tập mà thôi. Nếu khéo tu, bạn có thể sử dụng được bất cứ phương tiện nào để giúp mình tiến đến mục đích cuối cùng là hiểu biết được bản chất của tất cả các pháp.

*** ***** ***

Thiền sinh: **Bạch thầy, con thường được nghe thầy nói về định của thiền quán** *(thiền vipassana)***, nhưng thực sự con vẫn chưa hiểu lắm. Chính xác thì định của thiền vipassan là gì và làm thế nào để phát triển được loại định đó?**

Thiền sư: Định của thiền chỉ đạt được bằng cách tập trung tâm liên tục trên một đề mục duy nhất. Thực hành như vậy, bạn sẽ xây dựng được một sức tập trung mà bạn cảm tưởng mạnh và hơi nặng nề, hơi cứng. Để phát triển định của thiền quán *(vipassana)*, bạn cần phải có trí tuệ. Nó có thể là thông tin hướng dẫn đúng đắn và/hoặc là những gì bạn hiểu biết được bằng kinh nghiệm cá nhân hay qua quá trình tự quán chiếu. Bởi có trí tuệ như thế, nên tâm bạn sẽ không bám giữ hay xua đuổi bất cứ điều gì. Bởi có trí tuệ, nên tâm bạn cảm thấy ổn định và không còn phản ứng nữa. Đó chính là định của thiền quán *(vipassanā samādhi)* và chỉ khi có được loại định này tuệ giác mới có thể sanh khởi.

Điều tuyệt đối quan trọng là chúng ta phải thực hành thiền với thông tin hướng dẫn đúng đắn *(sutamayā paññā- văn tuệ)*, những thông tin

này sẽ làm việc ở đằng sau tâm trong quá trình thực hành. Điều quan trọng nữa là chúng ta phải biết cách sử dụng trí tuệ sẵn có của riêng bản thân mình *(cintāmayā paññā – tư tuệ)*. Chúng ta cần phải sử dụng cả hai loại trí tuệ này để đạt được tới tuệ giác *(bhāvanāmayā paññā – tu tuệ)*, loại trí tuệ thứ ba. Nếu hai loại tuệ đầu không được phát triển đầy đủ thì loại tuệ thứ ba này cũng không thể khởi sanh được.

Nếu chúng ta chú tâm quá mạnh vào một đối tượng, tâm không thể suy nghĩ nhiều được nữa, niệm căn cũng yếu. Điều sẽ phải xảy ra là tâm không nghĩ đến những bất thiện pháp, song cũng không thể tư duy đến thiện pháp và vì vậy trí tuệ cũng trở nên yếu ớt, cùn lụt. Chính vì lý do đó mà mỗi khi chúng ta sử dụng đến định của thiền chỉ, thì tuệ giác không thể khởi sanh lên được. Nếu muốn phát triển tuệ giác thì nhất định chúng ta phải thực hành định cuả thiền vipassanā.

Để phát triển định cuả thiền vipassanā, chúng ta cần phải có thái độ chân chánh và chánh niệm liên tục. Không có thái độ chân chánh, chúng ta sẽ không thể có được định tâm và tâm sẽ luôn bị rơi vào trạng thái lao xao, trạo cử. Thái độ không chân chánh nghĩa là chúng ta luôn nắm giữ cái thích hay không thích trong tâm, chính điều đó làm cho tâm không được ổn định. Định *(samādhi)* nghĩa là một nội tâm ổn định và bình ổn. Chánh tinh tấn *(sự cố gắng một cách đúng đắn)* không có nghĩa là hùng hục cố sức làm, mà là sự thực hành một cách kiên trì và bền bỉ liên tục.

Thiền vipassanā là một pháp hành mà bạn cần phải làm liên tục trong suốt cả cuộc đời còn lại cuả mình. Bạn không thể ngừng lại và nghỉ ngơi. Tuy nhiên, nếu bạn dùng quá nhiều sức thì sẽ không thể

tiếp tục thực hành như vậy suốt được. Bạn cần phải luôn luôn ghi nhớ rằng đây là một công việc dài hạn, nhiều năm tháng, cần phải làm một cách đều đặn liên tục. Chỉ cần làm theo khả năng mình có thể làm được, nhưng phải làm đều đặn và không bao giờ được bỏ dở.

Nếu cố gắng quá sức, chúng ta sẽ không thể duy trì thực hành như vậy được, và dù cho chúng ta có tham dự bao nhiêu khóa thiền tích cực năm này qua tháng khác chăng nữa, chúng ta cũng sẽ chẳng thể thu được chút xíu tuệ giác nào cả đâu. Một công việc nào đó được làm liên tục trong cả một thời gian dài, chúng ta sẽ học hỏi được rất nhiều về nó và sẽ dễ dàng nắm vững, còn chỉ làm qua loa năm thì mười hoạ, chúng ta sẽ chẳng bao giờ đạt tới được trình độ cao thật sự cả.

Thiền vipassanā là một quá trình học hỏi. Để thực sự hiểu biết được vấn đề gì, chúng ta phải tìm hiểu nó trong cả một thời gian dài. Nếu chỉ nhìn trong một thời gian ngắn ngủi, những hiểu biết sâu sắc sẽ không thể khởi sanh lên được; sự hiểu biết của chúng ta vẫn sẽ chỉ là hời hợt ở bên ngoài mà thôi. Chính vì đây là một công việc dài hạn nên chúng ta phải học cách làm nó một cách kiên trì, bền bỉ. Chánh tinh tấn được gọi là *"chánh"* bởi vì nó có rất nhiều trí tuệ trong đó.

Tâm Hay Biết

Thiền sinh: **Khi chúng ta không có chánh niệm thì tâm vẫn luôn hay biết. Xin thầy giảng thêm về cái tâm hay biết đó – cái tâm luôn có mặt ngay cả khi chúng ta không có chánh niệm?**

Thiền sư: Đó là một tiến trình tự nhiên, đó là công việc của tâm. Trong ngôn ngữ hiện đại, cái tâm đó gọi là vô thức, nhưng trong pháp hành thì đó chỉ là một tiến trình tâm mà chúng ta có thể hoặc không thể nhận biết được mà thôi. Tiến trình đó luôn luôn diễn ra trong mọi lúc – chỉ có điều chúng ta có ý thức được hay không thôi.

Thiền sinh: **Nhưng chắc là phần tâm vô thức đó vẫn lớn hơn phần hữu thức chứ ạ.**

Thiền sư: Đúng vậy, tâm đó mạnh hơn.

Thiền sinh: **Nó có phải luôn luôn là như vậy? Cái chúng ta gọi là vô thức có luôn mạnh hơn và lớn hơn phần hữu thức không?**

Thiền sư: Nó mạnh hơn theo nghĩa đó là một tiến trình tự nhiên, tự động và luôn trôi trảy, luôn luôn vận động. Hãy lấy cái đau làm ví dụ. Tâm phản ứng với cái đau, nó rất miễn cưỡng khi phải chịu đựng cái đau đó. Trong lúc ngồi thiền, chúng ta cố gắng một cách có ý thức để chịu đựng cảm thọ khó chịu do cơn đau mang lại, mặc dù phần vô thức chẳng muốn thế tý nào. Nếu phần vô thức quá mạnh, nó sẽ xảy ra xung đột với phần tâm hữu thức. Thiền sinh sẽ bắt đầu cựa quậy, uốn éo một cách tức cười trên chiếu thiền; thân mình lắc

lư qua lại hoặc chân bắt đầu rung lên rần rần... Điều này xảy ra bởi vì phần tâm vô thức đã bắt đầu chiếm quyền kiểm soát và làm thân mình chuyển động để giảm bớt cái đau. Thiền sinh chỉ hay biết được mỗi phần tâm hữu thức đang cố gắng ngồi yên và chịu đựng cơn đau. Họ thường không ý thức được là thân mình đang rung, đang lắc lư, hoặc nói rằng đó là cái thân tự chuyển động như vậy đấy chứ. Họ không hiểu được tâm mình đang hoạt động như thế nào.

Thiền sinh: **Bạch thầy, thế khi tâm hữu thức không có chánh niệm thì phần vô thức có ghi lại sự việc trong bộ nhớ không, và chúng ta có thể nhớ lại bằng hữu thức những gì trước đó mình không có chánh niệm, không hay biết được không ạ?**

Thiền sư: Có, điều đó có thể xảy ra. Một số thiền sinh có kinh nghiệm trình pháp rằng bỗng nhiên họ chợt nhớ lại được rất nhiều sự việc trong quá khứ, có những việc xảy ra từ khi họ còn mới chập chững biết đi. Họ nói rằng những ký ức như vậy họ chưa bao giờ được thấy trước đây.

Thiền sinh: **Bản thân con cũng nhớ lại được những ký ức từ hồi còn bé tý như vậy. Đó là những kỷ niệm không vui và vì vậy nó gợi lại những cảm giác buồn đau trong con. Nhưng con cũng không chắc chắn những ký ức này có thật hay không. Con cứ tự hỏi mình rằng không biết có phải đó là những việc có thật đã từng xảy ra trước kia hay đó chỉ là do tâm mình tưởng tượng ra mà thôi. Trong việc này con cũng không tin vào chính bản thân mình nữa. Một phần thì con băn khoăn không biết có cần phải nhớ lại như vậy không, phần khác thì con lại cũng muốn biết xem nó như thế nào. Xin thầy giảng thêm cho con được không ạ.**

Thiền sư: Thực ra, ký ức hay những dòng suy nghĩ như vậy có thật hay không cũng không phải là điều thực sự quan trọng. Bạn hành thiền là để hiểu được cách thức hoạt động của tâm mình. Chúng ta không bao giờ có thể biết chắc chắn về những dòng suy nghĩ đó, nhưng chúng ta luôn có thể thấy và hiểu được những nguyên tắc hoạt động của tâm mình.

Nhiều thiền sinh đã rất khổ sở, vật vã khi những ký ức cũ nổi lên như vậy trong lúc họ hành thiền. Thời tuổi trẻ chúng ta ai cũng đầy rẫy si mê, đắm mình trong những việc làm xấu xa, tệ hại, khi những ký ức cũ ấy trỗi dậy, chúng hay làm cho con tim ta đau đớn khôn nguôi. Khi tiến bộ hơn trong pháp hành, rất nhiều những ký ức cũ dồn nén trong tâm sẽ nổi lên trên bề mặt hữu thức và chúng ta sẽ phải học cách cho chúng trồi lên như vậy và làm việc với chúng.

Nếu không *"dọn dẹp"* sạch sẽ như vậy, nếu không thực lòng nhìn vào những điều hối tiếc hay bất cứ thứ rác rưởi khó chịu nào từ quá khứ mà tâm mình đưa tặng lại, bạn sẽ rất khó có thể tiến bộ được tý nào trên con đường tu tập. Chúng ta phải học những bài học giác ngộ của chính mình. Tu tập không bao giờ có đường tắt. Nếu chúng ta không chịu học những bài học giác ngộ của chính mình khi duyên đưa chúng đến, chúng sẽ còn đến hoài, đến mãi cho đến khi chúng ta buộc phải lưu tâm đến chúng và học cho xong bài học ấy. Chúng ta phải ra công cày cuốc mới mong gặt hái được sự hiểu biết và trí tuệ; tuệ giác không phải tự nhiên mà đến, chẳng phải của biếu không, từ trên trời rơi xuống bao giờ cả đâu.

*** ***** ***

Thiền sinh: **Thầy giảng nhiều về chánh niệm như là cái tâm đang làm việc, còn thức** *(viññāna)* **là cái tâm đang hay biết. Thầy cũng từng giảng rất nhiều về tâm làm việc. Còn tâm hay biết, xin thầy giảng thêm đôi chút về chức năng hoạt động của tâm hay biết đó.**

Thiền sư: Thức *(viññāna)* hay là tâm thức là cái tâm sanh khởi cùng với đối tượng hay biết *(của tâm)*. Trong thực tế pháp hành, bạn chỉ có thể chánh niệm hay biết về nó, chứ không thể sử dụng được nó, bởi vì nó luôn diễn ra một cách tự động cùng với mỗi sự tiếp xúc *(của 6 giác quan với cảnh)*. Chúng ta có thể biết được những gì đang diễn ra là nhờ vào tâm làm việc – cái mà tôi thường gọi là tâm quan sát – đang có mặt. Nhưng cũng nên nhớ rằng các uẩn *(khandas)*[28] khác cũng tham gia hoạt động cùng với thức; chúng luôn luôn làm việc đồng thời với nhau.

Thiền sinh: **Vậy có thể có lợi ích nếu đôi lúc chúng ta biết quay lại với thức** *(viññāna)***-hay tâm hay biết- chứ ạ? Nếu làm được như vậy thì có thể gọi là chánh niệm về tâm hay biết được không?**

Thiền sư: Đúng vậy. Bạn có thể lấy chính tâm hay biết đó làm đối tượng để quan sát và tìm hiểu. Chúng ta cần phải tìm hiểu chức năng hoạt động của tất cả 5 uẩn *(sắc, thọ, tưởng, hành, thức)*. Thức hoạt động như thế nào? Thọ vận hành ra sao? Tưởng làm việc như thế nào? Các hành diễn tiến ra sao?

