

## Thiền Tập Trong Phật Giáo

*Hòa Thượng Piyadassi*  
(*Phạm Kim Khánh dịch*)

---

# Phần 1

### Vài lời cùng bạn đọc

Với sự phát triển của ngành khoa học tân tiến, con người -- cả Đông lẫn Tây phương -- hình như ngày càng chú tâm nhiều hơn đến đời sống vật chất và lãng quên lãnh vực tinh thần, thế gian bên trong của mình. Do đó, con người hầu như thiên hẳn về một bên và lắm khi mất cả thăng bằng, sự thăng bằng giữa đời sống vật chất và đời sống tâm linh.

Quả thật vậy, rất khó mà từ bỏ những tác phong, những tư tưởng và những hành động quen thuộc mà từ lâu đã thấm nhuần sâu đậm vào nếp sống của mình. Tuy nhiên, nếu muốn, cũng có thể điều phục những gánh nặng trần gian để vượt đến hạnh phúc thật sự và tự do. Ta cần phải dần dần xây lưng, lánh xa những gì mà đến nay hình như được xem là thân thuộc và quý mến, để bước lên con đường hành thiền.

Chúng ta lấy làm phẩn khởi mà nhận thấy rằng hiện nay càng ngày người ta càng thích thú quan tâm đến pháp hành thiền, nhất là trong giới người Tây phương, và pháp môn này đang phát triển mạnh mẽ.

Trong những năm gần đây, các nhà tâm lý học khuyên bệnh nhân tâm thần nên hành thiền, xem đó là một phương pháp

trị liệu, và đã thâm hoạch nhiều thành quả khả quan. Do nhờ hành thiền, chúng ta có thể vượt qua phần lớn những tình trạng bất ổn tâm linh, hoặc những xáo trộn cơ thể do tâm thần gây nên cũng như những cơn khủng hoảng thần kinh, để đạt đến trạng thái tĩnh lặng và an lạc tinh thần mà chúng ta hằng ước vọng.

Nơi đây, Sư cố gắng nêu lên một vài chỉ dẫn thiết thực cho pháp hành, đúng như Giáo Pháp đã dạy. Hy vọng rằng những điều này sẽ khích lệ và làm phấn khởi những ai muốn mở mang tâm trí.

Ước mong rằng con đường hướng thượng của quý vị sẽ được suôn sẻ, chắc chắn và vững vàng.

*Piyadassi Mahathera*  
*ngày 8 tháng 7, 1979*  
*Tự viện Vajirarama, Colombo, Tích Lan.*

---

## **1. Con đường dẫn đến nội tâm vắng lặng và minh mẫn**

Hai ngàn năm trăm năm về trước, một hoàng tử Ấn Độ trong thời niên thiếu xuân xanh -- lúc ấy Ngài hai mươi chín tuổi -- từ bỏ một ngai vàng đầy hứa hẹn về quyền thế và vinh quang, ẩn rút vào nếp sống đơn độc giữa rừng sâu, để tìm phương thuốc chữa trị chứng bệnh trầm kha, phổ cập trong toàn thể chúng sanh. Ngài đi tìm con đường an toàn nhất, vượt ra ngoài mọi ràng buộc, con đường dẫn đến Niết Bàn.

Ngài hành theo sự hướng dẫn của những vị thiền sư lỗi lạc nhất thời bấy giờ. Hy vọng được dẫn dắt đến giác ngộ và giải thoát Ngài thực hành thiền "định" (Samatha-bhavana, là pháp hành thiền làm cho tâm trở nên vắng lặng, hay Samadhi, có nghĩa là tâm định) nhưng không thể thỏa mãn với bất luận gì kém hơn giác ngộ tối thượng. Tri kiến và sự chứng ngộ giới hạn của những vị thiền sư ấy không đủ đáp

ứng nhu cầu khẩn thiết mà Ngài mong mỏi. Do đó, Ngài rời các vị đạo sư ấy, ra đi, tìm một cái gì còn chưa biết.

Vào thời bấy giờ, các vị đạo sĩ ở Ấn Độ tin tưởng mãnh liệt rằng muốn được trong sạch và muốn thoát ra khỏi mọi khổ đau phải khép mình vào nếp sống ép xác khổ hạnh. Ngài quyết định trải nghiệm chân lý này và bắt đầu cuộc chiến đấu bất khuất để điều ngự thể xác, với hy vọng rằng tâm sẽ được thoát ra khỏi vòng ràng buộc của thân và từ đó, vượt lên đến đỉnh cao cùng tốt của sự giải thoát. Ngài thực hành khổ hạnh đến mức độ cùng cực, chỉ ăn chút ít lá và rễ cây, mặc vải bố rách lượm ở các đồng rác, và ngủ giữa đám xác chết hoặc trên đồng gai. Lối sống thiếu thốn đủ mọi mặt này chỉ đưa Ngài đến tàn tạ gầy mòn.

Trọn sáu năm trường chiến đấu cam go giới khổ như thế Ngài đã đến ngay ngưỡng cửa của sự chết, nhưng không gần mục tiêu hơn chút nào. Do kinh nghiệm bản thân, Ngài nhận thức rõ ràng và tường tận rằng lối sống khổ hạnh quả thật là không bổ ích. Cố gắng đầu tiên nhằm đạt đến giác ngộ của Ngài đã thất bại. Tuy nhiên, không sờn lòng, không chùn bước, tâm vẫn vững mạnh và tích cực hoạt động, Ngài tìm lối khác để thành đạt mục tiêu. Ngài dứt bỏ lối tu ép xác và trở lại dùng vật thực như thường. Thân hình tiêu tụy khô cằn của Ngài dần dần bình phục và sức khỏe kiệt quệ của Ngài cũng được hồi sinh.

