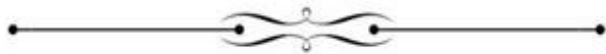




PHẬT GIÁO NGUYÊN THỦY THERAVADA



Sabba Dānam Dhamma Dānam Jināti
Pháp thí thắng mọi thí

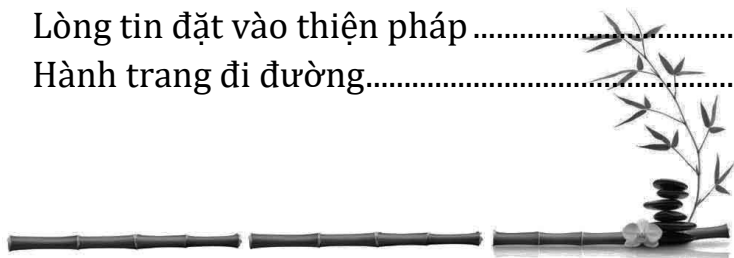






MỤC LỤC

SUY NGẪM	4
CÂU CHUYỆN THIỀN.....	24
Kinh nghiệm một thiền sinh.....	Error! Bookmark not defined.
Đương đầu với những nỗi đau.....	32
THIỀN GIỮA ĐỜI THƯỜNG	
Đánh răng.....	36
Câu chuyện cái kén bướm.....	37
Tâm Bình thản và tâm Lãnh đạm.....	38
Hội họa và bác sỹ	48
HƯỚNG DẪN THIỀN VIPASSANA.....	48
Giới thiệu.....	50
Quan điểm sai lầm về Thiền.....	
Các đức tính trong Thiền.....	55
Chúng ta hành thiền khi nào?.....	
Nền tảng thực hành	
Làm quen với Thiền.....	62
NIỀM TIN VỚI HIỂU BIẾT ĐÚNG ĐẮN.....	72
Kinh Kalama – Bản tuyên ngôn về lòng tin.....	74
Lòng tin là một nguồn năng lượng.....	80
Lòng tin đặt vào thiện pháp	81
Hành trang đi đường.....	87





Suy ngẫm



Như một căn phòng mà ánh nền leo lét đã được thay bằng những ngọn đèn sáng thì mọi vật sẽ được thấy rõ. Khi tâm chỉ có một chút ánh sáng thì chúng ta chỉ thấy những nét tổng quát mà không thấy được chi tiết của sự vật.

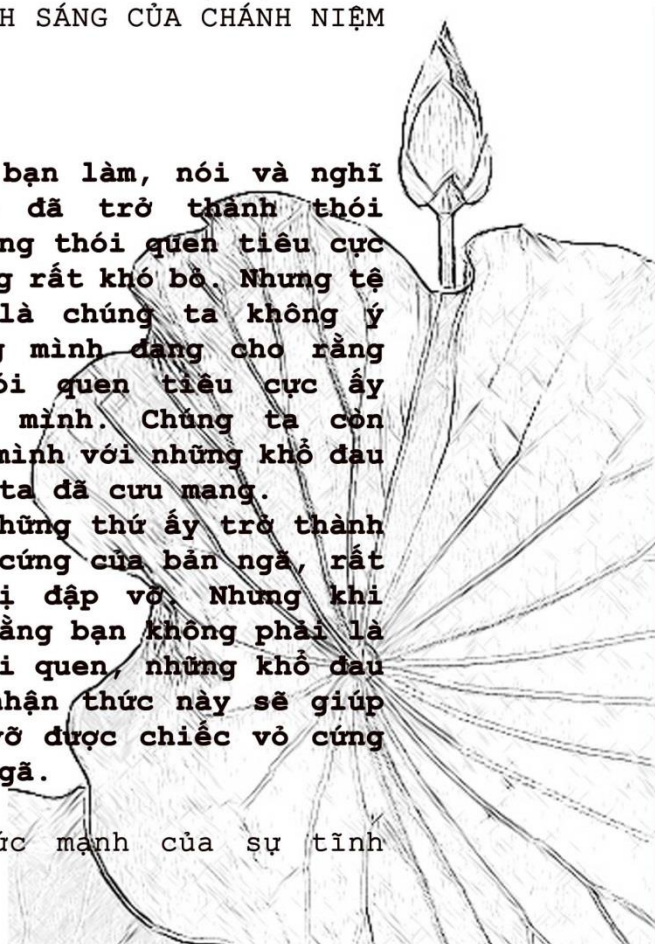
Khi tâm được thắp sáng, chúng ta sẽ thấy rõ mọi tiến trình của sự vật.

ĐÂY LÀ ÁNH SÁNG CỦA CHÁNH NIỆM

Những gì bạn làm, nói và nghĩ lâu ngày đã trở thành thói quen; những thói quen tiêu cực thì thường rất khó bỏ. Nhưng tệ hơn nữa là chúng ta không ý thức rằng mình đang cho rằng những thói quen tiêu cực ấy chính là mình. Chúng ta còn đồng hóa mình với những khổ đau mà chúng ta đã cư mang.

Lúc đó, những thứ ấy trở thành chiếc vỏ cứng của bản ngã, rất khó để bị đập vỡ. Nhưng khi nhận ra rằng bạn không phải là những thói quen, những khổ đau ấy, thì nhận thức này sẽ giúp bạn đập vỡ được chiếc vỏ cứng của bản ngã.

Trích: Sức mạnh của sự tĩnh lặng



Chúng ta kinh nghiệm sự bình an cũng giống như khi chúng ta nhìn vào bàn tay mình. Thường thì chúng ta chỉ thấy mấy ngón tay chớ không thấy khoảng trống giữa các ngón. Cũng tương tự như vậy, khi nhìn vào tâm mình chúng ta chỉ nhận biết các tâm trạng hoạt động, như là các tư tưởng và một-ngàn-lẻ-một cảm xúc đi chung với chúng. Nhưng chúng ta có khuynh hướng bỏ quên các khoảng thời gian bình an ở giữa các tư tưởng và cảm xúc đó. Nếu con người phải khổ sở hay buồn bực từng phút một trong suốt 24 giờ mỗi ngày, thì cái gì sẽ xảy tới cho chúng ta? Tôi đoán là chúng ta tất cả sẽ phải vào nhà thương điên!

Thế thì tại sao chúng ta nghĩ rằng mình không bao giờ được bình an trong tâm?

Đó là bởi vì chúng ta không bao giờ tự cho phép mình được bình an. Chúng ta quá say mê đấu đá với chính mình và cảm xúc của mình đến nỗi sự đấu tranh này trở thành bản chất thứ hai của chúng ta. Thế rồi chúng ta lại than phiền rằng tâm mình không được bình an!



Tại sao chúng ta không gạt qua một bên tất cả những ý tưởng phức tạp này trong phút chốc để có thể ngắm nhìn bản chất bình an này của chúng ta - bởi vì chúng ta rất may mắn có sẵn nó - thay vì lãng xãng đi tìm nó ở nơi nào khác? Làm sao chúng ta có thể tìm được nó ở chỗ nào khác trong khi nó đang ở ngay bên trong chúng ta? Đó có lẽ là lý do tại sao chúng ta thường tìm mãi mà không gặp. Bình an là bản chất tự nhiên của tâm thức trong mỗi người chúng ta. Bình an đã có mặt ở đó kể từ ngày chúng ta sanh ra và nó sẽ tiếp tục ở đó cho tới ngày chúng ta chết đi. Đó là món quà vĩ đại cho chúng ta; như vậy tại sao chúng ta lại nghĩ rằng mình không được bình an trong tâm?"

Trích: Sống Thiền

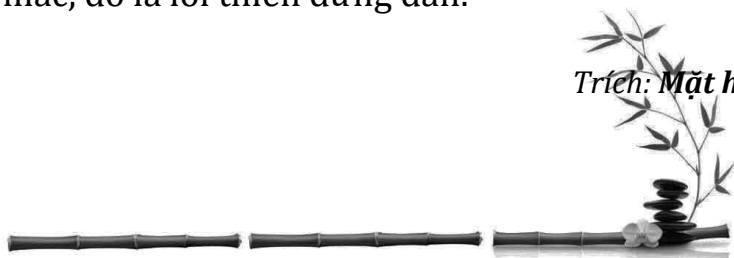




Hỏi: Có rất nhiều thiền sư và mỗi vị chỉ dạy một phương pháp hành thiền riêng, khiến thiền sinh bối rối, băn khoăn. Làm sao biết phương pháp nào đúng?

Đáp: Cũng giống như việc đi xuống phố. Chúng ta có thể đến phố từ nhiều hướng khác nhau. Thường các phương pháp thiền chỉ khác nhau bề ngoài. Dầu phương pháp nào đi nữa, chậm hay nhanh, nếu giúp chánh niệm thì cũng như nhau. Điểm chính yếu mà mọi thiền sinh cần phải nắm lòng là đừng dính mắc. Vì cuối cùng thì mọi phương pháp hành thiền phải được buông bỏ. Phương pháp hành thiền chỉ là phương tiện. Thêm vào đó, thiền sinh cũng không được dính mắc vào thiền sư. Lối của thiền sư nào đưa bạn đến sự dứt bỏ, không dính mắc, đó là lối thiền đúng đắn.

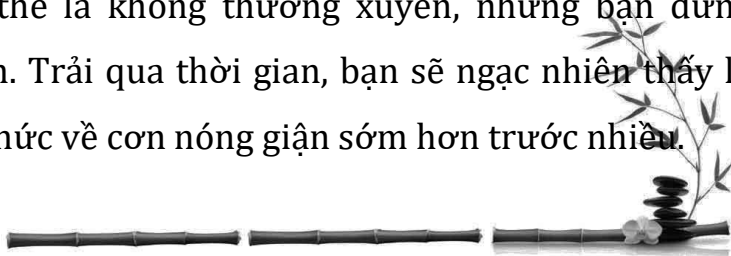
*Trích: **Mặt hồ tĩnh lặng***



T hật hiếm tìm được một người nào thực sự quan tâm, lo lắng cho bạn. Chỉ yêu mà không cần hy vọng mỗi quan hệ sẽ dài lâu. Hãy ngấm hoàng hôn khi nó đang còn ở đó, nhưng bạn không thể níu giữ được hoàng hôn ở lại.

Trích: Tuyết giữa mùa hè

T hiền sư - bác sỹ Thynn Thynn: Trước kia, bạn chỉ nhìn ra bên ngoài. Bây giờ bạn tự đổi mới và nhìn vào bên trong, một phần thời gian trong ngày. Sự quán tâm này có thể trở thành một thói quen, một trạng thái mà tâm bạn luôn luôn tự động chú ý tới chính nó. Lúc ban đầu, có thể là không thường xuyên, nhưng bạn đừng chán nản. Trải qua thời gian, bạn sẽ ngạc nhiên thấy là mình ý thức về cơn nóng giận sớm hơn trước nhiều.

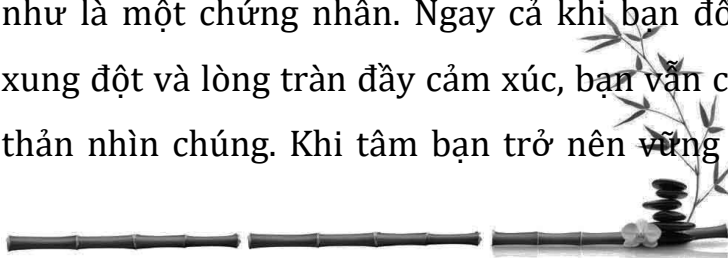




Khi nhận thức này trở nên mạnh mẽ hơn, nó sẽ lan qua lãnh vực của những cảm xúc khác. Khi bạn tiến bộ dần, bạn sẽ thấy nhận thức của mình ngày càng nhạy bén. Đồng thời, các cơn tức giận ngấn bót và ít xảy ra hơn. Khi cường độ của các cơn giận giảm dần, bạn sẽ thấy là mình ít khi phải vật lộn với cảm xúc của mình hơn. Cuối cùng, bạn ngạc nhiên nhận ra là trước đây bạn chưa bao giờ có thể làm bạn với cảm xúc của mình một cách dễ dàng như vậy.

Thiền sinh: Tôi không thể tưởng tượng nổi là tôi có thể cảm thấy dễ chịu với cơn giận dữ của mình.

Dr Thynn Thynn: Bởi vì bạn không còn vật lộn với cảm xúc, bạn có thể tập nhìn chúng mà không phê phán, bám níu hay vất bỏ. Chúng không còn đe dọa bạn nữa. Bạn học tập cách nhìn cảm xúc của mình một cách tự nhiên, như là một chứng nhân. Ngay cả khi bạn đối diện với xung đột và lòng tràn đầy cảm xúc, bạn vẫn có thể bình thản nhìn chúng. Khi tâm bạn trở nên vững vàng hơn,



bạn có thể đối phó với xung đột mà không mất quân bình cảm xúc”.

Trích: Sống Thiền

Chúng ta không nên nhầm lẫn sự bình an tĩnh lặng với sự an lạc. Chúng ta thấy rằng khi tâm có trí tuệ nó quan sát biết được bản chất sự hạnh phúc và khổ đau thì chính đó là sự bình an tĩnh lặng. Điều này có được do trí tuệ thấy được sự thật của cả hạnh phúc và khổ đau sẽ không còn sự dính chấp vào các trạng thái này. Tâm ta sẽ vượt lên trên hạnh phúc và khổ đau.

Trích: The Path and Harmony





Nếu đựng đầy nước dơ, cái cốc trở thành vô dụng. Chỉ sau khi đổ hết nước dơ đi bạn mới có thể sử dụng chiếc cốc này. Bỏ hết mọi kiến thức, bạn sẽ nhìn thấy rõ ràng”.

Trích: Sống trong hiện tại



Trí tuệ thiên về thiện, nhưng không bị dính mắc vào thiện. Nó xa lánh bất thiện, nhưng không chống đối và chối bỏ. Trí tuệ nhận biết sự khác nhau giữa điều thiện, điều lợi ích với những gì vô ích và bất thiện, và thấy rõ những điều vô ích và bất thiện đó là không đáng mong cầu.

Trích: Đừng coi thường phiền não

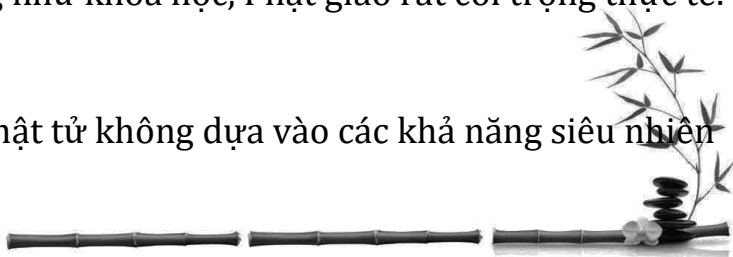


Để có được sự hiểu biết về thế gian bên trong, kiến thức khoa học, có lẽ không giúp ích gì được cho chúng ta. Sự thực cùng tột này không thể nào tìm thấy trong lãnh vực khoa học. Đối với các nhà khoa học tri thức là điều gì đó đã ngày càng trói chặt họ vào kiếp sinh tồn này. Do vậy tri thức đó không phải là tri kiến giải thoát. Ngược lại đối với người nhìn cuộc đời và tất cả những gì liên quan đến cuộc đời này đúng theo thực chất của chúng, mối quan tâm chính của họ về cuộc sống này không phải là suy diễn mộng lung hay chu du vào những vùng hoang ảo của trí tưởng tượng vô ích, mà làm sao để đạt đến chân hạnh phúc và giải thoát khỏi những khổ đau hay bất toại nguyện (Dukkha).

Trích: Con đường cổ xưa

Gióng như khoa học, Phật giáo rất coi trọng thực tế.

Người Phật tử không dựa vào các khả năng siêu nhiên





mà ngược lại chú trọng tối đa vào thực nghiệm cho chính bản thân. Truyền thuyết sau đây là một minh chứng cho tinh thần đó của người Phật tử:

Một hôm, trên đường thuyết giảng Phật đang định nhờ người chèo chở vượt qua một con sông nhỏ thì tình cờ gặp một thầy Bà La Môn. Để biểu thị tài cán của mình, thầy Bà La Môn đã biểu diễn khả năng đi bộ trên mặt nước qua sông trước mặt Phật.

