

# THIÊN ĐỊNH LÀ GÌ ?

(Fabrice Midal)

Hoang Phong chuyển ngữ

*Hỡi những ai mong muốn bảo vệ tâm thức mình!*

*Với đôi bàn tay chắp lại,*

*tôi xin được khuyên họ một lời này:*

*Hãy cố gắng,*

*giữ cho sự chú tâm và cảnh giác luôn thật mạnh,*

*bằng tất cả nghị lực của chính mình.*

*Tịch Thiên (Shantideva)*



*Đức Phật  
Campuchea (Angkor Thom, cuối thế kỷ  
XII  
Sa thạch, bảo tàng viện Guimet, Paris*

**Lời giới thiệu của người dịch:**

*Tác giả Fabrice Midal là một nhà sư người Pháp, đỗ tiến sĩ triết học tại đại học Sorbonne Paris. Ông có một cách*

*hành văn rất chính xác, thiết thực, thể nhưng cũng thật sâu sắc và uyên bác. Ông không viết với ngòi bút phân tích của một học giả Phật Giáo mà bằng con tim mở rộng của một vị thiên sư.*

*Trong một quyển sách nhỏ mang tựa đề "Phật Giáo Nhập Môn" (ABC du Bouddhisme, nhà xuất bản Grancher, 2008), sau khi trình bày về hiện trạng ngày nay của Phật Giáo tại Tây Phương trong chương I, thì tiếp theo đó trong chương II ông đã đề cập ngay đến một chủ đề thật then chốt trong Phật Giáo là thiên định. Thật thế, một tôn giáo muốn được xem là toàn vẹn cần phải có một nền móng vững vàng về cả hai mặt: trước hết là một cấu trúc chặt chẽ về tín ngưỡng, và sau đó là một phương pháp tu tập thích nghi. Thiết nghĩ ngoài phần*

*giáo lý siêu việt thì Phật giáo còn công hiến một phương pháp tu tập thật khoa học, thiết thực và vô cùng sâu sắc. Dưới đây là phần chuyển ngữ toàn bộ chương II của tập sách nói về thiên định.*

*Cũng xin mạn phép lưu ý người đọc là diễn tả một thể dạng tâm linh bằng lời nói hay bằng chữ viết mang tính cách công thức, quy ước và "thô thiển" đã là một việc khó, thế nhưng dịch thuật đôi khi cũng phải đối đầu với các khó khăn khác nữa, đây là phải làm thế nào để chuyển đạt một cách trung thực được ý nghĩa đã được diễn tả bằng một ngôn ngữ khác. Nhằm mục đích tránh bớt phần nào các khó khăn này người dịch xin mạn phép ghép thêm vào nguyên bản một vài lời ghi chú nếu thấy cần nhằm giúp người đọc dễ theo dõi hơn. Các lời*

*ghi chú này sẽ được trình bày bằng chữ nghiêng, đặt giữa hai dấu ngoặc, nhằm dễ dễ nhận biết và nhất là để kính trọng sự toàn vẹn của nguyên bản.*

\*\*\*\*\*

## **Luyện tập thiền định là gì ?**

Lợi ích mang lại từ sự chú tâm là một trong những khám phá kỳ diệu nhất của Đức Phật. Sự chú tâm là một phương thuốc nhằm điều trị mọi thứ bệnh tật của chúng ta. Đây là chiếc chìa khóa mở ra cánh cửa của Giác Ngộ.

Thiền trong Phật Giáo không có nghĩa là suy tư về một thứ gì hay mổ xẻ một chủ đề nào cả, mà đúng hơn là cách giúp chúng ta quán thấy ý nghĩa của thực tại trong sự toàn vẹn của nó. Lời khuyên sau đây thật hết sức giản dị : "*Hãy sử dụng*

*tâm thức mình để quan sát tâm thức của chính mình".* Đây cũng chính là sức mạnh màu nhiệm nhất của sự chú tâm. Nếu giữ được sự cảnh giác trước các biến cố xảy ra thì chúng ta cũng sẽ vượt thoát khỏi sự chi phối của chúng dễ dàng hơn. Mỗi khi cảm thấy bức dọc thì không nên tìm cách để lẩn tránh nó, cũng không nuôi dưỡng nó hay ra sức để mà tìm hiểu nó. Tốt hơn là chỉ nên chú tâm theo dõi xem nó xuất hiện, tồn tại và biến mất như thế nào. Đây là cách giúp chúng ta thâm nhập vào bản chất sâu kín nhất của nó để biến cải nó.

Quả thật không mấy khi khái niệm về sự chú tâm được nêu lên trong thế giới Tây Phương, ngoại trừ bởi vài học giả thật hiếm hoi chẳng hạn như nữ triết gia Simone Weil. Theo bà thì chúng ta không

hề nhìn thấy vai trò đích thật của ý chí trong sự hiện hữu của chính mình, mà chỉ xem đây như là một thứ nỗ lực, một sự cố gắng gàn như là máy móc để chủ động hiện thực: "Nếu chỉ biết gồng mình, cắn răng lại cho thật chặt để thực thi đạo đức, để làm thơ hay là để tìm kiếm một giải pháp nhằm gỡ rối cho một vấn đề nào đó, thì quả thật chẳng có gì lại có thể ngu ngốc hơn thế được? Sự chú tâm nào có dính dáng gì đến các thứ ấy".

Tại nơi thâm sâu nhất của sự chú tâm đã có tiềm ẩn sẵn một sự chấp nhận nào đó mang tính cách mặc nhiên giúp chúng ta tiếp cận trực tiếp với những gì hiển hiện ra và không thắc mắc gì cả (*sự chú tâm giúp chúng ta chấp nhận hiện thực hiển hiện ra như thế một cách thật "tự nhiên" và "hợp lý"*).

Tìm cách để hiểu biết thì cũng chẳng khác gì là một sự tránh né (*tìm hiểu tức có nghĩa là phân tích một thứ gì thuộc bên ngoài chúng ta và khác với chúng ta*). Một hình thức tự tránh ra xa. Con đường thì trái lại là một phương tiện giúp chúng ta đạt được một sự tiếp cận nào đó. Trở thành người Phật Giáo là một chuyện thật hết sức đơn giản: chỉ cần biết tiếp cận với những gì hiển hiện ra như thế, không tìm cách loại bỏ chúng và cũng không cố gắng nắm bắt lấy chúng (*trở về với chính mình và hòa nhập với hiện thực là cách giúp mình trở thành một người Phật Giáo*).

**Tại sao lại luyện tập thiền định, nó mang lại cho ta những lợi ích gì ?**

*Thiền định mang lại sự an lạc, chữa lành các bệnh tật của tâm thức và điều dưỡng cho thân xác.*



Thiền định đưa chúng ta trở về với thực tại, giúp chúng ta hòa nhập trong từng giây phút một với các kinh nghiệm cảm nhận của chính mình trong cuộc sống. Đây cũng là cách giúp chúng ta thoát ra khỏi sự kiềm tỏa của các phản ứng tự động và máy móc của tư duy, luôn liên kết với nhau để trói buộc chúng ta. Sự sống của chúng ta thật ra chỉ là một sự sinh tồn máy móc, điều khiển bởi các phản ứng tự động (*sự sống ấy thật ra chỉ là một chuỗi dài các phản ứng tự động, chi phối bởi bản năng và các xu hướng sẵn có - tức là nghiệp- khiến cho chúng ta không còn kịp suy nghĩ hay xét đoán gì nữa cả mà chỉ biết giao phó cho các phản ứng quy ước và hời hợt của tư duy điều khiển mình một cách máy móc*); thiền định trái lại tập cho chúng ta biết trở về với thực tại và những gì mà chúng ta cảm

nhận được. Sự trở về với chính mình sẽ mang lại cho ta một niềm an lạc vô biên. Chúng ta sẽ khám phá ra được một thể dạng thật đơn sơ, một thể dạng tự nhiên là như thế, nó không cần phải dựa vào bất cứ gì để mà hình thành (*nào có gì lại có thể hiển hiện ra một cách giản dị và đơn sơ hơn hiện thực được: nó chỉ là như thế!*).

Rất nhiều y sĩ và khoa học gia đã chứng minh cho thấy là thiên định có khả năng làm nhẹ bớt đi các chứng căng thẳng thần kinh và lo âu quá đáng và chữa lành được nhiều thứ bệnh phát sinh từ tình trạng trầm cảm.