Ngài nhận định rằng con đường đưa đến thành quả thiết tha mong mỏi từ bấy lâu phải hướng trở lại vào nội tâm. Với ý chí sắt đá và tin tưởng mãnh liệt vào đức hạnh trong sạch và hùng lực của chính Ngài, không tìm nương tựa vào sự hỗ trợ của bất luận vị thầy nào, không sống chung với ai khác, ngoài cái bóng của Ngài, Ngài quyết định đơn độc chiến đấu để tiến đạt đến mục tiêu cùng tốt. Ngồi trên chân kiết già dưới một cội cây mà về sau mang danh là cây bồ đề (phạn ngữ "Bohdi", âm là bồ đề, có nghĩa là giác ngộ), bên dòng sông Ni Liên Thiên (Neranjara) tại Gaya (ngày nay là Buddhagaya, Bồ Đề Đạo Tràng), một khung cảnh ngoạn mục làm êm dịu giác quan và kích thích tâm trí, Ngài chú nguyện: "Dầu chỉ còn da bọc xương và gân, dầu máu cạn,

thịt khô và tàn héo, ta quyết không rời khỏi nơi này cho đến khi chứng ngộ toàn giác". Một sự tinh tấn vô cùng dũng mãnh, một lòng nhiệt thành cực kỳ vững chắc, một ý chí bất khuất, quyết khám phá chân lý cho kỳ được và chứng đạt đạo quả vô thượng.

Ngài tập trung mọi nỗ lực nhắm thẳng vào tận những góc hẻm sâu xa nhất của tâm linh để tìm một phương pháp hành thiền khả dĩ đưa đến chân lạc, giác ngộ và giải thoát. Chuyên chú niệm vào "hơi-thở-ra-thở-vào" (ana-apana-sati) Ngài nhập sơ thiền ('thiền', Pali là 'jhana' và Sanskrit là 'dhyana'). Rồi từ đó dần dần Ngài nhập nhị thiền, đến tam thiền và tứ thiền. Như vậy, bằng **thiền "định"** (samatha bhavana) Ngài gội rửa tâm, làm cho tâm trở nên trong sạch và, với tâm thanh ý tịnh, bằng **thiền "tuệ"** (vipassana bhavana) Ngài phát triển tuệ minh sát, minh giác thật sự, hay là quan kiên chân chánh, mà nhờ đó có thể nhận thức thực tướng của vạn pháp, thấy sự vật đúng như sự vật là như vậy, tức thấy ba đặc tướng của các pháp hữu vi là vô thường, khổ, vô ngã (anicca, dukkha, anatta). Chính nhờ tuệ minh sát ấy -- hay trí tuệ minh mẫn thấu đạt sự vật một cách tường tận và sâu sắc -- mà Ngài phá tan lớp vỏ vô minh dày cứng để bùng dậy, thoát đến Thực Tại, triệt thấu đầy đủ và trọn vẹn Tứ Diệu Đế: Khổ, nguyên nhân sanh khổ, dứt khổ, và con đường dứt khổ.

Biết rõ như vậy, thấy rõ như vậy, với trí kiến siêu việt ấy, tâm Ngài đã thoát ra khỏi mọi bợn nhơ (lậu hoặc) của ái dục (kama-asava, dục lậu), của sự trở thành (bhava-asava, hữu lậu), và của vô minh (avijja-asava, vô minh lậu). Tâm hoàn toàn giải thoát như vậy, tuyệt đối tự do như vậy, Ngài chứng ngộ: "Ta đã giải thoát" và Ngài thấu hiểu: "Tri và kiến đã phát sanh đến ta, sự giải thoát của ta không thể lay chuyển. Đây là kiếp sống cuối cùng, bây giờ ta không còn trở thành, không còn tái sanh nữa". (Majjhima Nikaya, Trung A Hàm, 26).

Vị hoàng tử Ấn Độ ấy, nhân vật tích cực ấy, không ai khác hơn là Đức Thích Ca Mâu Ni, Sĩ Đạt Ta, Cồ Đàm (Pali là

Sakyamuni Siddhatta Gotama, Sanskrit là Sakyamuni Siddhartha Gautama), Đức Phật Thích Ca.

"Năm tháng trôi qua, và nghĩ cho cùng, hình như Đức Phật không cách xa chúng ta lắm; tiếng nói của Ngài vẫn còn thì thầm nói khẽ trong tai chúng ta, dạy không nên bỏ chạy, lần tránh cuộc chiến, mà phải lắng tâm để đối phó và 'bình thần nhìn' vào các diễn biến của cuộc sống như là những cơ hội trọng đại để cho ta trưởng thành và tiến bộ. Cũng như từ bao giờ, nhân cách thật vô cùng quan trọng, và một người đã tự thấm nhuần tư tưởng cứu nhân độ thế như Đức Phật (dẫu cách biệt xa xôi trong dĩ vãng) cho đến ngày nay vẫn còn là một cái gì sống và rung động mỗi khi ta tưởng nhớ đến. Chắc chắn Ngài là một con người tuyệt diệu! Bức thông điệp tuy xưa cũ nhưng rất mới mẻ và đặc thù của Ngài đối với những ai dấn thân vào những vấn đề vi ta của siêu hình học đã hấp dẫn cân não của hàng trí thức và đi sâu vào tâm tư của dân tộc". (Jawaharial Nehru, The Discovery of India, Calcutta, trang 113).

## 2. Thế gian biến đổi

Theo Phật Giáo, hành thiền là trung tâm và phần nòng cốt của Giáo Pháp mà Đức Phật đã truyền dạy. Đề tài rộng mênh mông, tôi đề nghị chỉ thảo luận về một vài sắc thái của pháp môn hành thiền liên quan đến Tứ Niệm Xứ (Satipatthana). Thế giới ngày nay không còn giống như vào lúc nửa thế kỷ về trước. Những quan niệm về cái gì tốt và cái gì xấu đã thay đổi nhanh chóng, những thái độ đối với cái gì hợp đạo lý và cái gì không hợp đạo đã đổi mới, và cái nhìn chung vào con người và vào sự vật cũng trở nên khác biệt nhiều.