---

28. Ngũ uẩn: sắc – thọ – tưởng – hành- thức. Thức (viññāna) ở đây là một uẩn (thức uẩn) trong đó.

Thức *(hay sự hay biết)* thì có thể nói là tương đối ngu ngơ – nó không có trí tuệ trong đó; nó chỉ làm mỗi một việc duy nhất là đơn thuần hay biết. Thọ cũng vậy; nó chỉ làm mỗi chức năng cảm thọ. Tưởng chỉ nhận biết sự vật hay sự việc. Tại sao bạn nhớ được những người mà thậm chí mình chỉ gặp có một lần trước kia?

Thiền sinh: **Bởi vì tưởng tự động làm công việc nhận biết của nó.**

Thiền sư: Chính xác! Nó làm công việc ấy, cho dù bạn có ý thức được về nó hay không.

Thiền sinh: **Hình như nhớ tên người thì khó hơn nhớ mặt.**

Thiền sư: Đúng thế, tưởng cũng có những đặc tính riêng của nó. Có lúc nó nhớ được rất nhiều chi tiết, có lúc thì chỉ nhớ được sơ sơ. Những thứ mà nó không có hứng thú, nó chẳng nhớ được nhiều.

Ngồi Thiền Mở Mắt

Thiền sinh: **Thầy khuyên con nên mở mắt trong lúc ngồi thiền. Nhưng con thấy khó quá, và cũng mệt mỏi nữa bởi vì tâm con cứ bị phân tán bởi những thứ xung quanh, nhất là người qua lại.**

Thiền sư: Khi mở mắt ngồi thiền, đừng nhìn những thứ xung quanh mà chỉ tập nhận biết rằng có cái nhìn đang diễn ra. Đừng chú ý nhìn bất cứ cái gì.

Tâm của chúng ta đã quen tập trung chú tâm từ lâu rồi. Chúng ta rất giỏi làm việc đó bởi vì lúc nào chúng ta cũng chỉ làm như vậy. Vấn đề là ở chỗ chúng ta không nhận ra được rằng mình đang bị tập trung *(quá mức, đến nỗi thành thói quen -ND)*. Chúng ta chỉ cố gắng hành thiền mà thực ra lại chẳng hiểu thiền là gì.

Thay vì phải cố gắng tìm hiểu xem tâm mình hoạt động như thế nào, nó đang chú ý ra sao, thì chúng ta lại cứ hướng tâm ra chỗ khác như vậy. Chúng ta chỉ chú tâm nhìn vào đề mục và cứ nghĩ rằng đó chính là thiền. Bởi vì cái tâm của chúng ta đã quen lấy khái niệm chế định làm đề mục[29] *(hay đối tượng để nhận biết)*, nó chú tâm vào các

---

29. Khái niệm chế định (concept) là tên gọi hay ý niệm về một sự vật hay sự việc nào đó mà chúng ta vẫn quen sử dụng trong cuộc sống hàng ngày. Khái niệm chế định đó không thể hiện được các tính chất, đặc tính của sự vật, hiện tượng (hay còn gọi là thực tại chân đế, thực tại cùng tột, chẳng hạn như tính chất của tứ đại: nóng, lạnh, cứng, mềm, sự chuyển động...), và do đó cũng không thể phơi bày được những đặc tướng phổ quát của tất cả các pháp hữu vi là vô thường, khổ, vô ngã. Chính vì vậy, thiền quán (vipassanā) không sử dụng khái niệm chế định làm đề mục quán chiếu mà lấy thực tại chân đế làm cái để quán sát, từ đó phát triển trí tuệ nhận biết tam tướng vô thường, khổ, vô ngã ngay chính trong các đối tượng quan sát của thân tâm mình. Ngược lại, thiền chỉ (samatha) lấy khái niệm chế định (hơi thở, các biến xứ – kasina...) làm đề mục. Đề mục của thiền chỉ có thể là bất cứ khái niệm chế định nào, miễn là có thể làm vắng lặng nội tâm, chứ không nhất thiết phải là các đề mục trong thân tâm như thiền vipassanā. Dĩ nhiên, bởi vì tâm chúng ta đã quá quen thuộc và lệ thuộc vào khái niệm chế định để hiểu thế giới quanh mình, nên rất khó, nếu không muốn nói là không thể tách rời minh bạch giữa khái niệm chế định và thực tại chân đế trong đối tượng quan sát. Hơn nữa nếu cố tình gượng ép gạt bỏ mọi khái niệm chế định để thấy cho bằng được thực tại chân đế thì thực ra lại là đang chồng thêm khái niệm mới lên trên khái niệm cũ. Giống như khi nhìn một dòng sông đang chảy, nếu nhìn kỹ vào dòng nước thì cái chúng ta nhận biết được chỉ là những giọt nước đang trôi chảy

khái niệm đó và làm chúng ta quên mất đối tượng mình cần quán sát trong thiền là gì. Vì vậy đừng cố chú ý nhìn vào cái gì cả. Hãy chánh niệm hay biết cái nhìn và hay biết cả cái tâm hay biết của mình nữa.

Khi Bạn Thực Hành Tốt

Thiền sinh: **Sáng sớm hôm nay con có một thời thiền nằm tuyệt vời, vì vậy trước khi ăn trưa con lại nằm thiền thêm một lần nữa, bởi vì con nghĩ tâm đang vào thiền tốt và đó cũng là một việc tốt nên làm. Nhưng chỉ nằm được 5 phút thì con chợt nhận ra rằng mình đang cố lặp lại thời thiền tốt đẹp lúc sáng sớm. Con nhận ra rằng mình không thực sự để tâm mở rộng đón chào những kinh nghiệm mới bởi vì chỉ lo đi lặp lại những kinh nghiệm cũ của mình.**

Thiền sư: Tốt, đó là điều bạn cần phải biết. Bạn cần nhận biết những thái độ hành thiền sai lầm của mình, đó cũng là sự hiểu biết,

---

liên tục, và khái niệm dòng sông khi đó tự rơi rụng khỏi tâm mình, chứ không phải cố tình quên "dòng sông" đi thì mới thấy được nước đang trôi. Chính vì vậy chúng ta vẫn phải nương vào khái niệm chế định để thấy ra được thực tại chân đế, chứ không phải cứng nhắc, duy ý chí gạt bỏ ngay mọi khái niệm chế định để thấy cho bằng được thực tại chân đế. Khi ấy, cái thực tại chân đế đó cũng chỉ là một loại khái niệm chế định khác do tâm mình đẻ ra mà thôi. Chỉ bằng sự kiên trì tu tập với chánh kiến, thái độ chân chánh, khi định, niệm và tuệ giác vipassanā ngày càng vững mạnh thì các khái niệm chế định ấy sẽ mờ dần đi một cách tự động trong quá trình quán chiếu, và thực tại chân đế sẽ hiện dần lên một cách rõ ràng hiển hiện trong sự quán sát của thiền sinh –ND.

cũng là trí tuệ. Nó cũng quan trọng như việc nhận biết thái độ chân chánh vậy.

Thiền sinh: **Ồ, thật tuyệt. Vậy là con không thể bị lạc đường nữa.**

Thiền sư: Hãy tập một thói quen luôn luôn quán sát lại trạng thái tâm của mình, không chỉ mỗi khi pháp hành có vấn đề mà ngay cả khi mình đang thực hành tốt đẹp nữa. Hãy tự hỏi mình các câu hỏi như: *"Cái gì đang diễn ra?"*, *"Tâm đang hoạt động như thế nào?"*, *"Thái độ hành thiền của mình ra sao?"*, *"Tại sao pháp hành của mình lại tiến triển tốt đẹp như vậy?"*. Bạn cần phải nhận biết được những nhân tố nào đã góp phần tạo nên hiện trạng tốt như vậy.

Làm công việc kiểm tra và quán sát lại như vậy trong khi pháp hành đang tiến bộ tốt là bạn đang cộng thêm cho mình một loại trí tuệ nữa. Nếu không làm như vậy, tâm bạn sẽ chỉ coi sự tiến bộ đó như một điều hiển nhiên, tự nó có. Tâm bạn nghĩ rằng: à, có gì đâu, nó chỉ là một dòng chảy tự nhiên, đó chỉ là cách mọi sự sẽ phải diễn ra như vậy thôi mà. Khi coi thành quả đó như một điều đương nhiên sẽ phải đến, tâm bạn sẽ bắt đầu thả mình vào hưởng thụ, nó bắt đầu thích thú hưởng thụ thành quả của mình một cách thầm kín và sẽ cố gắng tìm cách để có lại được những kinh nghiệm y hệt như thế nữa. Vì vậy chớ bao giờ quên quán sát lại và tìm hiểu nguyên nhân tại sao mình thực hành tốt đẹp như thế.

Nuôi Dưỡng Và Phát Triển Trí Tuệ Trực Giác

Thiền sinh: **Thưa thầy, trong pháp hành này trực giác có quan trọng không ạ?**

Thiền sư: Có, rất quan trọng. Trực giác là điều hết sức cần thiết. Trực giác là loại trí tuệ tự nhiên; nó sử dụng đến trí thông minh bẩm sinh bên trong con người bạn. Thế bạn nghĩ trực giác từ đâu đến?

Thiền sinh: **Con nghĩ trực giác là cái tâm tự nhiên, cái tâm đó không phải do** *"chính mình"* **tạo ra.**

Thiền sư: Thực ra có rất nhiều kinh nghiệm và sự kiện trong cuộc đời chúng ta góp phần nuôi dưỡng và hình thành lên cái trực giác ấy. Những người có chánh niệm liên tục thường có trực giác rất mạnh.

Thiền sinh: **Nhưng trực giác đôi khi cũng có thể không đúng. Tại sao lại thế ạ?**

Thiền sư: Trực giác phụ thuộc vào trí tuệ và thông tin, vào sự hiểu biết về nhân quả. Chỉ khi chúng ta đã thấu hiểu được tất cả những nhân duyên cần thiết để đưa đến một kết quả nhất định nào đó, thì lúc đó trực giác của chúng ta mới là trọn vẹn 100%.

Chứng Ngộ Niết Bàn Là Một Công Việc Gian Khó

Thiền sinh: **Thưa thầy, Niết Bàn là gì? Niết Bàn được sanh khởi lên như thế nào?**

Thiền sư: Đức Phật nói rằng một cái tâm không còn tham sân si là Niết Bàn. Nói cách khác, một cái tâm không còn phiền não có thể thấy được Niết Bàn. Một cái tâm không có tham sân si là một cái tâm đầy trí tuệ và chỉ một cái tâm như thế mới có thể thấy được Niết Bàn.

Thiền sinh: **Như thế có nghĩa là chúng ta có thể chứng nghiệm được những khoảnh khắc Niết Bàn mỗi khi phiền não tạm thời vắng mặt trong tâm phải không ạ?**

Thiền sư: Đúng, có thể là như thế. Nó được gọi là sự giải thoát tạm thời, giải thoát ngay trong hiện tại *(khanika vimutti)*. Càng có nhiều trí tuệ, chúng ta càng thường xuyên có được những khoảnh khắc giải thoát như thế, và trí tuệ của chúng ta cũng sẽ càng tăng trưởng nhanh chóng hơn. Một cái tâm được tăng cường sức mạnh bằng cách này sẽ có rất nhiều trí tuệ, nhưng các thiền sinh thường thấy khó diễn đạt điều đó bằng lời.

Khi chúng ta đạt được những tuệ minh sát, những tuệ giác xuyên thấu vào bản chất tột cùng cuả các pháp, chúng ta lại không hiểu được Niết Bàn. Bạn có biết tại vì sao không?

Thiền sinh: **Không ạ.**

Thiền sư: Bởi vì tất cả các đề mục hay đối tượng quan sát cuả các tuệ giác vipassanā đều là các tiến trình thân tâm hay là danh sắc *(nāma-rūpa)* và chúng đều là các pháp hữu vi *(các pháp bị điều kiện hay là các hiện tượng tự nhiên sanh khởi, tồn tại và biến hoại tuỳ thuộc vào nhiều nhân duyên, điều kiện khác nhau-ND)*. Khi những tuệ minh sát này trở nên ngày càng mạnh mẽ hơn, cuối cùng nó sẽ tiến đến một giai đoạn gọi là đạo tuệ *(magga-ñāna)*. Chỉ một cái tâm đã đạt tới tầm mức trí tuệ như thế mới có khả năng thấu hiểu được Niết Bàn.

Thiền sinh: **Như vậy, theo thầy đó là một quá trình thu lượm trí tuệ một cách từ từ, tuần tự chứ không phải là đắc đạo một cách đột ngột, tức thời, phải không ạ?**

Thiền sư: Đúng thế. Chứng nghiệm Niết Bàn không phải là một việc ngẫu nhiên, người ta không thể tự nhiên *"rơi"* vào Niết Bàn. Cũng như tất cả mọi sự trên đời, chỉ khi các nhân duyên đã tròn đủ thì kết quả mới trổ sanh. Đó chính là giáo lý về vô ngã.

Thiền sinh: **Thế còn đối với những người đã từng tu tập rất nhiều từ những kiếp trước thì sao? Họ có thể nhớ lại và rồi bất ngờ đắc đạo ngay được không?**

Thiền sư: Kiếp trước nào? Ngày hôm qua ư? Ngày hôm qua chính là kiếp trước và ngày mai sẽ là kiếp sau! Theo nghĩa chế định của thế gian thì có kiếp sau thật đó, nhưng trong thực tại tột cùng *(chân đế)* thì chỉ có cái tâm tiếp sau thôi. Mỗi một tâm là một kiếp sống.