*Thiên định giúp mình tự biến cải một cách tích cực, nhìn thấy được nỗi khổ đau riêng tư và vượt lên trên những nhàm lẫn của chính mình.*

Thiền định là cách giúp chúng ta trực tiếp quan sát các kinh nghiệm cảm nhận của chính mình. Nhờ đó chúng ta sẽ khám phá ra là các kinh nghiệm cảm nhận ấy luôn biến động, khi thì rất mù mờ, thế nhưng cũng có lúc thì khá minh bạch. Thật thế, khi thì chúng ta nổi nóng, khi lại ganh tị, lại cũng có lúc chúng ta tập trung được sự chú tâm. Tuy nhiên thông thường thì chúng ta nào có để ý làm gì đến các thứ mà chúng ta đang cảm nhận được hay đang suy nghĩ đâu. Tư duy và các kinh nghiệm cảm nhận cứ thế mà sinh ra, tồn tại được một lúc rồi biến mất.

Theo quan điểm của Phật giáo thì tư duy được hình thành một cách rất công thức dựa vào các ngôn từ hiển hiện ra trong đầu mình, để mà buộc chặt mình với chúng (*tư duy được công thức hóa xuyên*

qua các ngôn từ quy ước, chúng điều khiển các hành động của chúng ta một cách máy móc); chúng liên tục hiển hiện và che khuất tâm thức của chúng ta khiến chúng ta không còn nhìn thấy thế giới một cách minh bạch được nữa (*nhìn thế giới xuyên qua các tư duy đã được công thức hóa*). Đây chỉ là các thứ tư duy không được đúng thật bởi vì tư duy đúng thật luôn mang tính cách trực tiếp và tự phát (*có nghĩa là không bị, hoặc trước khi bị công thức hóa*), biểu lộ qua một cử chỉ, một ngôn từ nào đó. Nói cách khác thì Phật Giáo xem tư duy đúng thật chính là thực tại, tư duy ấy khác hẳn với các tư duy khác (*luôn bị chi phối bởi quy ước và điều khiển bởi bản năng*) chỉ nhằm tách rời chúng ta ra khỏi hiện thực.

Đôi khi chúng ta cũng mang trong trí những thứ tư duy thật dai dẳng tương tự như một sự ám ảnh, thí dụ: "Chẳng ai hiểu tôi cả"; "Tất cả mọi sự cứ theo nhau mà xảy đến với tôi thật tệ hại"; "Tôi chỉ là một tên vô dụng"; "Tôi chán ghét tôi vô cùng"; "Tôi chỉ là một đứa vô tích sự"; "Hắn là một tên quá hung ác và tôi thì chỉ muốn tìm cách làm thế nào để trả thù"... Thiên định chính là cách tập cho chúng ta biết quay trở về với thể dạng tâm thức không tự nhận diện mình qua các thứ tư duy đại loại như trên đây. Chẳng hạn như thay vì cho là mình đang bị sự giận dữ đày đọa khiến cho mình trở nên hung dữ thì chỉ nên đơn giản (*đứng ra xa để mà*) quan sát nó thế thôi (*tức theo dõi và quan sát sự giận dữ và không hề xem sự giận dữ là của mình hay là chính mình*).

*Thiền định giúp chúng ta mở rộng lòng mình để đón nhận một thể dạng tâm linh đích thật và để tận hưởng các kinh nghiệm cảm nhận về thực tại cũng như một tình thương yêu vô điều kiện.*

Thiền định cũng là một con đường tu tập tâm linh. Mục đích của nó là giúp chúng ta buông bỏ tham vọng muốn chủ động được mọi thứ, hầu giúp chúng ta biết mở rộng lòng mình để đón nhận một thực tại to rộng hơn so với cái tôi nhỏ bé và đầy lo âu của chính mình. Đây cũng chính là cách giúp chúng ta buông bỏ quyết tâm chỉ biết nghiền ngẫm về các tham vọng riêng tư của mình, hầu giúp mình có thể tìm thấy được sự thanh thản trong một không gian rộng mở đầy sinh khí và nhiệt tình.

Tất cả các vị thánh nhân và các nhân vật thần bí dù thuộc vào bất cứ một dân tộc nào, nếu muốn nâng cao giá trị của mình lên thì cũng đều phải dựa vào một sự hậu thuẫn liên quan đến thiên định. Sự hậu thuẫn ấy không nhất thiết chỉ thuộc vào bối cảnh cá biệt của Phật Giáo. Nó cũng đã được học phái Sufi (*soufisme / sufism hay Ahl al-soufa*) của Hồi Giáo và một số học phái Ki-tô Giáo cũng như một số bộ tộc thổ dân của lục địa Mỹ Châu thực hành. Căn bản thiên định ấy chỉ đơn giản là như thế. Thế nhưng thật ra đây lại là một cách khám phá ra không gian rộng mở của tình thương yêu, giúp chúng ta vượt lên trên mọi sự trói buộc.

Nếu nhìn từ khía cạnh đó và một khi thiên định được giảng dạy thật đầy đủ và đúng đắn thì đây sẽ là một phương tiện giúp

trực tiếp mang lại cho chúng ta một cuộc sống tâm linh đúng nghĩa của nó. Con đường ấy đòi hỏi chúng ta phải có một sự quyết tâm nào đó nhằm tháo gỡ cái mặt nạ của chính mình và loại bỏ mọi thứ ảo giác, hầu giúp chúng ta đối đầu với mọi chướng ngại có thể cản trở sự mở rộng của tâm hồn mình.

### **Vậy sự chú tâm là gì?**

Sự chú tâm là một luồng ánh sáng soi rõ những gì mà nó rơi vào. Khi chúng ta chú tâm vào hơi thở thì tình trạng xao lãng thường chi phối chúng ta cũng sẽ tan biến hết, hơi thở theo đó cũng trở nên êm dịu khiến chúng ta cảm thấy thanh thản hơn.

Mục đích của thiền định là nhằm phát huy sự chú tâm và giữ cho sự chú tâm đó không rời khỏi đối tượng được quan sát.



Thí dụ tôi không nhìn vào hơi thở của tôi mà tôi trở thành hơi thở của chính tôi.

Thiền định không phải là một sức mạnh cá biệt của tâm thức mà đúng hơn là bản chất của chính tâm thức. Tâm thức là một khả năng giúp chúng ta hợp nhất với những gì mà chúng ta quán xét. Tôi cắn một miếng táo. Sự chú tâm của tôi hòa nhập tôi với hương vị của miếng táo.

Tính cách nhị nguyên mà chúng ta thường tạo dựng ra như là một thứ ranh giới nhằm phân cách người quan sát và vật thể được quan sát - tức giữa chủ thể và đối tượng, hay là giữa ta và người khác - sẽ biến mất khi chúng ta phát động được sự chú tâm.

**Muốn thiền định thì phải làm thế nào?**

Thiền định là cách giữ thân xác, hơi thở và tâm thức của mình luôn an trú trong hiện tại.

Nói một cách tổng quát thì chúng ta có thể tự xem mình là nơi hội ngộ giữa thân xác và tâm thức của chính mình. Tuy nhiên cũng nên lưu ý là hình ảnh tạm mượn trên đây không phải là một khái niệm của Phật Giáo (*vì Phật giáo không xem tâm thức là một thực thể khác với thân xác*), do đó một người Phật Giáo không được xem thân xác độc lập với tâm thức mà chỉ nên xem hơi thở đảm nhiệm một vai trò trọng yếu hơn trong việc chuyển tải sự sống và giúp cho chúng ta trở nên sinh động.

***Phải chọn một tư thế ngồi thật đúng***

Ngồi không phải chỉ có nghĩa là một động tác riêng rẽ của thân xác mà liên quan đến toàn diện con người của mình.

Trước hết bạn hãy ngồi xuống. Sau đó thì hình dung ra hình ảnh của chính mình đang ngồi thật vững vàng trên mặt đất của địa cầu này.