Chúng ta đang sống trong một thời đại hối hả, gấp rút và nhanh chóng. Căng thẳng, chỗ nào, ở đâu, cũng căng thẳng. Nếu bạn đứng ở một góc đường rộn rịp nào và nhìn kỹ sắc mặt của người qua kẻ lại luôn luôn vội vã hấp tấp, bạn sẽ nhận thấy rằng phần lớn những người ấy có vẻ lảng xãng, lộn xộn, và nghĩ ngợi lo âu, không mấy người thấy thoải mái. Họ mang theo với họ bầu không khí căng thẳng. Phần

lớn họ là hình ảnh của sự rộn rịp và lo âu. Ít khi ta gặp được hình ảnh an tĩnh, bình thản và thoải mái trong gương mặt của họ. Đó là thế giới hiện đại.

Đặc điểm của thế giới ngày nay là hối hả vô trật tự, đưa đến quyết định nhanh chóng và hành động kém thận trọng. Người ta la to nói lớn trong khi có thể ăn nói bình thường, và cũng có người kích thích nóng nảy tung ra cả tràng những lời lẽ giận dữ để rồi mệt như khi câu chuyện kết thúc. Đứng về phương diện sinh lý học, bất luận kích thích nào cũng làm căng thẳng thần kinh, và thần kinh căng thẳng đẩy mạnh các hoạt động trong cơ cấu thể xác. Ta thường thấy một người lái xe bọc bọc khi vừa đến ngã tư thì đèn xanh cũng vừa tắt và đèn vàng bật cháy. Người có tánh nóng nảy xem một diễn biến nhỏ nhặt như một khủng hoảng quan trọng, một hăm dọa. Rốt cùng, con người lo âu, bất toại nguyện và vô phúc.

Một đặc điểm khác nữa của thế giới hiện đại là ồn ào. Người ta nói rằng "âm nhạc có sự hấp dẫn", nhưng ngày nay, chỉ đến cái âm nhạc ấy cũng không còn làm đẹp tai thích ý nếu nó không ồn ào nhộn nhịp. Đối với họ, tiếng ồn ào càng to thì càng có tánh cách âm nhạc. Những ai trong chúng ta đang sống trong thành phố lớn không còn thì giờ để nghĩ đến tiếng ồn. Cuộc sống của chúng ta đã bị nó điều kiện hóa. Chúng ta đã trở nên rất quen thuộc với nó. Sự ồn ào nhộn nhịp và căng thẳng ấy phương hại nhiều đến sức khỏe của chúng ta và gây những chứng bệnh như đau tim, ung thư, ung nhọt, thần kinh và mất ngủ. Phần lớn các chứng bệnh của chúng ta phát sanh do những trạng thái bản khoả lo âu ảnh hưởng đến sinh lý, những phiền muộn, sầu não về đời sống kinh tế, những chấn động thần kinh trong cuộc sống hiện đại và luôn luôn bị kích thích, không yên nghĩ.

Thần kinh càng mệt càng làm cho đời sống căng thẳng, đẩy mạnh đưa đến kích thích quá độ. Chuyện thường xảy ra là sau một ngày làm việc người ta trở về nhà với tâm thần mệt mỏi. Do đó, sự chú tâm kém đi và có làm công việc gì bằng tay chân hay trí óc cũng không được công hiệu như

thường. Người ta dễ bị kích động và nhanh chóng tìm lỗi hay kiếm chuyện gây gổ kẻ khác. Bao nhiêu chuyện dồn dập quay trở lại vào trong làm cho người ta đau mỏi, áp xuất huyết lên cao và mất ngủ. Những triệu chứng thần kinh mệt mỏi ấy rõ ràng cho thấy rằng tâm của con người hiện đại cần phải được an nghỉ -- một sự an nghỉ có phẩm chất ở mức cao.

Chúng ta nên để ý rằng rút rời tâm ra khỏi những phiền toái của đời sống rộn rịp và tịnh dưỡng tâm thần là một nhu cầu thiết yếu để giữ tâm được lành mạnh. Mỗi khi chúng ta có được cơ hội, hãy cố gắng thoát ra khỏi thành phố ngồi lại yên tĩnh trầm tư mặc niệm. Gọi đó là yoga, chú niệm, hoặc hành thiền cũng được. Chúng ta hãy tập giữ im lặng. Im lặng đem lại rất nhiều lợi ích. Nghĩ rằng chỉ có những người ồn ào, ham nói, và lãng xãng lộn xộn mới là dũng mãnh thì quả thật sai lầm. Im lặng là vàng, và chúng ta chỉ nên nói khi nào lời nói có lợi ích hơn là im lặng. Chính trong sự im lặng mà người ta rèn đúc những năng lực vĩ đại nhất. Giữ im lặng là tối trọng yếu. Khi hành thiền chúng ta giữ im lặng.

Đây là lời dạy của Đức Thế Tôn: "Này hỏi các Tỳ Khuru, khi các con tụ họp thì có hai điều nên làm: Hoặc là nói về Giáo Pháp (tức lời dạy của Đức Phật, hay là giáo lý chân chánh), hoặc giữ im lặng". (Majjhima Nikaya, Trung A Hàm, 26, Udana tr. 31)

### **3. Giá trị của lối sống ẩn dật**

Vì đã quen thuộc với tiếng động và chuyện trò nên lúc nào không có nói chuyện người ta cảm nghe cô đơn quạnh quẽ. Nhưng nếu chúng ta tự rèn luyện "nghệ thuật trau dồi im lặng" dần dần chúng ta sẽ thấy thỏa thích với im lặng.