Một cái tâm đầy chánh niệm, định tĩnh và trí tuệ, từng giây phút, từ khoảnh khắc này qua khoảnh khắc kế, chính là đang hoàn thành các Balamật đến tròn đủ.

Niết Bàn không phải của biếu không; phải bỏ công sức ra lao động thì mới có được nó. Vì vậy đừng bao giờ tự bằng lòng với những gì mình đã hiểu biết được. Mỗi khi chúng ta cảm thấy hài lòng với chính mình là chúng ta đã tự làm cùn nhụt đi sự tinh tấn của mình rồi đó.

Hãy Để Cho Mọi Việc Tự Mở Dần Ra Một Cách Tự Nhiên

Thiền sinh: **Sáng nay thức dậy con vẫn cảm thấy vô cùng mệt mỏi. Con tự hỏi không biết có nên tiếp tục nằm thêm hay là lên thiền đường hành thiền. Con nghe thấy những thiền sinh khác cũng đang lục tục trở dậy và đi lên thiền đường vì vậy con nghĩ mình cũng nên phải dậy hành thiền cùng với họ. Nhưng con không thể quyết định được nên chọn cái nào và tâm bắt đầu cảm thấy rối. Việc này xảy đến với con khá thường xuyên và rồi làm cho con phải nghi ngờ cả về khả năng thực hành của chính mình nữa. Xin thầy cho con lời khuyên phải làm thế nào để đối phó với những tình huống như thế?**

Thiền sư: Đừng có lo nghĩ linh tinh về việc mọi người làm gì hay họ suy nghĩ như thế nào về mình. Hãy nhìn vào chính mình một cách thật cẩn thận. Bạn có cần phải ngủ thêm không? Bạn có thực sự cảm thấy mệt mỏi không? Thức dậy và đi lên thiền đường hay là ngồi thiền ngay trên giường tốt hơn? Nếu bạn phân vân không thể quyết định được thì cũng cứ chấp nhận ngay việc đó. Chỉ đơn giản đứng lại tại chỗ; ghi nhận và chấp nhận bất cứ cái gì đang diễn ra. Mình cảm thấy dùng dằng, hồ nghi hay bất an ư, OK, không sao cả, không vấn đề gì cả. Hãy nhìn vào chính trạng thái tâm ấy và cố gắng học hỏi từ nó. Bất cứ khi nào nó diễn ra như vậy, đó chính là công việc thực hành bạn cần phải làm đấy.

Thiền sinh: **Nhưng lúc cần phải quyết định, chẳng lẽ con cũng cứ mặc kệ chẳng cần làm gì như vậy sao?**

Thiền sư: Cứ nghĩ rằng mình cần phải quyết định chỉ làm cho mọi việc xấu hơn mà thôi. Nếu bạn chỉ cần tiếp tục quan sát chính trạng thái tâm ấy, thì cuối cùng tâm sẽ ổn định trở lại và tự nó sẽ ra quyết định. Đừng bao giờ cưỡng ép điều gì. Chỉ ghi nhận, chấp nhận và tiếp tục quan sát cho đến khi mọi việc tự mở ra một cách tự nhiên.

Thiền sinh: **Dạ, vâng. Nhưng còn nghi ngờ thì sao ạ?**

Thiền sư: Sự nghi ngờ sanh khởi khi bạn bất mãn về cách thức mọi sự việc đang diễn ra, và khi có sự mâu thuẫn trong tâm về những việc nên làm hay không nên làm. Điều tốt nhất bạn có thể làm được là, lại ghi nhận và quan sát nó. Hãy kiên nhẫn chờ đợi, đừng tham gia vào nó mà chỉ duy trì ghi nhận liên tục những gì đang diễn ra. Chánh niệm liên tục sẽ mang lại sự ổn định nội tâm và hiểu biết về

những gì đang diễn ra. Chính điều này sẽ giúp tâm *"tự động"* có được những quyết định và những giải pháp đúng đắn.

Thiền sinh: **Nghe giống như là có cả một đống công việc nặng nhọc cần phải làm ấy. Con nghĩ chắc mình phải cần thực hành rất nhiều nữa thì mới thực sự có thể để cho tiến trình này tự mở ra được như vậy.**

Thiền sư: Đúng vậy. Bạn cần phải hết sức kiên nhẫn. Đừng tự cưỡng ép mình. Tất cả những gì bạn cần phải làm là tiếp tục thực hành. Tất nhiên bạn cũng cần phải thực sự hứng thú, thực sự tò mò muốn tự mình tìm hiểu ra những điều ấy.

Lợi Ích Của Việc Thực Hành

Thiền sinh: **Thưa thầy, pháp hành này có những lợi ích gì?**

Thiền sư: Nói gọn là: bạn sẽ kinh nghiệm được và có thể hiểu được những việc mà bạn chưa bao giờ hiểu hay chưa từng kinh nghiệm được trước đây.

Hạnh Phúc Đích Thực

Thiền sư: Bạn hành thiền vì muốn có được cảm giác hạnh phúc hay vì muốn hiểu biết?

Thiền sinh: **Một câu hỏi thật hay, nhưng quả thực là con cũng không biết nữa.**

Thiền sư: Nếu mục đích hành thiền của bạn là để kiếm tìm hạnh phúc thì trong đó luôn có sự khát khao, mong cầu hạnh phúc. Nơi nào có hạnh phúc, nơi đó cũng luôn có đau khổ kèm theo, bạn không thể chỉ muốn có cái này mà không có cái kia.

Chỉ khi nào có sự hiểu biết thực sự thì mới có được hạnh phúc đích thực. Không phải là thứ hạnh phúc *(ngoài đời)* mà mọi người vẫn lặn ngụp, đắm chìm trong đó, mà là thứ hạnh phúc sanh khởi bởi vì bạn luôn luôn bình an, tự tại với mọi sự như chúng đang là.

*** ***** ***

Vấn Đáp Về Thuật Ngữ

Tín (Saddha)

Thiền sinh: **Thưa thầy, trong cuốn ĐỪNG COI THƯỜNG PHIỀN NÃO đề cập rất ít tới đức tin. Xin thầy giảng thêm về ý nghĩa của đức tin** *(tín)* **và tầm quan trọng của nó ạ.**

Thiền sư: Tín *(saddha)* là đức tin, sự tin tưởng hay tin cậy. Khi chúng ta hành thiền, tất cả các căn *(các phẩm chất tâm linh: Tín – Tấn – Niệm – Định - Tuệ)*, bao gồm cả tín căn đều cần phải tăng trưởng. Lòng tin vào chính bản thân mình hay sự tự tin vào khả năng thực hành pháp, vào sự hiểu biết về pháp hành mình đang theo đuổi cũng cần phải phát triển. Chỉ khi đặt lòng tin vào một cái gì đó, thì chúng ta mới có thể thực sự áp dụng và thực hành được nó. Chúng ta phải nhận biết được đức tin đang có trong mình – dù rằng nó nhiều ít ra sao. Nó chính là cái nâng đỡ và gìn giữ cho chúng ta trên đường đạo.

Những người biết cách suy nghĩ chân chánh, những người có trí tuệ thường có đức tin rất mạnh. Tín mà không có tuệ đi cùng để kiểm chế thì sẽ rất dễ trở thành loại đức tin mù quáng, mê tín. Chúng ta cũng có thể tự kiểm tra xem đức tin của mình có tăng trưởng lên hay không. Chúng ta có thực sự biết và thực sự hiểu được lợi ích của

pháp hành mình đang theo đuổi này hay không? Bây giờ chúng ta có bao nhiêu đức tin so với trước kia, khi chúng ta mới bắt đầu thực hành? Điều quan trọng là chúng ta phải tự nhận biết được đức tin đang có trong mình.

Hầu hết mọi người đã từng được nghe, đọc về việc phải cân bằng các căn trong ngũ căn *(Tín – Tấn – Niệm – Định - Tuệ)* và hầu hết mọi người cũng dành rất nhiều thời gian cố gắng làm cân bằng giữa tấn *(viriya)* và định *(samādhi)* với nhau. Rất ít người biết và thực hành việc làm cân bằng giữa tín và tuệ. Những người rất trí thức và suy nghĩ quá nhiều thường có rất ít đức tin. Họ hỏi quá nhiều. Nhưng những người có nhiều đức tin mà chẳng bao giờ chịu hỏi gì cả thì tuệ cũng sẽ trở nên yếu ớt.

Theo truyền thống thì đức tin thường được diễn dịch là lòng tin vào Tam Bảo. Nhưng làm thế nào mà một người mới bắt đầu thực hành pháp đã có ngay đức tin vào Tam Bảo được? Đức tin mà người thiền sinh cần phải có là lòng tin và sự hiểu biết về những gì họ đang thực hành theo. Những người có suy nghĩ chân chánh và do vậy cũng làm những việc chân chánh đều thấy rằng nhờ những việc làm đó mà sự hứng thú và đức tin của họ đã tăng trưởng lên một cách tự động.

Thiền sinh: **Trong trường hợp tín và tuệ mất cân bằng, quá nhiều câu hỏi và quá ít đức tin, thì có dẫn đến nghi không?**

Thiền sư: Có! Chắc chắn là có! Tất cả ngũ căn đều phải làm việc cùng với nhau. Bất cứ căn nào quá mạnh, hoạt động quá tích cực, thì sẽ đều dẫn đến làm suy yếu cả 4 căn còn lại. Các căn còn lại sẽ không còn tác dụng nữa; chúng không thể hoạt động có hiệu quả

được nữa. Người nào quá nhiều định, tuệ sẽ không mạnh và không thể tăng trưởng được, tinh tấn cũng trở nên yếu ớt bởi vì sức tập trung quá nặng của định, và niệm cũng không thể sắc bén. Nhưng nếu 3 căn đó *(tuệ, tinh tấn và niệm)* không hoạt động tốt, thì tín sẽ bị tổn hại; bạn sẽ bắt đầu mất dần đức tin vào pháp hành.

Nếu tuệ quá mạnh, quá nhiều tri thức, quá nhiều câu hỏi, quá nhiều suy nghĩ thì sẽ không thể có định, tâm sẽ không có được sự ổn định cần thiết. Điều đó sẽ lại làm phá hoại các căn còn lại, và tất nhiên tín cũng sẽ lại bị chịu đòn oan. Cả năm căn đều cần phải cân bằng thì mới có thể hoạt động có hiệu quả được.

Thiền sinh: **Hình như thầy dùng từ tri thức để nói về tuệ căn trong ngũ căn, nhưng theo con hiểu thì tri thức không phải thực sự là tuệ.**

Thiền sư: Chúng ta đã đề cập đến ba loại trí tuệ khác nhau trước đây: văn tuệ, tư tuệ và tu tuệ *(sutamayā paññā, cintāmayā paññā, bhāvanāmayā paññā: trí tuệ do học hỏi từ kiến thức sách vở; trí tuệ do tư duy, suy luận và trí tuệ do tu tập mà có)*. Tôi vừa nói đến hai loại trí tuệ đầu mà chúng ta có thể áp dụng được, đó là văn tuệ và tư tuệ. Còn khi bạn đã có tu tuệ *(bhāvanāmayā paññā)* thì tất cả mọi thứ đã trở nên cân bằng rồi. Bạn không thể có quá nhiều tu tuệ được. Bạn không thể *"đưa vào"* hay tạo ra loại tu tuệ này được, cố làm vậy bạn chỉ có thể *"làm méo mó"* các căn thêm mà thôi. Đầu ra luôn luôn phải phụ thuộc vào đầu vào.

Thiền sinh: **À, vậy thì con hiểu rồi. Càng có nhiều tu tuệ sẽ càng có nhiều đức tin, nhưng càng có nhiều đức tin thì chưa chắc là sẽ có nhiều tu tuệ.**

Niệm Thân (Kayanupassana)

Thiền sinh: **Quán thể trược** *(kāyagatāsati)* **và quán tử thi** *(sīvathikā)* **là những pháp hành niệm thân được biết đến rất nhiều. Tại sao thầy không dạy những pháp hành đó?**

Thiền sư: Thầy tôi dạy rất nhiều về những vấn đề tinh yếu của thiền; nhưng ngài không dạy những pháp hành đó. Khi bạn học hiểu về bản chất của tất cả các pháp *(dhammānupassanā- niệm pháp)*, thì niệm thân cũng đã được bao hàm trong đó rồi. Khi bạn thực hành niệm tâm *(cittānupassanā)* và niệm pháp *(dhammānupassanā)*, thì niệm thân *(kāyānupassanā)* và niệm thọ *(vedanānupassanā)* cũng đang được thực hành cùng lúc. Thầy tôi không thực hành thiền chỉ *(samatha)* trước rồi mới chuyển sang vipassanā, mà ngài vào thẳng thiền vipassanā. Niệm thân là phần thuộc về thiền chỉ trong kinh Tứ Niệm Xứ; bạn chỉ chú tâm đến các khái niệm chế định.

Thiền sinh: **Theo kinh nghiệm của con thì pháp hành niệm thể trược[30] rất ích lợi. Nó cho con những thông tin hữu ích và lưu giữ đằng sau tâm để sẵn sàng sử dụng mỗi khi có tâm tham dục khởi sanh. Con không còn thực hành theo cách đó nữa, nhưng con thấy nó rất quan trọng trong một giai đoạn nào đó.**

Thiền sư: Chắc chắn rồi, nó có thể rất có ích và cần thiết trong một giai đoạn nào đó – chính vì thế Đức Phật mới dạy chứ.