Thân xác bạn biểu trưng cho một sự kết hợp giữa địa cầu và bầu trời cao, và con tim của bạn là chiếc vương miện của một vị đế vương. Hãy đặt chiếc vương miện của con tim bạn trở về đúng chỗ của nó (*trên đầu mình*). Sau đó thì hãy hình dung chiếc vương miện nằm uy nghi tại vị trí thật hoàn hảo ấy và đón chào nó. Đây là cách tự đặt mình vào một tư thế sẵn sàng để đón nhận bầu không gian của thực tại. Hãy cố gắng hòa nhập vào cái thể dạng hiện hữu đang phát động một cách tự

nhiên ấy (*không cần kêu gọi đến một sức mạnh thiêng liêng nào cả*). Nhìn theo khía cạnh đó thì chỉ riêng tư thế ngồi cũng đủ để biểu trưng trọn vẹn cho toàn thể giáo huấn (*tư thế ngồi không những chỉ liên hệ với thân xác mà còn phản ảnh thể dạng tâm thần của mình nữa, sự liên kết đó giữa thân xác và tâm thức qua thế ngồi sẽ giúp buộc chặt sự hiện hữu của mình vào thực tại - tức đang ngồi thật vững chắc trên mặt đất này - và đây cũng chính là nền móng căn bản nhất của giáo huấn nhà Phật*).

Tùy theo học phái mà các lời hướng dẫn về phương pháp thiền định cũng có đôi chút khác biệt, tuy nhiên tất cả đều xem trọng việc chuẩn bị cách ngồi như thế nào để có thể giúp người hành thiền hòa nhập vào thân xác của mình và giữ cho thân

xác đó luôn thẳng đứng và trang nghiêm (tư thế ngồi rất quan trọng vì nó sẽ phản ảnh thể dạng tâm thức của người hành thiền. Khi nhìn vào một người lão luyện đang ngồi hành thiền thì cũng có thể hình dung ra thể dạng tâm thân hay mức độ "nhập định" của người ấy. Tư thế ngồi của họ vững vàng như một trái núi, toàn thân tỏa ra một sự thanh thản, tĩnh lặng và trang nghiêm có thể khiến cho chúng ta phải bàng hoàng và kính phục).

Nếu bạn muốn ngồi đúng theo tư thế trên đây thì phải giữ lưng cho thật thẳng đồng thời vẫn giữ được sự thoải mái. Cách ngồi đó sẽ giúp bạn cảm thấy được sự "vững chắc" và "thẳng đứng" của lưng liên hệ mật thiết với sự "mềm mại" và "mở rộng" của lồng ngực - đây là một cách biểu trưng cho sự kết hợp giữa nghị lực giúp

mình nhìn thẳng vào những gì là như thế và sự mong manh (*của nhịp thở nơi lồng ngực*) giúp mình trở nên mềm mại hơn.

Điều quan trọng là bạn phải giữ cho thân xác luôn thư giãn. Tùy theo học phái, hai chân có thể tréo vào nhau theo tư thế hoa sen hay bán già, hoặc chỉ cần ngồi với hai chân gập lại cũng đủ. Tuy nhiên cũng có thể ngồi trên ghế - cách ngồi này cũng tốt thế nhưng phải giữ lưng thật thẳng và không được tựa vào lưng ghế (*muốn cho thế ngồi được thoải mái và vững chắc thì cần phải có một "tọa cụ", tức là một cái gối hình tròn, vuông hay bán nguyệt, nhồi bông, bề dày có thể gia giảm tùy theo từng người, đôi khi phải mất rất nhiều thời gian để điều chỉnh bề dày của tọa cụ sao cho thật thích hợp với mình. Cũng xin mạn phép nêu lên một chi tiết nhỏ khác là*

*các người hành thiền trong các học phái Zen đều có những chiếc tọa cụ may đúng theo quy tắc, vải bằng chỉ sợi thiên nhiên, nhuộm bằng màu lấy từ vỏ cây, tọa cụ độn bằng các vật liệu thiên nhiên như bông gòn, rơm, hoặc các loại hạt phơi khô... Tuy nhiên người mới tập có thể dùng bất cứ gì để ngồi, chẳng hạn như gói nệm hay một vật gì khác, mục đích là mông và hai đầu gối tạo ra ba điểm tựa giữ cho thế ngồi được vững chắc).*

Dù sao thì bạn cũng không nên quá quan tâm hay lo lắng. Tư thế ngồi chưa phải là toàn bộ kỹ thuật tập luyện, đây chỉ là một cách "loan báo" trước thế thôi. Ngồi thật đúng cách cũng là để biểu lộ quyết tâm của mình nhằm giữ cho thân người luôn được thẳng, linh hoạt và không ngủ gục. Chọn cho mình cách ngồi như thế cũng có

nghĩa là bắt chước theo hình ảnh nhập định của Đức Phật. Một cách để trở thành Phật. Dù sao thì đây cũng không phải là một phương tiện nhằm mong cầu đạt được một thứ gì cả. Tư thế ngồi thiền tự nó chỉ có nghĩa là sự tu tập. Có thể ví tư thế ngồi là một quả núi mà người hành thiền có thể tìm thấy nơi đó một chỗ ẩn cư thuận lợi, dù là họ đang phải sống trong bất cứ một bối cảnh nào.

### ***Sau khi ngồi xong thì tập thở!***

Sau khi chuẩn bị xong cho tư thế ngồi thì bạn hãy bắt đầu chú tâm vào hơi thở và sự chú tâm phải thật vững vàng, dù sao thì đây cũng không có nghĩa là phải gồng mình lên mới theo dõi được hơi thở. Có thể ví sự chú tâm như một chiếc neo giúp cho mình khỏi bị trôi dạt đi nơi khác. Cứ để cho không khí thâm nhập vào cơ thể



mình, khiến cho bụng căng phồng và làm nở rộng lồng ngực, và sau đó thì cứ để cho không khí tự nhiên trở ra và tan biến vào không gian. Không khí thâm nhập vào bạn và buộc chặt bạn vào mặt đất này, nó lưu chuyển xuyên qua thân xác bạn và sau đó thì ra đi. Bạn không nên tìm cách giữ lại một thứ gì cả. Không đặt ra thêm một thứ gì cả. Chỉ cần xem đây là như thế.

***Sau hết thì phải giải quyết thế nào với các ý nghĩ của mình?***

Tất nhiên là không thể nào tránh khỏi các thứ ý nghĩ và xúc cảm đến viếng thăm bạn, kể cả trường hợp chúng có thể tràn ngập tâm thức bạn. Thế nhưng chủ đích của phép thiền định là không nhằm vào việc xô đuổi chúng mà đúng hơn là chỉ tìm cách để quan sát quá trình xuất hiện

và biến mất của chúng. Thật hết sức quan trọng phải ghi nhớ điều này.

Không có gì sai lầm hơn khi cho rằng luyện tập thiền định là cách giúp tạo ra cho mình một thể dạng không còn ý nghĩ trong tâm trí mình nữa. Thật thế, thiền định không phải là một phương tiện giúp mình đạt được một thành tích nào cả!

Tất nhiên là đôi khi chúng ta cũng có thể cảm thấy không được vừa ý lắm với các kết quả mang lại hoặc cũng có thể là hoàn toàn thất vọng sau khi nhận ra trong suốt buổi hành thiền mình chỉ thấy hiện ra toàn là những thứ chuyện tào lao vô tích sự, chúng liên tiếp thay nhau diễn ra trong tâm thức mình. Chủ đích của việc luyện tập là giúp thiết lập một mối tương quan đúng thật giữa chính mình và thực tại, thế nhưng trên thực tế thì mình lại vướng vào

một cuộc phiêu lưu bất tận! Tuy nhiên cũng nên hiểu rằng luyện tập thiền định chính là cách giúp mình tiếp cận với thực trạng trên đây mà không bình luận gì cả (*theo dõi sự vận hành của tư duy nhưng "dừng dừng" không diễn đạt hay phát lộ một xúc cảm nào dù đây là vui hay buồn, chỉ quan sát các tư duy hiện ra và biến mất đi, chúng không phải là mình, cũng không phải là của mình*).

Phép luyện tập ấy thật đơn giản và dễ thực hiện. Ngoài sự chú tâm ra thì không có một mục đích nào khác hơn cần phải đạt được. Nhất thiết chỉ cần mở rộng lòng mình để tiếp đón bầu không gian biểu trưng cho sự hiện diện của mình và của thế giới mỗi khi chúng hiện ra thế thôi.