Hãy lặng lẽ tiến bước giữa cảnh ồn ào rộn rịp và nhớ rằng có sự an lạc trong im lặng. Chúng ta phải rời bỏ lối sống phồn hoa đô hội và rút vào ẩn dật để tìm im lặng. Thịnh thoảng chúng ta phải tách rời ra khỏi sự nhộn nhịp quay cuồng để sống yên tĩnh. Đó là một hình thức nhàn lạc của

kiếp sinh tồn. Trong nếp sống ẩn dật đơn độc, chúng ta sẽ chứng nghiệm giá trị của những phút trầm lặng. Chúng ta hành trình vào trở lại bên trong chúng ta. Khi ẩn rút vào im lặng chúng ta sẽ tuyệt đối đơn độc để nhìn vào chúng ta, nhìn vào thực chất của chúng ta, thấy chúng ta đúng như thật sự chúng ta là như vậy, và chừng đó, có thể học được phương cách vượt qua những khuyết điểm và giới hạn của cuộc sống bình thường.

Thời gian mà chúng ta trải qua trong lúc hành thiền không phải là hoang phí. Về lâu về dài, công trình tu tập này sẽ tạo nên một bản tánh vững mạnh. Nếu có thể tìm được thì giờ để tự tách rời ra khỏi những công việc mà từ lâu, hằng ngày ta vẫn làm và bỏ ra một hay hai ngày để yên tĩnh hành thiền thì điều đó rất lợi ích cho việc làm thường nhật và cho sự tiến bộ của chúng ta. Đây chắc chắn không phải là đào tẩu nhiệm vụ, hay quen thói ăn không ngồi rồi, mà là phương cách tốt đẹp nhất để tăng cường tâm trí và phát triển tinh thần. Đó là cái nhìn trở vào bên trong chính mình, và cái nhìn này mang đến nhiều lợi lạc. Chính nhờ quan sát những tư tưởng (tâm) và những cảm giác (thọ) của mình mà ta có thể thấy sâu vào ý nghĩa của sự vật bên trong chúng ta và khám phá những năng lực hùng mạnh của ta.

Con người hiện đại rất thiếu nếp sống đơn độc. Chút ít giờ phút đơn độc mỗi ngày, chút ít giờ phút xa lìa, chút ít giờ phút tách rời đám đông cuồng điên, rất là thiết yếu để giữ cho tâm trí thăng bằng, cái tâm trí mà từ lâu đã lâm bệnh vì hồi hải quây cuồng, vì ồn ào huỳnh não, vì va chạm tranh đua, trong cuộc sống hiện đại. Chính nhờ sống đơn độc mà tâm thần của con người được thêm vững mạnh.

Hình như con người hiện đại mưu tìm hạnh phúc ở bên ngoài mình, thay vì ở trong. Người ta hướng ngoại, nhưng hạnh phúc không tùy thuộc nơi thế giới bên ngoài. Nên văn minh hiện đại không phải là cái gì tốt đẹp, một phước lành, mà không có sự pha trộn. Con người hình như đã chế ngự được thế giới bên ngoài. Khoa học và kỹ thuật hình như đã hứa hẹn biến đổi thế giới này thành ra một thiên đàng. Ngày nay người ta không ngừng hoạt động nhắm về mọi hướng



để làm cho thế giới trở nên tốt đẹp hơn. Các nhà khoa học nhiệt thành và quyết chí theo đuổi những phương pháp và những cuộc thí nghiệm. Cố gắng của con người để vén lên bức màn bí mật bao trùm và che kín thiên nhiên vẫn tiếp tục bất khuất. Những khám phá và những phương pháp truyền thông hiện đại đã tạo được nhiều thành quả ly kỳ. Tất cả những cải thiện trên, mặc dầu đã mang lại nhiều thành quả lợi ích tốt đẹp, đều hoàn toàn thuộc về ngoại cảnh và có tánh cách vật chất. Mặc dầu đã tạo được tất cả những ưu điểm kể trên con người vẫn chưa kiểm soát được cái tâm của mình. Mặc dầu đã tạo được tất cả những tiến bộ khoa học con người vẫn chưa trở nên tốt đẹp hơn. Bên trong luồng trôi chảy của tâm và thể xác (danh-sắc) có những kỳ diệu mà các nhà khoa học có thể còn phải bỏ ra nhiều năm nữa để khám phá.

Người ta đi tìm giải pháp cho những vấn đề khác nhau của mình nhưng vẫn thất bại, vì phương pháp và lối đề cập vấn đề sai lạc. Họ tưởng rằng tất cả vấn đề đều có thể giải quyết từ bên ngoài. Nhưng phần lớn các vấn đề nằm bên trong, không phải ở ngoại cảnh. Các vấn đề ấy phát xuất từ thể giới bên trong.

Những người hằng lưu tâm đến các nạn ô nhiễm đã lên tiếng chống lại ô nhiễm không giới, ô nhiễm biển cả, ô nhiễm đất đai, nhưng còn tâm ô nhiễm thì sao? Chúng ta có chú ý đến việc bảo vệ và gội rửa tâm của chúng ta không? Đức Phật dạy: "Từ lâu rồi tâm của con người đã từng bị tham, sân, si làm ô nhiễm. Bọn nhơ tinh thần làm cho tâm chúng sanh ô nhiễm. Gội rửa tâm làm cho chúng sanh trong sạch". (Samyutta Nikaya, Tập A Hàm, quyển III, bài kinh số 100)

Lối sống của người Phật tử là một tiến trình tích cực thanh lọc hành động, lời nói và tư tưởng (thân, khẩu, ý). Đó là tự trau giồi, tự phát triển và tự thanh lọc, dẫn đến tự chứng ngộ. Điểm chánh yếu là thành quả thấu đạt chứ không phải ở lối tranh luận về triết học hay trừu tượng hợp lý. Do đó, cần phải thực hành hằng ngày, chút ít hành thiện và làm như gà mái ấp trứng, bởi vì, cho đến nay chúng ta thường hành

động như con chuột trắng chạy vòng quanh, lẩn quẩn trong cái lồng.