Phật liền đăm hỏi: “Nhà ngươi đã tu luyện bao lâu mới có được phép đi trên nước như vậy?” Thầy Bà La Môn kiêu hãnh trả lời: “Ta học pháp này hết 40 năm”. Sau khi nhờ người lái đò chở sang sông xong, Phật mới quay lại nói với thầy Bà-la-môn rằng: “Ta chỉ tốn có hai xu mà cũng làm được 1 chuyện mà nhà ngươi đã phải khổ luyện 40 năm.

Nguồn: ***Tusach.thuvienkhoahoc.com***



T hời nay, người ta có khuynh hướng bị thiếu kiên nhẫn, hành động tức khắc, làm liền, khởi sự liền, và làm cái gì cũng trong sự hối hả. Bạn không dành thì giờ để suy tư, dừng lại, nghiền ngẫm, và để cho sự vật tự chúng phô diễn. Bạn có khuynh hướng phản ứng bằng một tâm thức có thói quen rối loạn - thay vì hành động một cách bình tĩnh và tập trung - do đó bạn tạo thêm rắc rối. Hành động nào thiếu trí tuệ thì có tính phá hoại. Sống thông minh có nghĩa là quán xét và nhìn thấy giây phút thích hợp, cơ hội thích hợp và tình thế thích hợp để có thể hành động.

Trích: Sống Thiền

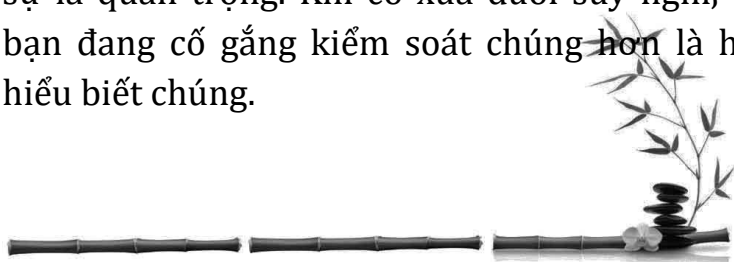


Vẫn một thân một mình, chúng ta phiêu bạt trong cơn bão bùng, giữa đại dương của vòng luân hồi, trôi dạt đó đây theo cái nghiệp, xuất hiện ở đây dưới hình thú hay người, ở kia như Chư thiên hay ngạ quỷ.

Chúng ta gặp nhau, rồi ra đi. Có thể sẽ còn gặp nhau trở lại, nhưng sẽ không nhận ra nhau. Khó tìm ra một chúng sanh mà trong vòng luân hồi vô tận chưa là cha, là mẹ, là, anh, là chị, là con, là em, của chúng ta.

Trích: Nghiệp chuyển lên và Nghiệp chuyển xuống

Phóng tâm không thành vấn đề; mà chính thái độ cho rằng không nên có phóng tâm mới là vấn đề cần phải giải quyết. Đối tượng (đề mục) không quan trọng; cách bạn nhìn nhận hoặc quan sát đề mục đó mới thực sự là quan trọng. Khi cố xua đuổi suy nghĩ, thực ra là bạn đang cố gắng kiểm soát chúng hơn là học hỏi để hiểu biết chúng.



Khi nhắm mắt hành thiền, bạn có cảm tưởng rằng suy nghĩ tự nhiên đến rất nhiều. Song thực ra tâm mình lúc nào cũng suy nghĩ như vậy cả. Bạn chỉ không nhận ra được điều đó, bởi vì khi mở mắt bạn chú ý đến các đối tượng bên ngoài nhiều hơn là đến các suy nghĩ trong tâm.

Phóng tâm là một hoạt động tự nhiên của tâm. Nếu cứ cố xua đuổi nó, tức là chúng ta không chịu chấp nhận sự tự nhiên. Khi chấp nhận được nó, tức là có thái độ đúng đắn, thì việc quan sát tâm phóng tâm sẽ trở nên dễ dàng hơn nhiều. Lúc đầu, có thể bạn sẽ thường bị lôi theo dòng suy nghĩ, nhưng cũng không sao. Qua thời gian và với công phu thực hành, bạn sẽ bắt đầu quan sát được sự phóng tâm chỉ như là "các suy nghĩ" và sẽ ít bị lôi theo hơn.

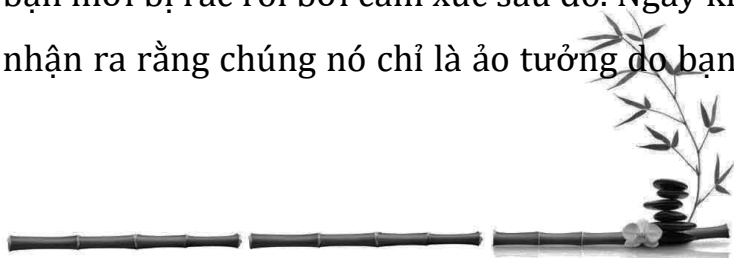
*Trích: **Đừng coi thường Thiền nào***



Bạn thương hay ghét một người nào là căn cứ trên

sự thích hay không thích. Bạn tự động phân loại người khác tùy theo những định kiến của bạn. Nếu họ đáp ứng được lý tưởng của bạn và có vẻ hợp với sở thích thì tâm bạn lập tức bám níu vào họ; nhưng nếu họ thuộc loại không hợp với sở thích thì tâm bạn bắt đầu chối từ họ. Bằng cách này, bạn đi tới *Thương* và *Ghét*. Điều này có nghĩa là tình thương của bạn thay đổi với tình huống, có nghĩa là cảm xúc của bạn là vô thường, tương đối với thời gian và nơi chốn.

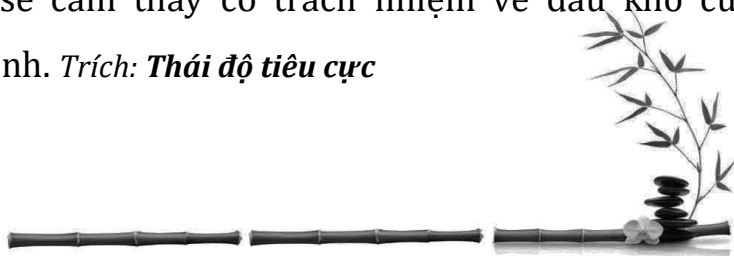
Do đó tình thương thế tục là không bền, nó có thể trở thành sự ghét. Chúng ta tự mình không có thương và ghét. Chỉ khi nào bạn bắt đầu thích hay không thích thì bạn mới bị rắc rối bởi cảm xúc sau đó. Ngay khi bạn vừa nhận ra rằng chúng nó chỉ là ảo tưởng do bạn tự tạo ra,



bạn được tự do. Bạn đã trở về tình trạng ban đầu trong đó không có thương và ghét.

*Trích: **Sống Thiền***

Không ai có thể thực sự khiến bạn hạnh phúc, và làm cho bạn đau khổ - trừ phi chính bạn tham dự vào việc đó. Nếu bạn cho phép một người nào đó đến, nói với mình một lời và phá hủy toàn bộ trạng thái tâm của mình, khi đó bạn có thể nói gì – bạn có quyền hay anh ta có quyền? Nếu anh ta có quyền, thì anh ta có thể làm bất cứ chuyện gì với bạn, bất cứ lúc nào. Anh ta có thể phá hủy tâm trạng của bạn bất cứ lúc nào. Vậy ai cho anh ta cái quyền đó? Bạn cho anh ta cái quyền đó bằng cách tham gia cùng với anh ta. Và nếu bạn hiểu được điều đó, thì bạn sẽ cảm thấy có trách nhiệm về đau khổ của chính mình. *Trích: **Thái độ tiêu cực***





Ngay khi bạn bắt đầu nắm tay lại, bạn phải dùng năng lượng để giữ cho các ngón tay liên chặt với nhau. Khi bạn buông nắm tay, bàn tay bạn lại được tự do. Tâm của bạn cũng thế. Khi nó ở trong tình trạng nắm chặt, nó không bao giờ có tự do. Nó không bao giờ có thể kinh nghiệm được bình an và hạnh phúc, dù cho bạn có được tất cả tài sản, danh vọng và quyền lực trên thế gian này.

Trích: Sống Thiền



Cho dù một nhà khoa học hay một người bình thường, nếu người ấy không hiểu được tầm quan trọng của giới hạnh, tính cấp bách phải nỗ lực hành thiện và áp dụng chánh kiến (hiểu biết đúng) vào cuộc sống, người như vậy, theo đạo Phật là người vẫn chưa chín chắn, chưa trưởng thành.

Trích: Con đường cỏ xua



Gỉa sử bạn đang giận dữ, đang bị chi phối bởi sân hận, ác ý, và sự thù ghét. Điều đáng tò mò, và thật nghịch lý, là một người đang trong cơn giận thật sự không biết hay để ý vào việc anh ta đang giận. Nếu anh ta biết được và chú ý vào trạng thái tâm của mình, lúc anh ta thấy được cơn giận của mình, thì sự giận dữ đó, cứ như thể nó thấy mắc cỡ và hổ thẹn, bắt đầu lắng xuống. Bạn nên quan sát bản chất của nó, nó khởi lên như thế nào, nó biến mất như thế nào, bạn không nên nghĩ rằng “tôi đang giận” hay nghĩ về “cơn giận của tôi”. Bạn chỉ nên biết, chú ý đến trạng thái của một cái tâm đang giận, ‘tâm sân’. Bạn chỉ quan sát và suy xét tâm sân một cách khách quan. Đây cũng là thái độ, cách thực hiện nên làm đối với tất cả mọi cảm xúc, tình cảm và những trạng thái khác của tâm. *Trích: Những điều Phật đã dạy*



Hãy nhớ rằng không phải chúng ta đang cố gắng *Để*

Trở Thành một ông thánh hay một cao nhân nào cả. Chúng ta cũng không nỗ lực *Để Tổng Khứ* một ác pháp nào hết. Hãy sống hồn nhiên và thoải mái. Cảnh giới nội tâm của chúng ta *Là Như Vậy*. Nó có thể là bất tịnh hay trong sáng và đó là một cặp hành trang đối đãi nhau qua ý thức. Thấy rõ Chúng như là Chúng, thấy rõ Chúng luôn vô thường, vô ngã thì đó chính là trí tuệ vậy. Trong khi đó, bằng một ý thức ngã chấp, chúng ta cố gắng mong mỏi “Tôi sẽ phát triển những gì thanh tịnh, tổng khứ những gì không thanh tịnh” thì lập tức cái không thanh tịnh sẽ xuất hiện và kìm hãm chúng ta. Chúng ta lại vấp vào khối đá thất vọng trên đường đi của mình, thế là tiếp tục đau khổ. Hãy cẩn trọng với hai thái cực này. Vô minh luôn sẵn sàng khiến cho chúng ta tự chuốc lấy những khổ lụy.

Trích: ***Hộ đã nghĩ như thế***



CÂU CHUYỆN THIỀN

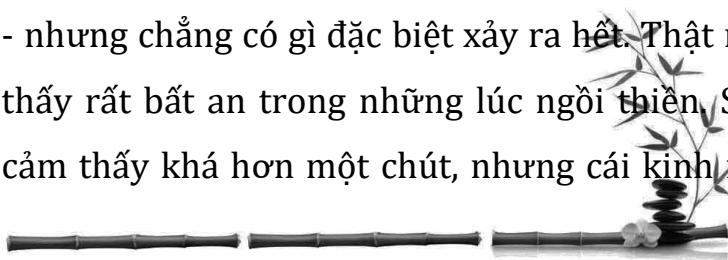


KINH NGHIỆM MỘT THIỀN SINH





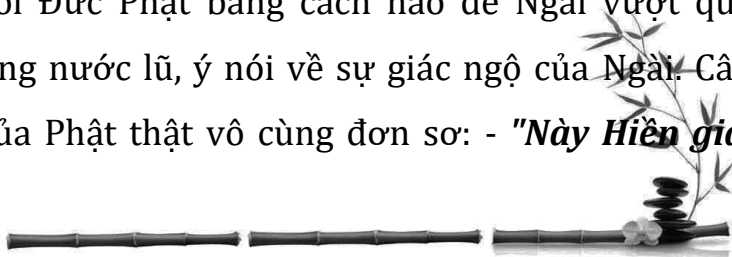
Có nhiều lúc tôi cảm thấy mình là một thiền sinh rất tệ. Có những ngày tôi ngồi thiền nhưng chẳng có chút gì là chánh niệm (ghi nhận quan sát thân tâm mình). Tôi tự hỏi, không biết mình có cố gắng đủ hay không? Tôi có lười biếng quá không? May mắn thay, vì được dạy rằng mình cần phải biết rộng lượng và tha thứ cho những thất bại của mình trên con đường tu học, nên tôi cũng không cảm thấy buồn nản cho lắm. Nhưng cũng có thể vì vậy mà tôi thiếu sự tinh tấn chẳng? Sự thật là nhiều năm trước đây, tôi nhận thấy thật ra mình cũng không thể nào kiểm soát được những gì xảy ra trong lúc ngồi thiền - tôi chỉ có thể có mặt ngồi nơi tọa cụ mà thôi. Trong thời gian đầu, tôi vất vả cố gắng để thực hành theo lời hướng dẫn - theo dõi hơi thở, khi nào tâm ta lo ra, buông bỏ tư tưởng ấy và trở lại với hơi thở của mình - nhưng chẳng có gì đặc biệt xảy ra hết. Thật ra, tôi cảm thấy rất bất an trong những lúc ngồi thiền. Sau đó, tôi cảm thấy khá hơn một chút, nhưng cái kinh nghiệm ấy



tự nó vẫn là khó chịu. Nhưng cuối cùng rồi thì tôi cũng vượt qua, và bắt đầu có được những kinh nghiệm tĩnh lặng và sáng tỏ. Và trong suốt nhiều năm, và các khóa tu, kế tiếp, tôi cố gắng giữ một sự quân bình trong sự thực tập của mình, "dụng công nhưng không dụng lực."

Khi nào tôi thể hiện được điều này thì mọi việc dường như đều rất trôi chảy, tôi cảm thấy mình có một sự tỉnh thức tự nhiên và buông bỏ nhẹ nhàng. Và ngược lại, những khi thất bại, tôi cảm thấy mình lạc lõng, bối rối và tràn ngập bởi những tư tưởng và cảm giác rằng mình hoàn toàn mất sự tự chủ. Và rồi từ đó tôi lại tự hỏi không biết phương cách thực tập này của tôi có thích hợp không.

Gần đây, tôi có đọc được bài kinh mở đầu trong Tương Ưng Bộ Kinh (Samyutta-Nikáya). Trong bài kinh ấy có người hỏi Đức Phật bằng cách nào để Ngài vượt qua được dòng nước lũ, ý nói về sự giác ngộ của Ngài. Câu trả lời của Phật thật vô cùng đơn sơ: - ***"Này Hiền giả,***



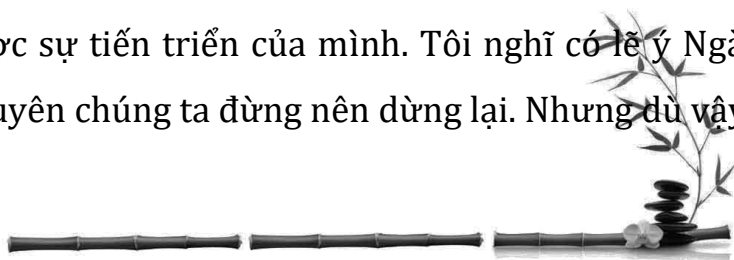


không đứng lại, không vội vã, Ta vượt khỏi dòng nước lũ." - "Thưa Ngài, làm sao không đứng lại, không vội vã, Ngài vượt khỏi dòng nước lũ?" Người ấy hỏi. - ***"Này Hiền giả, khi Ta đứng lại, thời Ta bị chìm xuống. Khi Ta vội vã, thời Ta bị cuốn trôi; do vậy, này Hiền giả, không đứng lại, không vội vã, Ta vượt khỏi dòng nước lũ."*** Tôi nghĩ câu trả lời của Đức Phật diễn tả được điều mà tôi đang cố gắng để đạt đến trong sự thực tập của chính mình. Tôi cứ tiếp tục có mặt nơi tọa cụ của mình, dù cho chuyện gì xảy ra, nhưng không cố sức quá.