Nếu chúng ta thực sự cố gắng tìm hiểu tâm mình, và nếu cứ tiếp tục thực hành niệm tâm liên tục không gián đoạn, thì dần dần tất cả mọi mặt của pháp hành đều sẽ trở thành một phần kinh nghiệm và sự hiểu biết của chính mình. Chúng ta không nên quên rằng, dù bắt đầu từ pháp hành nào chăng nữa, cuối cùng thì nhiệm vụ của chúng ta vẫn là để học cách đối phó với những phiền não trong tâm mình.

Niệm (Sati) Và Tà Kiến (Miccha Ditthi)

Thiền sinh: **Con có nghe thầy nói với một thiền sinh rằng niệm** *(sati)* **có liên quan đến tà kiến** *(micchā ditthi)***. Thưa thầy, vậy làm sao hai cái đó lại có thể đi cùng nhau được?**

---

30. Quán 32 bộ phận trong cơ thể như: móng, lông, tóc, răng, da...để thấy được bản chất bất tịnh của cơ thể. Quán 32 thể trược cùng với quán tử thi là những đề mục niệm được cho là để đối trị tham dục và là những đề mục có thể dẫn đến các tầng thiền chỉ.

Thiền sư: Trong Bát Chánh Đạo đều đề cập đến những cái *"chánh"* như Chánh Kiến, Chánh Tư Duy..., và như vậy suy ra, có *"chánh"* thì tất sẽ có *"tà"*. Để có được *"Chánh Niệm"* *(sammā-sati)*, thì cần phải có Chánh Kiến và Chánh Tư Duy đi cùng. Không có hai cái đó thì không thể gọi là Chánh Niệm được. Nếu chỉ quan sát một đối tượng nào đó, chỉ mỗi nhìn nó thôi, thì không thể nói rằng đó đã là Chánh Niệm – sammā-sati. Chỉ khi Niệm có được tính chất không phóng dật *(appamāda)*, không dễ duôi, không quên lãng đề mục đúng đắn cần quan sát hay nói cách khác khi Niệm có phần trí tuệ trong đó, thì nó mới có thể là Chánh Niệm – sammā-sati.

Bây giờ nếu bạn bảo một người hoàn toàn không biết tý gì về thiền hãy tự quan sát chính bản thân mình, bạn nghĩ là họ sẽ làm như thế nào? Họ hành thiền từ góc độ suy nghĩ, từ cách nhìn như thế nào, bạn có biết không? Cái thân CỦA TÔI, cái tâm CỦA TÔI! Đó là tà kiến chứ chẳng phải là chánh niệm gì cả. Chính vì vậy, một điều vô cùng thiết yếu trong thiền là người thiền sinh phải có được những thông tin đúng trước khi họ bắt tay vào thiền tập. Vì vậy, khi hướng dẫn thiền sinh mới, tôi cố gắng chỉ ra cho họ thấy rằng cái chúng ta quan sát chỉ là những hiện tượng tự nhiên, chỉ là tự nhiên, chỉ là pháp đang vận hành mà thôi. Tôi thường yêu cầu thiền sinh suy nghĩ đến những câu hỏi như là: Có phải chỉ có mỗi mình bạn mới thấy được những cảm giác và các trạng thái tâm khác nhau như vậy sao? Thiền sinh cần phải tự hiểu ra rằng tất cả những thứ đó đều chỉ là một phần của tự nhiên, chúng không thuộc về bất cứ một ai cả.

Định (Samadhi)

Thiền sinh: **Con xuất phát từ một trường phái thiền mà coi định** *(samādhi)* **và việc chứng đắc các tầng thiền chỉ có tầm quan trọng rất lớn. Xin thầy giảng giải thêm về cách hiểu của thầy về định như thế nào?**

Thiền sư: Tôi thích loại định được phát triển nhờ trí tuệ. Khi có trí tuệ, khi tâm hiểu biết được các pháp, thì ngay đó tâm đã có sự ổn định và có được cái gọi là Chánh Định rồi *(sammā-samādhi)*. Chánh Định mang lại sự trong sáng, rõ ràng của chánh niệm và tuệ giác. Rất nhiều thiền sinh cứ nghĩ rằng họ chỉ đạt được Chánh Định khi có được cái cảm giác nhập định, xuất thần nào đó. Loại định này được xây dựng nên cùng với những căng thẳng, ức chế trong tâm. Trong những trạng thái như vậy, họ sẽ không thể học hỏi được cái gì và độ sáng suốt, rõ ràng của chánh niệm cũng không thể tăng trưởng. Trạng thái tâm được gọi là định là một trạng thái rất thoải mái, thư giãn, mát lạnh và tĩnh lặng. Nó có khả năng thu nhận lớn và rất nhạy cảm với bất cứ cái gì đang diễn ra và vì vậy có khả năng hay biết lớn hơn rất nhiều.

Rất nhiều thiền sinh có cách hiểu rất sai lầm về việc phát triển định tâm. Họ chú tâm; họ đầu tư rất nhiều sức lực vào đó. Họ có thể đạt được một sự tĩnh lặng nào đó, nhưng rất nặng nề; không có chút thư thái, nhẹ nhàng nào cả. Trong thiền vipassanā, tất cả những gì chúng ta cần chỉ là một sự ổn định nội tâm vừa đủ để duy trì chánh niệm liên tục trong từng khoảnh khắc. Chúng ta chỉ cần một nội tâm ổn định để hay biết những gì đang diễn ra, chỉ thế thôi. Chúng ta không cần định của các tầng thiền chỉ; bạn không thể sử dụng toàn định

(appanā samādhi) của thiền chỉ để thực hành thiền vipassanā được. Những thiền sinh đã đắc được các tầng thiền chỉ, trước tiên họ cần phải thoát ra khỏi các tầng thiền đó thì mới có thể thực hành được thiền vipassanā.

Toàn định của các tầng thiền chỉ có thể đè nén được phiền não; khi ở trong các tầng thiền chỉ các phiền não loại thô không còn tồn tại nữa. Toàn định của thiền chỉ đè nén năm loại triền cái. Nhưng toàn định chỉ đè nén được dục tham *(kāma-chanda)*, chứ không thể đè nén được các loại tham khác *(lobha)*. Hữu ái *(bhava-tanhā)*, khát vọng trở thành, sự khao khát sinh tồn, vẫn hiện diện đầy đủ trong tất cả các tầng thiền chỉ.

Định chỉ trở thành hoàn toàn viên mãn khi nó có đủ cả ba chi phần: Chánh Niệm *(sammā-sati)*, Chánh Tinh Tấn *(sammā-vāyāma)* và Chánh Định *(sammā-samādhi)*. Khi có chánh niệm liên tục cùng với thái độ chân chánh và suy nghĩ chân chánh thì định sẽ phát triển một cách tự nhiên.

*** ***** ***

Thiền sinh: **Thưa thầy, khi mới đến đây con thấy rất khó chấp nhận việc nói chuyện và giao tiếp của các thiền sinh. Con không tin là có thể đạt được tâm định khi có những thái độ hành thiền như vậy. Phải mất cả một thời gian tương đối dài con mới dần dần chấp nhận được rằng thực hành thiền trong khi nói chuyện cũng có giá trị của nó và đó cũng là một pháp hành quan trọng. Sau khi đã vượt qua được sự chống đối trong tâm như vậy và bắt đầu thử thực hành theo, thì con phát hiện ra rằng không**

những con vẫn duy trì được tâm định mà còn cảm thấy rất nhẹ nhàng, uyển chuyển – ít xáo động hơn. Tại sao vậy thưa thầy? Điều gì đã xảy ra?

Thiền sư: Định tâm đạt được từ tĩnh lặng thì hơi căng cứng – hay là dễ vỡ như bạn nói. Nó phải phụ thuộc rất nhiều vào các điều kiện bên ngoài và vì vậy sẽ dễ dàng mất đi khi sự yên lặng bị phá vỡ. Định tâm kiểu đó làm bạn cảm thấy mạnh nhưng lại rất mong manh.

Khi phải thực hành trong những điều kiện đòi hỏi mình phải cố gắng nhiều như trong lúc nói chuyện và giao tiếp, thì bạn sẽ khó phát triển định tâm hơn. Trong những lúc như thế, bạn sẽ chỉ có thể phát triển được định tâm khi giữ được một cái tâm rộng mở cùng với thái độ chân chánh. Tuy nhiên, bởi vì bạn cần phải khéo léo hơn nhiều để phát triển định tâm trong những hoàn cảnh như thế, nên định tâm đó sẽ lại kéo dài lâu hơn. Loại định tâm này năng động và linh hoạt hơn bởi vì nó không phải phụ thuộc vào những điều kiện cố định. Mỗi khi bạn mất chánh niệm, bạn sẽ bình tĩnh lấy lại nó và kết nối trở lại với pháp hành.

Thực hành trong cuộc sống hàng ngày, luôn duy trì được chánh niệm và định tâm liên tục trong mọi lúc là một điều rất khó; có những lúc bạn quên mình đi lao mình vào việc này việc nọ, rồi lúc nào đó mới lại chợt nhớ ra là phải chánh niệm. Miễn là bạn luôn duy trì được thái độ chân chánh và nhận biết ra những lúc tự đánh mất mình như thế, chỉ như thế thôi đã là tốt lắm rồi. Còn nếu bạn cứ khư khư chấp thủ vào cách suy nghĩ cứng nhắc rằng chỉ có thể phát triển được định tâm và chánh niệm trong những môi trường tu tập đặc biệt nào đó, là

bạn sẽ trở thành cứng nhắc và rồi sẽ kẹt lại trong pháp hành không thể tiến lên được nữa.

Trạch Pháp, Giác Chi Và Tỉnh Giác (Dhamma-Vicaya, Bojjhanga, Sampajañña)

Thiền sinh: **Trong cuốn ĐỪNG COI THƯỜNG PHIỀN NÃO, thầy không nói đến thuật ngữ trạch pháp** *(thẩm xét và tìm hiểu bản chất cuả các hiện tượng thân tâm-Dhamma vicaya)***. Nhưng hình như thầy có lý giải một chút về nó trong chương Chánh niệm một cách thông minh, phải không ạ?**

Thiền sư: Đúng, đúng như thế.

Thiền sinh: **Xin thầy giảng thêm về ý nghĩa và tầm quan trọng của trạch pháp.**

Thiền sư: Thiền vipassanā là một công việc của trí thông minh. Chính vì thế nên trạch pháp là vô cùng quan trọng. Mục tiêu của thiền vipassanā là để có được trí tuệ. Nếu bạn muốn có trí tuệ, bạn phải bắt đầu bằng trí tuệ; bạn phải đầu tư trí tuệ để có thêm nhiều trí tuệ hơn nữa. Đó là lý do tôi vẫn thường hỏi các thiền sinh rằng:

*"Nếu còn là phàm phu (puthujjana)[31], và phàm phu là "*những kẻ đầy phiền não*" – thì làm thế nào có thể hành thiền được mà không bị phiền não xen vào?"*

Bởi vì chúng ta còn đầy phiền não nên không thể hành thiền mà không có phiền não, vậy thì phải bắt đầu từ đâu? Phàm phu thì phải bắt đầu hành thiền với thông tin hướng dẫn về vô si, tức trí tuệ. Mặc dù trong tất cả những con người phàm phu đều đầy rẫy phiền não, song họ cũng có được một vài phần trí tuệ nào đó. Đạo Phật phân trí tuệ ra làm 3 loại khác nhau: văn tuệ, tư tuệ và tu tuệ *(sutamayā paññā, cintāmayā paññā, bhāvanāmayā paññā)*. Loại đầu tiên là thông tin, là kiến thức sách vở nói chung; loại thứ hai là tư duy và suy luận lô-gíc, loại thứ ba là tuệ giác trong thiền. Trạch pháp nằm trong tư tuệ.