Hành thiền không phải là một pháp môn mới có từ hôm nay, hay hôm qua. Từ ngàn xưa đã có nhiều người hành thiền, bằng nhiều phương cách. Các vị du già (yogi), các bậc Thánh, các Đấng Toàn Giác trong tất cả các thời đại đều phải trải qua trên con đường hành thiền và đã thành tựu đạo quả, giác ngộ, nhờ pháp hành thiền, hay pháp trau dồi tinh thần. Chưa hề bao giờ và sẽ không bao giờ có sự phát triển tâm trí hay thanh lọc bợn nhơ tinh thần nào mà không do nhờ hành thiền. Chính nhờ hành thiền mà Đức Phật Thích Ca đã chứng ngộ đạo quả vô thượng, Chánh Đẳng Chánh Giác.

Pháp hành thiền không phải dành riêng cho người Ấn Độ, cho xứ Ấn Độ, hay cho thời Đức Phật còn tại tha, mà cho tất cả nhân loại, tất cả mọi thời đại, mọi nơi. Những giới hạn về chủng tộc, tôn giáo, không giới và thời giới không thể áp dụng cho pháp hành thiền.

Tất cả tôn giáo đều có giáo truyền một vài hình thức hành thiền, hay rèn luyện tâm trí, để cho hàng tín đồ trau dồi nội tâm. Những hình thức này có thể là im lặng tụng niệm, tụng cá nhân hay tập thể đọc tụng lên "Thánh Kinh", hoặc chú niệm vào một đề mục, một nhân vật, hay một ý niệm thiêng liêng.

Người ta tin tưởng rằng những công trình trau dồi tâm trí ấy đôi khi đưa đến kết quả là nhìn thấy được các Thánh Nhân, hoặc Đấng Thiêng Liêng, và có thể hầu chuyện cùng các Ngài, nghe tiếng nói của các Ngài, và đôi khi cũng có vài biến chuyển huyền bí xảy ra. Nói rằng đó là ảo tưởng, là trí tưởng tượng, là một cái gì chỉ hiển hiện trong tâm, là một hình ảnh do tiềm thức tạo nên, hay đó là những hiện tượng thật sự có, ta không thể xác quyết một cách chắc chắn. Tâm là một năng lực có thể gây nên tất cả những hiện tượng trên.

Trạng thái xuất thân của một vài vị du già (yogi) và các đạo sĩ huyền bí có thể được đưa đi xa đến đôi trong khi ấy các vị

đó không còn hay biết gì, không còn cảm giác điều gì. (With Mystics and Magicians in Tibet, Alexandra David Neel -- Penguin, 1940). Chúng tôi đã từng thấy có người đang ngồi trong thế hành thiền mà tâm thần mê man và hình như không còn biết gì hết. Có người đã mục kích những cảnh tượng kỳ lạ và lầm tưởng rằng đó là một hình thức hành thiền (bhavana).

Kinh điển Phật Giáo có ghi rằng do sự chứng đạt "thiền" (jhana, hay dhyana), nhờ sự phát triển các quan năng, con người có thể đắc thần thông. Tuy nhiên, điểm quan trọng là nên nhớ rằng "thiền" trong Phật Giáo không phải là trạng thái tự thôi miên, hay mê sảng. Đó là một trạng thái tâm trong sạch, hàng phục và đè nén các khát vọng -- các thúc giục có tánh cách gây xáo trộn, và làm cho tâm trở nên an trụ, tập trung vào một điểm và nhập vào trạng thái sáng tỏ, thấy rõ sự vật.

Các cuộc khảo cứu gần đây của ngành siêu-tâm-lý-học phần nào đã xác nhận các hiện tượng ấy. Ngành tâm-lý-học thực-nghiệm dần dần lưu tâm nhiều hơn đến những tri giác có thể thấu nhận được ngoài giác quan, và thành quả thấu hoạch được hình như đã vượt qua sự hiểu biết thông thường. Tuy nhiên, những sự chứng đạt kể trên chỉ là sản phẩm phụ, không quan trọng đối với sự giải thoát cuối cùng của con người, thoát ra ngoài mọi hình thức trói buộc tinh thần. Đôi khi chính các thành quả siêu-bình-thường ấy (các thần thông) có thể là những trở ngại làm chậm trễ bước tiến đến mục tiêu giác ngộ của hành giả.

Pháp hành thiền trong Phật Giáo không nhằm hội nhập, hay hợp lại, với một Đấng Tối Thượng, cũng không nhằm đạt đến những chứng nghiệm huyền bí, hay tự thôi miên, mà nhằm thành tựu **tâm vắng lặng** (samatha) và **trí tuệ minh sát** (vipassana). Pháp hành thiền trong Phật Giáo nhằm tiến đến mục tiêu duy nhất là thành đạt trạng thái tâm hoàn toàn giải thoát, một sự giải thoát không lay chuyển (akuppa ceto vimutti), một sự giải thoát toàn vẹn và châu toàn ra khỏi mọi trói buộc, bằng cách tận diệt các bợn nhơ tinh thần và trở thành tuyệt đối trong sạch.

Tất cả mọi người có thể không đủ khả năng để tiến đạt đến đỉnh cao cùng tột của tâm giải thoát không lay chuyển, nhưng thất bại không quan trọng, ngày nào mà chúng ta còn thành thật trong tinh tấn và trong sạch trong ý chí. Chúng ta hãy cố gắng lên, hãy tinh tấn thêm, không nên chùn bước. Đây là thành quả đáng cho ta cố gắng, cố gắng mãi mãi để thâm hoặch. Rồi một ngày nào, nếu không phải trong chính kiếp sống này, chúng ta có thể đạt đến đỉnh tận cùng mà những vị tiên bối đã tận lực cố gắng đạt đến và đã thành công.