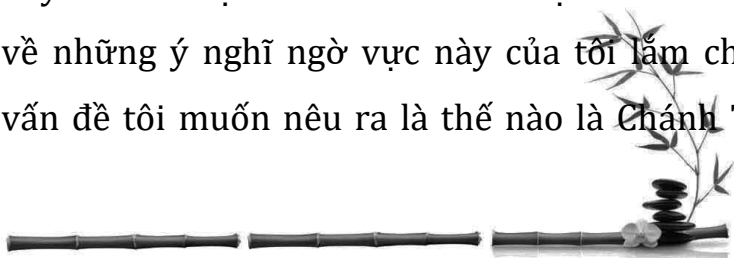
g thời gian qua, tôi cũng có thực tập theo chương trình Twelve-Step Programs, họ có một câu châm ngôn là "chỉ từng ngày một". Tôi nghĩ câu ấy có nghĩa là, ta đừng cố gắng phải giải quyết hết mọi vấn đề trong cùng một lúc - hay là đạt giác ngộ - chỉ cần ta chăm sóc cho những gì cần thiết trong ngày hôm nay. Hôm nay ta chỉ cần ngồi trên toạ cụ của mình theo thời gian hạn định. Đừng tự trách móc hay phê phán về buổi ngồi thiền ấy là thành công hay thất bại. Đó không phải là chuyện của mình. Chuyện của mình là có mặt và ngồi ở đó. Nếu bạn bỏ sự thực tập vì nó không đạt đúng với "tiêu chuẩn" của mình muốn, như Đức Phật dạy, bạn sẽ bị chìm xuống.

Đức Dalai Lama cũng có khuyên chúng ta không nên lúc nào cũng cứ xem xét và phê phán sự thực tập của mình. Ngài dạy, chúng ta chỉ nên nhìn lại sau một thời gian dài, như là năm hay mười năm, chừng ấy ta mới thật sự thấy được sự tiến triển của mình. Tôi nghĩ có lẽ ý Ngài cũng khuyên chúng ta đừng nên dừng lại. Nhưng dù vậy,



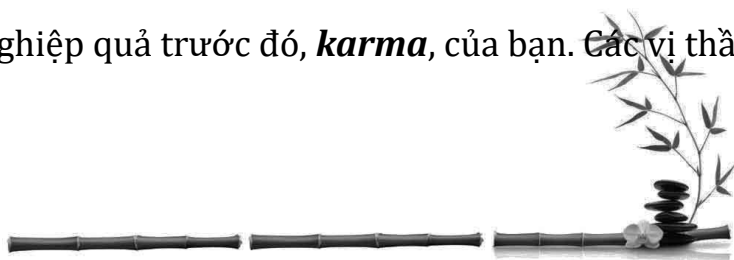
trên con đường thực tập, có những lúc tôi nhìn chung quanh và thấy hoang vu, không có gì thay đổi hay khác biệt. Tôi có tự dối gạt mình hay không? Tôi có thật sự cố gắng đủ chưa? Có lúc, tôi thực tập với một vị thầy dạy cho tôi những phương pháp thực hành gắt gao hơn, nhưng rồi tôi vẫn trở về với đường lối nhu hoà của mình. Đó có phải là phản ảnh của một tính khí yếu đuối chăng? Có lẽ tôi cần phải nên cố gắng nhiều hơn để tăng trưởng định lực và chánh niệm của mình. Vấn đề là mỗi khi tôi cố gắng gò bó mình, cuối cùng tôi lại cảm thấy còn tệ hại hơn trước. Chắc có lẽ tôi chỉ có thể là vậy thôi.

Đứa con gái của tôi khi lên sáu, mỗi lần bị la rầy nó hay nói "Con đâu phải là chủ của đầu óc của mình". Nghe thấm thía làm sao. Tôi là một giáo thọ, tôi đi hướng dẫn các khóa tu, vì vậy cho nên tôi thuộc vào hạng "Bác sĩ, hãy lo chữa bệnh cho mình đi!" Thật ra thì tôi cũng hiểu về những ý nghĩ ngờ vực này của tôi lắm chứ. Nhưng vấn đề tôi muốn nêu ra là thế nào là Chánh Tinh Tấn?



Thật ra đó không phải là một vấn đề của riêng tôi. Trong những khóa tu, tôi thường khuyên người khác nên từ tốn với chính mình, có niềm tin vào sự thực tập, nhìn mọi việc xảy ra trong một không gian rộng lớn, và nhớ rằng cái gì cũng rồi sẽ qua. Hãy có niềm tin vào đạo pháp, cho dù ta không có niềm tin nơi mình. Đó là lời khuyên mà tôi có thể dùng được!

Là một giáo thọ, tôi không tránh khỏi ghi nhận những hình ảnh của các vị giáo thọ khác, và thấy rằng gương mặt họ lúc nào cũng tươi sáng và nở nụ cười. Hình như họ có một thông điệp là "Nếu bạn thiền tập như tôi, bạn sẽ có hạnh phúc!" Và những lời hướng dẫn thiền tập cũng vậy, có vẻ như rất hoàn hảo, không có chút gì là bất toàn hết. Đôi khi tôi tự hỏi, ta có nên ghi thêm những câu này trong các khóa tu không: "Những kinh nghiệm thật sự của bạn trong khóa tu này sẽ tùy thuộc vào những nghiệp quả trước đó, **karma**, của bạn. Các vị thầy



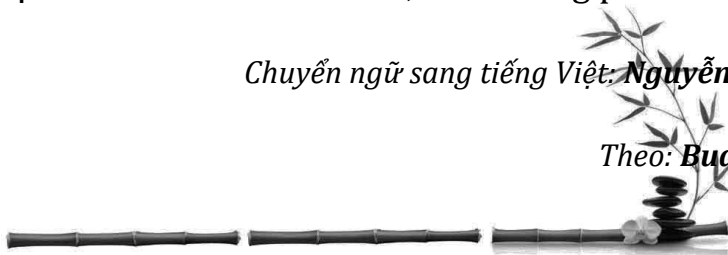


và trung tâm này không thể bảo đảm về sự giác ngộ của bạn (hoặc là bạn có vui thích hay không).

Cuộc đời của tôi có biết bao những thăng trầm - buồn vui, căng thẳng, hân hoan, mệt mỏi. Và tất cả những trạng thái ấy đều được phản ánh trong buổi ngồi thiền hằng ngày của tôi. Đôi khi, tôi muốn sự thiền tập của mình hoàn toàn cách biệt hẳn với chúng, như là một trạng thái nhiệm màu nào đó mà tôi có thể bước vào và lánh xa hết tất cả. Nhưng thật ra thiền tập không phải là một sự trốn tránh thực tại, mà ngược lại, nó là một nhận thức về thực tại sâu sắc hơn. Và nếu ta nhìn cho sâu và cho thật rõ, bên dưới cái thực tại bất an ấy là một thực tại tĩnh lặng, tuệ giác và hạnh phúc. Đó mới chính là chân thực tại. Và nếu tôi không dừng lại và cũng không vội vã, sự tĩnh lặng và tuệ giác này này sẽ tự nhiên hiển lộ - theo thời điểm của nó, chứ không phải của tôi”.

*Chuyển ngữ sang tiếng Việt: **Nguyễn Duy Nhiên.***

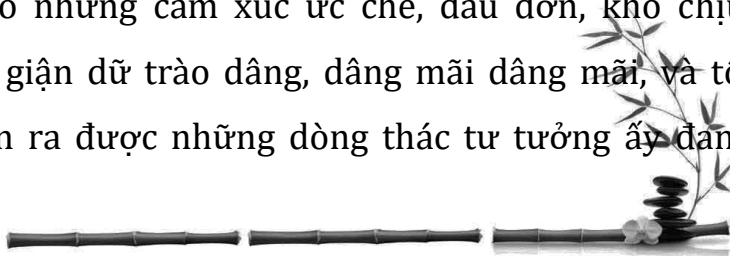
*Theo: **Buddhasasana***





ĐƯƠNG ĐẦU VỚI NHỮNG NỖ ĐAU ÂN SÂU TRONG KÝ ỨC

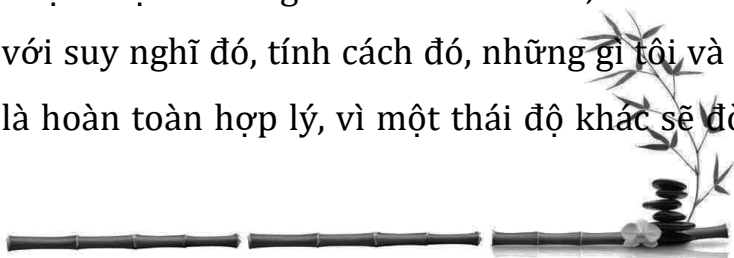
Khi màn đêm buông xuống, tôi trở về giường ngủ sau những thời thiền liên tục trong ngày, tỉnh táo và sáng suốt, khá lâu tôi mới đi vào giấc ngủ. Và sau đó tôi choàng dậy bởi cơn mơ, bởi những ký ức xa xưa hiện về, và theo dòng hình ảnh từ trong mơ tiếp diễn ra ngoài đời thực, tôi tiếp tục suy nghĩ những gì đang dang dở trong giấc mơ. Đó là câu chuyện quá khứ với trọn vẹn sự đau đớn mà tôi và họ đã đem đến cho nhau từ hơn 10 năm trước, nay hiện về rõ mồn một. Những suy nghĩ kèm theo những cảm xúc ức chế, đau đớn, khó chịu, ghen tỵ, giận dữ trào dâng, dâng mãi dâng mãi, và tôi vẫn nhận ra được những dòng thác tư tưởng ấy đang





chi phối mình như thế nào, câu chuyện đau khổ mà tôi chưa tha thứ được cho họ và cho tôi nay đang trở về nguyên vẹn, mới tinh như ngày hôm qua. Là 1 người đã xuất gia, nhưng suy nghĩ ấy hiện về như mới, làm tôi nghĩ rằng “tu sỹ mà nghĩ linh tinh vậy sao”. Tôi toan tìm cách khống chế và cắt đứt nó, nhưng một tiếng nói khác lên tiếng “hãy để kỷ niệm trào lên và học hỏi xem sao”, tôi thả lỏng thư giãn, tự nhắc mình nhẹ nhàng hồi phục chánh niệm và để tâm được tự nhiên, tâm chánh niệm nhẹ nhàng dõi theo để thấy toàn bộ dòng suy nghĩ và cảm xúc đang lồng lộn, trào dâng, khi lên đỉnh điểm nước mắt trào ra cay nghiệt nhưng tôi chợt... cười, ồ vâng, suy nghĩ chỉ là suy nghĩ, cảm xúc chỉ là cảm xúc, mỗi thứ là nền tảng để phát khởi cái kia, chỉ la những tiến trình tự nhiên làm việc như một cỗ máy.

Chợt nhận ra rằng vào thời điểm đó, với hoàn cảnh đó, với suy nghĩ đó, tính cách đó, những gì tôi và họ đã làm là hoàn toàn hợp lý, vì một thái độ khác sẽ đòi hỏi một



sự hiểu biết khác dựa trên những kinh nghiệm và điều kiện khác. Tôi đã không sai, họ cũng không sai, chúng tôi đã tự làm khổ mình và làm khổ nhau bởi sự thiếu hiểu biết, bởi chúng tôi đã tin vào những dòng suy nghĩ và cảm xúc đang chi phối mình khi đó, không ai biết cách hiểu chúng như đúng bản chất của chúng. Chúng tôi không có lỗi, và sau kinh nghiệm ấy tôi có thể thực sự tha thứ được cho mình và cho họ.

Tôi đã vượt qua được nỗi đau khổ sâu sắc đó bởi sự hiểu biết thực sự về sức mạnh nào đang chi phối mình, bởi tôi có 1 sức mạnh riêng được vun bồi qua những năm tháng tu tập: Sức mạnh của Thiền chánh niệm (Vipassana).

Sư cô Hương Thiền



THIỀN

Giữa

Đời Thường



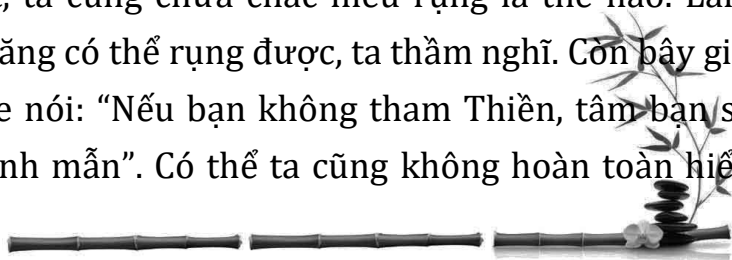


THÀNH CÔNG HAY THẤT BẠI

Khi chúng ta còn nhỏ, mẹ chúng ta thường bảo:

“Đi đánh răng”, và chúng ta thường nói “con không muốn” hay “tại sao phải đánh răng”, “con đã làm rồi” hay “lát nữa con sẽ đánh”. Nhưng các bà mẹ vẫn kiên trì: “Đi đánh răng”. Dần dần ta cũng làm theo, và theo thời gian, ta đã có thói quen đánh răng. Ở đây bạn phải đảm nhận trách nhiệm của người mẹ. Khi tâm ta nói: “tôi không muốn ngồi”, hay “lát nữa tôi sẽ ngồi”, hay “bỏ một ngày có hề gì”, “căng quá, chân tôi đau, ngày mai tôi sẽ ngồi”; bạn đừng nghe theo nó, mà phải nói “Đi ngồi đi. Nhanh lên. Không có gì đáng làm hơn chuyện đó”.

Khi còn nhỏ, ta không hiểu tại sao phải đánh răng, giữ răng cho sạch. Mẹ ta luôn nhắc rằng nếu không chúng sẽ rụng hết, ta cũng chưa chắc hiểu rụng là thế nào. Làm sao mà răng có thể rụng được, ta thầm nghĩ. Còn bây giờ bạn nghe nói: “Nếu bạn không tham Thiền, tâm bạn sẽ thiếu minh mẫn”. Có thể ta cũng không hoàn toàn hiểu



tâm mình mãi là như thế nào. Nhưng ta cần phải tự nhủ với mình như một người mẹ nói với con: “Điều đó tốt cho con. Hãy làm đi”. Bạn phải lo chăm sóc cho tâm mình, nếu không tâm sẽ không lo cho bạn đâu.

Đó là một thói quen tốt, trong sạch, nó dẫn ta đến con đường thanh tịnh hóa. Những thói quen của tư tưởng sẽ tạo hình cho cá tính của ta và dẫn dắt ta đi vào những nẻo đường tâm linh, đường đến với tự do, giải thoát".