Khả năng sử dụng trạch pháp này đến từ đâu? Từ thông tin, kiến thức, chúng ta phải có thật nhiều thông tin đúng đắn trước đã. Khi đã có được loại kiến thức cơ bản hay kiến thức tổng quát như thế,

---

31. Phàm phu: những con người phàm tục chưa đắc bất cứ tầng đạo quả nào trong 4 tầng đạo quả từ Tu-đà-hoàn đến Alahán. Trong con người phàm phu vẫn còn nguyên vẹn 10 loại kiết sử hay phiền não tuỳ miên là: thân kiến, hoài nghi, giới cấm thủ, tham, sân, sắc ái, vô sắc ái, ngã mạn, trạo cử, vô minh. Tầng thánh quả đầu tiên là Tu-đà-hoàn hay Dự lưu cắt đứt 3 loại kiết sử đầu tiên là thân kiến, hoài nghi và giới cấm thủ. Bậc thánh Tu-đà-hoàn vĩnh viễn không còn tái sanh lại trong 4 đường ác đạo là Địa ngục, Atula, Ngạ quỷ, Súc sanh nữa, mà chỉ còn tái sanh nhiều nhất là 7 lần nữa (Thất lai) trong cõi dục giới trước khi đạt đến giải thoát hoàn toàn khỏi luân hồi sanh tử. Tầng thánh thứ hai là Tư-đà-hàm không cắt tuyệt được thêm loại kiết sử nào nữa, mà chỉ làm suy yếu hai loại kế là tham, sân. Bậc thánh Tư-đà-hàm chỉ còn tái sanh lại 1 lần duy nhất (Nhất lai) trong cõi dục giới. Tầng thánh thứ ba, Anahàm, cắt đứt hoàn toàn 5 kiết sử đầu tiên (3 kiết sử đầu được cắt đứt bởi đạo quả Tu-đà-hoàn và tham, sân), và không còn phải tái sanh lại trong cõi dục giới nữa (Bất lai). Bậc thánh Anahàm sẽ tái sanh lên cõi Phạm thiên và sẽ đắc quả vị Alahán và nhập Niết Bàn tại cõi đó. Tầng thánh cao nhất là thánh quả Alahán cắt đứt hoàn toàn 10 loại kiết sử, vĩnh viễn không còn tái sanh nữa - ND.

chúng ta sẽ biết cách phải suy nghĩ như thế nào cho phải. Bản thân tôi đã may mắn có được một người thầy rất tốt, người đã trao truyền cho tôi biết bao nhiêu kiến thức và những lời khuyên vô cùng giá trị để áp dụng trong quá trình thiền tập. Tôi vô cùng tri ân cái *"khoảng không gian"* mà Ngài đã dành cho tôi để được tự học hỏi. Mỗi khi phát hiện ra một điều gì mới mẻ trong quá trình thực hành, tôi lại mang đến kể cho Ngài nghe, Ngài thường hỏi *"tại sao?"*. Thường thường là tôi không biết câu trả lời thế nào và Ngài không bao giờ nói cho tôi ngay lập tức. Bởi vì tôi thực sự hết lòng muốn biết, nên tôi mang hết cả tâm lực của mình ra để tìm kiếm câu trả lời. Đối với loại công việc tìm hiểu, trạch pháp như thế này nếu chỉ có mỗi chánh niệm thì không đủ. Tôi thực sự phải động não rất nhiều. Đó mới chính là sự quán chiếu và tìm hiểu pháp bằng trí thông minh của mình, hay còn gọi là trạch pháp – dhamma-vicaya. Tôi thực sự muốn biết, và đối với tôi đó quả thật là một thử thách vô cùng tích cực –giống như một trò chơi - và tôi tìm đủ mọi cách để tìm cho ra bằng được câu trả lời. Tôi thường tìm ra được nó nhưng không phải lúc nào cũng tìm ra được câu trả lời đúng. Khi thầy tôi thấy tôi loay hoay mãi mà không ra được thì lúc ấy Ngài mới giải thích cho tôi hiểu.

Trong Thất Giác chi hay 7 chi phần dẫn đến giác ngộ, có 3 giác chi là nhân, và 4 giác chi còn lại là quả. Ba nhân là: chánh niệm *(sati)*, trạch pháp *(dhamma vicaya)* và tinh tấn *(viriya)*. Những chi phần này là những *"đầu vào"* mà bạn có thể chủ động đưa vào được. Bốn quả là: hỷ *(pīti)*, khinh an *(passadhi)*, định *(samādhi)* và xả *(upekkhā)*. Những chi phần quả này, chúng ta không thể tạo ra chúng, cũng không thể bắt chúng phải xảy ra được. Khi nói về ba loại trí tuệ, tôi đã nói rằng trạch pháp *(dhamma vicaya)* nằm trong tư tuệ *(cintāmayā paññā)*. Xả giác chi nằm trong tu tuệ *(bhāvanāmayā*

paññā); đây là loại tâm xả phát sanh do nhờ chánh trí và sự hiểu biết đúng đắn.

Trí thông minh hay trí tuệ là điều vô cùng cần thiết trong thiền vipassanā. Trạch pháp là một loại trí tuệ và vì vậy nó rất quan trọng. Đối với những người thông minh và biết nghĩ cho chính mình, thiền vipassanā sẽ rất hiệu quả. Họ sẽ rất dễ hiểu; tu tuệ *(bhāvanāmayā paññā)* sẽ đến dễ dàng đối với những người có trí thông minh bẩm sinh cao và có tư tuệ mạnh *(cintāmayā paññā)*. Đối với những người tư tuệ kém, ít tư duy, suy nghĩ lô-gíc yếu, thì sẽ phải mất nhiều thời gian hơn. Những người có tư tuệ yếu như thế cần phải dựa rất nhiều vào kiến thức sách vở - hay văn tuệ *(sutamayā paññā)*. Họ cần phải thu thập thêm rất nhiều kiến thức và cần phải nghe theo lời khuyên của những người khác. Họ cần phải có người nói cho mình biết phải làm gì, bởi vì họ không có khả năng tự tìm ra câu trả lời cho chính mình.

Theo kinh điển, có 7 nhân duyên khiến cho trạch pháp sanh khởi, đó là:

1. *Thường xuyên hỏi pháp, đàm luận về pháp, quán chiếu và tìm hiểu pháp, tư duy về pháp.*

2. *Vệ sinh sạch sẽ cả bên trong lẫn bên ngoài. Việc này sẽ giúp cho tâm mình được sáng suốt rõ ràng. Sự sáng suốt trong tâm là một nhân duyên khiến cho trí tuệ sanh khởi. (Vệ sinh bên ngoài nghĩa là làm sạch thân thể và môi trường sống – liêu cốc, sân vườn...đến mức mình có thể làm được – nhưng điều quan trọng hơn là vệ sinh bên trong, nghĩa là dọn sạch các loại phiền não ra khỏi tâm mình).*

3. *Học cách làm cân bằng ngũ căn. (Ở đây có rất nhiều việc cần phải làm. Bạn cần phải nhận diện được các căn này đang có trong mình, và cần tìm xem căn nào quá mạnh, căn nào quá yếu để có thể cân bằng lại cho tốt).*

4. *Tránh xa những kẻ không có trí tuệ.*

5. *Gần gũi, thân cận những người có trí tuệ.*

6. *Suy xét, quán chiếu về trí tuệ sâu sắc, quán chiếu và tư duy những vấn đề sâu sắc.*

7. *Có ước muốn làm tăng trưởng trí tuệ trong mình.*

*** ***** ***

Thiền sinh: **Thưa thầy, trạch pháp** *(dhamma-vicaya)* **và chánh niệm tỉnh giác** *(sati-sampajañña)* **khác nhau như thế nào? Xin thầy giảng giải thêm về sự chánh niệm tỉnh giác này.**

Thiền sư: Cả hai *(trạch pháp và chánh niệm tỉnh giác)* đều là trí tuệ. Trong kinh Tứ Niệm Xứ *(Satipatthāna Sutta)* có nói chánh niệm phải có cả tỉnh giác đi kèm, cả hai đều cần phải có mặt. Tất cả bốn loại tỉnh giác đều có liên quan đến trí tuệ. Nói một cách đơn giản thì loại tỉnh giác đầu tiên là thích nghi tỉnh giác *(sātthaka-sampajañña)*, loại thứ hai là lợi ích tỉnh giác *(sappāya-sampajañña)*. Hai loại tỉnh giác đầu tiên này thuộc về văn tuệ *(sutamayā paññā)* và tư tuệ *(cintāmayā paññā)*. Chúng có liên quan rất nhiều đến sự thực hành của chúng ta trong thực tế. Nhưng khi pháp hành đã có đà

tiến và hiểu biết đã tăng trưởng, chúng ta sẽ kinh nghiệm được loại tỉnh giác thứ ba là giới vức tỉnh giác *(gocara-sampajañña)*, đó là sự hiểu biết rằng chỉ có các tiến trình danh sắc đang diễn tiến, không có người nào trong đó cả. Loại tỉnh giác cuối cùng, vô si tỉnh giác *(asammoha-sampajañña)*, là hiểu biết về vô thường, khổ, vô ngã. Hai loại tỉnh giác cuối thuộc về tu tuệ *(bhāvanāmayā paññā)*. Hai loại đầu, thích nghi tỉnh giác và lợi ích tỉnh giác, là nhân, hai loại sau là quả, là những tuệ giác sanh khởi lên trong quá trình tu tập.

Loại tỉnh giác đầu tiên, thích nghi tỉnh giác *(sātthaka-sampajañña)* liên quan đến sự thích hợp, sự hợp tình hợp lý của những hành động, thái độ của người thiền sinh. Điều thích hợp nhất phải làm bây giờ là gì?. Loại thứ hai, lợi ích tỉnh giác, có liên quan đến tính lợi ích cuả những hành động và thái độ đó. Lúc này cần vận dụng cái gì để có lợi ích nhất đây? Cách nào, cái gì phát huy tác dụng hiệu quả nhất bây giờ? Tất cả những điều này đều là trạch pháp cả *(dhamma-vicaya)*. Bạn thấy được tâm đang hoạt động ra sao trong hiện tại, và bạn cũng thấy được cả bức tranh toàn cảnh; lĩnh vực hoạt động của chánh niệm, tâm mình đang bỏ sức cố gắng ra sao, mối quan hệ giữa tâm và đối tượng quan sát như thế nào...v.v.. Rồi tâm sẽ tự hỏi: *"Bây giờ tôi phải làm gì?"*. Nếu chỉ chú mục nhìn vào đề mục thôi thì không đủ. Chính vì vậy bây giờ tôi bắt đầu đặt vấn đề nghi vấn thuật ngữ *"thuần chánh niệm" (bare attention)*. Chúng ta hiểu thế nào về thuần chánh niệm đây?

Hai loại tỉnh giác đầu thật ra chỉ là trí tuệ theo nghĩa thông thường. Nó là loại trí tuệ hoạt động khi bạn đang hành thiền, là cái mách bảo cho bạn biết cách làm một việc gì đó như thế nào. Làm như thế này thì có lợi hay không? Chẳng hạn bạn biết rằng nếu sử dụng nhiều sức hoặc cố gắng hơn sẽ ảnh hưởng đến thiền tập của mình như thế

nào. Trong cuộc sống hàng ngày cũng thế, trí tuệ thông thường này cũng làm việc và giúp bạn có được những quyết định khôn ngoan trong bất cứ công việc nào mình định làm, để thấy ra được việc đó có thích hợp hay không, có lợi ích hay không.

Thiền sinh: **Con vẫn chưa hiểu rõ sự khác nhau giữa chánh niệm tỉnh giác** *(sati-sampajañña)* **và trạch pháp** *(dhamma-vicaya)***.**

Thiền sư: Nghĩa của chúng thường chồng chéo lên nhau, nhưng chỉ có hai loại tỉnh giác đầu tiên là trạch pháp. Đây là theo cách hiểu của tôi.

Tôi muốn giải thích thêm một chút về giới vức tỉnh giác *(gocara-sampajañña)*. Diễn đạt theo cách khác, chúng ta có thể nói rằng giới vức tỉnh giác có mặt khi tâm chú ý nhiều hơn đến bản chất của pháp trong các sự việc và kinh nghiệm hơn là đến các khái niệm chế định. Điều này chỉ xảy đến khi pháp hành đã có được đà quán tính. Nhìn vào bản chất thực tại của sự việc, hiện tượng hơn là vào khái niệm chế định sẽ trở thành một việc gần như là tự nhiên đối với tâm hành giả. Khi đó, bản chất của các pháp đã trở thành chỗ làm việc hay đất sống của trí tuệ *(dịch sát theo nghĩa đen của từ gocara-sampajañña)*. Nếu loại chánh niệm này được duy trì trong một thời gian dài, thì bản chất vô thường, khổ, vô ngã *(dukkha, anicca, anattā)* của các pháp sẽ không còn bị hiểu sai nữa.

Thay vì thực sự hiểu vô thường, khổ, vô ngã, người ta lại thường dành quá nhiều thời gian để tư duy về chúng, suy nghĩ về chúng trong lúc thực hành thiền mà chẳng có được bất cứ hiểu biết thực sự từ trực giác và kinh nghiệm thực tế nào cả. Chính vì vậy tôi cũng không thích sử dụng nhiều những từ như vô thường, khổ, vô ngã khi

nói pháp. Tôi thích đề cập đến nó chỉ khi thiền sinh trình pháp về những kinh nghiệm thật của chính mình, về những điều họ quan sát và kinh nghiệm được, chứ tôi không thích khi cứ phải nghe họ kể rằng họ đã thấy được vô thường hay vô ngã gì gì đó – những điều đó chẳng có ý nghĩa gì cả.

*** ***** ***

Thiền sư: Nếu chỉ có sự định tĩnh và cố gắng tinh tấn giữ chánh niệm thôi thì không đủ, bạn cần phải kiểm tra lại xem tất cả ngũ căn *(pañca indriyas)* có hiện diện trong mình hay không. Bạn có thể tự hỏi: *"Tôi có tin tưởng vào những gì mình đang làm hay không? Tôi có thực sự biết mình đang làm gì hay không?"*. Khi đã có kinh nghiệm thực hành, bạn sẽ luôn luôn thấy được năm căn có hoạt động hay không, và chúng có cân bằng với nhau hay không.