Dẫu chúng ta có thất bại, không chứng ngộ toàn giác, chắc chắn chúng ta cũng được nhiều lợi ích thiết thực. Trong một xã hội luôn luôn chuyển động nhanh chóng ta cần phải hành thiền đôi chút để làm dịu bớt sự căng thẳng thần kinh và chịu đựng những thăng trầm của cuộc sống.

Do nhờ hành thiền chúng ta có thể vượt qua phần lớn các khó khăn tâm lý hay những xáo trộn cơ thể do tâm thần gây nên, và những xáo trộn tâm linh, những cảm xúc và những thúc giục, và đạt đến trạng thái tâm vắng lặng và nhàn lạc mà chúng ta hằng ước vọng.

#### **4. Tự làm chủ lấy mình, và các loại ma túy**

Đức Phật dạy: "Dẫu ta có chinh phục cả ngàn lần, cả ngàn người ở chiêm trường, tuy nhiên, quả thật vậy, chinh phục được chính mình là chiến thắng cao quý nhất". (Pháp Cú Kinh, câu 103).

Chinh phục chính mình không phải gì khác hơn là tự chủ, tự làm chủ lấy mình. Chinh phục chính mình có nghĩa là nắm vững phần tâm linh của mình, làm chủ những cảm kích, những xúc động, những ưa thích và ghét bỏ v.v... của chính mình. Lời của thi hào Milton chỉ là vang âm những gì Đức Phật dạy, khi ông nói: "Tự điều khiển mình là đa quốc vĩ đại nhất mà con người có thể ước vọng đạt được, và do đó, để cho những khát vọng của mình điều khiển mình là làm nô lệ cách tệ hại nhất".

Tự kiểm soát mình là chìa khóa mở cửa đưa vào hạnh phúc. Đó là năng lực nằm phía sau tất cả mọi thành tựu chánh đáng. Hành động mà thiếu kiểm soát ắt không đưa đến mục đích nhất định nào. Chỉ vì con người không kiểm soát được phân tâm linh nên bị đủ mọi thứ xung đột phát sanh trong tâm. Và nếu những xung đột ấy cần phải được kiểm soát, hoặc nữa, cần phải được loại trừ, con người phải kềm chế những tham vọng và những thích thú của mình và cố gắng sống đời tự chủ và trong sạch. Mọi người đều biết lợi ích của thể thao, hay công trình luyện tập cơ thể. Tuy nhiên, chúng ta không phải chỉ có thể xác mà thôi. Chúng ta còn có cái tâm, và tâm cũng cần phải được rèn luyện. Rèn luyện tâm, hay hành thiền, là chìa khóa mở đường đến tự chủ, đến trạng thái thoải mái, và trạng thái thoải mái đem lại hạnh phúc.

Trong tất cả các năng lực tâm lực là hùng mạnh nhất. Tâm lực tự nó chính là một năng lực hùng mạnh. Để thấu đạt bản chất thật sự của đời sống ta cần phải khảo sát tận tường những hóc hẻm sâu kín bên trong nội tâm. Điều này chỉ có thể thực hiện được bằng cách nhìn trở lại vào sâu bên trong chính mình, một công trình khảo sát đặt nền tảng trên giới đức trong sạch và pháp hành thiền.

Vì nhận thức được chân lý này, càng ngày càng có nhiều người phương Tây học hỏi Giáo Pháp, những lời dạy của Đức Thế Tôn. Trong giới trí thức Tây phương người ta hiểu rõ rằng Phật Giáo là tôn giáo có một nền tảng tâm lý học cao thâm nhất, và nói về những hoạt động vô cùng phức tạp của tâm thì Phật Giáo giảng giải đầy đủ, tận tường, và rành mạch hơn tất cả các hệ thống tư tưởng khác.

Theo quan điểm của Phật Giáo, tâm, hay thức, là phần nòng cốt, là trụ cột của kiếp nhân sinh. Tất cả những kinh nghiệm tâm lý như đau đớn hay sung sướng, buồn hay vui, thiện hay ác, sống hay chết, đều không do một nguyên lý ngoại lai nào mà chỉ là kết quả của những tư tưởng của chúng ta và những hành động do những tư tưởng ấy đưa đến.

Trong thời gian gần đây người ta gia công khảo sát và nghiên cứu những hiện tượng tâm linh và hình như công trình tìm tòi học hỏi ấy đã khám phá được những tài nguyên phong phú của tâm mà từ lâu còn bị che dấu. Con người càng ngày càng nóng lòng tìm sự hướng dẫn tinh thần và ước muốn phát triển nội tâm. Đó là dấu hiệu tốt.

Người phương Tây càng ngày càng thích thú nghiên cứu tư tưởng Ấn Độ, pháp hành du da (yoga) và pháp hành thiền. Lý do không cần phải tìm ở đâu xa lạ. Có một cảm giác bất an tâm càng ngày càng tăng trưởng cùng khắp năm châu. Và cảm giác bất an này càng ngày càng nổi bật trong giới trẻ. Người thanh niên muốn có nhanh chóng một phương thuốc chữa trị bệnh rối loạn quây cuồng của thế giới vật chất. Họ đi tìm an lạc và vắng lặng.

Không có một giải pháp thỏa đáng cho vấn đề thanh niên ngày nay trong hệ thống tín ngưỡng cổ truyền lấy tín điều làm nền tảng. Câu hỏi về thế giới nội tâm không được giải đáp. Đối với tâm trí tìm tòi, giá trị mà người ta đặt vào những sắc thái vật chất của đời sống hình như quá nông cạn -- những sắc thái vật chất mà con người hiện đại xem như là hiển nhiên phải có. Điểm trọng yếu trong những vấn đề của người phương Tây là phần tâm lý. Kiến thức về vật chất và khoa học và kỹ thuật "hiểu-biết-phải-làm-thế-nào" rõ ràng không đem lại con người câu giải đáp cho vấn đề thế giới, vấn đề con người. Loại hiểu biết này chỉ đưa đến việc tạo thêm các vấn đề khác.