**Thế nhưng tại sao phép luyện tập ấy lại khó thực hiện đến thế?**

Nguyên tắc luyện tập thiền định tuy có vẻ đơn giản thể nhưng cũng khá khó. Thật thế, thiền định không giống như tập thể dục mà thật ra là một phương pháp toàn vẹn giúp cải biến tất cả những gì có thể làm phương hại đến bầu không gian sâu rộng của sự sống.

Đôi khi chúng ta cũng muốn đem ra thực hành những gì đã học được trong sách vở, thế nhưng khi bắt tay vào thì lại dễ thôi chí.

Chúng ta chỉ muốn có kết quả ngay tức khắc. Sự kiện này cũng dễ hiểu thôi, bởi vì chúng ta đều là nạn nhân của cuộc chạy đua nhắm vào hiệu quả và xu hướng hưởng thụ tối đa, cũng như của tình trạng thiếu kiên nhẫn đang lan tràn khắp nơi ngày nay. Thiền định trước hết là một nghệ thuật sống, thế nhưng ngày nay thì

cái nghệ thuật ấy đã biến mất trong thế giới Tây Phương (*thật ra thì nó cũng đã biến mất trong thế giới Đông Phương khi cái thế giới này chỉ biết nhìn vào lý tưởng và các giá trị vật chất của các xã hội Tây Phương*). Thiên định luôn đòi hỏi phải kiên nhẫn và quyết tâm.

Thiên định cắt đứt cội rễ của lòng tham chỉ mong sao cho mọi sự xảy ra thật dễ dàng, thí dụ như khi bật đèn thì ánh sáng phải tỏa ra ngay tức khắc. Nếu chỉ biết nhìn mọi sự theo cách đó thì bạn sẽ chẳng bao giờ có thể trở thành một người hành thiền thành thạo được và cũng sẽ chẳng chủ động được một thứ gì cả. Có phải mỗi ngày khi dọn cơm thì chúng ta lại phải bày biện bát đĩa hay không? Có phải mỗi ngày chúng ta lại phải đối đầu với đủ mọi thứ xao lãng và các lầm lỗi của mình hay

chăng? Chúng ta chỉ có thể thăng tiến trên con đường thiền định khi nào đủ sức tự biến cải mình nhanh hơn ảnh hưởng chi phối bởi mọi thứ hoang mang. Thật hết sức quan trọng không được xem các thứ hoang mang ấy như là các trở ngại cần phải loại bỏ mà nên xem chúng là những cơ hội nhằm giúp mình gia tăng gấp đôi sức mạnh của sự chú tâm trong cuộc sống.

Thật lạ là giai đoạn đầu bao giờ cũng dễ. Khi mới khởi sự luyện tập thì tình trạng tâm thần của mình thường chưa đủ sáng suốt, và cũng chính vì thế nên chúng ta nhận thấy dễ dàng hơn các hiệu quả mang lại, kể cả một sự tỉnh táo nào đó. Thế nhưng càng luyện tập thì chúng ta lại càng thấy hiện ra các khó khăn tinh tế hơn, do đó chúng ta cũng sẽ phải khéo léo hơn để có thể loại bỏ được chúng. Nhờ thế chúng

ta cũng sẽ biết sử dụng việc luyện tập thành thạo hơn để bảo vệ mình trước những thứ gai góc của thực tại. Nếu nhìn theo góc cạnh đó thì chúng ta cũng sẽ hiểu được dễ dàng tại sao thiền học Zen lại khuyên người hành thiền phải luôn giữ "tinh thần của một người mới tu tập".

Riêng tôi thì tôi rất thích câu chuyện sau đây của thiền sư Shunryu Suzuki, một trong số các vị thầy lớn nhất của thế kỷ XX (*xin chú ý Shunryu Suzuki, 1904-1971, không phải là Daisetz Teitaro Suzuki, 1870-1966, thế nhưng người ta lại thường hay nhầm lẫn giữa hai vị này, khiến đôi khi Shunryu Suzuki phải thốt lên: "Tôi nào có phải là vị Suzuki vĩ đại đâu, tôi chỉ là một tên bé tí"*). Câu chuyện như sau, có bốn con ngựa khác nhau, một con thật xuất sắc, một con khá tốt, một

con trung bình và một con thật tệ. Con ngựa giỏi nhất thì phóng nước đại một cách dễ dàng. Nó đoán trước được ý nghĩ của người kỵ mã trước khi nhìn thấy bóng của chiếc roi ngựa đưa lên. Con thứ hai thì cũng phóng nhanh như con trước và phản ứng trước khi chiếc roi chạm vào người nó. Con thứ ba thì chỉ phóng khi nào ngọn roi quất vào da thịt nó và làm cho nó đau điếng. Con thứ tư thì chỉ phóng khi nào sự đau đớn bắt đầu ăn sâu vào xương tủy của nó.

Khi nghe câu chuyện trên đây thì có lẽ tất cả chúng ta đều mong được như con ngựa thứ nhất, hay ít ra thì cũng phải được như con thứ hai. Thế nhưng nếu mong muốn được như thế trong khi luyện tập thì quả chúng ta không phải là người khôn ngoan.



Đối với việc luyện tập thì con ngựa tệ nhất lại là con ngựa xuất sắc nhất. Chính sự khiếm khuyết của bạn mới đúng là những gì sẽ giúp bạn bước vào con đường một cách vững chắc nhất. Thói thường những người gặp nhiều khó khăn khi luyện tập lại chính là những người sẽ tìm thấy ý nghĩa sâu xa nhất trong việc tu tập của mình (*tác giả muốn trấn an và khuyến khích chúng ta đây*).

Dù có gặp khó khăn khi luyện tập hay trong những lúc tìm cách để quay về với thực tại, thì cũng không nên xem đây là các dấu hiệu bất lợi. Quyết tâm đơn giản được ngồi xuống mặt đất này và giữ lưng cho thật thẳng để hòa nhập với thực tại đang hiển hiện ra mới là điều quan trọng hơn cả.

## **Có phải mục đích luyện tập thiền định là làm cho chúng ta lắng dịu xuống hay không?**

Tại Tây Phương thiền định thường được xem là một phép luyện tập giúp mang lại sự thư giãn, hơn nữa nhiều người còn xem đây là một phương pháp trị liệu nữa. Thật thế, thiền định hàm chứa nhiều phẩm tính trị liệu thật đáng kể. Thế nhưng không phải vì thế mà có thể bảo rằng sự thoải mái là mục đích của thiền định, mặc dù trên thực tế thì các hiệu quả lợi ích ấy cũng có thể xảy ra. Chủ đích của thiền định thật ra khác hơn thế rất nhiều.

Mục đích của thiền định là nhằm biến cải toàn bộ mối tương giao giữa chúng ta và tất cả những gì mà chúng ta nhận biết được, cảm nhận được hay suy nghĩ được (*tức là cách giúp chúng ta nắm bắt và*

*cảm nhận được hiện thực đúng như thế, không để cho các xung năng và tác ý trong tâm thức làm cho nó bị méo mó và biến nó thành ảo giác).*

Hành thiền không phải là cách tìm kiếm một thể dạng cá biệt nào cả vì như thế chỉ là cách nhằm thu hẹp tác động của nó mà thôi. Đây là một cách tạo thêm các điều kiện để trói buộc nó, và đây cũng là một trong những trở ngại hàng đầu trong việc luyện tập.

Thiền định không phải là một phương tiện giúp mình tìm thấy sự bình lặng, cũng không phải là một bát thuốc sắc để mà uống khi gặp phải khó khăn. Mục đích của thiền định là giúp chúng ta phát huy sự chú tâm hướng vào tất cả những gì hiển hiện ra hầu giúp chúng ta thoát khỏi

mối ràng buộc giữa chúng ta và các thứ ấy.

Việc luyện tập thiền định không nhằm vào chủ đích làm cho tâm thức lắng xuống hoặc trở nên vô cảm trước những trắc trở trong cuộc sống. Dù sao đi nữa thì thiền định cũng không hề là một phương cách nhằm cắt rời chúng ta với thực tại.

Vị tổ thứ sáu của Phật Giáo Trung Quốc (*ngài Huệ Năng*) sau khi nghe một vị thiền sư giảng cho đám đệ tử của mình như sau: "Phải giữ tâm thức tĩnh lặng hầu giúp mình suy tư về sự Tịch Tĩnh và Vắng Lặng, và nhất thiết phải luôn luôn giữ tư thế ngồi và không được ngưng nghỉ", thì ông đã phản ứng lại như sau: "giữ tâm thức tĩnh lặng" là một hình thức bệnh hoạn và nhất định đây không phải là con đường của Đức Phật.