Thiền sinh: **Thế còn Thất giác chi hay 7 chi phần dẫn đến giác ngộ thì sao ạ? Chúng ta có cần phải kiểm tra hay không?**

Thiền sư: Có. Thất giác chi cũng được chia ra thành các giác chi thuộc nhân và các giác chi thuộc quả. Bạn chỉ cần kiểm tra các nhân: niệm *(sati)*, tinh tấn *(viriya)*, và trạch pháp *(dhamma-vicaya)* hay tuệ *(paññā)*. Bạn phải đặc biệt chú ý đến tinh tấn giác chi; trong ba giác chi thuộc về nhân, nó là phần khó nhất. Với niệm và tuệ *(hay trạch pháp)* thì không có vấn đề gì cả, chúng luôn luôn là thiện *(nghĩa là không có phiền não ẩn mình trong đó)*, nhưng tinh tấn lại luôn luôn là chỗ hay gây rắc rối nhất. Tinh tấn mà có phiền não đi cùng là tà tinh tấn. Hầu hết các thiền sinh đều cố gắng tinh tấn với tâm tham trong đó, vì vậy họ sử dụng loại tinh tấn đi cùng với phiền não. Có hai loại ham muốn: một là tham *(lobha)* là ham muốn bất thiện, hai

là ước nguyện *(chanda)* là ham muốn thiện. Bạn phải xem lại thật rõ ràng xem mình đang cố gắng tinh tấn với tâm tham *(lobha)* hay với tâm ước nguyện *(chanda)*.

Khi tinh tấn với tâm tham, bạn sẽ bị căng thẳng và sẽ phải trả giá, phải chịu khổ. Khi thành công thì bạn rất sung sướng, nhưng khi thất bại thì buồn nản, thậm chí còn bị trầm cảm. Nhưng khi bạn tinh tấn với tâm ước nguyện *(chanda – là ước muốn một cách trí tuệ, ước nguyện được phát triển về mặt tâm linh)*, bạn sẽ không phải chịu khổ và tâm bạn sẽ trở nên rất mạnh mẽ. Khi thành công bạn không cảm thấy hào hứng quá mức, khi thất bại bạn cũng không chán chường, buồn khổ. Đó chính là kết quả của chánh tinh tấn. Có chánh tinh tấn, bạn sẽ không bao giờ bỏ cuộc mà sẽ cố gắng nhiều hơn nữa, cố gắng lại nhiều lần. Vì vậy điều rất quan trọng là phải thường xuyên kiểm tra tâm xem lại động cơ của mình có chân chánh hay không.

Hỏi pháp và tìm hiểu pháp rất lợi ích cho việc phát triển trạch pháp giác chi. Chú giải kinh Tứ Niệm Xứ nói rằng có bốn loại câu hỏi dành cho mỗi giác chi mà người thiền sinh cần phải xem xét. Chẳng hạn: thiền sinh cần phải biết khi nào niệm giác chi có mặt, khi nào vắng mặt; tại sao nó có mặt và tại sao nó tăng trưởng. Mỗi câu hỏi phản ánh một trình độ hiểu biết khác nhau; để nhận biết xem cái gì đó có mặt hay không thì không khó lắm, nhưng hai câu hỏi sau thì có thể có rất nhiều câu trả lời khác nhau. Để đạt được những hiểu biết ở trình độ này có thể là tương đối khó. Hãy tự hỏi mình những câu hỏi như vậy, cố gắng tìm hiểu cho ra vấn đề hay thảo luận với những người khác, những cách đó có thể giúp bạn tăng trưởng thêm trí tuệ. Loại tìm hiểu và quán trạch này cũng được xem là một trong những nhân duyên khiến trạch pháp sanh khởi.

Quan Sát Và Vượt Qua Phiền Não

Thiền sinh: **Thưa thầy, có khi nào như thế này được không: tâm có phiền não nhưng cũng đồng thời có trí tuệ hay biết rằng phiền não đang có mặt, và cả sự thư giãn, thanh thản ngay giữa sự hay biết ấy?**

Thiền sư: Có, có thể được; khi phiền não được hay biết một cách rõ ràng chỉ như một đề mục, khi có sự hiểu biết rõ ràng như thế thì có thể được chứ. Chính vì vậy tôi vẫn thường nhắc các thiền sinh hãy quan tâm chú ý nhiều hơn đến cách mình quan sát đề mục như thế nào. Nếu biết quan sát một cách đúng đắn; nếu tâm quan sát không bị nhiễm phiền não thì họ có thể quan sát phiền não một cách hoàn toàn khách quan, không thiên vị. Rất nhiều thiền sinh nói rằng họ đã làm được như thế, họ giữ được trong trạng thái tâm quan sát riêng hẳn ra, tách biệt với phiền não; họ cũng thể hiện rõ ràng sự cảm nhận hoàn toàn không có phiền não trong tâm quan sát đó.

Thiền sinh: **Đó là cảm giác thanh thản và giải thoát ngay cả khi đang có phiền não phải không ạ?**

Thiền sư: Đúng thế, họ có thể thấy rất rõ rằng những phiền não đó chẳng có liên quan gì đến *"mình"* cả. Đó chính là lúc sự hiểu biết về vô ngã đang có mặt.

Thiền sinh: **Khi phiền não được quan sát như thế thì nó có còn là phiền não nữa không?**

Thiền sư: Có thể có hai phương diện, hai tính chất khác nhau của trí tuệ đang làm việc. Có thể đó là trí tuệ giải phóng tâm quan sát khỏi quá trình tự đồng hoá với phiền não, và do đó mang lại sự giải thoát trong sự quan sát ấy. Nhưng nếu chỉ nhìn nó thôi thì phiền não cũng không thể biến mất được. Chỉ khi nào hiểu được chính bản thân phiền não đó, chỉ khi hiểu thấu hoàn toàn được nó, thì nó mới ra đi thực sự.

*** ***** ***

Thiền sinh: **Xin thầy giảng thêm về ba cấp độ của phiền não?**

Thiền sư: Khi bạn không thấy bất cứ loại phiền não nào trong tâm, lúc đó chúng chỉ tồn tại như là những tiềm năng bên trong, và được gọi là phiền não tuỳ miên hay phiền não ngủ ngầm *(anusaya)*. Ở cấp độ này phiền não bị ẩn giấu và chúng ta không thể hay biết được chúng. Chúng ta chỉ có thể quan sát được phiền não khi chúng nổi lên trên bề mặt của tâm thức – đó chính là cấp độ thứ hai – và khi chúng đã thể hiện ra ngoài thành hành động và lời nói thì đã trở thành cấp độ thứ ba. Trong tiếng Pali, phiền não ở cấp độ thứ hai được gọi là pariyutthāna, và cấp độ thứ ba được gọi là vītikkama.

Thiền sinh: **Như vậy phiền não ở cấp độ thứ nhất là không thể thấy được và chúng luôn luôn chỉ muốn làm chủ mình?**

Thiền sư: Đúng, chúng chỉ tồn tại dưới dạng tiềm năng và chỉ sanh khởi lên khi có đủ các nhân duyên cần thiết cho chúng sanh khởi. Khi đã khởi lên, chúng được gọi là pariutthāna. Chỉ có các tuệ giác ở cấp độ đạo quả mới có thể đoạn trừ được loại phiền não ngủ ngầm này.

Thiền Tâm Từ (Mettā Bhāvanā)

Thiền sinh: **Hình như thầy không khuyến khích việc thực hành thiền tâm từ. Thầy có cho rằng thiền tâm từ là không thích hợp đối với các thiền sinh đang hành thiền vipassanā không?**

Thiền sư: Không phải tôi nói rằng nó không thích hợp. Nhiều lúc nó rất có ích lợi đấy chứ. Thầy tôi cũng thường dạy tôi thực hành thiền tâm từ trong một số giai đoạn nhất định của pháp hành. Thực sự thì nó phụ thuộc vào cá nhân từng thiền sinh. Có rất nhiều pháp hành nhập môn lúc ban đầu cho thiền tập. Đối với một số người, Đức Phật dạy họ thiền tâm từ để bắt đầu bước vào thiền, nhưng Ngài cũng dạy những người khác bắt đầu từ thiền Tứ niệm xứ.

Khi thực hành thiền Tứ niệm xứ *(thiền vipassanā)*, bạn phải thực hành với một cách suy nghĩ rằng: mình hành thiền không phải là để cố tạo nên một cái gì cả. Đừng cố tạo nên các kinh nghiệm, hãy tiếp nhận các kinh nghiệm hay những sự việc diễn ra đó như nó đang là và hãy cố gắng học hỏi từ nó. Nhưng thiền tâm từ làm gì? Thiền tâm từ là để cố tạo ra một cảm giác từ bi. Có thể bạn đang tức giận một ai đó, nhưng bạn lại cố gắng cảm nhận và trải tâm từ bi tới người đó.

Đối với một số người, hành thiền tâm từ trong lúc đang tức giận như vậy lại có thể tạo nên những xung đột tâm lý ở bên trong. Đối với những người như thế thì thiền tâm từ lại không có tác dụng. Cái thực đang có là tâm sân, và nếu chỉ cố gắng dùng tư duy tri thức để trấn áp nó thì không thể được.Tôi đã từng thử rải tâm từ đến cho những người mà tôi đang ghét, nhưng bây giờ thì trí tuệ của tôi lại không chấp nhận điều đó. Trí tuệ nói với tôi rằng: *"Hãy sống thực với*

chính mình! Hãy quan sát cái tâm sân ấy! Hãy hiểu biết cái tâm sân ấy!". Hình như khi cố rải tâm từ như thế, cái tâm mình nó lại đang tự lừa chính nó. Trước kia tôi đã từng thực hành thiền tâm từ rất nhiều, thậm chí hành thiền suốt cả đêm và nhập vào tầng thiền chỉ *(với đề mục tâm từ)*, ngập tràn trong hỷ lạc suốt cả một ngày như vậy, nhưng nó chẳng làm tôi trở thành một con người ít sân hơn chút nào cả. Khi ngừng lại không thực hành tâm từ nữa, tôi lại sân trở lại y như cũ.

Sau khi thực hành thiền vipassanā nhiều năm trời trong cuộc sống tại gia, liên tục quan sát tất cả các sinh hoạt của tâm mình, tôi mới bắt đầu kinh nghiệm được những khoảng thời gian mà tâm mình thực sự không còn chút sân hận nào trong đó. Khi đó thật là dễ dàng rải tâm từ cho tất cả mọi người – không có vấn đề gì cả. Thầy tôi thường ngồi thiền cho đến khi tâm Ngài trở nên thật sự bình an và chỉ khi đó Ngài mới rải tâm từ. Bởi vì chỉ khi đó mới có được tâm từ thực sự. Chỉ khi nào có tiền trong túi thì bạn mới bố thí được cho người ...

Khi tâm không còn sân hận, nếu gặp một người ngang bằng, đồng cảnh ngộ như mình, nó sẽ cảm nhận được lòng từ *(mettā)*. Khi gặp một người đang gặp cảnh ngộ khó khăn hơn, nó làm khởi lên lòng bi mẫn *(karunā)*, khi gặp một người đang thuận lợi, bạn sẽ cảm nhận được tâm hỷ *(muditā)*, còn khi ở vào hoàn cảnh mà bạn chẳng thể làm được gì hơn để giúp họ, nó sẽ là tâm xả *(upekkhā)*. Nhưng nếu trong tâm vẫn còn lại dù chỉ một chút xíu sân thôi, thì tất cả những trạng thái tâm từ, bi, hỷ, xả ấy cũng chẳng thể nào sanh khởi lên được nữa. Khi tâm sáng suốt và không còn sân hận, bạn cũng sẽ rất dễ thực hành được những pháp hành khác. Nếu nhìn vào một bức hình Đức Phật, bạn cũng sẽ cảm nhận được lòng kính tín đối với Ngài, bởi vì giờ đây tâm bạn đang ở trong một trạng thái tốt đẹp. Khi

đó bạn đang tự động thực hành pháp hành niệm tưởng ân đức Phật *(Buddhānussati)* một cách rất tự nhiên.

Có ba cách để bạn có thể nhìn thấy được Đức Phật: 1.nhìn bằng mắt; 2.nhìn bằng tâm *(tưởng tượng hình ảnh của Ngài trong tâm mình)*; 3.nhìn bằng cách hiểu Đức Phật bằng trí tuệ của chính mình. Chính vì thế Đức Phật mới nói rằng *"Người nào thấy pháp sẽ thấy ta"*. Nhiều người sống cùng với Đức Phật mà chẳng hề thực sự thấy Ngài bao giờ. Có lần Đức Phật đã phải bảo một người đệ tử đi chỗ khác *(để hành thiền)*, bởi vì ông này suốt ngày chỉ ở loanh quanh bên cạnh để nhìn ngắm Ngài cho thoả thích.

Loại tâm từ tôi muốn bạn có được là loại tâm từ thực sự, chứ không phải là loại tâm từ bạn cứ phải cố nặn cho ra cho mình hay cho người khác. Khi không còn sân hận, tất cả tâm từ, bi, hỷ, xả đều có được cả, khi đó bạn có thể rải tâm từ bao nhiêu cũng được. Tâm từ khởi nguồn từ vô sân, chính vì vậy điều quan trọng hơn là hãy ghi nhận, quan sát và thấu hiểu tâm sân hơn là cố gượng ép thực hành thiền tâm từ. Tôi nhấn mạnh đến cách đối phó với tâm sân trước, bởi vì nó là thực.

Thiền sinh: **Đôi khi con phải dùng đến thiền tâm từ mỗi khi mình đau khổ; khi đó con nhận ra rằng mình chẳng có chút từ bi đối với người nào cả, vì vậy con phải tự rải tâm từ cho chính mình để tâm mình trở nên thiện hơn đôi chút.**

Thiền sư: Đúng, làm vậy cũng đúng. Bạn nên bắt đầu với chính mình bởi vì chỉ khi nào tự bạn cảm thấy an lạc bạn mới rải tâm từ được cho người khác. Tôi luôn luôn nhắc các thiền sinh khi rải tâm từ phải chánh niệm biết mình đang rải tâm từ ra sao. Tự quan

sát chính mình khi rải tâm từ là bạn cũng đang thực hành cả thiền vipassanā rồi đấy. Hãy quan sát tâm mình đang làm việc, đang rải tâm từ; kiểm tra lại xem mình thực sự đang có tâm từ hay không. Nếu khi đó vẫn còn tâm sân thì bạn cũng nhận ra được ngay là rất khó rải tâm từ khi bạn còn đang giận dữ.