Những bạn trẻ, trước kia dùng chất ma túy với lòng tin tưởng rằng đó là giải đáp cho những bất mãn của họ, nay đã quay về kỷ luật du da và pháp hành thiền. Chắc chắn là các loại ma túy không phải là cái gì để thay thế pháp hành thiền chân chánh trong công cuộc đi tìm nội tâm vắng lặng. Ma túy chỉ làm giảm suy tâm lực, không tăng trưởng.

"Thế giới bị phủ vây tứ bề và bị tấn công từ mọi phía do một chứng bệnh mới, một chứng bệnh không thể chữa trị đối với phần lớn những người bị nhiễm, và rất đông bệnh nhân phải bỏ mạng; một chứng bệnh truyền nhiễm hứa hẹn

đưa bệnh nhân thả hồn vào thế giới mơ mộng thần tiên, rời xa cuộc sống vô chí hướng và không giá trị; một chứng bệnh trên hết, đe dọa giới trẻ trong thời đại kỹ thuật chúng ta: Bệnh ma túy. Hàng triệu thanh niên đã nhiễm chứng bệnh ấy, hàng ngàn chắc chắn không thoát khỏi phải yêu mạng, hàng trăm ngàn đã ghiền (nghiện) nặng, hoặc về tâm lý, phải tùy thuộc vào các thứ thuốc nhẹ hơn, như cần xa, làm hao mòn trí óc, giảm suy khả năng làm việc, và đưa đến tan rã tâm tánh ..." (International Scala, Nov. 1971)

Có trường hợp hiển nhiên, không còn tranh luận gì nữa, cho thấy rằng pháp hành thiền có thể tạo nên những biến đổi sinh lý, và những biến đổi sinh lý này đưa đến những biến chuyển có lợi về mặt tâm lý. Người ta đã gia công đo lường các biến chuyển này. Tiến Sĩ Herbert Benson đã dày công trắc nghiệm pháp hành thiền trong gần mười năm nay, và trọng tâm chăm chú của ông nhằm tìm xem làm thế nào những yếu tố có tánh cách tâm lý lại có thể gây ảnh hưởng đến trái tim, đến áp xuất huyết, và những sắc thái khác trong hệ thống tuần hoàn máu huyết. Quan niệm về những công trình nghiên cứu của ông được trình bày trong tác phẩm "The Relaxation Response".

Những cuộc khảo sát của Harvard University, Cambridge, USA, tiết lộ rằng có hàng trăm thanh niên, trước kia uống thuốc LSD và hút ma túy, đã cai nghiện được sau nhiều tháng gia công hành thiền. (Time, Oct. 1972, vol. 100, No17)

## **5. Pháp hành thiền và thần bí giáo**

Hành thiền chắc chắn không phải là tự nguyện, tự lưu đày, hay tự ý tự tách rời, ra khỏi đời sống; cũng không phải làm một cái gì để thọ hưởng kết quả trong một kiếp sống tương lai. Pháp môn hành thiền phải được áp dụng vào cuộc sống hằng ngày, và kết quả của việc làm này phải được thọ hưởng nơi đây, trong hiện tại. Hành thiền không phải là tự mình lìa xa những công việc mà thường ngày mình vẫn làm. Hành thiền là một phần của đời sống, là cái gì dính liền với đời sống chúng ta. Điều này trở nên rất rõ ràng khi chúng ta

học về bốn pháp, hay bốn nơi chôn, để ta đặt tâm niệm vào -  
- Tứ Niệm Xứ (Satipatthana). Khi đã thoát lìa cảnh hối hả rộn rịp của thành phố và những phiền toái bực dọc của thế giới chúng ta không còn bị ngoại cảnh thúc giục buông lơi, không kiểm soát tâm, như trước. Trong cuộc sống dần thân vào xã hội ta phải cần nhiều cố gắng hơn, canh chừng những lúc lơ đãng để tâm buông lung. Chút ít thì giờ hành thiền nào cũng giúp ta rất nhiều trong việc đối phó với các diễn biến của cuộc sống một cách bình tĩnh. Nếu chúng ta không màng biết đến hành thiền, đời sống sẽ thiếu ý nghĩa, thiếu mục tiêu và thiếu nguồn gợi cảm.

Có một thời nào nhiều người tưởng rằng pháp môn hành thiền là một pháp hành chỉ dành riêng cho các đạo sĩ ẩn dật, các vị du đã và những người sống trong rừng sâu thanh vắng. Sự vật đã đổi thay. Hiện nay càng ngày càng có đông người thích thú lưu tâm đến việc hành thiền. Nếu hiểu rằng hành thiền là một kỷ luật tinh thần, hay một phương pháp trau dồi tâm trí, thì khỏi phải nói, tất cả mọi người đều nên hành thiền, không phân biệt nam nữ, màu da, tín ngưỡng, hay bất luận phân hạng nào khác.

Xã hội tân tiến hiện đại đang lâm vào hiểm họa tự trầm mình trong những quyến rũ và những hấp dẫn tai hại mà chỉ có cách phải cố gắng gia công kiên trì tập luyện tâm trí mới mong kiểm soát được.

Rất khó ngoảnh mặt xây lưng, tách rời ra khỏi lối tư tưởng và những tác phong từ lâu đã trở thành rất quen thuộc với ta. Quả thật vậy, tuy nhiên, pháp hành thiền có thể giúp ta ta đặt nhẹ xuống gánh nặng của một cuộc sống chao động và xáo trộn. Mục tiêu cùng tột của pháp hành thiền theo Phật Giáo là chứng ngộ Toàn Giác, hoàn toàn tự làm chủ lấy mình và tuyệt đối lạnh mạnh tinh thần, hay Niết Bàn, bằng cách điều phục, chế ngự tâm và gội rửa tận cùng những bợn nhơ tinh thần.