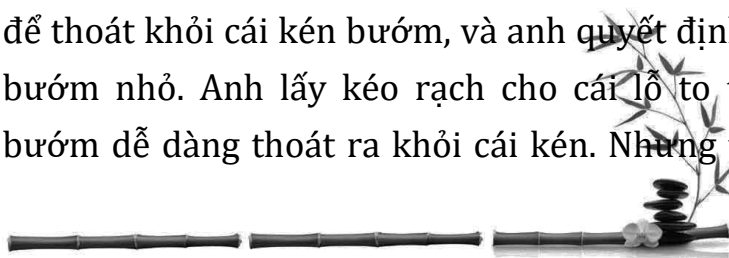
Nữ Thiền sư Ayya Khema

Trích: Vô Ngã, Vô Ưu



CÂU CHUYỆN CÁI KÉN BƯỚM

Một chàng trai thấy 1 chú bướm rất vất vả, mệt mỏi để thoát khỏi cái kén bướm, và anh quyết định giúp chú bướm nhỏ. Anh lấy kéo rạch cho cái lỗ to thêm. Chú bướm dễ dàng thoát ra khỏi cái kén. Nhưng thân mình



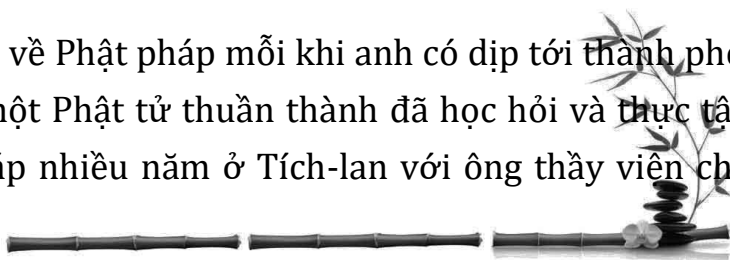
nó sừng phồng lên, đôi cánh thì nhăn nhúm. Nó chẳng bao giờ có thể bay được. Có một điều mà chàng thanh niên kia chưa hiểu: Cái kén chặt chội khiến chú bướm phải nỗ lực mới chui qua được cái lỗ nhỏ xíu kia là quy luật tự nhiên tác động lên đôi cánh và cơ thể của bướm, giúp chú có thể bay ngay khi thoát ra ngoài. Khi chàng làm động tác giúp đỡ nó tức là đã đi ngược lại tự quy luật nhiên mất rồi và vì đi "đường tắt" nên chú bướm tội nghiệp chẳng bao giờ đến đích được... Vì thế, nếu bạn thấy mình đang phải vượt qua nhiều áp lực và căng thẳng thì hãy tin rằng sau đó bạn sẽ trưởng thành và thành công hơn... Từ bi phải đi đôi với Trí tuệ, có Từ bi mà thiếu Trí tuệ, đôi khi phản tác dụng.

Sưu tầm



TÂM BÌNH THẢN VÀ TÂM LÃNH ĐẠM

Tôi có một người bạn luôn luôn đến thăm tôi để bàn luận về Phật pháp mỗi khi anh có dịp tới thành phố. Anh là một Phật tử thuần thành đã học hỏi và thực tập Phật pháp nhiều năm ở Tích-lan với ông thầy viên chủ

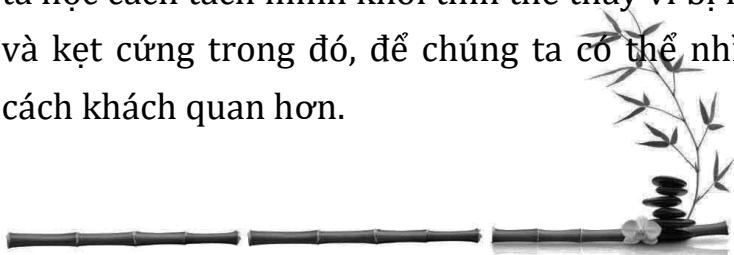




của anh. Anh ấy đã viết thư cho tôi trước là anh muốn bàn luận bài viết của tôi về Tình Thương và Lòng Bi Mẫn. Anh vào đề ngay khi vừa tới nơi.

G: Tôi rất cảm kích về bài viết 'Tình Thương và Lòng Bi Mẫn' và tôi rất mừng khi bà viết về đề mục đó, bởi vì đây chính là một trong những vấn đề mà tôi phải đối diện với đứa con trai đang tuổi thanh niên của tôi. Thật đúng là khi đã nghiên cứu Phật pháp thì chúng ta học cách tách ly khỏi những người khác, nhưng như bà đã nói, thật là khó phân biệt giữa sự bình thản và sự lãnh đạm. Và thường khi chúng ta lầm lẫn hai thứ này. Tôi thấy khi tự tách ly, tôi cũng xa cách với những người khác.

T: Phải, khi chúng ta bắt đầu học Phật và tìm cách áp dụng giáo pháp vào đời sống, chúng ta bắt đầu bằng cách tự tách ly, buông xả. Đó là bởi vì chúng ta vốn đã bị điều kiện hóa, trên phương diện tâm lý và cảm xúc, để bám níu vào bất cứ gì có liên hệ với chúng ta. Chúng ta học cách tách mình khỏi tình thế thay vì bị nhận chìm và kẹt cứng trong đó, để chúng ta có thể nhìn nó một cách khách quan hơn.

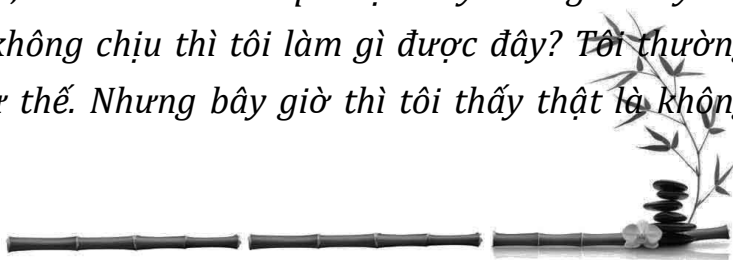


G: Như là trở thành một chứng nhân?

T: Phải, lúc ban đầu chúng ta phải học cách làm chứng nhân chớ không dính líu với cảm xúc. Chúng ta cần phải khách quan để có thể nhìn tình huống “như nó là” (đúng như thực tế) mà không thiên lệch.

Nhưng làm như thế thì chúng ta có thể đi tới tách mình quá mức, trừ phi chúng ta có sự hướng dẫn rõ ràng. Sự tách ly có thể lấn át các cảm xúc khác như là sự quan tâm và chú ý đến hạnh phúc và lợi lạc của người khác. Điều này có thể dẫn tới sự phân cách tâm lý đối với họ, bởi vì chúng ta có thể nhận lầm sự thỏa mãn của mình và cho rằng mình đã làm xong bốn phận và không còn gì phải làm nữa.

G: Điều đó thật là đúng. Tôi cảm thấy rất khó khăn khi thuyết phục con tôi về những gì mà tôi nghĩ là sẽ tốt nhất cho nó. Bởi vì nó không thật sự đáp ứng, tôi đã trở nên tách ly phần nào lúc này. Tôi nghĩ là mình đã làm xong bốn phận, và từ đó thì chấp nhận hay không là tùy nó. Nếu nó không chịu thì tôi làm gì được đây? Tôi thường nghĩ như thế. Nhưng bây giờ thì tôi thấy thật là không nên.





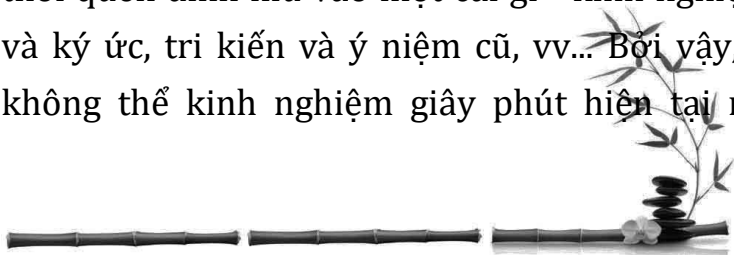
T: Phải, khi chúng ta tự tách ly theo cách nào đó, thì chúng ta cũng có khuynh hướng tách ly theo những cách khác.

G: Tại sao nó xảy ra như thế?

T: Đây cũng là một thứ điều kiện hóa. Trước đây, chúng ta bị điều kiện hóa để bám níu vào tất cả. Khi chúng ta học Phật pháp, chúng ta được dạy cách tách ly hay buông xả; tuy nhiên thay vì bám níu vào mọi sự vật, bây giờ chúng ta lại bám níu vào ý niệm buông xả. Do đó chúng ta bị điều kiện hóa quá mức theo chiều ngược lại. Chúng ta buông xả hầu như tất cả. Do đó khi phải đối diện với một tình thế, chúng ta có khuynh hướng buông xả cả tình thế lẫn nhân vật. Kể cả buông xả cũng có thể trở thành thói quen.

G: Một thói quen?

T: Bạn xem, tâm thức mình là một thứ gì rất kỳ lạ. Nó có thói quen dính níu vào một cái gì - kinh nghiệm đã qua và ký ức, tri kiến và ý niệm cũ, vv... Bởi vậy, chúng ta không thể kinh nghiệm giây phút hiện tại mà không



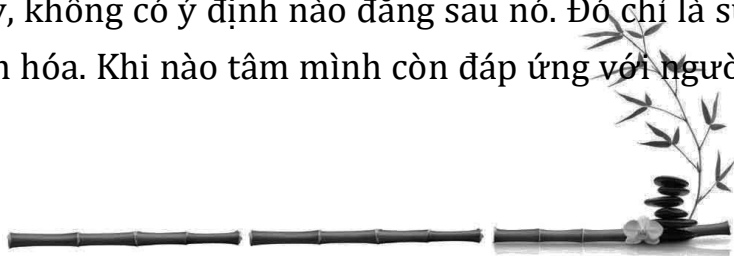
bám níu vào một cái gì. Chúng ta bám níu vào cả đến những giáo lý cao siêu nhất.

Ý niệm buông xả cũng chỉ là một khái niệm. Khái niệm này có ích khi chúng ta bắt đầu học Phật, hay khi chúng ta tu tập thiền định. Nhưng cuối cùng chúng ta trở thành quá giỏi trong việc tách ly, đến nỗi chúng ta không nhận ra là mình đang bám níu vào một khái niệm khác. Từ khái niệm bản ngã chúng ta chuyển qua khái niệm vô ngã, cái ý tưởng là “nó không can hệ gì đến tôi”. Điều này dẫn đến sự dửng dưng và thiếu quan tâm đến người khác.

Do đó, bạn có thể vô tình đóng kín lòng mình và cả trái tim đối với những người thân nhất. Điều này tạo ra ngăn cách giữa bạn và những người đang liên hệ.

G: *Đây có phải là điều mà bà gọi là sự lãnh đạm chăng?*

T: Phải, đúng vậy. Từ tách ly, chúng ta vô tình bước vào sự lãnh đạm. Xin nhắc bạn, đây không phải là sự lãnh đạm cố ý, không có ý định nào đằng sau nó. Đó chỉ là sự điều kiện hóa. Khi nào tâm mình còn đáp ứng với người





khác và tình thế theo một nề nếp nào, thì tình thương và lòng bi mẫn không còn chỗ để xảy đến.

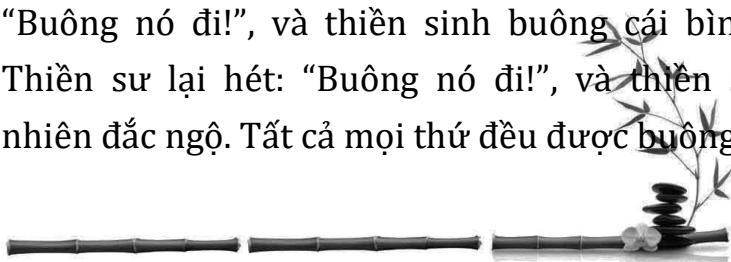
G: Vậy thì tình thương làm sao đến?

T: Tình thương chỉ đến trong một tâm hồn hoàn toàn tự do, không bị dính níu với bất cứ khái niệm nào - ngay cả với khái niệm buông xả. Chúng ta phải học cách tự giải thoát mình khỏi khái niệm buông xả.

G: Nhưng làm sao chúng ta tự giải thoát khỏi khái niệm này?

T: Bằng cách tỉnh giác về giây phút hiện tại. Tôi muốn nhấn mạnh điểm này. Khi nào bạn nhận biết là mình đang bám níu vào khái niệm buông xả, bạn sẽ buông nó đi. Trong giây phút “buông” đó, bạn được tự do.

Có câu chuyện ngụ ngôn về một thiền sinh mỗi tay cầm một cái bình. Khi thiền sư thấy y, ông ta hét: “Buông nó đi!”, và thiền sinh buông một bình. Thiền sư lại ra lệnh “Buông nó đi!”, và thiền sinh buông cái bình còn lại. Thiền sư lại hét: “Buông nó đi!”, và thiền sinh bỗng nhiên đắc ngộ. Tất cả mọi thứ đều được buông xả từ bản



tâm, thiền sinh trở nên hoàn toàn tự do. Trong giây phút hoàn toàn tự do đó, thiền sinh kinh nghiệm được Thực Tế.

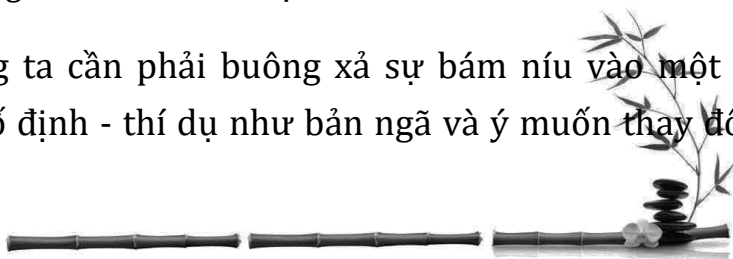
Khi chúng ta nhận biết mình bị điều kiện hóa về buông xả, chúng ta tức thời siêu thoát sự điều kiện hóa. Chúng ta thôi bám níu vào ý niệm buông xả sự quan tâm và chú ý đến người khác.

Chỉ trong những giây phút tâm được hoàn toàn tự do thì sự bình thản (tâm xả) mới siêu thoát được cả hai tình trạng tâm thức dính lúu và tách ly.

Chỉ khi đó tuệ giác mới tức thời xảy đến về giải pháp tốt nhất cho tình thế. Nếu tình thế cần sự quan tâm thì chúng ta quan tâm, nếu cần sự lo lắng thì chúng ta lo lắng; nếu cần hành động hay can thiệp thì chúng ta không ngần ngại. Chúng ta buông xả và nhậ lên cùng một lúc.

G: *Xin bà giải thích thêm một chút.*

T: Chúng ta cần phải buông xả sự bám níu vào một ý tưởng cố định - thí dụ như bản ngã và ý muốn thay đổi

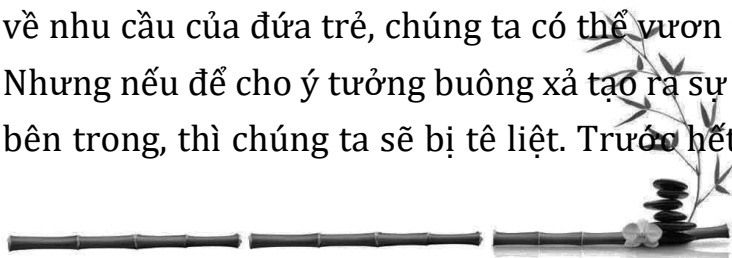


người khác. Nhưng đồng thời chúng ta phải nhậ lên những khía cạnh thực tế của đời sống. Nói tóm lại, hãy làm cho hành động bạn có tính thuần túy - đến thẳng từ trái tim bạn.



Thí dụ như trường hợp của một đứa trẻ còn vị thành niên, sự lãnh đạm về phần của cha mẹ thật là không nên, có khi nguy hiểm nữa. Trẻ con không đủ hiểu biết và chín chắn để có thể tự quyết định trên nhiều vấn đề. Chúng cần sự quan tâm và lo lắng

liên tục của chúng ta. Khi nào hành động của chúng ta không phát xuất từ lòng vị kỷ, và chúng ta có đủ tuệ giác về nhu cầu của đứa trẻ, chúng ta có thể vươn tay tới nó. Nhưng nếu để cho ý tưởng buông xả tạo ra sự ngăn cách bên trong, thì chúng ta sẽ bị tê liệt. Trước hết, chúng ta



cần đối phó với vấn đề nội tâm của chúng ta, tức ý muốn kiểm soát. Sau đó chúng ta mới có thể đối phó có hiệu quả với những vấn đề từ bên ngoài.

G: Nhưng còn vấn đề làm chứng nhân? Nếu chỉ là chứng nhân thì chúng ta không quan tâm và dẫn thân.

T: Điều đó đúng. Lúc ban đầu, bạn cần học làm chứng nhân - để tách ly mình khỏi cảm xúc về tình thế. Nhưng làm chứng nhân chỉ là một giai đoạn trong tiến trình học tập cách nhìn khách quan. Khi chúng ta đã học cách nhìn khách quan xong, chúng ta phải bước trở vào những bi kịch của đời sống.

