



## Chương VII

# Thiền: Sự Tu Dưỡng Tâm

(*Bhāvanā*)

Đức Phật nói:

*“Này các Tỳ kheo, có hai loại bệnh. Hai đó là gì? Loại bệnh về thân và loại bệnh về tâm. Dường như có người không phải bị bệnh tật thân xác được một năm, hai năm... hay thậm chí được cả trăm năm, hoặc hơn nữa. Nhưng, này các Tỳ kheo, rất hiếm trong thế gian này có ai tránh được bệnh về tâm dù chỉ trong một khoảnh khắc, ngoại trừ những người đã giải thoát khỏi mọi ô-nhiễm của tâm.”<sup>1</sup>* (như những A-la-hán)

Giáo lý của Đức Phật, đặc biệt là phương pháp “Thiền” của Phật, nhắm tới việc tạo ra một trạng thái hoàn thiện về sự lành-mạnh của tâm, sự cân-bằng của tâm, và sự tĩnh-lặng của tâm. Nhưng điều không may là không phần nào trong giáo lý của Phật lại bị hiểu lầm nhiều nhất như phần “Thiền” này, bị hiểu lầm bởi những người không theo đạo Phật và cả những người tu theo đạo Phật.

Thậm chí, ngay khi vừa nói đến chữ “Thiền”, người ta liền nghĩ ngay đó là một ‘sự trốn thoát’ khỏi những hoạt động của đời sống, họ liền tưởng tượng ra một tư thế ngồi im giống như một pho tượng

---

<sup>1</sup> A (Colombo, 1929), trang 276.

trong hang động hay trong phòng, trong cốc trong tu viện, hay ở những nơi lánh xa khỏi xã hội, hoặc như tư thế ngồi miên man và chìm đắm vào những suy tư thần bí hay huyền bí, hay trong một trạng thái hôn mê nào đó.

“Thiền Phật giáo” **chính thống** không phải là một kiểu trốn tránh cuộc đời như vậy! Lời dạy của Phật về đề tài này đã bị hiểu lầm một cách sai lạc, hoặc đã không được hiểu nhiều, cho nên đến những thời sau đó, phương pháp “Thiền” đã bị suy đồi và bị tha hóa thành những lễ nghi và tập tục nặng về phần kỹ thuật, quy cũ.<sup>2</sup>

Nhiều người quan tâm đến việc thiền tập hay *Yoga* để đạt được những năng-lực tâm linh hoặc huyền bí, giống như kiểu ‘con mắt thứ ba’, mà người khác không có được. Một đạo trước, có một ni sư ở Ấn Độ đã cố gắng tu luyện phát triển năng lực nhìn thấy được bằng hai tai, trong khi đó cô vẫn nhìn được hoàn hảo bằng hai mắt thường! Những kiểu ý tưởng này chẳng là gì cả, mà chỉ là “sự tha hóa lệch lạc về tâm linh”. Đó chỉ là vấn đề “dục-vọng” tham muốn có được những năng lực khác thường, hơn người.

“Thiền” là một chữ dịch thay thế rất nghèo nàn cho từ nguyên tiếng Pāli là “*bhāvanā*” có nghĩa là “*sự nuôi dưỡng*” hay “*sự phát triển*” hay “*sự tu dưỡng*”, chẳng hạn như tu dưỡng hay phát triển cái tâm.

---

<sup>2</sup> Theo “*Yogāvacara’s Manual*” (*Cẩm nang Thiền Du-già*) của tiến sĩ T.W. Rhys Davids, Nxb London 1896): có một bản văn về Thiền được viết ở Tích Lan vào khoảng thế kỷ 18 đã mô tả thực trạng của “Thiền” vào thời đó đã bị suy đồi thành một tục lệ nghi lễ đọc tụng thần chú, đốt nến ...

- Coi thêm Chương XII: “*Tư Tưởng Khổ Hạnh*” (*The Ascetic Ideal*) trong quyển “*Lịch sử Phật giáo Tích Lan*” (*History of Buddhism in Ceylon*) của chính thầy Walpola Rahula biên soạn, (Nxb Colombo, 1956), từ trang 199.

Từ *bhāvanā* trong Phật giáo, nói đúng ra, là “**sự tu dưỡng tâm**” theo đúng trọn vẹn ý nghĩa của từ này.