Sau đó thì ông đã trước tác một bài thơ như sau:

*"Trong khi sống, nếu chỉ biết ngồi không ngưng nghỉ,  
Thì đến khi chết người ta sẽ được nghỉ, thế nhưng lại không được ngồi.  
Trong cả hai trường hợp thì đây cũng chỉ là một đồng xương hôi thối!  
Nào có liên quan gì đến bài học thật thiết yếu về sự hiện hữu này đâu".*

Bài thơ trên đây chẳng phải là tuyệt vời hay sao! Cốt tủy của Đạo Pháp chính là đây. Thiên định giúp chúng ta phát huy sự hiểu biết sâu kín nhất về bản chất của hiện thực và của chính mình. Đức Phật tự đặt mình vào tâm điểm của thực tại hầu quán thấy thế giới một cách minh bạch hơn.

Mặc dù thiền định là một sự dừng lại nhằm giúp mình nhận thấy minh bạch hơn những gì là như thế, tuy nhiên các kinh nghiệm ấy tự nó không hề là một chủ đích.

Sự định chỉ giúp mang lại một thể dạng thư giãn. Dừng lại đây. Một sự yên lặng tỏa rộng. Đây là một quá trình thật cần thiết giúp cho sự chú tâm trở nên sắc bén hơn. Thế nhưng nếu dừng lại đây thì quả thật đây không phải là con đường.

Điều quan trọng hơn cả chính là sự cảnh giác.

## **Chú tâm và sự cảnh giác sâu xa**

Kiến thức Phật Giáo (*trí tuệ*) không dựa vào các giáo điều bất di dịch như các tôn giáo khác, cũng không phải là kết quả do sự phân tích khoa học mang lại như

thường thấy trong thế giới ngày nay. Nó cũng chẳng phải là kết quả mang lại bằng cách tổng kết các quan điểm khác nhau. Kiến thức Phật Giáo được hình thành nhờ vào kinh nghiệm cảm nhận của chính chúng ta bằng cách dựa vào sự chú tâm và cảnh giác sâu xa (*tác giả không dùng chữ "trí tuệ" thế nhưng đã nêu lên ý nghĩa của thuật ngữ này thật khéo léo và đồng thời cũng không sử dụng chữ "giác ngộ" thế nhưng cũng gián tiếp giải thích được sự giác ngộ là gì bằng cách chỉ nêu lên thật ngắn gọn là "kiến thức Phật Giáo" được hình thành từ kinh nghiệm cảm nhận của chính chúng ta dựa vào sự chú tâm và cảnh giác - tức có nghĩa là nhờ vào thiền định*).

Sự chú tâm là một cách hiển lộ tự nhiên là như thế khi nó tiếp cận với một vật thể

nào đó và không hề phát lộ một sự bám víu nào. Thí dụ như tôi chú tâm vào làn gió đang luồn vào tóc tôi và trong trí thì không nghĩ đến bất cứ thứ gì cả (*tác giả là một nhà sư đầu nhẫn thín, thí dụ này được đưa ra có lẽ là để dành riêng cho chúng ta đây! Nếu đầu ta nhẫn thín thế nhưng trong tâm trí thì ta lại cứ cảm thấy gió đang luồn vào mái tóc bông bênh của mình thì đây chứng tỏ là mình đã rơi ra ngoài sự chú tâm và đang phiêu lưu ở một nơi nào khác bên ngoài hiện thực và bên ngoài chính mình*). Tôi đặt tâm thức tôi trong một thể dạng tiếp nhận thể thôi. Cái tâm thức ấy đang tập trung và hòa nhập vào một thể dạng thật thẳng bằng của sự thanh thản. Nó không còn bị trói buộc trong các điều kiện chi phối nó nữa. Cái tâm thức ấy của tôi không hề tìm cách nói



lên là nó thích cái này hay không thích cái kia.

Cảnh giác sâu xa là một sự hiểu biết trực tiếp, nó không cần đến bất cứ một hình thức trung gian mang tính cách khái niệm hay ngôn từ nào cả (*khái niệm hay ngôn từ đều mang tính cách quy ước, cảnh giác sâu xa là một sự hiểu biết trực giác vượt lên trên mọi hình thức lý luận dựa vào khái niệm và quy ước*). Nó giải thoát cho sự quán thấy nằm bên trong thị giác, nó giải thoát cho âm thanh nằm bên trong thính giác, nó giải thoát cho sự cảm nhận va chạm nằm bên trong xúc giác, nó giải thoát cho sự hiểu biết nằm bên trong tri thức. Đây cũng là cách mà cây cỏ thụ biểu trưng cho sự lâm lã bị đào lên tận gốc rễ (*nhìn thấy nhưng không diễn đạt, nghe thấy nhưng không diễn đạt, va chạm vào*

*da thịt nhưng không diễn đạt, hiểu biết nhưng không diễn đạt: đây là cách nhỏ bỏ tận gốc rễ mọi ảo giác của hiện thực).*

Theo như các bài kinh nguyên thủy cũng như những trước tác của các vị đại sư thì trước hết ta phải phát động sự chú tâm và từ sự chú tâm ấy sẽ phát sinh ra sự quán thấy sâu xa mang tính cách cởi mở và sâu rộng hơn, giúp người hành thiền quán thấy một cách thật sắc bén các kinh nghiệm cảm nhận của mình về hiện thực, và từ đó sẽ dần dần hiểu được cái cấu trúc trọn vẹn của các kinh nghiệm ấy mà trước đây thì thông thường người ấy không hề nhận thức được. Chú tâm giúp mang lại sự an bình, bởi vì nó giải thoát cho tâm thức khỏi mọi thứ dao động thường tình khiến cho nó luôn bị rơi vào tình trạng bất định hướng.

Sự cảnh giác sâu xa phát hiện dưới hình thức của trí thông minh và của khả năng trực giác (*prajna hay bát nhã*) - đây là một hình thức hiểu biết không phát sinh bằng cách kiến tạo mà thoát ra từ một bầu không gian mở rộng và quen thuộc (*sự cảnh giác sâu xa không hình thành nhờ vào lý luận mà phát sinh từ sự cảm nhận của trực giác khi tiếp xúc với bầu không gian quen thuộc của thực tại, tức có nghĩa là nhìn vào thực tại và quán nhận được thực tại là như thế, cái thực tại ấy thật hết sức quen thuộc với mình và không cho thấy một mảy may nào xa lạ*).

Tuy nhiên tôi lại thường nhận thấy đối với nhiều người sự diễn tiến trên đây không xảy ra đúng theo thứ tự. Sự cảnh giác sâu xa và sự chú tâm có thể cùng xảy đến một lúc, hoặc đôi khi cũng xảy ra trường hợp

một trong hai thể dạng giữ một vị thể lần át hơn.

## **Thiền định có phải là cách tạo ra một thể dạng trống không hay chẳng ?**

Nhờ vào sự tập luyện thì nhất định cũng có thể tạo ra một thể dạng trống không trong tâm thức được. Thế nhưng đạt được như thế để mà làm gì?

Đức Phật không khám phá ra sự trống không, mà thật ra là cả một trí thông minh trực giác (*trí tuệ*) giúp mở ra cho chúng ta một bầu không gian rộng lớn của hiện thực. Thiền định là cách tập cho chúng ta khám phá ra thật minh bạch cái trò vận hành của sự lầm lẫn, hầu giúp chúng ta nhận thấy là chúng ta đang tự trói buộc mình (*vào ảo giác*) như thế nào và cái

không gian của sự giải thoát thì lại rạng rỡ biết bao.

Luyện tập thiền định không phải là cách trút bỏ tất cả những gì trong đầu mình mà đúng hơn là để giúp mình đối đầu với thực trạng của mình trong hiện tại (*tức là tình trạng nô lệ bởi ảo giác*). Thói thường chúng ta chỉ là những người đứng hoàn toàn xa lạ đối với chính mình. Chẳng những các cảm tính và phản ứng của chúng ta đôi khi có thể khiến cho chính chúng ta phải ngạc nhiên (*không ngờ mình lại có thể suy nghĩ hay hành động như thế được*) mà còn có thể làm cho chúng ta phải khiếp sợ nữa. Ta sống thế nhưng hình như là sự sống ấy đang được điều khiển bởi một con quái vật ẩn náu bên trong chúng ta.