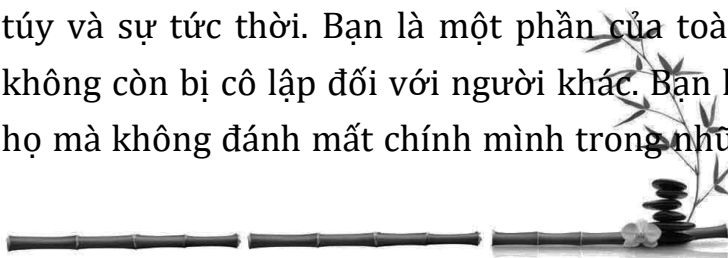
G: Nhưng có thể nào chúng ta lại bị kẹt cứng trong chu trình phiền não như trước?

T: Phải, đó là một sự nguy hiểm. Nếu bạn không đạt được tuệ giác nào nhờ sự rút lui của mình, bạn có thể lại bước vào chu trình phiền não cũ. Nhưng nếu bạn biết cách “buông xả và nhấc lên” đồng thời thì bạn không còn bị kẹt cứng nữa.



Bạn thấy, khi bước trở vào những bi kịch của đời sống, bạn bước vào một cách khác. Bây giờ, bạn hành động với hiểu biết sáng suốt chứ không phải với sợ hãi hay ngu tối. Trước kia, bạn nhìn tình thế qua bản ngã - bạn nhìn sự vật qua lăng kính. Không thể thấy được toàn bộ tình thế nếu chúng ta muốn kiểm soát tình thế. Trước đây, điều quan trọng hơn là thỏa mãn bản ngã của mình. Bây giờ, sau khi bước lui và bỏ đi lăng kính, bạn có thể thấy được toàn bộ khung cảnh của những gì đang xảy ra chung quanh.

Khi bạn càng có tự do trong giây phút hiện tại, bạn càng có thể thấy rõ ràng tình thế. Sự sáng tỏ này đem đến với nó sự nhạy cảm và lòng bi mẫn đối với người khác, nhờ đó bạn vẫn còn dẫn thân mặc dầu họ không đáp ứng tức thời. Bạn có thể kiên nhẫn tìm cách làm lợi lạc cho người khác, bởi vì bạn không bị cảm xúc đè nặng. Hành động dẫn thân tự nó trở thành niềm vui bởi vì đó là một hành động tự do, một hành động từ tình thương thuần túy và sự tức thời. Bạn là một phần của toàn thể, bạn không còn bị cô lập đối với người khác. Bạn liên hệ với họ mà không đánh mất chính mình trong những vấn đề



của họ. Bạn đứng tự do, nhưng không xa cách. Đó là sự bình thản thật sự.

Sưu tầm



HƯỚNG DẪN THIỀN **VIPASSANA**





Giới thiệu

Những điều đã được chôn vùi sâu kín qua biết bao năm tháng, chúng có thể rất đáng sợ; nhưng khám phá và tìm hiểu chúng sẽ mang lại cho ta những lợi ích rất lớn lao. Phương cách để ta đối diện với những nguy hiểm là ý thức được cường độ của nó, biết nó nằm ở đâu, và biết cách đối phó mỗi khi nó khởi lên. Đó chính là Thiền quán.

Dưới đây là tập hợp các bài viết giới thiệu các bước chuẩn bị tâm lý và điều kiện để hành thiền.





QUAN ĐIỂM SAI LẦM VỀ THIỀN

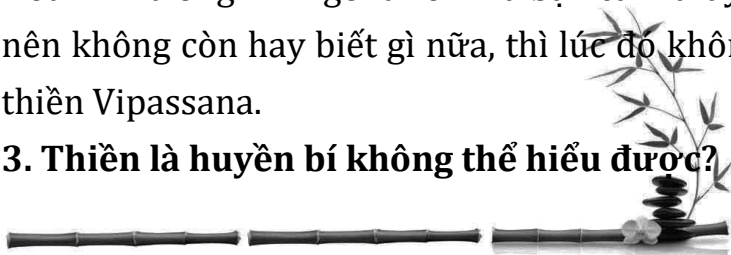
1. Thiền chỉ là một phương pháp nghỉ ngơi?

Nghỉ ngơi, thư giãn là 1 phần của thiền tập, nhưng trong thiền quán Vipassana, chúng ta còn nhắm đến một mục tiêu khác cao thượng hơn vì nó hướng đến một mục tiêu khác: Sự tỉnh giác. Sự tập trung và nghỉ ngơi chỉ là những yếu tố đi kèm theo sự tỉnh giác mà thôi. Thiền quán Vipassana nhắm đến một mục tiêu duy nhất là làm thanh tịnh và chuyển hóa cuộc sống hằng ngày của ta.

2. Thiền là đi vào một trạng thái xuất thần?

Thiền quán không phải là một hình thức thôi miên. Chúng ta không bao giờ cố gắng khóa kín tâm thức mình lại để không còn biết gì cả, hoặc biến ta trở thành một thứ cỏ cây, gỗ đá vô tri giác. Ngược lại, thiền quán sẽ giúp ta trở thành bén nhạy hơn, hòa điệu hơn với những biến đổi trong tình cảm của mình. Chúng ta sẽ hiểu được mình một cách rõ rệt hơn và chính xác hơn. Nếu như trong khi ngồi thiền mà bạn cảm thấy mình trở nên không còn hay biết gì nữa, thì lúc đó không phải là thiền Vipassana.

3. Thiền là huyền bí không thể hiểu được?



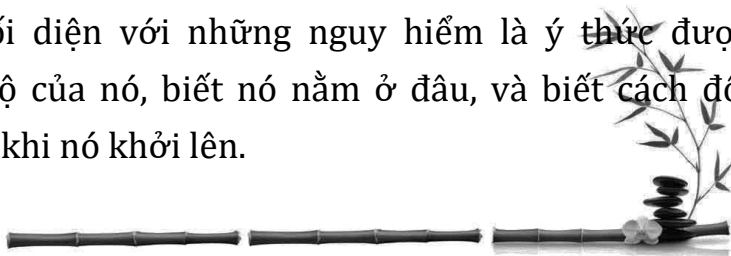
Thiền có liên quan đến những mức độ tâm thức sâu kín hơn những tư tưởng bình thường của ta. Vì vậy, có một số kinh nghiệm trong thiền tập chúng ta không thể nào giải thích bằng lời được. Nhưng điều ấy không có nghĩa rằng thiền là một cái gì đó huyền bí không thể hiểu được

4. Mục đích của thiền là đạt thần thông?

Không phải vậy! Mục đích của thiền là để phát triển sự tỉnh giác. Biết được tương lai hoặc đọc được ý nghĩ của kẻ khác không phải là mục đích của thiền. Bay bổng khỏi mặt đất không phải là mục đích của thiền. Mục tiêu của thiền là giải thoát.

5. Thiền rất nguy hiểm và nên tránh xa?

Khi ngồi thiền bạn có thể khơi lên những vấn đề xấu xa hoặc đau khổ trong quá khứ của mình. Những điều đã được chôn vùi sâu kín qua biết bao năm tháng ấy, chúng có thể rất đáng sợ. Nhưng khám phá và tìm hiểu chúng sẽ mang lại cho ta những lợi ích rất lớn. Phương cách để ta đối diện với những nguy hiểm là ý thức được cường độ của nó, biết nó nằm ở đâu, và biết cách đối phó mỗi khi nó khởi lên.



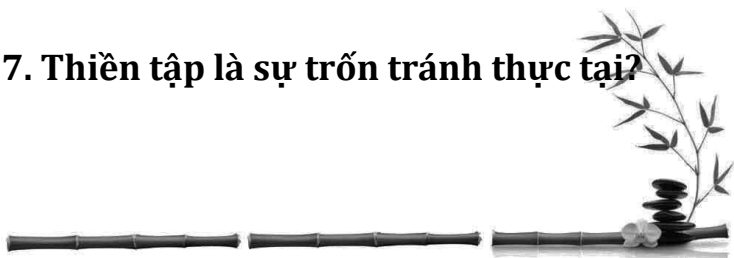


Nếu ta thực hành đúng, thiền tập là một tiến trình rất từ tốn và nhẹ nhàng. Cứ thực hành thông thả, sự tiến triển và chuyển hóa sẽ xảy ra một cách rất tự nhiên. Không nên thúc bách bất cứ điều gì. Và sau này, khi bạn đã sẵn sàng, dưới sự hướng dẫn và tuệ giác của một vị thầy có khả năng, bạn có thể gia tăng tốc độ tiến triển của mình bằng cách tham dự những khóa thiền nghiêm túc nhiều ngày hơn. Nhưng trong giai đoạn đầu, bạn hãy thực hành cho thoải mái. Từ tốn và kiên nhẫn mà thực tập, mọi việc sẽ tốt đẹp.

6. Thiền chỉ dành riêng cho các bậc thánh hoặc tu sĩ?

Thiền tập không bao giờ là một pháp môn đặc biệt chỉ dành riêng cho những nhà ẩn sĩ, những nhà tu khổ hạnh. Nó là một pháp môn có liên hệ trực tiếp đến những vấn đề trong đời sống hằng ngày, và có thể áp dụng ngay vào cuộc sống của chính chúng ta. Thiền không phải là để dành riêng cho một “thế giới khác”.

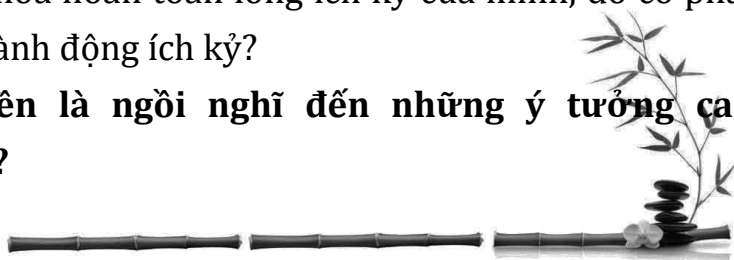
7. Thiền tập là sự trốn tránh thực tại?



Hoàn toàn sai! Thiền tập có nghĩa là đi tìm thực tại. Thiền quán là một phương pháp có mục đích duy nhất là tiếp xúc với thực tại, trải nghiệm cuộc sống đúng thật như nó đang hiện hữu, và ứng xử một cách chính xác với những gì ta thấy. Thiền quán không phải là một cách để tự quên mình và che giấu đi những vấn đề của ta. Thiền quán là học cách tự nhìn lại cho thật chính xác, thấy được những gì đang thật sự có mặt và chấp nhận chúng. Và chỉ từ đó ta mới có thể chuyển hóa được chúng mà thôi.

Mục đích của một thiền sinh là làm sao để loại được những tham lam, sân hận, thành kiến và ghét bỏ ra khỏi tâm ý của mình, cũng như thái độ vô tình của ta. Loại bỏ những chướng ngại ngăn trở lòng từ bi và tình thương của ta đối với mọi người chung quanh vì nếu những chướng ngại đó tồn tại thì bất cứ những việc làm tốt lành nào của ta cũng sẽ chỉ là một sự biểu lộ của tự ngã mà thôi, và nó sẽ không mang lại một ích lợi lâu dài nào. Chuyển hóa hoàn toàn lòng ích kỷ của mình, đó có phải là một hành động ích kỷ?

10. Thiền là ngồi nghĩ đến những ý tưởng cao thượng?





Thiền quán là một sự thực tập việc ý thức rõ ràng về những gì đang có mặt, cho dù đó là một chân lý tuyệt vời hay chỉ là một cọng rác nhỏ. Cái gì có mặt thì biết là nó có mặt.

11. Sau vài tuần thiền tập, mọi khó khăn sẽ biến mất?

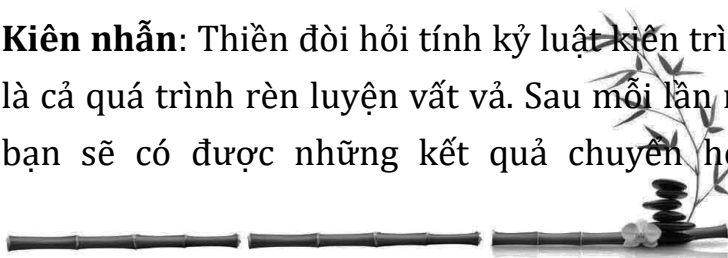
Rất tiếc, thiền tập không phải là một thứ thần dược nhanh chóng trừ được tất cả mọi căn bệnh. Tuy bạn có thể thấy được những thay đổi ngay từ bước đầu, nhưng những hiệu quả sâu sắc sẽ phải cần đến nhiều năm dài. Đó cũng cách cấu thành của cả vũ trụ này. Không một điều gì có giá trị lại có thể đạt được một cách nhanh chóng!

Trích: Bước đầu thiền quán



CÁC ĐỨC TÍNH TRONG THIỀN

Kiên nhẫn: Thiền đòi hỏi tính kỷ luật kiên trì và đôi khi là cả quá trình rèn luyện vất vả. Sau mỗi lần ngồi thiền, bạn sẽ có được những kết quả chuyển hóa, nhưng

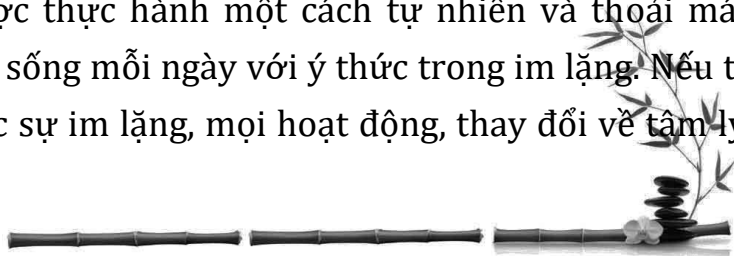


những kết quả ấy thường là rất vi tế. Chúng xảy ra trong chiều sâu thẳm của tâm thức và chỉ biểu hiện ra sau đó khá lâu.

Và nếu bạn ngồi thiền với tâm ý luôn mong đợi những thay đổi lớn lao ngay tức thì, bạn sẽ không có được ngay cả những chuyển hóa rất vi tế đó. Rồi bạn sẽ thất vọng, từ bỏ và nguyên rủa rằng thiền tập không mang lại bất cứ kết quả nào.

Sự kiên nhẫn là chìa khóa của vấn đề. Hãy kiên nhẫn. Cho dù bạn không học được gì khác qua thiền tập, bạn cũng học được sự kiên nhẫn. Và đó chính là bài học giá trị nhất luôn sẵn dành cho bạn.

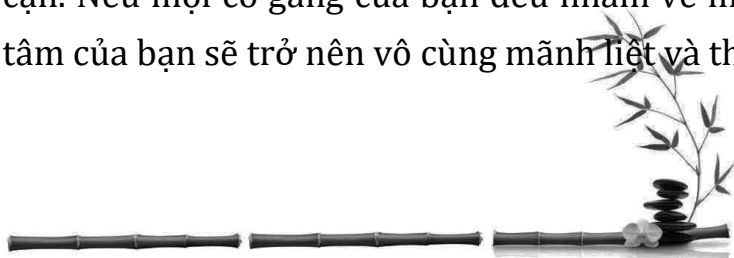
Giữ im lặng: Nói chuyện thường làm xao lãng sự chú ý và tiêu hao năng lực của mình. Những năng lực mà ta bảo tồn được bằng cách giữ im lặng, có thể được dùng để khai triển sự tỉnh thức và chánh niệm của mình. Cũng giống như phương pháp hành thiền, sự im lặng phải được thực hành một cách tự nhiên và thoải mái. Hãy biết sống mỗi ngày với ý thức trong im lặng. Nếu ta giữ được sự im lặng, mọi hoạt động, thay đổi về tâm lý,



vật lý trong ta sẽ trở nên vô cùng rõ rệt. Sự im lặng trong ngôn ngữ sẽ dẫn đến sự tĩnh lặng trong tâm hồn.

Giảm giao tiếp: Mỗi người chúng ta, ai rồi cũng sẽ từ giã cuộc đời này một mình. Cho nên ta hãy tập đối diện với sự cô đơn căn bản ấy ngay từ bây giờ, hãy làm bạn với nó. Với sự hiểu biết ấy, tâm ta sẽ trở nên vững chãi và an lạc. Khả năng này có thể giúp cho ta sống hòa đồng, an vui với những người chung quanh ta. Một khi ta có thể tự hiểu được mình, sự liên hệ với thế giới bên ngoài sẽ trở nên dễ dàng hơn và có đầy ý nghĩa.