Vậy việc tu dưỡng tâm (Thiền) nhằm mục đích gì?, để làm gì?:

(1) Để “**làm trong sạch tâm**” khỏi những ô-nhiễm và phiền-não, như *Tham, Sân, Sự Ác-ý, Sự Lười-biếng, Sự bất-an và hối-tiếc*, và *Nghi-ngờ*; và

(2) Cùng lúc, “**tu dưỡng những phẩm chất tốt**”, như khả năng tập trung (định tâm), sự chú tâm (chánh niệm), trí tuệ, ý chí, năng lực tin tấn, giác quan phân tích, lòng tin chánh tín, tâm hoan hỷ, tâm tĩnh lặng...nhằm dẫn đến mục tiêu cuối cùng, đó là:

(3) Để “**chứng đạt loại trí-tuệ cao nhất**” để nhìn thấy mọi sự vật hiện thực “*đúng như chúng thực là*”; và

(4) Để “**chứng ngộ Sự Thật Tột Cùng, Niết-bàn**”.

+ Có 02 dạng thiền chính:

(I) **Thiền Định:** Là cách tu tập phát triển *sự định-tâm (samādhi)* được gọi là *Thiền-Định (Samatha)*. Đó là “*sự tập trung vào một điểm*” của tâm (*cittakaggatā*, (Phạn) *cittaikāgratā*), thông qua nhiều cách tu tập khác nhau như đã được mô tả trong các kinh nguyên thủy, nhằm đạt đến những trạng thái huyền vi như 04 tầng thiền định sắc-giới (*Jhana*) và những tầng chứng đắc vô-sắc giới.

Theo Đức Phật, tất cả những trạng thái huyền vi đó đều do tâm tạo-tác, do tâm sản sinh ra, và do điều-kiện tác động (duyên) mà có, vẫn còn thuộc hữu-vi (*samkhata*).<sup>3</sup> Những trạng thái này không dính líu gì đến Thực Tại, Sự Thật, Niết-bàn. Dạng thiền định này

---

<sup>3</sup> Coi Chương IV, về *Điều Đế Thứ Ba*, có nói về *những sự tạo-tác* của tâm, và *chú thích* về những pháp hữu-vi (*samkhata*).

đã có từ trước thời Đức Phật. Do vậy, nó không phải là thiền Phật giáo chính thống, nhưng nó cũng không bị loại bỏ khỏi giáo lý của “Thiền Phật giáo”. Tuy nhiên, nó *không phải* là phần **thiền cốt-lõi** để chứng ngộ Niết-bàn.

Trước khi Giác Ngộ, Đức Phật cũng đã học và thực hành những cách thiền của pháp thiền Du-già (*Yoga*) từ những vị thầy khác nhau và cũng đã chứng đắc những tầng thiền định cao nhất; nhưng lúc đó Phật không thỏa mãn với cách thiền đó, bởi vì chúng không đưa đến sự giải-thoát hoàn toàn và vĩnh viễn, chúng không mang lại **sự thâm-nhập nhìn thấy Thực Tại Tột Cùng**. Phật coi những trạng thái huyền vi này như “*sự an trú hạnh-phúc (lạc-trú) trong sự sống này*” (*dittha-dhamma-sukha-vihāra*, hiện-pháp-lạc-trú), hoặc như “*sự an trú tĩnh-mặc*” (*santa-vihāra*, tịch tịnh trú), chứ không là gì hơn nữa.<sup>4</sup>

(Theo kinh điển, mỗi tầng thiền định mà một người chứng đắc sẽ tương ứng với một cảnh giới tái-sinh của người đó trên cõi trời đầy phúc lành. Tuy nhiên, Phật đã không bằng lòng với những tầng thiền định hạnh phúc đó, vì chúng không phải là sự giải-thoát hoàn toàn khỏi sự Khổ và vòng luân-hồi sinh tử). Do vậy, Đức Phật đã tìm ra dạng thiền thứ hai, đó là:

**(II) Thiền Tuệ:** còn được gọi là *Thiền Quán*, hay *Thiền Minh Sát* (*Vipassana*, Phạn: *Vipasyanā*, *Vidarsanā*). Đó là loại “trí-tuệ nhìn thấu bên trong bản chất mỗi sự vật hiện tượng” giúp dẫn tới sự giải-thoát hoàn toàn của tâm, dẫn đến sự chứng ngộ Sự Thật, Thực Tại Tột Cùng, Niết-bàn. Đây là dạng thiền cốt-lõi, không thể thiếu được, của Thiền Phật giáo, là phương pháp tu dưỡng tâm theo đạo

---

<sup>4</sup> Coi kinh *Sallekha-sutta* (kinh “Đoạn Giảm”, MN 8).