Thiền sinh: **Nếu có thái độ chân chánh thì tâm từ thực sự có tự động khởi lên được không ạ?**

Thiền sư: Có, nó khởi lên được mỗi khi bạn có trí tuệ – thái độ chân chánh chính là trí tuệ. Chính vì vậy tôi nhấn mạnh rất nhiều đến tầm quan trọng của trí tuệ; có trí tuệ thì mọi thứ đều có thể làm được. Tôi cố gắng đi từ chỗ quan trọng nhất đó, chứ không bắt đầu đi ngược từ dưới lên. Trong tam học Giới-Định-Tuệ, giới là nền tảng, định cao hơn, và tuệ là cao nhất. Chỉ cố giữ giới mà không có định thì bạn cũng chẳng thể giữ được. Nhưng khi có định bạn sẽ thấy giữ giới được rất dễ dàng, và khi có tuệ thì cả giới và định cũng sẽ tự động có mặt.

Giới có hai loại. Đầu tiên chúng ta phải cố gắng thu thúc, kiềm chế không làm những hành động bất thiện. Loại giới thứ hai sanh khởi khi tâm đã hiểu ra được vấn đề, nghĩa là không cần phải cố gắng tự thu thúc, kiềm chế nữa bởi vì sự ham muốn đã không còn hay chỉ còn lại rất ít. Cả tham và sân đã bị suy yếu, và đó chính là giới như là một tâm sở – giới tâm sở. Khi trí tuệ đích thực khởi sanh lên, nghĩa là khi đắc đạo quả, ngay lập tức giới trở thành thanh tịnh và người hành giả liễu ngộ được Bát chánh đạo. Trong thời Đức Phật một số đệ tử có được tuệ căn phát triển ở mức độ rất cao. Bởi vì tuệ quá mạnh nên đôi khi chỉ cần nghe một vài câu pháp của Đức Phật là đã đắc đạo quả liền.

Trong phương pháp thiền này, tôi ngày càng nhấn mạnh nhiều đến tầm quan trọng của tuệ. Bản thân tôi trước kia cũng đã từng thử thực hành qua rất nhiều phương pháp khác nhau. Tôi đã từng rất tinh tấn giữ giới và tu tập để phát triển định lực thâm sâu, nhưng tất cả những điều đó chẳng làm cho tôi thay đổi một cách thực sự chút nào. Chỉ khi tâm tôi bắt đầu hiểu ra được sự việc, khi trí tuệ đã lớn mạnh, chỉ khi ấy tôi mới trở thành một con người tốt đẹp. Tất nhiên, trí tuệ tăng trưởng đã giúp tôi giữ giới được ngày một tốt hơn. Một trong những pháp hành tôi thường thực hành khi còn là một cư sỹ là giữ bát quan trai giới *(8 giới)*, không phải bát quan như các thiền sinh vẫn giữ trong thiền viện như thế này, mà là ngũ giới cộng với giới mở rộng về lời nói: cố gắng không chỉ không nói dối mà còn không nói những lời thô ác, không nói lời đâm thọc, không nói lời phù phiếm vô ích. Tôi sớm nhận ra rằng mình phải cần rất nhiều chánh niệm, rất nhiều sự tự hay biết, tự soi chiếu bản thân mình để giữ được trọn vẹn những giới khẩu này, và khi ấy pháp hành của tôi mới bắt đầu có được những bước tiến vượt bậc. Điểm xuất phát ở đây cũng lại là trí tuệ. Ở đó có trí tuệ, có sự hiểu biết rằng cách thực hành như thế này rất ích lợi. Khi có trí tuệ, tất cả mọi thứ đều biến thành chân chánh. Tôi thực sự mong muốn các thiền sinh phát triển trí tuệ của mình, bởi vì tôi biết rõ sự khác biệt do nó mang lại lớn đến mức nào.

Thực sự thì tôi không muốn nói nhiều đến tâm từ, song một khi bạn đã biết cách nhìn nhận vấn đề cho đúng thì bạn có thể thấy rõ được tâm từ ngay thôi. Nếu không có sự kiên nhẫn thực lòng, một điều rất gần gũi với từ tâm, thì chắc là tôi đã không thể cống hiến được toàn bộ thời gian và sức lực để dạy dỗ các thiền sinh mỗi ngày như thế này được. Nhưng tôi không dành tâm từ cho riêng cá nhân một ai cả, nó rộng lớn hơn, bao trùm hơn, tâm từ đó là để dành cho tất cả, tất cả mọi người.

Ba La Mật (Parami)[32]

Thiền sinh: **Có bốn Ba-la-mật mà con vẫn chưa thực sự hiểu, đó là ba-la-mật quyết định** *(adhitthāna)***, ba-la-mật xuất gia** *(nekkhamma)***, ba-la-mật trì giới** *(sīla)* **và ba-la-mật chân thật** *(sacca)***. Xin thầy cho con biết làm thế nào để hiểu được những ba-la-mật này?**

Thiền sư: Ba-la-mật quyết định *(adhitthāna)* là quá trình làm vững mạnh quyết tâm. Nó thường được áp dụng để củng cố hoặc tăng cường một số phẩm chất có sẵn trong tâm mình. Điều này có thể thực hiện được bằng cách làm một việc gì đó lặp đi lặp lại nhiều lần, hoặc bằng cách đẩy ngưỡng cố gắng *(sức rướn)* của tâm mình mỗi lần thêm một chút nhằm tăng cường sức mạnh cho tâm. Tôi thực hành pháp quyết định này rất nhiều. Theo kinh nghiệm của tôi, quyết tâm mạnh không bao giờ có tác dụng, trừ phi động cơ của nó là trí tuệ. Nếu bạn chỉ cố hết mình bằng quyết tâm, sự cố gắng ấy không bao giờ bền vững, nhưng nếu bạn thực hành một cách bền bỉ liên tục thì trí tuệ sẽ thâu gom tất cả sức mạnh cuả quá trình thực hành ấy để sử dụng một cách hiệu quả. Khi có mặt trí tuệ thì sự quyết tâm cũng hiện diện cùng.

---

32. Balamật là các phẩm chất tinh thần, các tiềm năng tâm linh cần thiết cho sự giác ngộ. Một người chỉ có thể đắc đạo quả khi những phẩm chất cao thượng này đã được tu tập, bồi dưỡng đến đầy đủ, trọn vẹn. Balamật chia làm ba mức độ cao thấp khác nhau: bậc thượng, bậc trung và bậc hạ, tương ứng với ba quả vị khác nhau là quả vị Phật Toàn giác, quả vị Phật Độc giác và quả vị Thanh văn Phật. Có 10 balamật là: bố thí, trì giới, xuất gia, trí tuệ, tinh tấn, nhẫn nại, chân thật, quyết định, tâm từ và tâm xả.

Thiền sinh: **Như vậy tâm sẽ được tăng cường sức mạnh bằng cách thử thách nó?**

Thiền sư: Không, thử thách có nghĩa là bạn muốn vượt quá giới hạn năng lực của mình. Tâm được tăng cường sức mạnh bằng cách củng cố, tăng cường thêm những gì đang sẵn có ở đó.

Thiền sinh: **Làm thế nào để tăng cường cho những cái đã có sẵn ấy?**

Thiền sư: Bạn phải biết rõ mình có khả năng làm được điều gì, và làm điều đó nhiều lần. Tôi sẽ cho bạn một ví dụ rất đơn giản như sau: nếu bạn muốn hành thiền suốt đêm, không phải là cứ thế mà cố ngồi suốt cả đêm ngay lập tức. Đêm đầu tiên, bạn bắt đầu thức lâu đến mức mình có thể thức được, rồi đêm thứ hai cố gắng lặp lại điều đó, thức lâu như đêm trước. Nếu giữ được như vậy được khoảng 2 tuần, thì rồi bạn mới bắt đầu đẩy tâm mình thức thêm một giờ nữa. Rồi sau đó hãy đợi và xem mình có chịu đựng được như vậy khoảng một, hai tuần nữa không rồi mới lại đẩy tiếp thêm.

Thiền sinh: **Cám ơn thầy, con đã rõ. Hình như có lần thầy nói rằng balamật xuất gia có nghĩa là ly tham, đúng không ạ?**

Thiền sư: Đúng thế. Học cách quan sát tất cả mọi phiền não mỗi khi chúng khởi sanh, đó chính là ly tham, là xuất gia – bởi vì bạn đang cố gắng không để mình đắm chìm trong đó.

Câu hỏi thứ ba của bạn là balamật trì giới. Trì giới là sự thu thúc, sự tự chế và trách nhiệm; càng có nhiều trí tuệ thì giới sẽ càng trở nên trong sạch và trọn vẹn.

Thiền sinh: **Vâng, con đã hiểu. Nhưng con vẫn còn chưa hiểu rõ ý nghĩa của trì giới, có phải đó là giữ bát quan trai giới hay không?**

Thiền sư: Không, nó là sự hiểu biết những việc gì nên làm và việc gì không nên làm. Nó gồm cả làm những việc nên làm, và không làm những việc không nên làm.

Thiền sinh: **Vâng, câu hỏi cuối cùng của con là về balamật chân thật** *(sacca)***.**

Thiền sư: Sacca có nghĩa là sự thật, nhưng nó cũng mang cả nghĩa khác. Trong trường hợp này, nó là sự chân thật trong lời nói, không thất hứa, chẳng hạn khi đã hứa hẹn cho ai hay làm một điều gì đó bạn phải giữ lời. Nhưng tôi không biết nhiều lắm về nghĩa kỹ thuật của từ sacca này như thế nào. Ở Miến Điện người ta sử dụng *"sự thật"* này một cách rất đặc biệt. Họ tin tưởng vào năng lực của sự thật, ngay cả khi được sử dụng một cách không đúng đắn lắm. Chẳng hạn, có người vừa nói dối điều gì đó và sử dụng luôn sự việc đó như một sự thật để nguyện: *"Tôi vừa nói dối mẹ tôi, đó là một sự thật, do năng lực của sự thật này, nguyện cho dì tôi được khỏi bệnh"*. Cách nguyện đó cũng có tác dụng thật, nhưng nó không hiệu quả bằng lời nguyện cùng với một sự thật tốt lành.

Bản Thể Tự Tính

Thiền sinh: **Một thiền sư Trung Hoa có dạy rằng chúng ta phải buông mình vào tự nhiên, để kiến tánh - thể nhập vào bản thể của chính mình. Thầy hiểu thế nào về việc kiến tánh ấy và việc thể nhập vào bản thể tự tính?**

Thiền sư: Cách tôi hiểu nó là chúng ta đã làm một việc tạo ra cái bản thể tự tính từ một cái thực ra chỉ là tự nhiên. Nếu hiểu rằng chúng ta đang nhào nặn tự nhiên thành bản thể tự tính, rằng chúng ta chỉ đang tạo ra thêm một khái niệm chế định nữa, thì những điều bạn vừa nói còn có đôi chút ý nghĩa, và như vậy để hiểu được thiên nhiên thì chúng ta cần phải hiểu *"chính bản thân mình"*. Đó là cách mà chúng ta có thể thể hiện nó bằng ngôn từ vậy thôi. Cũng có đôi khi tôi hay hỏi thiền sinh rằng: *"Bạn là ai?" "Bạn là cái gì?"*.

Tôi không dùng từ bản thể hay ngã, hay tự tính, nó chỉ là một khái niệm, một cách gọi mà mọi người vẫn hay sử dụng mà thôi. Nhưng bạn không thể nói chuyện, trao đổi mà không dùng khái niệm được. Đức Phật nói không có cái ngã, cái tôi nào cả, nhưng Ngài cũng dạy *"hãy nương tựa vào chính mình"*. Khi nói nương tựa vào chính mình, có nghĩa là chúng ta phải nương tựa vào những phẩm chất tốt đẹp trong mình như là chánh niệm, định tĩnh, trí tuệ...

Thiền sinh: **Con hiểu rằng cách diễn đạt về** *"bản thể tự tính"* **đó là để chỉ việc buông mình vào trong cái không tạo tác, vào trong cái vô vi, và người thiền sinh phải có được thái độ như thế trong khi hành thiền.**

Thiền sư: Nhưng nếu nó thực sự là vô vi thì bạn đâu cần phải *"buông mình"* như thế. Nếu nó là vô vi, tức là tâm đã giải thoát rồi, cần gì phải *"buông"* nữa. Chỉ khi nào vẫn còn ôm giữ cái ngã, cái *"tôi"* để buông thì người ta mới cần phải buông.