Không nên đem pha trộn nhiều phương pháp thiền khác vào đây. Nên tập trung tâm ý mình vào sự tu tập 1 phương pháp thiền, ở đây chúng tôi trình bày về thiền Vipassana, hay thiền Minh Sát Tuệ. Chính nhờ sự luyện tập chánh niệm mà trí tuệ phát sinh. Chúng ta nên tập trung vào công việc thực tập chánh niệm trong mỗi giây phút, có được như vậy sự tu tập của bạn sẽ khỏi bị nông cạn. Nếu mọi cố gắng của bạn đều nhằm về một hướng, tâm của bạn sẽ trở nên vô cùng mãnh liệt và thâm thấu.



Hãy từ tốn và chậm chạp lại: Trong phạm vi hoạt động hằng ngày, ta hãy giữ cho mình có một tâm ý thật tỉnh thức, cẩn thận chú ý đến mọi cử động của mình.

Duy trì tâm ý tỉnh thức: Liên tục trong một thời gian, sẽ giúp cho công phu thiền quán của ta càng ngày càng thêm được thâm sâu.

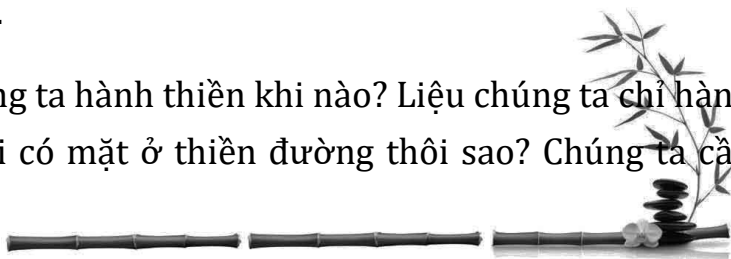
Trích: Ba mươi ngày thiền quán



CHÚNG TA HÀNH THIỀN KHI NÀO

Khi nói về thiền mọi người thường thấy một thiền sinh ngồi với đôi mắt nhắm lại. Chỉ có ngồi thiền không có nghĩa là thiền sinh đó đang hành thiền, mà đơn giản là anh ta có thể đang ngồi rất yên lặng và miên man trong suy nghĩ.

Vậy chúng ta hành thiền khi nào? Liệu chúng ta chỉ hành thiền khi có mặt ở thiền đường thôi sao? Chúng ta cần





hành thiền ở mọi nơi, từ khi thức dậy cho tới khi đi ngủ. Liệu chúng ta có thể hành thiền trong nhà tắm hay không? Điều đó có nghĩa là không chỉ ngồi và mơ ngủ khi đi vệ sinh! Nhớ là luôn hay biết mọi lúc khi chúng ta ở thiền đường, trong khi đi thiền hành, khi đánh răng, khi rửa mặt, khi tắm, khi làm vệ sinh, khi đọc, khi nói chuyện, khi treo quần áo hay các hoạt động thường ngày khác. Do chúng ta phải thực hành liên tục suốt cả ngày nên không cần thiết phải tiêu tốn quá nhiều năng lượng trong cùng một lúc. Tuy nhiên, tâm cần phải hay biết, tỉnh thức, thư giãn, và quân bình, vì các phẩm chất này sẽ giúp trí tuệ sinh khởi.

Trích: Chánh niệm từng khoảnh khắc

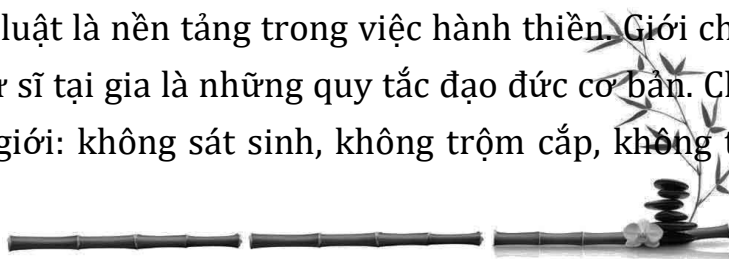




NỀN TẢNG THỰC HÀNH

Thiền sẽ dễ dàng phát triển trên mảnh đất GIỚI (đạo đức).

Giữ giới luật là nền tảng trong việc hành thiền. Giới cho người cư sĩ tại gia là những quy tắc đạo đức cơ bản. Chỉ có năm giới: không sát sinh, không trộm cắp, không tà



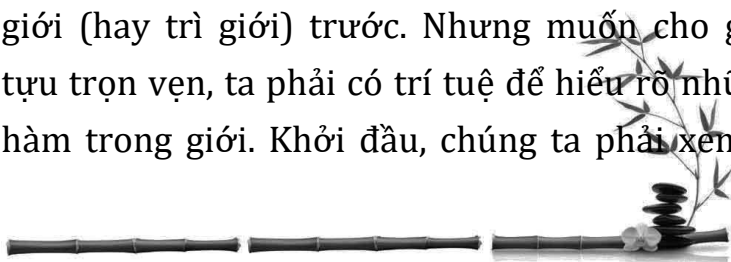


dâm, không nói dối và không dùng chất say làm mất chánh niệm. Nếu dùng giới luật làm căn bản cho mọi hành động, tâm bạn sẽ hiền hòa, trong sáng và yên tĩnh. Thiền sẽ dễ dàng phát triển trên mảnh đất này.

Nhiều người sợ mình hành động sai lầm, tội lỗi, lo lắng quá đáng đến độ mất ngủ. Lúc còn dính mắc vào giới luật thì giới luật là gánh nặng, dần dần bạn sẽ giữ giới một cách nhẹ nhàng và thoải mái hơn. Nhưng thoát đầu bạn phải trải qua thời kỳ nặng nề cũng như trước khi vượt qua đau khổ, bạn phải đau khổ trước.

Một người tận tâm, chu đáo trong việc tu hành, trước tiên phải chịu nhiều khó khăn. Một người thờ ơ và cầu thả trong việc giữ gìn giới luật thì sẽ chẳng cảm thấy bị phiền lụy chút nào, nhưng họ cũng chẳng bao giờ có dịp học hỏi để thấy chân lý.

Thực hành giới như thế nào? Thực ra muốn thực hành giới ta phải bắt đầu bằng trí tuệ. Thói thường ta nói giữ giới (hay trì giới) trước. Nhưng muốn cho giới thành tựu trọn vẹn, ta phải có trí tuệ để hiểu rõ những gì bao hàm trong giới. Khởi đầu, chúng ta phải xem xét thân



thể và ngôn ngữ của chúng ta, tìm hiểu tiến trình nhân - quả. Khi quan sát thân thể và lời nói để thấy phương cách chúng ta gây ra tai hại, bạn sẽ bắt đầu hiểu, kiểm soát và trong sạch hóa nhân quả.

*Trích: **Mặt hồ tĩnh lặng***



Làm quen với Thiền

Qua kinh nghiệm cá nhân cũng như qua các trao đổi với các bạn thiền sinh khác, tôi nghĩ rằng chúng ta cần có một chương trình hành thiền tại nhà, sắp đặt rõ ràng tuần tự từng bước.

Thiền tập Vipassana có khả năng giúp ta đối diện với những thăng trầm của cuộc đời một cách dễ dàng hơn. Nó làm giảm đi những sự căng thẳng, lo lắng và sợ hãi. Những bất an sẽ vơi đi và những đam mê cũng sẽ nhẹ nhàng hơn. Trục giác của ta sẽ trở nên bén nhạy hơn xưa. Sự suy nghĩ của ta sẽ chính xác hơn, và dần dần ta sẽ có thể trực tiếp tiếp xúc được với sự vật chung quanh



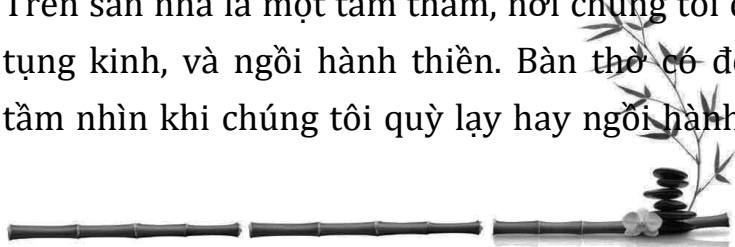


mình như bản chất hiện hữu thật sự của chúng - đúng như vậy - không phán xét, không bị những vọng tưởng làm sai lệch.

Nơi chốn

Trước tiên, cần phải có một chỗ thích hợp cho việc thực tập hằng ngày, để khỏi bị làm phiền trong lúc tập. Nơi hành thiền cần phải yên tĩnh và thoáng mát. Nếu có được một phòng nhỏ dành riêng cho việc hành thiền thì thật là tốt.

Trong phòng thiền, chúng tôi không trang hoàng bày biện rườm rà. Đơn giản chỉ có một bàn thờ nhỏ với tượng Phật. Chung quanh tường là các kệ sách nhỏ để lưu các bộ kinh điển và tài liệu tham khảo Phật giáo. Trên sàn nhà là một tấm thảm, nơi chúng tôi quỳ lễ bái, tụng kinh, và ngồi hành thiền. Bàn thờ có độ cao vừa tầm nhìn khi chúng tôi quỳ lạy hay ngồi hành thiền, để



có thể chiêm ngắm tượng Phật, và cảm thấy gần gũi với Đức Bốn Sư.

Thật ra, nơi hành thiền không cần phải đặc biệt. Điều quan trọng là chúng ta nên tạo lập một chỗ nhất định và thời gian hành thiền cố định, để có được một thói quen đúng giờ, đúng nơi. Thêm vào đó, trước khi hành thiền, để tránh các cú điện thoại quấy rầy, tôi thường điều chỉnh máy điện thoại sang dạng trả lời tự động và điều chỉnh tiếng reo thật nhỏ.

Mỗi ngày, tôi lễ bái và hành thiền hai lần: buổi tối, lúc 10 giờ đêm và buổi sáng sớm, lúc 5 giờ sáng, trước khi những người trong nhà thức dậy. Lúc sáng sớm là lúc tâm trí thoải mái và cơ thể khỏe khoắn. Một thiền sinh thực tập nghiêm túc sẽ luôn hành thiền vào những giờ nhất định, vì biết rằng chỉ cần đủ giờ ngủ nghỉ thì thân thể không mệt mỏi và tâm hồn tỉnh táo.

Khi trước, tôi thường thắp nến sáp, nhưng gần đây thì tôi chuyển sang dùng nến điện. Ánh sáng nến tỏa ra từ bàn thờ Phật nhắc nhở tôi ánh sáng từ bi và trí tuệ của Đức Bốn Sư. Ánh sáng này cũng giúp tạo một không khí



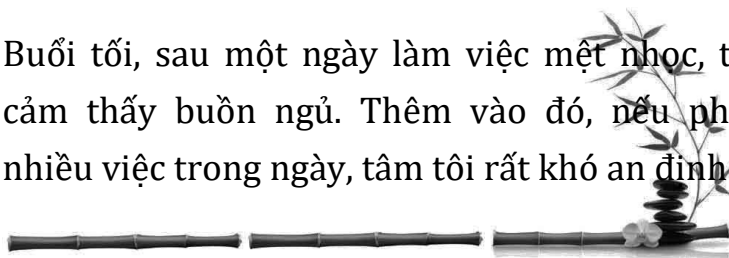


trang nghiêm nhưng hiền hòa, ấm cúng trong phòng thiền. Thêm vào đó, mỗi khi tâm tôi chạy lang thang, ánh sáng từ ngọn nến giúp đưa tôi trở về hiện tại, tại nơi chốn này, nơi tôi đang ngồi thiền, theo dõi hơi thở của mình.

Tụng kinh

Buổi sáng, khi tâm trí tỉnh táo sau giấc ngủ, tôi chỉ tụng vài câu kinh ngắn rồi bắt đầu hành thiền. Vào phòng thiền, tôi quỳ xuống và bắt đầu lạy ba lạy, chậm rãi từ tốn, với bàn chân, đầu gối, tay và trán chạm mặt đất, như chúng ta thường thấy Phật tử lễ bái tại các chùa trong truyền thống Phật giáo Nguyên thủy. Trong tư thế quỳ, tôi chắp tay, và đọc 3 lần câu: *"Namo tassa bhagavato arahato samma-sambuddhassa"* (Con thành kính đảnh lễ Đức Thế Tôn, Ứng Cúng, Chánh Đẳng Giác), rồi đọc tóm tắt lời tán dương Tam Bảo và lễ lạy sau mỗi câu. Sau đó, tôi bắt đầu hành thiền.

Buổi tối, sau một ngày làm việc mệt nhọc, tôi thường cảm thấy buồn ngủ. Thêm vào đó, nếu phải lo nghĩ nhiều việc trong ngày, tâm tôi rất khó an định. Vì thế, tôi

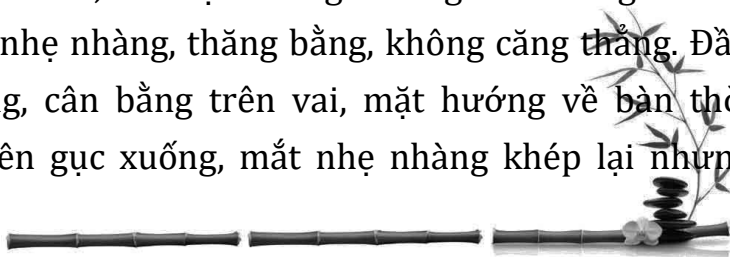


thường tụng kinh nhiều hơn, và thời gian dành cho hành thiền thì ngắn hơn buổi sáng - ngoại trừ vào ngày cuối tuần hay trong các ngày nghỉ, khi tâm trí thoải mái, thư giãn thì tôi có nhiều thì giờ hành thiền hơn. Tôi bắt đầu quỳ lạy và tụng câu "*Namo tassa ...*" như khóa lễ buổi sáng, nhưng sau đó, tôi tụng đầy đủ bài kệ tán dương ân đức Tam Bảo.

Tiếp theo, tôi tụng đọc bài kệ quy y Tam Bảo, năm học giới của cư sĩ (ngũ giới), năm điều quán tưởng hằng ngày, và bài kinh Từ Bi. Đây là các bài tụng phổ thông bằng tiếng Pāli mà tôi đã học được từ cuốn băng cassette do chư Tăng thu âm và phổ biến tại chùa. Tụng kinh chậm rãi, rõ ràng từng chữ, giúp tập trung tâm trí và giúp ta tăng thêm niềm tín thành nơi Tam Bảo. Sau đó, tôi bắt đầu hành thiền.

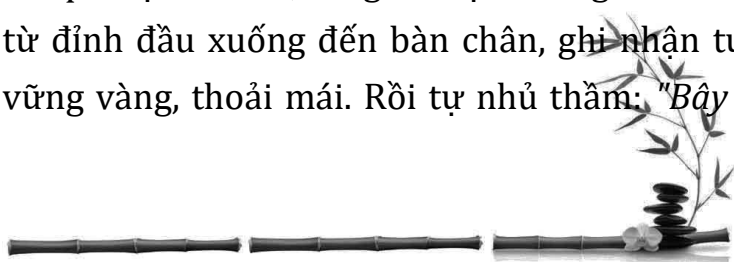
Hành Thiền

Khi ngồi thiền, các bạn nên giữ lưng cho thẳng nhưng thư thả, nhẹ nhàng, thẳng bằng, không căng thẳng. Đầu giữ thẳng, cân bằng trên vai, mặt hướng về bàn thờ, không nên gục xuống, mắt nhẹ nhàng khép lại nhưng



không hoàn toàn khép hẳn. Nhiều người có thể ngồi ngay trên sàn nhà, theo tư thế kiết già hay bán kiết già như ta thường thấy qua các tượng Phật, và họ cho rằng đó là tư thế tốt nhất. Riêng phần tôi, tôi không thể ngồi được trong tư thế đó. Tôi thường ngồi trên một tọa cụ - là một cái gối nhỏ, và hai chân đặt song song như kiểu ngồi của người Miến Điện. Như thế, tôi cũng tạo được ba điểm tựa vững chắc để nâng đỡ thân thể, với bàn tọa đặt trên gối nệm và hai đầu gối chạm mặt đất. Đôi khi, chân tôi lại trở nên quá đau nhức, tôi chuyển sang dùng một cái ghế nhỏ, kê dưới mông, và ngồi trong tư thế quỳ, như kiểu ngồi của các thiền sinh Nhật Bản. Bạn có thể ngồi trên ghế cao nếu bạn không quen ngồi trên sàn đất. Điều quan trọng là bạn giữ lưng cho thẳng, không dựa vào thành ghế, để tránh ngủ gật.