Phật. Đó là phương pháp phân tích dựa trên sự chú tâm (**chánh-niệm**), sự rõ-biết (tỉnh giác), hay sự quán-sát rõ ràng. (*Minh-sát* nghĩa là nhìn thấy một cách minh mẫn rõ ràng; quán sát một minh bạch).

**Không thể nào nói hết một đề tài rộng lớn này trong vài trang sách!** Tuy nhiên, ở đây tôi cũng cố gắng đưa ra những mô tả rất ngắn gọn và sơ lược về “Thiền Phật giáo” chính thống, phương pháp tu tập và tu dưỡng tâm của Phật giáo theo một cách thực tiễn (thuộc về thực hành), như sau:

— Bài thuyết giảng quan trọng nhất của Đức Phật về vấn đề tu dưỡng tâm [Thiền] được gọi là bài thuyết giảng về **Bốn Nền Tảng Chánh Niệm** (*Satipatthāna-Sutta*, kinh Niệm Xứ). Bài kinh này là kinh số 22 của Trường Kinh Bộ (**DN 22**); cũng chính là kinh số 10 của Trung Kinh Bộ (**MN 10**).

Bài thuyết giảng này rất được coi trọng trong truyền thống Phật giáo, thường xuyên được tụng đọc trong các tự viện và trong cả các gia đình Phật tử khi các thành viên trong gia đình ngồi xoay vòng và lắng nghe tụng đọc kinh này một cách thành tâm. Thường bài kinh này cũng được các Thầy khéo tụng đọc cho những người sắp chết trên giường bệnh để làm trong-sạch những tâm ý cuối cùng của họ trước khi chết.

Những cách “thiền tập” được nêu ra trong bài kinh này không có gì xa rời khỏi cuộc sống hay để trốn tránh khỏi cuộc sống, mà trái lại những phương pháp trong đó đều kết-nối với đời sống của chúng ta, kết nối với những hoạt-động hằng ngày của chúng ta, với những vui, sướng, buồn, khổ, với những lời-nói và ý-nghĩ của chúng ta, với những đề tài về đạo-đức và trí-tuệ của chúng ta.

Bài kinh này được chia ra làm 04 phần chính, là 04 phạm-vi hay 04 nền-tảng (xứ) để tu tập **sự chánh-niệm**, và đã được Đức Phật cho là “**con đường duy nhất**”<sup>5</sup> để chứng ngộ Niết-bàn. 04 phần để tu tập sự chánh-niệm là:

(I) Phần 1: **Thân** (*kāya*).

(II) Phần 2: **Những Cảm-giác** (*vedanā*).

(III) Phần 3: **Tâm** (*citta*).

(IV) Phần 4: **Những Hiện-tượng thuộc tâm**, là những thứ thuộc về tự nhiên, hiện tượng tự nhiên, những ý-tưởng, về đạo-đức và trí tuệ, những đối-tượng thuộc tâm ... thường được gọi chung là các **pháp** (*dhamma*).

Chúng ta nên ghi nhớ rằng, dù là dạng thiền nào đi nữa, điều **cốt-lõi** chính là sự chú tâm **chánh-niệm** (*sati*) và sự chú ý **quán sát** (*anupassanā*, tùy quán).

## (I) Thiền về “Thân”

### (1) Thiền “Chánh-niệm về Hơi thở”:

Một trong những phương pháp thông dụng, nổi tiếng nhất và thực tiễn nhất của sự “Thiền” kết nối với Thân là phương pháp “**Chánh-niệm về Hơi-Thở vào-ra**” (*Anāpānasati*).

---

<sup>5</sup> (Trong một luận án xuất sắc được in thành sách của nhà sư tiến sĩ Analayo mang cùng tên “Bốn Nền Tảng Chánh Niệm, Satipatthana”, tiến sĩ đã phân tích rõ từ nguyên và kết luận câu này là: “Đây là con đường trực chỉ”, thay vì là “con đường duy nhất” như rất nhiều bản dịch từ xưa đến nay. Vì đúng lý mà nói, con đường duy nhất của đạo Phật chính là Bát Chánh Đạo, trong đó phần Chánh-niệm chỉ là một phần trong tám phần của con đường Bát Chánh Đạo.)