Nhưng, trước khi đạt đến mục tiêu, và ngoài mục tiêu ấy, còn có những lợi ích mà người hành thiền có thể thọ hưởng. Pháp hành thiền có thể gợi nguồn cảm hứng cho ta khám



phá trí minh mẫn, sự phong phú và phẩm cách thiên nhiên của chính ta; có thể làm an thần, giúp ta kiểm soát hoặc làm giảm suy áp xuất huyết; có thể làm cho ta cảm nghe thoải mái dễ chịu và hăng hái hoạt động bằng cách thoa dịu những căng thẳng thần kinh, và do đó, giữ lại, không để mất đi năng lực; có thể giúp ta tăng trưởng sức khỏe và giữ cho ta được an vui. Pháp hành thiền còn có thể kích thích những năng lực tiềm tàng ngủ ngầm trong tâm, giúp suy tư rõ ràng, hiểu biết sâu sắc, giữ tâm bình thản và vắng lặng. Có vài chứng bệnh, do tâm lý gây ra, có thể chữa trị được bằng pháp hành thiền. Người ta cũng áp dụng pháp hành thiền vào việc chữa trị các chứng bệnh phát sanh do xúc động mạnh mẽ, hay tâm lý căng thẳng và các bệnh ghiền ma túy. Hành thiền, an dưỡng tinh thần và một vài phương thức trị liệu khác có thể được áp dụng công hiệu vào việc chữa trị các chứng bệnh kinh niên. Hành thiền là một tiến trình có tánh cách sáng tạo nhằm biến đổi những cảm xúc giao động và những tư tưởng như bản thành trạng thái tinh thần điều hòa và trong sạch. Đây là phương thức trị liệu có nhiều ý nghĩa nhất cho những vấn đề khó khăn của đời sống hiện đại. Khi tâm đã được pháp hành thiền rèn luyện ta có thể nhận thức sự vật vượt ra ngoài tri giác thông thường. Chúng ta có thể thành đạt tất cả những lợi ích kể trên, không phải cùng một lúc, trong tức khắc, mà dần dần, bằng cách thường xuyên hành thiền theo đúng phương pháp.

Hành thiền là một lối sống. Đó là lối sống trọn vẹn chứ không phải là một phần hoạt động của đời sống. Pháp này nhằm phát triển toàn thể con người. Chúng ta hãy tận lực cố gắng để tiến đạt đến toàn hảo, nơi đây và trong hiện tại, chứ không phải chờ đợi đến một thời kỳ vàng son nào trong tương lai. Đây là tiến đạt đến những gì ta thật sự ước muốn bằng cách tháo gỡ, phóng thoát những năng lực tâm linh bên trong chúng ta -- cái năng lực kỳ diệu của nội tâm chúng ta -- không phải là điều tuyệt nhiên không thể xảy ra.

Pháp hành thiền đặc biệt là một hiện tượng của kiếp nhân sinh, và như vậy, phải được đề cập đến dưới khía cạnh con người, với những cảm giác và kiên thức của con người. Bản chất của những vấn đề khó khăn của con người và giải pháp

cho những vấn đề ấy trọng yếu thuộc về tâm lý. Pháp hành thiền và huyền bí không thể tồn tại cùng một lúc. Đó là hai việc hoàn toàn khác biệt. Trong khi huyền bí đưa ta tách lìa xa thực tại, pháp hành thiền đem ta đến thực tại. Bởi vì xuyên qua pháp hành thiền chân chánh ta có thể diện đối diện nhìn vào những ảo kiến của chính chúng ta và những ảo cảnh mà ta cho là thực, nhìn một cách rõ ràng, không bị che lấp. Điều này có thể biến đổi con người chúng ta hoàn toàn. Điều này không phải là học thêm mà là rút gỡ, tháo bỏ những gì ta đã học. Ta phải dứt bỏ nhiều điều trước kia đã học và đã thích thú ôm ấp và giữ chắc, một khi nhận thức rằng những điều ấy chỉ là những trở ngại, cản ngăn con đường tiến bộ tinh thần đạo đức.

Tất cả những vấn đề khó khăn của chúng ta đều bắt nguồn từ vô minh, mê hoặc. Vô minh là bợn nhơ đứng hàng đầu (avijja paramam malam). Tham lam, sân hận, ngã mạn và rất nhiều bợn nhơ khác cùng phát sanh chung với vô minh. Giải pháp phải nằm trong những vấn đề ấy, và do đó, chúng ta không nên tách rời, chạy đi tìm ở đâu ngoài vấn đề. Phân tách và nghiên cứu cho tận tường chúng ta sẽ thấy rằng tất cả những vấn đề ấy đều là những vấn đề của kiếp nhân sinh, của con người, vậy thì không nên đổ trách nhiệm cho ai khác hơn là con người. Những vấn đề thật sự của chúng ta phải được, và chỉ được, giải quyết bằng cách dứt bỏ những ảo kiến và những khái niệm sai lầm, và thu xếp nếp sống của chúng ta vào khuôn khổ điều hòa đồng nhịp với thực tại. Và điều này chỉ có thể thực hiện được bằng pháp hành thiền.

(xem tiếp Phần 2)

---

*Nguyên tác: Piyadassi Mahathera (1991). [Buddhist Meditation](#), in "The Spectrum of Buddhism", Chapter 10. Reprinted by The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation, Taiwan (1996)*

---

[\[Phần 1\]](#) | [\[Phần 2\]](#) | [\[Phần 3\]](#) | [\[Phần 4\]](#) | [\[Phần 5\]](#) | [\[Mục lục\]](#) | [\[Nguyên tác Anh ngữ\]](#)  
[\[Thư mục\]](#) | [\[Trang chánh\]](#)

*revised: 27-08-2003*