Hai tay nhẹ nhàng đặt trên đùi, bàn tay để chồng lên nhau, với hai đầu ngón cái chỉ chạm nhẹ vào nhau. Khép nhẹ đôi mắt, tôi ghi nhận cảm giác của toàn thân, từ đỉnh đầu xuống đến bàn chân, ghi nhận tư thế ngồi vững vàng, thoải mái. Rồi tự nhủ thầm: *"Bây giờ, tôi sẽ*



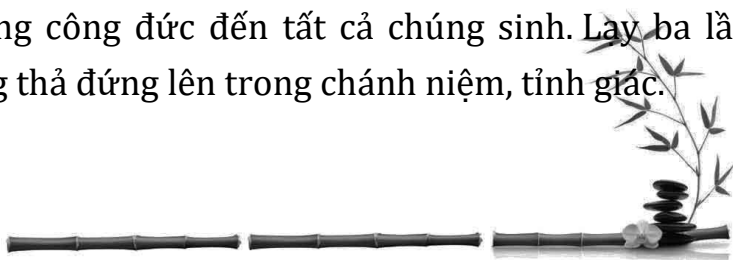
bắt đầu hành thiền, chú tâm vào hành thiền, không quan tâm đến việc gì khác".

Theo lời khuyên của thiền sư, tôi bắt đầu tập ngồi thiền khoảng 15 phút, đều đặn mỗi ngày trong một tuần lễ. Rồi dần dần gia tăng thêm 5, 10 phút trong các tuần lễ kế tiếp, cho đến khi tôi có thể hành thiền trong khoảng 30 đến 45 phút. Nhưng dần dần thì tâm tôi quen với thời gian định sẵn và tôi không còn cần dùng đến loại đồng hồ đó nữa.

Xả Thiền

Trong tư thế ngồi, tôi từ từ mở mắt. Hướng về tượng Phật, tôi chắp tay, thành kính tạ ơn Đức Bốn Sư, tạ ơn Ngài đã ban cho tôi một pháp hành để đưa đến an tịnh và trí tuệ giải thoát. Sau đó, tôi dùng tay nhẹ nhàng xoa bóp bàn chân và toàn thân thể.

Chuyển sang tư thế quỳ, tôi chắp tay tụng đọc bài kinh hồi hướng công đức đến tất cả chúng sinh. Lạy ba lần rồi thông thả đứng lên trong chánh niệm, tỉnh giác.



Đi kinh hành

Trong những ngày nghỉ hoặc khi có nhiều thì giờ, bạn có thể thực tập thêm pháp thiền hành, ngay trong nhà hay ngoài sân. Có thiền sư dạy rằng chỉ nên chọn một đường đi khoảng hai mươi hoặc ba mươi bước chân là vừa đủ, vì nếu khoảng cách dài hơn thì tâm trí sẽ dễ chạy đi nơi khác, còn nếu quá ngắn thì lại không đủ thời gian để đem tâm an trú vào bước chân. Riêng tôi, ngoại trừ những lúc trời mưa, tôi thường thích đi kinh hành ngoài sân vườn.

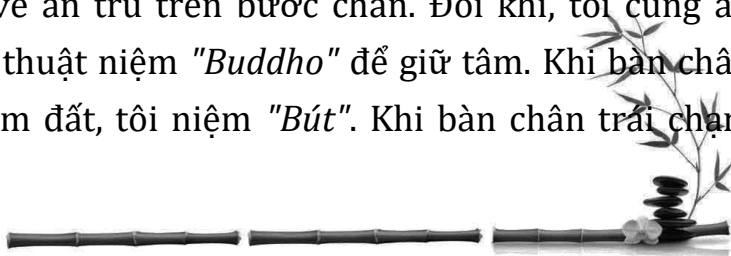
Chúng tôi thiết lập một lối đi ngoài sân, vòng quanh nhà, rộng khoảng 1 mét, lát gạch, và tôi thực tập thiền hành trên lối đi đó. Hai tay buông thõng, chạm nhẹ vào nhau, đặt trước thân, mắt hé nhìn xuống đất, miệng mỉm cười, tôi từ tốn cất bước theo nhịp đi chậm rãi bình thường của mình. Có những thiền sinh cử động thật chậm, để theo dõi từng động tác. Tuy nhiên, mỗi người chúng ta phải tự thử nghiệm để chọn một nhịp đi thích hợp cho mình.



Chú tâm vào mỗi bước đi, ghi nhận từng cảm giác khi bàn chân chạm mặt đất, chân phải rồi chân trái. Cảm giác khi bàn chân vừa chạm đất, khi trọng lượng toàn thân đè lên bàn chân, khi bàn chân vừa nhấc lên... rồi nhanh chóng đưa tâm sang ghi nhận bàn chân kia. Mỗi bước chân là một tiến trình mới lạ mà bạn chỉ đơn thuần ghi nhận, không đeo đuổi giải thích hay bình luận.

Sau một thời gian huấn tập như thế, đôi khi bạn có thể có được một cảm giác an lạc, nhẹ nhàng bao trùm toàn thân trong lúc di chuyển. Cũng có lúc bạn có thể sẽ nhận thấy không có một "người" nào đang đi, mà chỉ có cử động bước đi nhịp nhàng và một sự nhận biết, lặng lẽ theo dõi các bước di chuyển đó. Các cảm nhận này xảy đến đột ngột, tự nhiên, rồi cũng tan biến đột ngột, tự nhiên. Bạn không nên bám víu, đeo đuổi chúng, mà cũng không nên mong cầu, vọng mong chi cả.

Khi tâm phóng đi lang thang, tôi nhẹ nhàng kéo nó lại, đưa nó về an trú trên bước chân. Đôi khi, tôi cũng áp dụng kỹ thuật niệm "*Buddho*" để giữ tâm. Khi bàn chân phải chạm đất, tôi niệm "*Bút*". Khi bàn chân trái chạm





đất, tôi niệm "*Thô*". *Bút ... phải; Thô ... trái; Bút ... phải; Thô ... trái; Bút ... Thô ... Bút ... Thô ... Bút ... Thô ...* Tiếp tục như thế cho đến khi tâm tương đối ổn định, tôi bỏ niệm Buddho và quay về chú ý ghi nhận cảm giác của mỗi bước đi.

Thông thường, cứ đi khoảng 20 bước thì tôi đứng lại vài giây, ghi nhận cảm giác toàn thân trong tư thế đứng, rồi tiếp tục bước đi. Tôi thực tập như thế khi đi ba vòng quanh nhà, hoặc nhiều hơn nếu có thì giờ. Đi kinh hành giúp máu huyết lưu thông tốt, hít thở không khí trong lành ngoài trời, giúp gia tăng tâm chánh niệm khi thân thể chuyển động trong từng bước đi, huân tập cho tâm không bị chi phối bởi ngoại cảnh, bởi tiếng động lao xao của đời sống ngoài trời.

*Trích: **Bước đầu hành thiền***



NIỀM TIN

VỚI

**HIỂU BIẾT
ĐÚNG ĐẮN**





Kinh Kalama

Bản tuyên ngôn về lòng tin

Đức Phật dạy:

“Này quý vị Kalama,

Chớ vội tin truyền thuyết.

Chớ vội tin truyền thống.

Chớ vội tin điều nhiều người nhắc đến hay tuyên truyền.

Chớ vội tin kinh điển hay sách vở.

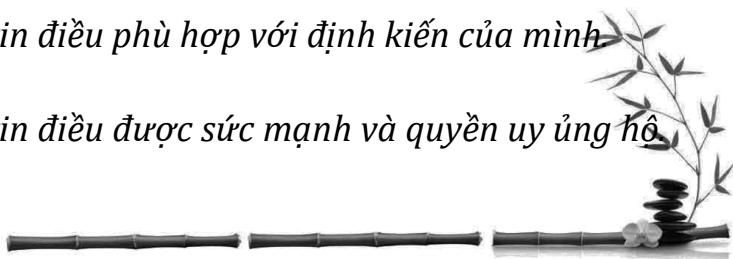
Chớ vội tin lý luận siêu hình.

Chớ vội tin điều phù hợp với lập trường của mình.

Chớ vội tin dữ kiện hời hợt.

Chớ vội tin điều phù hợp với định kiến của mình.

Chớ vội tin điều được sức mạnh và quyền uy ủng hộ.





Chớ vội tin điều đạo sư của mình tuyên thuyết.

Nhưng này các ông, khi nào tự mình chứng nghiệm và biết rõ như sau: Các pháp này là thiện; Các pháp này là không có tội; Các pháp này được người có trí tán thán; Các pháp này nếu được thực hiện, được chấp nhận đưa đến hạnh phúc an lạc", thời này các ông, hãy cố gắng thực hành để tự đạt đến và an trú trong hạnh phúc!

Khi nào tự mình chứng nghiệm và biết rõ như sau: Khi không tham, không sân, không si khởi lên trong nội tâm người nào, thì sự khởi lên như vậy là đưa lại hạnh phúc hay bất hạnh cho người ấy?

- Hạnh phúc, bạch Thế Tôn.

- Khi có người không bị tham sân si chinh phục, không giết các sinh vật, không lấy của không cho, không nói láo, khích lệ người khác cũng làm như vậy. Như vậy, có đem lại hạnh phúc an lạc lâu dài cho người ấy hay không?

- Thừa có, bạch Thế Tôn.



- Các ông nghĩ thế nào, các pháp này là thiện hay bất thiện?

- Là thiện, bạch Thế Tôn.

- Các pháp này là đáng chê hay không đáng chê?

- Không đáng chê, bạch Thế Tôn.

- Bị người có trí quả trách hay được người có trí tán thán?

- Được người trí tán thán, bạch Thế Tôn.

- Nếu được thực hiện, được chấp nhận, có đưa đến hạnh phúc an lạc không, hay là như thế nào?

- Được thực hiện, được chấp nhận, bạch Thế Tôn, chúng đưa đến hạnh phúc, an lạc. Ở đây, đối với chúng con là vậy.

- Như vậy, này các Kalama, điều Ta vừa nói với các ông là như vậy, chính do duyên như vậy được nói lên, những điều này do chính bản thân các ông hiểu rõ và tự chứng

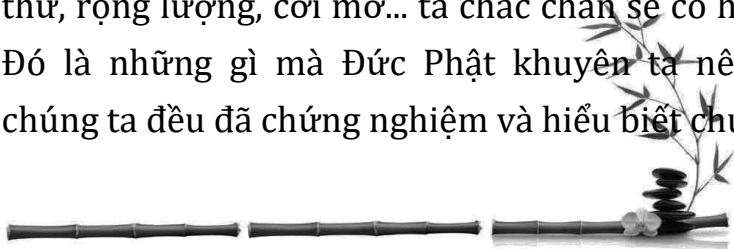




nghiệm, vậy các ông hãy chứng đạt và an trú! Nếu các ông biết chấp nhận và thực hành và trọn đời sẽ được an lạc và hạnh phúc.

Trong kinh, Đức Phật không phải chỉ khuyên chúng ta nên tin vào những gì tự mình chứng nghiệm mà thôi, mà Ngài còn trình bày thêm cho ta thấy những điều mà chính bản thân chúng ta đã từng chứng nghiệm và biết rất rõ. Chúng ta ai cũng đã đều chứng nghiệm rằng, hễ mình hành động vì ganh tỵ, nhỏ nhen, tính toán, si mê... thì chúng là bất thiện và sẽ mang đến khổ đau. Và ngược lại, những hành động nào do bao dung, tha thứ, trí tuệ, thương yêu... thì chắc chắn sẽ mang đến cho ta hạnh phúc.

Đức Phật bao giờ cũng khuyên ta nên có một niềm tin vào Chánh Pháp và sự thực tập của mình. Những việc làm nào bị thúc đẩy do tư lợi, do tham sân si sẽ mang đến cho ta khổ đau, và nếu biết cố gắng thực tập tha thứ, rộng lượng, cởi mở... ta chắc chắn sẽ có hạnh phúc. Đó là những gì mà Đức Phật khuyên ta nên tin, bởi chúng ta đều đã chứng nghiệm và hiểu biết chúng rất rõ.



Dầu xã hội hay cuộc sống chung quanh có nói rằng, giàu sang sẽ mang đến tự do, và dầu cho có một uy quyền nào đó bảo ta rằng, danh lợi sẽ mang đến hạnh phúc... ta cũng đừng vội tin. Hãy tự nhìn lại những gì mình đã chứng nghiệm đi! Cái gì bắt đầu từ những cố chấp, nắm bắt, nhỏ nhen sẽ chỉ mang đến sự bất toại nguyện và khổ đau. Và cái gì bắt đầu bằng sự buông bỏ, thanh thoi sẽ đưa ta đến tự do và hạnh phúc.

Nguyễn Duy Nhiên





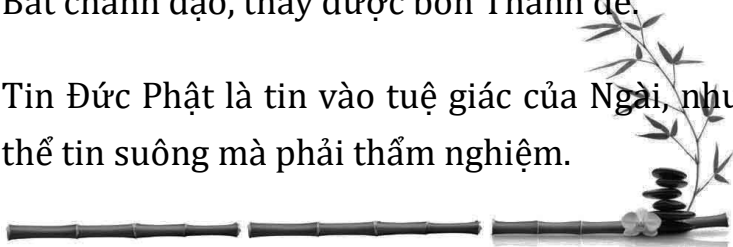
HỎI: *Người có đức tin, có những đặc tính nào?*

ĐÁP : Người có đức tin có bảy đặc tính:

1. Thường có tâm xả ly (muttacāgatā)
2. Mong gặp Thánh nhân (hay bậc cao quý) (ariyānaṃ dassenakāmatā)
3. Mong mỗi nghe diệu pháp (saddhammaṃsakamatā)
4. Thường có tâm hân hoan (pāmojjabahulatā)
5. Ít khoe khoang (asathatā)
6. Không xảo trá (amāyāvitā)
7. Trong sạch nơi đáng trong sạch (pasādanīyesadhāmesu pasāda)

Niềm tin trong Phật giáo là niềm tin đưa đến sự giải thoát. Và niềm tin này đặt vào Tam bảo, hành trì theo Bát chánh đạo, thấy được bốn Thánh đế.

Tin Đức Phật là tin vào tuệ giác của Ngài, nhưng không thể tin suông mà phải thẩm nghiệm.



Tin Pháp là do nhận định rõ ba tướng: Vô thường, khổ và vô ngã hoặc là tin vào "con đường diệt khổ (Bát chánh đạo)."

Tin Tăng già, là tin vào thành quả "của con đường diệt khổ" thành quả cao nhất là Alahán quả.

Tăng bảo ám chỉ cho bốn quả Samôn là : Dự lưu quả, Nhất lai quả, Bất lai quả và Alahán quả.

Như vậy, với ý nghĩa mở rộng, Tam Bảo (ba ngôi báu) hàm ý chỉ cho giới - định - tuệ. Phật bảo là tuệ, pháp bảo là định và tăng bảo là giới.

Nếu nương tựa vào Tam bảo mà không thực hành pháp thì không thể nào chứng đạt đạo quả và cũng không thoát khỏi cái khổ luân hồi...

Bốn nhân sinh tâm Tín:

- Gặp trí sĩ (sampurisa saṁseva)
- Nghe diệu pháp (saddhamma savana)
- Tác ý khéo (yoniso manasikāra)
- Thực hành pháp (dhammānudhamma paṭipatti)





Lòng tin đặt vào thiện pháp

Tín tâm (lòng tin) có nghĩa là niềm tin được đặt vào người (điều) cho rằng tốt đẹp, còn thực tốt đẹp hay không lại là việc khác. Như đứa bé tin tưởng vào cha mẹ, thầy cô của chúng, đối với chúng những người này là "tuyệt vời", hoặc chúng tin có "ông tiên, bà tiên hiền lành" trong những câu truyện thần tiên điểm ảo của tuổi thơ. Tín tâm là nền tảng ban đầu của những điều tốt đẹp.