Đối với Phật Giáo thì thật ra chẳng có con quái vật nào cả. Nói một cách chính xác hơn thì đây cũng chẳng khác gì như một đứa bé khiếp sợ một con ngáo ộp thể thôi. Cứ bật đèn lên thì sẽ thấy ngay là chẳng có con thú hay người nào ẩn nấp dưới gầm giường cả. Sự chú tâm chính là cái ánh sáng giúp cho chúng ta hết sợ.

Nơi trọng tâm của con người luôn có một cái gì đó thật tốt (*Phật tính*). Chúng ta chỉ cần đón tiếp nó. Sự khám phá ấy thật kỳ thú. Nếu con người hòa nhập được với nó thì cả đám ma quỷ cũng sẽ mất hết khả năng gây ra những điều tệ hại. Thật ra thì cái đám ma quỷ ấy cũng chẳng phải là gì khác hơn là các thứ tư duy trong đầu của chính mình. Thật thế chúng nào có khác gì những bọt bong bóng đang lơ lửng, rồi đây chúng cũng sẽ phải vỡ tan để hóa

thành một bầu không gian mở rộng. Sự giải thoát cũng chỉ là như thế.

**Ngoài thiền định ra thì còn có phương cách nào khác giúp phát huy được sự chú tâm hay không?**

Thiền định là con đường hoàng đạo. Chẳng những đây là một phép tu tập vượt xa hơn các phép tu tập khác, mà còn là nơi hội tụ của mọi hình thức sinh hoạt. Nếu không thiền định thì chúng ta cũng sẽ chẳng bao giờ có dịp để tận hưởng được hương vị của sự chú tâm và của thực tại.

Nếu khám phá ra được nó thì trong từng khoảnh khắc một chúng ta cũng sẽ khám phá thấy là mình có thể duy trì thật vững chắc được sự chú tâm đó và nó sẽ giúp cho mình biết sống một cách sâu xa hơn.

Đối với một số học phái, thì nếu muốn thực hiện được điều ấy thì chỉ cần theo dõi trong đầu mình từng động tác thật nhỏ trên thân xác, chẳng hạn như duỗi hay co tay, cầm một cây bút chì, khép hay mở một cánh cửa, nâng một ly nước lên hay là đặt nó xuống. Tuy nhiên cũng còn có nhiều phương pháp và các phép luyện tập khác có thể giúp chúng ta quay về với thực tại.

**Nếu nhất quyết bước vào con đường thiền định thì cần phải tránh các thứ trở ngại nào có thể xảy ra?**

*Không nên tìm cách chủ động thân xác mà chỉ cần hòa nhập với nó*

Điều căn bản nhất trong phép thiền định là phải dựa vào thân xác như một cơ sở hầu giúp mình phát động sự luyện tập.



Gồng mình thật cứng để cố bắt chước theo tư thế của một người hành thiền lão luyện thì thật là vô tích sự! Hãy chú tâm vào những gì mà bạn đang có - đấy chính là điểm tựa duy nhất của bạn.

*Không nên cố gắng phát động sự chú tâm mà đơn giản là chỉ cần chú tâm thôi*

Không phải là cứ gồng người lên là giải quyết được mọi thứ khó khăn. Chỉ cần hòa nhập vào chính sự chú tâm. Không nên ước mong thực hiện một thứ gì cả mà chỉ cần tiếp cận thật gần với những gì đang hiển hiện ra với mình.

*Không nên sử dụng thiền định để biến sự cảm nhận của mình trở thành trống không mà chỉ nên dựa vào thiền định để*

## *ý thức được sự cảm nhận của chính mình*

Nhiều người sử dụng thiền định để tìm cách tạo ra một thể dạng vắng lặng hầu giúp mình tự bảo vệ trước những gì thật nghiệt ngã phát sinh từ sự cảm nhận của chính mình. Đây chẳng khác gì là cách biến việc luyện tập trở thành một công cụ giúp mình trốn chạy, nhằm thoát ra khỏi thế giới và để loại bỏ các thứ xúc cảm cũng như mọi khó khăn. Thật ra thì đây chỉ là một thứ ngục tù kiên cố hay một hình thức tự trấn an nào đó mà thôi và tuyệt nhiên không phải là một bầu không gian rộng mở giúp mình tự biến cải trước những gì đang hiện hữu. Quả đúng là việc luyện tập có thể mang lại một sự vững tin nào đó thế nhưng nếu dựa vào đây để mà tìm cách biến nó thành một thứ công cụ

để tự phòng vệ trước mọi sự tấn công trong cuộc sống thì quả không đúng với ý nghĩa của thiên định.

*Không nên đặt ra một mục đích để tìm cách đạt được nó cho bằng được, hoặc là mong cầu một thứ gì đó, đây chỉ là những thứ chướng ngại ngăn chặn mọi sự tiếp xúc với thực tại*

Nếu bạn cố tìm cách đạt được bất cứ một thứ gì thì tức khắc việc luyện tập của bạn sẽ bị lệch lạc ngay, bởi vì bạn đã bắt đầu rơi ra bên ngoài cái sự thật trần trụi của những gì là như thế. Chính vì lý do đó mà con đường thiên định không hề có mục đích gì cả. Khi nào còn hướng vào một điểm đến và mong đợi sẽ đạt được điểm ấy thì khi đó chúng ta cũng sẽ quên mất con đường mà mình đang phải đi. Nếu giác ngộ là thực thể của thực tại thì việc

mong cầu thực hiện được sự giác ngộ sẽ là một sự lạc hướng - bởi vì trong khi tìm kiếm sự giác ngộ thì ta sẽ không còn nghĩ đến những gì đang sẵn có ngay bên cạnh mình (*người ta thường bảo rằng con đường thiên định thật ngắn, bởi vì chính nó đã là điểm đến, nếu hành thiên mà lại hướng vào một thứ gì khác bên ngoài cái thể dạng trần trụi của chính mình và của hiện thực chung quanh mình thì nhất định đây sẽ là một sự lạc hướng hay là một cách đánh mất con đường*).

***Không nên bám víu vào sự thoải mái do việc luyện tập mang lại***

Thay vì phải nhìn vào các biến động trong tâm thức đúng với cung cách hiển hiện của chúng thì chúng ta lại cứ nhắm vào những gì sẽ mang lại sự thoải mái cho mình. Nên hiểu rằng chủ đích cao quý

nhất của thiền định là giúp chúng ta loại bỏ được thái độ chỉ biết tìm kiếm lạc thú và xa lánh khổ đau. Thiền định chính là cách giúp chúng ta khám phá ra cái thực tại đích thật vượt lên trên mọi sự diễn đạt (*dù đây là thích thú hay đôn đau*).

**Việc luyện tập thiền định có mang lại nguy cơ khiến chúng ta tự giam mình vào với chúng ta hay không?**

Thực thi thiền định lắm khi cũng giống như là một cách tự khép mình và tự tách rời mình với thế giới và mọi người chung quanh mình. Vậy có phải đây là cách chỉ biết "nhìn vào cái rốn của mình" và không cần đếm xỉa gì đến muôn ngàn chuyện khác đang xảy ra trong thế gian này hay không?

Sự thắc mắc đó cho thấy một sự mù tịt về ý nghĩa của con đường thiền quán. Sở dĩ sự thắc mắc ấy xảy ra là vì nền triết học Tây Phương chủ trương một sự đối nghịch giữa hai thể dạng năng động và bất động- sự năng động luôn được xem trọng và ngược lại thì sự bất động lại bị khinh thường.

Sự nhận định sai lầm đó sở dĩ xảy ra là vì cách phân biệt giữa năng động và bất động không được dựa vào các kinh nghiệm cảm nhận của từng cá thể trong cuộc sống (*chỉ tìm cách phân biệt hai thể dạng năng động và bất động trên mặt lý thuyết và không nghĩ đến là sự "bất động" cũng biểu trưng cho một nghị lực thật lớn, thí dụ như thái độ "bất bạo động" đòi hỏi phải có một sức mạnh nội tâm thật lớn vượt lên trên sự thúc đẩy của các phản*

*ứng "bạo động").* Giữ sự yên lặng thường cần đến rất nhiều nghị lực, nhiều hơn là cách nói ra bằng lời. Buông thả theo sự chi phối của các thứ xung năng luôn dễ dàng hơn là phải đương đầu với chúng (*nên ghi nhớ là thiên định không mang tính cách thụ động mà đòi hỏi một nghị lực rất lớn*).