► Chỉ riêng phương pháp “thiền” này mới cần phải dùng tư thế ngồi, như đã chỉ dẫn rõ trong kinh!

► Còn những dạng “thiền” khác ghi trong bài kinh, bạn có thể ngồi, đứng, đi, hoặc nằm tùy theo bạn. Nhưng để tu tập “*sự chánh-niệm vào hơi-thở*”, bạn phải nên ở tư thế ngồi, như trong kinh đã chỉ dẫn, “**ngồi chéo chân kiêu kiết già, giữ cho thân thẳng đứng và có chánh-niệm và sự tỉnh-giác**”. Tuy nhiên, kiêu ngồi kiết già không phải là dễ dàng thoải mái cho tất cả mọi người ở các nước khác nhau, đặc biệt là không dễ dàng đối với người Âu Mỹ. Đối với những người thấy khó khăn trong tư thế ngồi kiết già, họ có thể ngồi trên ghế, “giữ cho thân thẳng đứng và có chánh-niệm và tỉnh-giác”.

Một điều cần thiết là người thiền phải ngồi thẳng lưng (nhưng không phải thẳng đơ, cứng nhắc), hai bàn tay đặt một cách thoải mái lên hai đùi. Sau khi đã xong tư thế ngồi như vậy, bạn có thể nhắm mắt lại, hoặc có thể tập trung nhìn vào chóp mũi của bạn, tùy theo kiểu nào bạn thấy dễ làm.

Thật ra, bạn luôn thở-ra thở-vào liên tục suốt ngày suốt đêm, nhưng bạn không bao giờ chú tâm đến sự thở đó, bạn chưa bao giờ dành một giây để chú tâm vào hơi-thở của mình. Bây giờ thì bạn chỉ làm một việc là chú tâm vào hơi-thở. Cứ thở ra thở vào như bình thường, không cố gắng thở hay cố thở theo ý mình. Cứ để thân và hơi-thở nó tự nhiên thở ra thở vào. Bây giờ, bạn chú tâm tập trung vào hơi-thở ra và hơi-thở vào, hãy để tâm của bạn chú ý, quan sát hơi thở vào-ra của bạn, để tâm bạn hướng sự chú-ý và tỉnh-giác của nó vào hơi-thở vào và hơi-thở ra của bạn.

Khi bạn thở, có khi bạn thở sâu, có khi bạn thở không sâu. Điều này không là vấn đề gì cả. Cứ thở một cách bình thường, thở một

cách tự nhiên. Điều duy nhất là mỗi khi bạn thở một hơi-thở sâu, bạn phải ý thức được đó là hơi-thở sâu, và cứ như vậy. Nói cách khác, tâm của bạn phải tập trung vào hơi-thở của bạn, chú ý đến sự chuyển-động (thở vào, thở ra) của hơi-thở và những thay-đổi của nó. Hãy quên đi tất cả những thứ khác xung quanh mình, quên đi môi trường bạn đang ngồi, không được mở mắt ra để ngoái nhìn bất cứ thứ gì xung quanh. *Cố gắng làm được như vậy trong năm hoặc mười phút!*

Vào lúc mới đầu tập thiền, bạn sẽ thấy cực kỳ khó khăn để mang tâm tập-trung vào hơi thở của mình. Lúc đầu, bạn sẽ vô cùng ngạc nhiên khi nhận thấy tâm mình nó lảng xãng chạy nhảy rối rắm tới mức nào. Nó không bao giờ ở yên một chỗ. Bạn bắt đầu suy nghĩ nhiều thứ khác nhau. Bạn nghe thấy âm thanh bên ngoài. Tâm của bạn liên bị quấy nhiễu và xao lãng. Bạn có thể chán nản và thất vọng. Nhưng nếu bạn cứ kiên trì thực hành “bài tập thiền” này hai lần mỗi ngày, vào buổi sáng và buổi tối, được khoảng năm đến mười phút mỗi lần, thì dần dần, từ từ bạn sẽ tập trung được sự chú-tâm vào hơi-thở!

Sau một số giai đoạn luyện tập như vậy, bạn sẽ trải nghiệm được một khoảnh-khắc tâm mà bạn hoàn toàn đang tập trung vào hơi-thở của bạn, bạn sẽ không còn nghe thấy những âm thanh thậm chí ngay sát bên bạn và trần cảnh bên ngoài cũng không còn có mặt đối với bạn.