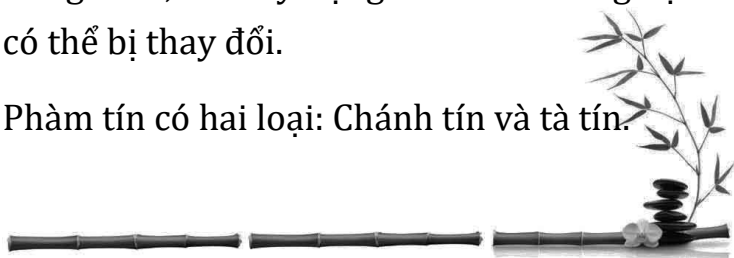
HỎI: Có mấy loại niềm tin?

ĐÁP:

Thánh tín: là đức tin của bậc Thánh, niềm tin này bất động không bị thay đổi bất kỳ do ai. Thánh tín chỉ có một loại là: Chánh tín.

Phàm tín: là đức tin của phàm nhân, đức tin này chưa vững chắc, còn lay động do chưa chứng đạt Nípàn, nên có thể bị thay đổi.

Phàm tín có hai loại: Chánh tín và tà tín.



Chánh tín của phàm nhân: Đó là niềm tin đặt vào thiện pháp, hoặc đặt vào đối tượng hoàn toàn trong sạch.

1. Tin vào nghiệp (kammassaddhā)
2. Tin quả của nghiệp (vipākasaddhā)
3. Tin vào nghiệp báo (kammassasakatā saddhā)
4. Tin vào tuệ giác của Đức Phật (tathāgatabodhisaddhā) [22]

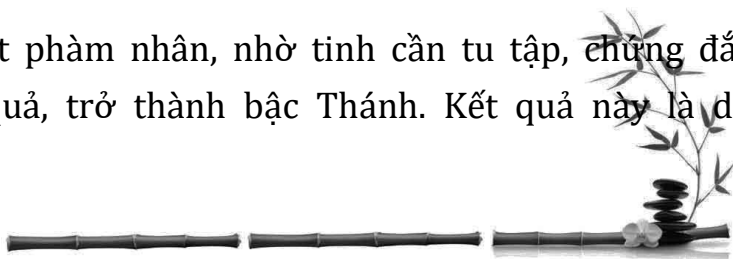
a. Thế nào là tin nghiệp?

- Tin rằng: Do luật tự nhiên (Pháp) nên tạo ra mọi vật, không do Thượng đế tạo, cũng không phải ngẫu nhiên có.

- Tin rằng: Sự vận chuyển của pháp luôn thay đổi, nên chúng có trạng thái vô thường, biến hoại, sinh diệt liên tục.

- Tin rằng: Chúng sinh sai biệt, có tốt có xấu... là do nghiệp tạo thành.

Như một phàm nhân, nhờ tinh cần tu tập, chứng đắc Thánh quả, trở thành bậc Thánh. Kết quả này là do



có "việc làm (kamma)" theo đường lối tốt đẹp (là thực hành đúng Pháp).

Chúng sinh rơi vào khổ cảnh do sự vận chuyển của pháp ác xấu, chúng sinh sinh vào nhân cảnh là do "sự vận chuyển của pháp tốt"... chẳng phải do Thượng đế ban thưởng cũng không do Thượng đế hình phạt. Chính chúng sinh ấy tự lựa chọn rồi thực hành.

b. Thế nào là tin quả của nghiệp?

Là tin rằng: "Khi luật tự nhiên vận hành sẽ tạo ra một kết quả, như nước lay động tạo ra sóng nước, hai vật chạm nhau phát sinh âm thanh như dùi trống và trống, hoặc phát sinh lửa như đá chạm mạnh vào đá...". Sóng nước, âm thanh, lửa... là kết quả của mỗi "hành động" trên.

Ở lãnh vực tinh thần thì "hành động của ý" sẽ tạo ra tâm quả. Dễ hiểu hơn, tin nghiệp và tin quả của nghiệp là "tin vào nhân quả".

c. Thế nào là tin vào nghiệp báo?



Là tin rằng: "Một khi tạo nghiệp bất thiện chính ta sẽ nhận kết quả đau khổ, khi tạo nghiệp thiện chính ta nhận được hạnh phúc từ việc lành ấy".

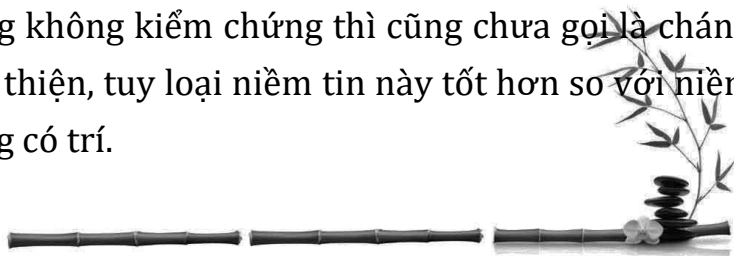
Ai tạo nghiệp? Chính ta tạo nghiệp; chính xác hơn là tâm sở tư (cetanācetasika). Ai hưởng quả? Cũng chính ta hưởng quả; chính xác hơn là tâm sở thọ (vedanācetasika).

Hạnh phúc hay đau khổ chính ta tạo ra và chính ta là người nhận lãnh hạnh phúc hay đau khổ ấy; hạnh phúc hay đau khổ không do Thượng Đế hay đấng Tạo hóa nào ban tặng hoặc trừng phạt.

d. Thế nào là tin vào tuệ giác của Đức Phật?

Là tin rằng: "Đức Phật là bậc hoàn toàn trong sạch, có trí tuệ thông suốt tất cả Pháp".

Chánh tín hàm ý là niềm tin có trí tuệ, "niềm tin có sự suy xét" và "niềm tin được kiểm chứng". Nếu như niềm tin không có trí, chỉ là niềm tin suông, hoặc niềm tin có trí nhưng không kiểm chứng thì cũng chưa gọi là chánh tín hoàn thiện, tuy loại niềm tin này tốt hơn so với niềm tin không có trí.





Đức Thế Tôn dạy đại ý như sau: "Như người săn voi thiện xảo, tuy thấy được dấu chân voi to lớn, thấy được những vật cao bị ngà voi cắt đứt, nhưng chưa vội kết luận là con voi to lớn, cho đến khi nào thực sự trông thấy con voi".

Bài kinh trên cho chúng ta thấy "niềm tin cần phải có trí chứng nghiệm mới xác tín được, khi có xác tín bấy giờ mới thật là "chánh tin hoàn hảo". Chánh tín có thấp có cao là như thế.

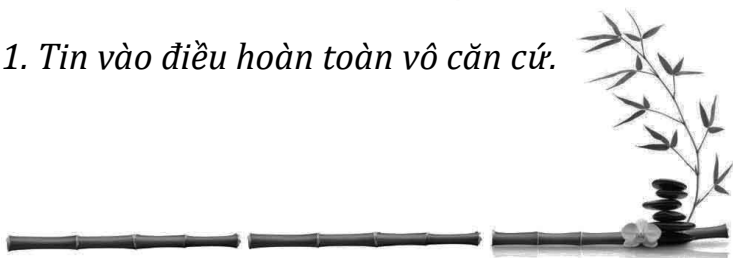
e. Tà tín.

Tà tín là niềm tin sai lệch, có hai loại tà tín là: Cuồng tín và mê tín (muddhappa).

Cuồng tín: Là "tin cực đoan" vào điều sai lầm hay nhân vật ác xấu (mà theo người tà tín "đó là lý thuyết tốt đẹp", hay là "nhân vật tối thượng". Cuồng tín là một dạng tà kiến cực đoan.

Mê tín là tin sai lầm, có ba loại mê tín.

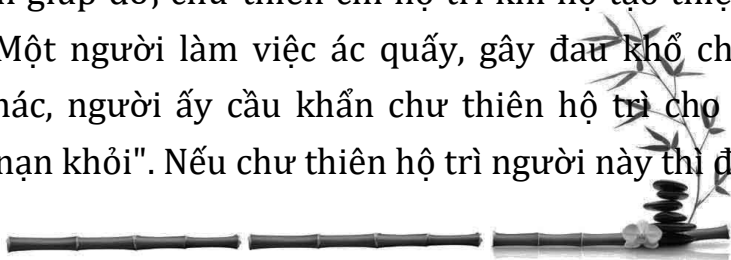
1. Tin vào điều hoàn toàn vô căn cứ.



Như tin có tự ngã, có đấng sáng tạo, tin thần táo, tin đốt giấy tiền vàng mã giúp người thân ở âm phủ ... Tin vào điều vô căn cứ này dựa vào truyền khẩu (lời đồn), như có vài kẻ phao tin thất thiệt: "Tượng Phật này linh ứng, ngôi chùa nọ chiếu hào quang... cốt để những người nhẹ dạ tìm đến cúng dường, sùng bái...". Hoặc một số đệ tử phao tin "thầy mình là Phật sống" (chẳng hiểu họ căn cứ vào đâu để biết thầy mình đã đắc đạo, trở thành Phật sống? Vì nếu biết được như thế thì chính họ đã đắc đạo, đã là "Phật sống"). Niềm tin vô căn cứ này được xếp vào tâm sở si (mohacetasika) hay tà kiến (micchādiṭṭhi).

2. Tin vào điều lệch lạc.

Điều lệch lạc là điều không hẳn sai nhưng không hoàn toàn đúng. Như một số Phật tử tin vào một tha lực có thể giúp họ thoát khổ. Ở đây, "thần lực của Thiên nhân" là có thật, nhưng không phải do cúng bái, cầu khẩn mà chư thiên giúp đỡ, chư thiên chỉ hộ trì khi họ tạo thiện nghiệp. Một người làm việc ác quấy, gây đau khổ cho người khác, người ấy cầu khẩn chư thiên hộ trì cho y "tai qua nạn khỏi". Nếu chư thiên hộ trì người này thì đó





là "ác chur thiên" vì "hộ trì kẻ ác". Và nếu là như thế thì "cả hai đều rơi vào khổ cảnh", vì ác nghiệp này sẽ cho ác quả. Một số Phật tử cũng có ý nghĩ tương tự, tức là "không thực hành giới - định - tuệ", chỉ "bố thí, niệm phật" là được sinh về "cõi phật". Dĩ nhiên, "bố thí, niệm phật" là tốt, nhưng không thể dẫn đến giải thoát, nếu không thực hành pháp quán và "cõi Phật" có hay không? Lẽch lạc là đây, sai lầm là đây.

Đức tin trong trường hợp này là đức tin ly trí - không có trí tuệ (ở khía cạnh đúng) và mê tín (ở khía cạnh "tin sai"). Đức tin không có trí thường dẫn đến tà tín.

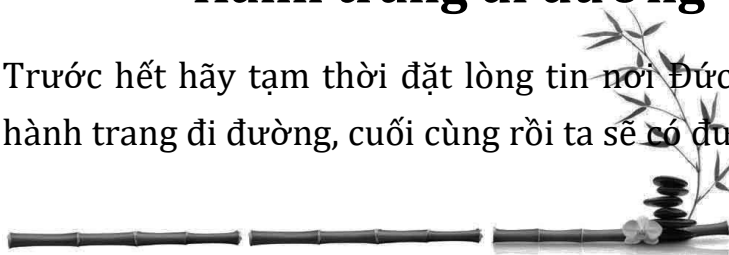
3. Điều thực có nhưng không tin

Điều không thực có mà tin, điều thực có mà không tin đều là tà tín



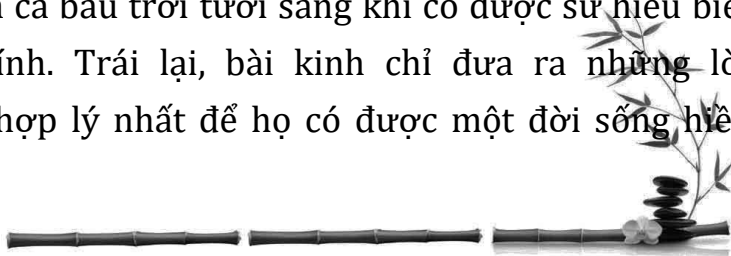
Hành trang đi đường

Trước hết hãy tạm thời đặt lòng tin nơi Đức Phật như hành trang đi đường, cuối cùng rồi ta sẽ có được một sự



tin tưởng vững chắc, dựa trên kinh nghiệm thực chứng, nơi uy lực giải thoát và thanh tịnh hóa của Giáo Pháp. Sự tin tưởng nơi lời dạy ấy sẽ mang lại lòng tịnh tín sâu xa nơi Đức Phật là vị Thầy, và từ đó, ta sẽ chấp nhận các nguyên tắc hành trì mà Ngài truyền giảng để giúp ta tiến bước trên con đường đưa đến giác ngộ, ngay cả khi chúng vượt ngoài khả năng kiểm chứng của ta.

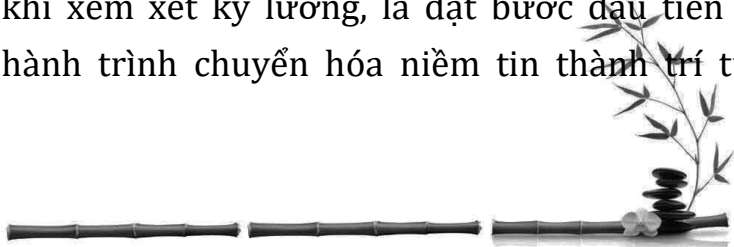
Một phần vì phản ứng chống lại chủ nghĩa giáo điều, một phần vì quy lụy vào kiến thức khoa học khách quan, khuynh hướng thời thượng ngày nay là vội vàng suy diễn cho rằng Đức Phật bác bỏ mọi lòng tin và giáo thuyết đã thiết lập, và cho rằng Ngài dạy chúng ta chỉ chấp nhận những gì ta có thể tự kiểm nghiệm, qua bài kinh Kalama. Tuy nhiên, sự suy diễn này không chính xác. Chúng ta đừng quên rằng đây là các lời khuyên của Đức Phật đến những người Kalama khi họ chưa sẵn sàng tin Ngài và Giáo Pháp của Ngài; cũng bởi lẽ ấy, bài kinh đã không đề cập gì đến Chánh Kiến (hiểu biết đúng) và cả bầu trời tươi sáng khi có được sự hiểu biết chân chính. Trái lại, bài kinh chỉ đưa ra những lời khuyên hợp lý nhất để họ có được một đời sống hiện





thiện, khi vấn đề về đức tin tối hậu được tạm thời gác sang một bên.

Ở đây, chúng ta cần phải hiểu rằng lời Đức Phật dạy trong bài kinh bao gồm những gì mà chúng ta có thể tự thực chứng trong kinh nghiệm đời sống hằng ngày; rồi từ đó, sẽ là cơ sở vững chắc để ta đặt niềm tin vào những khía cạnh khác của Giáo Pháp, vượt qua những kinh nghiệm thông thường của ta. Đức tin trong Phật Pháp không bao giờ được xem như là cứu cánh, cũng không đủ bảo đảm để giác ngộ giải thoát, mà chỉ là điểm khởi đầu của một tiến trình thăng hoa chuyển hóa nội tâm để khai mở tuệ quán. Để tuệ quán thực hiện được chức năng giải thoát, nó cần phải được khai mở trong bối cảnh nắm bắt chính xác các chân lý trọng yếu về vị trí của chúng ta trong thế gian và về phạm vi của giải thoát. Các chân lý này đã được Đức Phật hoằng truyền từ sự hiểu biết thâm sâu của Ngài về bản chất của con người. Chấp nhận các chân lý đó với lòng tín thành, sau khi xem xét kỹ lưỡng, là đặt bước đầu tiên trên cuộc hành trình chuyển hóa niềm tin thành trí tuệ, sự tín



nhiệm thành sự chắc chắn, và đưa đến giải thoát khỏi mọi đau khổ.

Tỳ khuru Bodhi