Thiên định giúp chúng ta phát huy thể dạng sẵn sàng để tiếp nhận. Người hành thiền nào có phải là một nhà tu khổ hạnh chỉ biết tìm cách rút lui khỏi sự sống. Thiên định mang lại cho chúng ta một sự cởi mở, và hơn thế nữa còn giúp chúng ta ứng xử một cách thích đáng nhất trước mọi cảnh huống xảy ra.

***Vậy chúng ta có thể tự luyện tập thiên định một mình bằng cách học hỏi từ sách vở hay không?***

Chúng ta có thể bắt đầu tập luyện ngay bằng cách dựa vào các lời chỉ dẫn trong một quyển sách đúng đắn, thế nhưng sau một thời gian thì cũng phải tìm một người khác giúp đỡ thêm cho mình (*xin hiểu là tác giả tu tập theo Phật Giáo Tây Tạng*). Sự truyền giới là những gì thật hết sức đơn giản, cách xa hàng nghìn dặm với những thứ ảo tưởng mang tính cách thần bí. Thế nhưng nếu không có sự truyền giới thì sẽ khó lòng có thể đáp ứng ước vọng chân thật của người xin thụ giới. (*nhân câu phát biểu này của tác giả cũng xin mạn phép nêu lên một gợi ý nhỏ là chữ "Mật Tông" - tiếng Hán là "Mi Zong" - là một "sáng chế" sai lầm trong ngôn ngữ Trung Quốc nhằm chỉ định một học phái Phật Giáo là Tan-tra Thừa hay Kim Cương Thừa. Học phái này được hình thành vào khoảng thế kỷ thứ V tại Ấn độ*



*và sau đó thì bành trướng sang hầu hết các quốc gia khác tại Á Châu, do đó học phái này không nhất thiết chỉ phát triển ở Tây Tạng để có thể đồng hóa với "Phật Giáo Tây Tạng" hay là để gọi học phái ấy là "Mật Tông Tây Tạng". Truyền giới là một nghi thức tu tập khá đặc thù của toàn thể học phái này và không có gì là "bí mật" cả, đây chỉ là một cách giúp tăng cường sức mạnh và quyết tâm trong lòng người tu tập. Tóm lại thiết nghĩ nên gọi học phái trên đây phát sinh từ Ấn Độ là "Tan-tra Thừa" hay "Kim Cương Thừa" thì có lẽ đúng hơn ).*

Tiếc thay thời đại của chúng ta lại có khuynh hướng khinh thường phần nào tầm quan trọng và các nét tuyệt đẹp của nghi thức truyền giới, thế nhưng vào một lúc nào đó thì chúng ta cũng sẽ phải cần

đến sự tương kết giữa hai con người (*giữa thầy và đệ tử*), đây là cả một nhu cầu (*nhằm mang lại tính cách thiêng liêng trong việc tu tập*).

Sự truyền giới đó không phải là một sự trói buộc nhằm giam mình trong một môi trường giao hạn hẹp với một người khác, mà đúng hơn là để kết nối giữa người tu tập với một dòng truyền thụ tâm linh. Những gì được truyền thụ không thuộc của ai cả, cũng không phải là một sự sáng tạo của một người nào cả (*thụ giới không có nghĩa là nô lệ cho một dòng truyền thừa, một nghi thức hay một con người nào cả*).

Nhiều người đã sáng chế ra nhiều thứ kỹ thuật tập luyện thật hiệu quả giúp vào việc cải biến mang tính cách cá nhân. Thế nhưng phải hiểu rằng thiên định không

mang một mục đích như thế. Thiên định là cách giúp chúng ta đến gần với Đức Phật, với cội nguồn giáo lý của Ngài.

Hơn nữa và cũng là một điều thật hệ trọng là dù cho sự luyện tập có vô cùng đơn giản đi nữa thì cũng thật hết sức cần thiết phải bàn luận với một người đã đạt được nhiều kinh nghiệm đích thật. Chúng ta cần phải được hướng dẫn trên con đường nhằm giúp mình có thể khám phá ra tất cả sự phong phú của nó (*tức là thừa hưởng được kinh nghiệm của một người lão luyện, tiếc thay tìm được một vị thầy chân chính và đầy đủ khả năng để hướng dẫn mình thì quả thật là khó trong hoàn cảnh hiện nay. Do đó nếu không tìm được một vị thầy như mong muốn thì tốt hơn tự mình phải cố gắng thật nhiều, và thật nhiều trước đã*).

## Tại sao thiền định lại cần thiết cho sự sống đến thế ?

Thật sự ra trên một khía cạnh nào đó thì chẳng có gì có thể gọi là tuyệt đối cần thiết cả và mỗi người đều có thể chọn cho mình một cuộc sống riêng tư. Thế nhưng cũng có nhiều người, trong số này có thể kể ra trường hợp của nhà điêu khắc Brancusi (*một điêu khắc gia người Pháp gốc Ru-ma-ni, 1876-1957, là một trong những nhà điêu khắc lừng danh nhất trong thế kỷ XX*), các người này nhất quyết xem Phật Giáo là lẽ sống của đời họ, dù rằng họ không hề tự nhận mình là một Phật Tử trung kiên.

Dù sao thì đối với phần đông chúng ta (*tức là những người Phật Giáo*) nếu những ai không hề biết đến việc luyện tập thiền định là gì thì quả thật hết sức khó

cho họ để có thể tìm thấy được hương vị trong những lời giáo huấn của Đức Phật (dù có hiểu được bằng lý thuyết thật đúng đắn giáo lý Phật Giáo đi nữa thì cũng ví như chỉ nhìn thấy một đĩa thức ăn "thơm ngon" bằng tranh vẽ hay bằng hình chụp thế thôi. Chỉ khi nào biết tréo chân ngồi xuống để mở rộng sự cảm nhận của mình hầu giúp mình hòa nhập với hiện thực thì khi đó cái hương vị ngọt ngào và các ý nghĩa sâu sắc thoát ra từ những lời chỉ dạy của Đức Phật mới có thể tỏa rộng trong tâm hồn mình được). Thật thế, mỗi người trong chúng ta đều có những lúc có thể phát lộ được một sự chú tâm cao độ giúp mình chợt thấy một vài kinh nghiệm cảm nhận nào đó. Các kinh nghiệm ấy hiển hiện ra với mình và mang lại cho mình một chút thư giãn. Thí dụ như khi ta tắm với một vò nước hoa sen chẳng hạn,

ta chú tâm vào các tia nước đổ xuống và chảy dài trên thân thể mình. Thay vì nghĩ đến những gì sẽ phải làm trong ngày hôm ấy thì ta cứ để cho các tia nước mang lại sự thoải mái cho mình. Phép luyện tập thiền định thật ra thì cũng chỉ là một phương tiện giúp chúng ta làm hiển hiện ra cái thể dạng là như thế, một thể dạng giúp chúng ta hoàn toàn hòa nhập vào những gì mà chúng ta đang làm với một tâm thức thanh thản và một con tim mở rộng. Sự luyện tập ấy chẳng mang tặng cho chúng ta một thứ gì đặc biệt cả. Nó cũng chẳng gọi lên cho chúng ta một thể dạng kỳ thú nào cả.

Thế nhưng nếu không có nó thì quả là hết sức khó cho chúng ta bước đi một cách vững chắc trên con đường hướng về giác ngộ. Chúng ta sẽ cứ mãi bị chi phối bởi

các cảnh huống đang xảy ra. Thiền định giúp chúng ta tiếp nhận trực tiếp được tất cả sự trong sáng hiển hiện ra một cách đột khởi từ sự chú tâm, nhằm giúp chúng ta biết tự trau dồi lấy mình và biến cải thể dạng mà chúng ta đang hiện có, cũng như giúp chúng ta đối đầu với bất cứ một cảnh huống nào có thể xảy ra với mình.

Đây là các lý do giải thích tại sao thiền định lại cần thiết đến thế. Nó giúp chúng ta hiểu được con đường của sự chú tâm là gì và cách biến sự chú tâm ấy thành một con đường.