Vô Ngã (Anatta)

Thiền sinh: **Thầy thường khuyến khích thiền sinh tự nhắc mình rằng những gì mình kinh nghiệm được chỉ là** *"tự nhiên"***. Tại sao thầy muốn thiền sinh quan sát các kinh nghiệm đó với cái nhìn** *"tất cả đều chỉ là những hiện tượng tự nhiên mà thôi"* **thay vì với cái nhìn về vô ngã?**

Thiền sư: Từ vô ngã *(anattā)* thường hay bị người ta hiểu sai. Mọi người hay nghĩ rằng vô ngã nghĩa là mất cái ngã đi và chính cái *"vô ngã"* này lại trở thành một khái niệm chế định nữa. Trong thực tế chỉ đơn giản là không có cái gì là ngã, là tôi cả, cũng như từ trước đến nay nó chưa từng có bao giờ. Do đó tốt hơn hết là nhìn vào các kinh nghiệm như *"đây chỉ là các hiện tượng tự nhiên mà thôi"*. Những hiện tượng tự nhiên này sanh khởi do bởi nhân duyên. Nhìn sự việc bằng cái nhìn như thế chính là chánh kiến, và nhờ quan sát cách thức những nhân duyên nhất định đưa đến một kết quả nhất định nào đó, chúng ta sẽ hiểu được rằng ở đó chỉ có những nhân duyên, không có cái *"tôi"* nào cả. Hiểu được duyên khởi là hiểu được vô ngã.

Đau Khổ (Dukkha)

Thiền sinh: **Hôm trước thầy nói rằng tất cả những gì khó buông bỏ đều là đau khổ. Thầy nói khó buông bỏ là khó buông bỏ hoàn toàn, là dứt tuyệt hẳn hay là buông bỏ tạm thời?**

Thiền sư: Bất cứ cái gì khó buông bỏ đều là đau khổ cả – dù là buông bỏ hoàn toàn hay buông bỏ tạm thời trong chốc lát. Tham và sân, cái nào khó buông bỏ hơn?

Thiền sinh: **Có lẽ chúng cũng giống nhau cả thôi.**

Thiền sư: Tham khó buông bỏ hơn, bởi vì nó vi tế hơn – và si là khó nhất. Hôm trước tôi nói như vậy là ý muốn nói rằng không nên sử dụng từ đau khổ *(suffering – sự đau đớn, khổ não)* để nói về dukkha[33]. Hầu hết các thiền sinh chẳng hiểu gì về sự thật của dukkha cả, nhưng họ hiểu được sự thống khổ, nỗi đau đớn. Thông thường họ chỉ hiểu được mỗi một loại đau khổ, đó là cảm giác khổ, cảm giác đau đớn *(dukkha vedanā –khổ thọ)* và cách hiểu về khổ như thế hay dẫn đến sự chống đối. Hiểu biết về dukkha khác vậy nhiều lắm.

---

33. Từ dukkha trong tiếng Pali dịch ra là khổ, nhưng nó mang một ý nghĩa khác hơn nhiều so với cách chúng ta vẫn hiểu về khổ. Khi dịch ra tiếng Anh, suffering thường được hiểu là nỗi thống khổ, đau đớn về thể chất và tinh thần. Trong khi trong tiếng Pali, dukkha là một trong ba đặc tướng của tất cả các pháp hữu vi: vô thường-khổ-vô ngã. Cách hiểu về khổ như trên chỉ thể hiện được một phần rất nhỏ, rất thô về đặc tướng khổ đó. Nếu hiểu dukkha chỉ là bất toại nguyện thì cũng không hoàn toàn chính xác, nó cũng không lột tả hết được ý nghĩa vô thường cũng là khổ. Vì vậy từ dukkha nên để nguyên không dịch thì lại đỡ gây hiểu nhầm hơn.

Nhiều thiền sinh được học rằng vô thường là khổ. Họ cũng học đâu đó rằng sanh diệt là một dấu hiệu của vô thường. Và bởi vì nóng lòng muốn tiến bộ nên họ cố gắng ra sức để nhìn cho thấy sanh diệt. Khi làm như vậy, dĩ nhiên là họ vẫn nhớ những gì đã được học và bất cứ cái gì đến và đi mà họ thấy được, họ cũng sẽ suy diễn ra rằng đó chính là khổ. Bởi vì họ thấy đây là một dấu hiệu của sự tiến bộ, nên tâm họ bắt đầu hướng về đau khổ, luôn nhìn thấy đau khổ ở mọi nơi và họ bắt đầu sợ hãi. Sợ chính là sân ở dạng thụ động. Đôi khi có thiền sinh sợ quá đến mức gục xuống và khóc lóc.

Nghĩa của từ dukkha sâu rộng hơn nhiều chứ không chỉ mỗi là sự đau đớn và thống khổ về thể xác và tinh thần như thế. Bất cứ loại đau khổ nào, từ những loại thô kịch nhất như đau đớn, sầu muộn cho đến những loại vi tế như bất mãn, bất an, bất toại nguyện, không chắc chắn, bất định, mơ hồ, cảm giác không an toàn...tất cả đều mới chỉ là những mức độ thô nhất của khổ -dukkha mà thôi. Theo kinh điển, khổ mức độ này được gọi là khổ khổ *(dukkha-dukkha)*. Khổ do sanh, già, bệnh, chết, cũng như các trạng thái cảm xúc buồn đau như tức giận, sợ hãi, thất vọng, bất an, xa người mình yêu, gần kẻ mình ghét, muốn mà không được hay được cái mình không muốn...tất cả những loại khổ này nằm trong mức độ đầu tiên của khổ – dukkha.

Mức độ thứ hai được gọi là hoại khổ *(viparināma-dukkha)*. Loại này vi tế hơn và khó thấy hơn. Bất cứ loại dục lạc hay thú vui nào, mà thực ra là tất cả mọi thứ hạnh phúc trên đời – dù là thanh cao, vi tế và kéo dài đến đâu –không sớm thì muộn cũng phai tàn. Phải làm đi làm lại một việc gì đó, hay phải cố gắng thành đạt cho được một cái gì, tất cả những thứ đó đều nằm trong loại khổ này. Mỗi khi hành thiền, bạn có thể có được rất nhiều định tâm, hỷ lạc hay sự khinh an, nhẹ nhàng nhưng rồi chúng cũng không kéo dài mãi. Kinh nghiệm

những trạng thái ấy cũng là đau khổ. Hầu hết tất cả mọi người đều cảm thấy rất khó hiểu được tại sao tất cả mọi thứ hạnh phúc trên đời lại đều là đau khổ như vậy.

Loại khổ thứ ba và cũng là loại cuối cùng là hành khổ *(sankhāra-dukkha)*, được coi là đau khổ của kiếp sinh tồn. Danh sắc *(nāma-rūpa)* là khổ; bản thân sự việc chúng ta đang tồn tại đây cũng là khổ.

Điều hết sức quan trọng là phải hiểu được sự khác nhau giữa việc bị đau khổ hành hạ và hiểu biết về khổ. Đau đớn về thể xác hoặc tinh thần – dù thô rõ hay vi tế – cũng đều tự động đi kèm với một loại tâm sân nào đó; khổ thọ *(dukkha vednā)* hoặc ưu não *(domanassa)* luôn luôn sanh khởi cùng với tâm sân *(dosa)*. Tất cả những loại đau khổ đó đều dẫn đến những trạng thái tâm bất thiện và vì vậy lại càng thêm đau khổ.

Hiểu biết khổ hay liễu tri khổ, tuệ tri khổ không có nghĩa là phải chịu đau khổ về tinh thần. Hiểu biết khổ rất khác, đó là một trạng thái tâm thiện, là một kinh nghiệm giải thoát và chuyển hoá cuộc đời. Mỗi một hiểu biết nho nhỏ về khổ lại giúp cho tâm buông bỏ và do đó lại chứng nghiệm nhiều giải thoát hơn. Hiểu biết khổ sẽ dẫn đến những trạng thái tâm thiện hơn và sẽ làm cho tâm trở nên mạnh mẽ hơn.

Để hiểu biết khổ, chúng ta không những cần phải có những thông tin đúng như thế này mà còn phải có cả cách suy nghĩ đúng nữa. Đức Phật nói một trong những nguyên nhân khiến chúng ta trôi lăn trong vòng luân hồi vô thuỷ là không thấy khổ và không hiểu biết khổ. Không hiểu biết khổ, chúng ta sẽ còn tiếp tục hy vọng vào những gì tốt đẹp ở phía trước để rồi lại tiếp tục thất vọng. Hầu hết mọi người phung phí rất nhiều thời gian để chiến đấu với đau khổ, cố sức cải

tạo và thay đổi thế giới của mình. Chiến đấu với đau khổ như thế không những chỉ kiệt sức vô ích mà còn tạo ra thêm muôn vàn đau khổ nữa. Suy nghĩ đúng đắn hay chánh tư duy là chấp nhận và ghi nhận đau khổ. Thấy khổ và chấp nhận khổ nghĩa là thấy và chấp nhận mọi sự việc như nó đang là; và một trạng thái tâm chấp nhận như vậy sẽ giải phóng ra rất nhiều năng lượng để bạn có thể sử dụng cho tu tập.

Khi đã ngày càng thuần thục và khéo léo nhận diện đau khổ hơn, chúng ta cũng sẽ càng thấy rõ ràng mỗi khi chính mình đang *"tạo ra"* thêm đau khổ mới. Thầy tôi thường dạy rằng chỉ khi nào hiểu được cái khổ của sự sanh *(jāti dukkha)*, thì tâm mình mới thực sự hướng tới Niết Bàn. Tất cả những gì được sanh ra đều là đau khổ – và khi nó mất đi cũng là đau khổ nữa. Chính vì không hiểu được cái khổ của sự sanh mà chúng ta vẫn luôn muốn có được cái gì đó hay muốn loại bỏ cái gì đó đi. Một cái tâm đã hiểu biết khổ sẽ không đi tìm cầu hạnh phúc nhưng cũng không chối bỏ những gì đang trải nghiệm; nó tuyệt đối bình an trước bất cứ những gì đang diễn ra.

Tất cả mọi chúng sanh đều đau khổ, nhưng chỉ những người nhận diện được đau khổ mới có thể phấn đấu để giải thoát chính mình ra khỏi đau khổ. Nhận diện rõ ràng và chấp nhận đau khổ sẽ dẫn đến sự giải thoát nội tâm. Đức Phật nói rằng người nào thấy khổ cũng sẽ thấy được khổ diệt. Chỉ khi thực sự hiểu được khổ thì thực hành con đường đi đến Niết Bàn mới được coi là điều duy nhất đáng làm trên đời.

Tuệ Giác Hay Trí Tuệ

Thiền sinh: **Thầy rất ít khi sử dụng từ tuệ giác** *(của thiền vipassanā)* **mà luôn luôn nói về trí tuệ. Con không rõ có phải là thầy sử dụng một hệ tiêu chí khác với hệ tiêu chí con vẫn quen sử dụng hay là chỉ khác nhau về mặt từ ngữ. Con được học rằng thực hành chánh niệm sẽ đưa đến định tâm, và định tâm sẽ làm sanh khởi tuệ giác và tuệ giác sẽ dẫn đến trí tuệ. Thầy có đồng ý với trình tự đó không hay thầy có cách hiểu khác?**

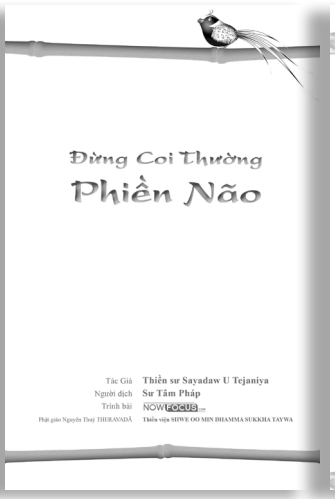
Thiền sư: Tôi vẫn sử dụng cùng một trình tự đó. Những gì chúng ta quan sát là các tiến trình thân và tâm. Cùng với thời gian thực hành, hiểu biết của chúng ta về những tiến trình này cũng thay đổi. Dù chúng ta gọi nó là tuệ giác vipassanā, hay hiểu biết, hay trí tuệ thì thực ra cũng không thành vấn đề; đó chỉ là những thuật ngữ khác nhau để chỉ cùng một sự việc mà thôi.

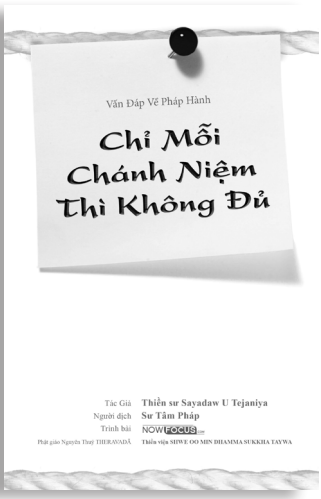
Mức độ hiểu biết cũng phát triển và thay đổi. Chẳng hạn, chánh niệm có thể thấy được rằng cái nó vừa quan sát được là một suy nghĩ. Khi trình độ chánh niệm tăng lên, trí tuệ hiểu rằng *"đó là tâm (đang làm việc)"*. Khi sự hiểu biết rằng *"đó chỉ là tâm"* đã thực sự vững chắc, trí tuệ sẽ bắt đầu nhận ra rằng *"cái này chỉ đang diễn ra"*.

Một điều rất quan trọng nên nhớ rằng bất cứ một tuệ giác hay một loại trí tuệ nào cũng chỉ có thể sanh khởi lên được khi tâm quan sát không có tham, sân, si.

NOW FOCUS .COM
service@nowfocus.com

Website
Design
Graphic
Photography
Professional
Creative
Solutions





Vấn Đáp Về Pháp Hành

Chỉ Mỗi Chánh Niệm Thì Không Đủ