Khoảng-khắc ‘mỏng manh’ đó là một kinh nghiệm kỳ lạ đối với bạn, đầy những sự dễ chịu, sung sướng và tĩnh lặng... rất ư tuyệt vời mà bạn sẽ muốn tiếp tục có được nó. Nhưng rồi bạn không thể có được nữa. Vì vậy, bạn lại cần tiếp tục thực hành một cách đều đặn, và bạn có thể lặp lại sự có-được khoảng-khắc trải nghiệm đó



nhiều lần, và mỗi lần lại lâu hơn. Đó chính là khoảng-khắc bạn hoàn toàn ‘quên mình’ vào sự chú-tâm và “sự chánh-niệm vào hơi-thở”. Chừng nào bạn còn ý thức về bản thân mình thì bạn sẽ không bao giờ tập trung vào điều gì cả!

Bài tập “*sự chánh-niệm vào hơi-thở*” là một trong những cách hành thiền đơn giản và dễ dàng nhất, nhằm mục đích tu tập và phát triển *sự định-tâm (định)* giúp dẫn đến chứng đắc những tầng thiền định (*jhana*) định-sâu và huyền-vi hơn. Bên cạnh đó, năng-lực định-tâm (*định Lực*) là *điều cần phải có và không thể thiếu được* để đạt đến bất kỳ loại hiểu-biết thâm-sâu nào, để đạt đến sự thâm-nập, sự minh-sát nhìn thấy bản chất mọi sự vật hiện tượng, và gồm cả để đạt sự chứng ngộ Niết-bàn.

Ngoài những điều nói trên, việc thực hành “*sự chánh-niệm vào hơi-thở*” cũng mang lại những kết-quả tức thời, nó làm cho bạn khỏe khoắn, thư giãn, ngủ sâu và mang lại hiệu năng làm việc cho bạn. Nó làm cho bạn bình yên và tĩnh lặng! Ngay cả những lúc bạn hồi hộp hay bị kích động, nếu bạn thực hành (sự chú-tâm vào hơi-thở) trong vài phút, bạn sẽ thấy bản thân mình lập tức lắng xuống và bình an. Bạn sẽ cảm thấy như mình vừa tỉnh dậy sau một cuộc nghỉ ngơi thật tốt.

## (2) Thiền “Chánh-Niệm vào Hành-Vi Hiện Tại”:

Một cách “thiền” quan trọng, thực tiễn và hữu ích khác là ý thức, chú tâm, tức **chánh niệm**, vào mỗi việc gì bạn đang làm, từ mỗi hành-vi của thân, mỗi lời-nói của miệng trong khi đang sinh hoạt hằng ngày của bạn, dù đang ở những nơi riêng, nơi chung, hay ở nơi làm việc.

Bất cứ khi nào, dù là khi bạn đi, đứng, ngồi, nằm, hay ngủ, dù là đang co hay đang duỗi chân tay, hay đang nhìn xung quanh, hay

khi mặc quần áo, khi đang nói chuyện, hay khi đang im lặng, khi đang ăn hoặc khi đang uống, ngay cả khi bạn đang tiểu tiện hay đại tiện, hay đang trong bất cứ hành-vi nào, bạn cũng **chú-tâm** và **chánh-niệm** vào từng hành-động bạn đang làm ngay lúc đó.

Nói cách khác, bạn phải sống *trong từng khoảnh-khắc hiện-tại, trong mỗi hành-động hiện-tại*. Điều này không có nghĩa là bạn không được suy nghĩ gì về quá khứ hay tương lai. Mà ngược lại, bạn có thể nghĩ về chúng, trong tương quan liên hệ với giây phút hiện tại, với hành động hiện tại, khi nào và chỗ nào chúng liên hệ đến hiện tại.

Thông thường thì người ta không sống với những hành-động đang làm trong hiện-tại, trong thời-khắc hiện-tại. Họ thường sống với quá khứ và tương lai. Mặc dù trông họ đang làm điều gì đó ngay lúc này, ở đây, nhưng họ sống ở một nơi khác trong ý-nghĩ, sống với những vấn đề khó khăn và lo toan họ đang mừng tượng trong đầu, hay nhiều khi họ sống trong ký ức về quá khứ hoặc sống với những ý muốn và những suy đoán về tương lai.