**Nên luyện tập thiền định một mình hay chung với một nhóm đông?**

Việc luyện tập thiền định liên quan đến các cảm nhận mang tính cách cá nhân. Trên một khía cạnh nào đó thì đây là

những gì thật hết sức đơn giản, cũng chẳng khác gì tắm rửa vào buổi sáng khi thức dậy.

Đây chẳng qua cũng tương tự như cất lời chào nhau vào buổi sáng và sẵn sàng đón chào sự sống trước mặt. Sự hòa nhập ấy thật đơn giản. Sau khi tắm mát xong thì cứ tréo chân lại và ngồi lên tọa cụ (*cách luyện tập một mình*). Cứ để cho sự tinh khiết chuyển động một cách tự nhiên chung quanh ta.

Dù sao thì cách luyện tập chung với một nhóm nhiều người vẫn có thể giúp mình đi xa hơn (*nhờ vào sự trợ lực*). Luyện tập chung thường giúp mình thiền định được lâu hơn so với những lúc luyện tập một mình. Thí dụ như trong trường hợp đang luyện tập chung với nhiều người khác và mình cảm thấy không thể tiếp tục lâu hơn



được nữa và cứ muốn đứng lên, thế nhưng nếu trông thấy các người khác vẫn còn ngồi im thì mình cũng sẽ phải cố gắng ngồi lại. Đây cũng là một cách nỗ lực tập thể nhằm giúp tất cả mọi người vượt xa hơn các giới hạn đã được định trước, tức có nghĩa là mọi người đều có thể ngồi được lâu hơn thời gian quy định mà mình không hề hay biết.

Thật thế luyện tập thiền định không phải là chỉ luyện tập cho riêng mình và vì mình. Chúng ta hiến dâng sự luyện tập của mình cho người khác và đây cũng là cách biến nó trở thành một viên bảo châu (*không nên giữ những gì mà mình thực hiện được mà nên hồi hướng cho người khác*).

**Nên kéo dài một buổi luyện tập trong bao lâu?**

Còn tùy vào hoàn cảnh của từng người - rảnh rỗi nhiều hay ít hoặc có những lúc quá bận rộn vì nhiều việc xảy đến. Có lúc tôi luyện tập thật chuyên cần và đều đặn mỗi ngày, thế nhưng cũng có khi thì kém hơn.

Nếu thực lòng muốn luyện tập thì cũng nên thiên định ít nhất là hai mươi phút mỗi ngày. Tôi vẫn thường khuyên các người tu học với tôi nên luyện tập độ bốn mươi lăm phút mỗi lần. Giữ được như thế sẽ giúp cho thân xác, hơi thở và tâm thức của mình có đủ thời giờ để trở nên vững vàng hơn. Trong ngày hôm đó mọi sự xảy đến với mình sẽ diễn tiến khác hẳn đi (*ta sẽ có nhiều khả năng hơn để chủ động các biến cố xảy ra và biến cải chúng trở thành tốt đẹp hơn, hay ít ra cũng không để cho chúng chỉ huy mình qua các phản ứng tự*

*động và máy móc của mình*). Nếu chúng ta luyện tập sự chú tâm thật đều đặn thì sự chú tâm cũng sẽ trung thành với mình và thường xuyên nhắc nhở mình.

Trước khi khởi sự một buổi ngồi thiền thì cũng nên định trước là mình sẽ ngồi trong bao lâu. Sau đó thì phải cố gắng giữ đúng như thế, điều này thật quan trọng.

Tốt nhất là nên ngồi thiền vào buổi sáng khi vừa thức dậy, tức là trước khi bắt tay vào công việc thường nhật, đây là lúc thuận lợi nhất. Nên tìm một chỗ yên tĩnh không bị ai quấy rầy.

Tuy nhiên nếu muốn tiến bộ nhanh hơn thì ngoài những buổi ngồi thiền hằng ngày ra thỉnh thoảng cũng nên tham dự các dịp ẩn cư kéo dài nhiều ngày và đặc biệt chỉ dành riêng cho việc tập luyện thiền định.

Trong các dịp như thế chúng ta sẽ có cơ hội tìm trở lại dễ dàng hơn tâm trạng của một người hành thiền khi mới tập tành, tương tự như được uống một ngụm nước tuôn ra từ cội nguồn của một con suối mát.

**Sau khi hành thiền xong thì phải hành xử như thế nào trong cuộc sống hằng ngày?**

Hành thiền trong tư thế ngồi yên chỉ có thể hàm chứa một ý nghĩa đích thật khi nào nó có thể mang lại cho chúng ta một sự cảnh giác cao độ giúp chúng ta biến cải được những gì xảy ra trong cuộc sống hằng ngày. Nói cách khác, thiền định bằng cách ngồi yên phải đi đôi với thiền định bằng hành động. Đây chính là cách làm phát sinh ra "đạo đức" Phật Giáo (*chuyên các kết quả thiền định mà mình*

*gặt hái được thành những hành động mang lại sự thân thiện, lợi ích và an vui cho những người chung quanh).*

Hành thiền bằng cách ngồi yên sẽ giúp cho sự chú tâm trở nên linh hoạt hơn và vững vàng hơn. Nhờ đó chúng ta sẽ thức được một cách minh bạch hơn từng hành động của chính mình.

Chúng ta cũng sẽ khám phá ra phẩm tính cao độ của sự yên lặng giúp chúng ta tìm thấy sự hăng say và mối tương giao thật sinh động giữa chúng ta và bầu không gian mở rộng. Triết gia Soren Kierkegaard (*1813-1855, là nhà thần học và triết gia người Đan Mạch, chủ trương thuyết hiện sinh -existentialism*) cho rằng: "Sự sống và cả thế giới theo cách nhìn của chúng ta đều lâm vào một cơn bệnh thật ngặt nghèo. Nếu như tôi là một vị bác sĩ

và nếu có ai hỏi tôi nghĩ gì về con người thì tôi sẽ bảo với người ấy rằng: "Hãy câm ngay đi! Để tôi kê cho một toa thuốc về sự yên lặng".

Thiền định là một ngành y học thần kỳ. Nó mang lại cho chúng ta sự yên lặng ấy, một sự yên lặng thật cần thiết cho mỗi con người trong chúng ta.

Nhiều vị thầy khuyên chúng ta cứ mỗi giờ thì nên dành ra một phút yên lặng. Cứ đúng mỗi giờ thì ta dừng lại và giữ nguyên tư thế của mình vào lúc ấy, dù là đang ngồi, đang đứng hay đang nằm. Ta cứ thản nhiên làm những gì mà mình cần phải làm trong suốt năm mươi chín phút trước đó, thế nhưng đến cái phút sau cùng của mỗi giờ thì nên dừng lại để thiền định. Chúng ta có thể vắn chiếc đồng hồ để báo cho chúng ta cái phút ấy.

Khi nghe tiếng reo của chiếc đồng hồ thì hãy nên hướng tâm thức vào hơi thở của mình. Chú tâm theo dõi hơi thở vào và hơi thở ra.

Nào có nghĩa lý gì một phút trôi qua, thế nhưng cũng chỉ cần một phút thôi cũng đủ để giúp chúng ta tận hưởng những gì mang lại từ tâm thức và con tim của mình khi chúng kết hợp với nhau để cùng hướng vào không gian đang mở rộng. *(Trong trường hợp không thể thiên định đều đặn một phút trong mỗi giờ thì cũng nên tự nhắc nhở mình cái phút yên lặng thật cần thiết ấy khi nào cảm thấy tâm thức mình bị dao động, bồn chồn, lo âu, tức giận, sợ hãi, hay chợt nhận thấy là mình đang cười nói huyên thiên mà không chủ động được. Những lúc ấy hãy nên cố gắng quay nhìn vào hơi thở của mình,*

*theo dõi từng hơi thở vào và từng hơi thở ra..., sau một phút thì tự nhiên các xúc cảm bất loạn trên đây cũng sẽ lắng bớt xuống ngay. Dù đây không phải là một hình thức thiền định đúng nghĩa của nó, thế nhưng cũng là một liều thuốc chữa chạy tạm thời giúp cho "con đau" đang hành hạ mình nhẹ bớt đi).*

*Bures-Sur-Yvette, 16.04.12*

*Hoang Phong chuyển ngữ*