Vì vậy, họ không thực sự sống với và cũng không thưởng thức được gì với những việc họ đang làm trong hiện-tại. Do vậy, họ bất-hạnh và không kết nối được với phút-giây hiện-tại, không kết nối với công việc đang làm trên tay, và theo lẽ tự nhiên, họ không thể nào làm “hết mình” vào những việc họ đang làm trước mắt (tức là họ không thể chú tâm tập trung hết vào cái việc họ đang làm).

Rất nhiều khi bạn thấy một người trong quán vừa đọc sách báo vừa ăn—cảnh này diễn ra rất thường xuyên. Anh ta tạo cho bạn có cảm tưởng anh ta là một người rất bận bịu, đến nỗi không có thời gian để ăn. Bạn tự hỏi rằng anh ta đang ăn hay đang đọc vậy. Người ta có thể nghĩ rằng người đó đang thực hiện cả hai việc đọc

và ăn. Thực ra thì, người đó chẳng thực hiện được việc nào, đọc không ra đọc, và ăn không ra ăn, và anh ta cũng chẳng thưởng thức được việc gì trong đó. Anh ta bị căng thẳng và làm quẩn tâm trí, và anh ta không thể thưởng thức được việc gì anh ta đang làm trong giây-phút hiện-tại, anh ta không sống trong giây-phút hiện-tại, mà ngược lại anh ta đang cố thoát khỏi cuộc sống một cách không ý thức và điên rồ. [Tuy nhiên, điều này không có nghĩa là một người không nên nói chuyện thư giãn với bạn mình khi đang ăn.]

Bạn đâu thể nào “thoát khỏi cuộc sống”, mặc dù bạn có thể cố thử. Chừng nào bạn còn sống, dù là ở trong thành thị hay ở trong hang động, bạn còn phải đối mặt với nó và sống với nó. **Cuộc sống thực sự là ở giây-phút hiện-tại— không phải là những ký ức về quá khứ vốn đã qua và chết rồi, cũng không phải là những ước muốn về tương lai vốn vẫn còn chưa thấy được ở phía trước. Người biết sống trong hiện-tại là người sống sự-sống đích-thực, và người đó là hạnh-phúc nhất.**

Khi được hỏi tại sao các đệ tử của Phật, mặc dù sống một cuộc sống đơn sơ và yên lặng, chỉ ăn mỗi ngày một bữa, mà nét mặt thật là vui tươi, hoan hỷ, tươi sáng, Đức Phật đã đáp rằng: *“Họ không hối tiếc về quá khứ, họ cũng không suy tính về tương lai. Họ sống trong hiện-tại. Do vậy cho nên họ luôn tươi sáng. Nếu sống bằng việc suy tính về tương lai hoặc hối tiếc về quá khứ, thì kẻ ngu sẽ khô héo như cây lau xanh bị chặt bỏ (phơi nắng).”*<sup>6</sup>

Sự chú-tâm hay sự chánh-niệm không có nghĩa là bạn phải suy nghĩ và ý thức về cái ý “Tôi đang làm” hay “Tôi đang làm cái việc này”. Không phải vậy, mà là ngược lại! Ngay lúc bạn nghĩ “Tôi

---

<sup>6</sup> S I (PTS), trang 5

đang làm việc này” thì bạn trở nên ý thức về mình, và rồi bạn không sống trong hành-động đang làm đó, mà bạn sống với ý nghĩ “*Tôi đang...*”, và kết quả là việc làm của bạn cũng bị làm hư luôn, vì bạn chỉ đang tập trung vào cái ý nghĩ “*Tôi đang...*” chứ không còn tập trung vào cái việc bạn đang làm. Bạn phải quên mình hoàn toàn và phải ‘đánh mất hết mình’ để chú tâm vào việc bạn đang làm. Ngay lúc một người phát biểu trở nên ý thức về mình và nghĩ “*Tôi đang phát biểu với khán giả*”, thì sự phát biểu của anh ta đã bị xao lãng, bị quấy nhiễu, và dòng suy nghĩ đã bị đứt mạch, mạch ý phát biểu của anh ta đã bị gián đoạn. Nhưng nếu anh ta “quên hết mình” để tập trung hết vào bài phát biểu, vào vấn đề đang phát biểu, thì anh ta sẽ phát biểu được tốt nhất, anh ta có thể giảng giải mọi điều một cách rõ ràng nhất và trôi chảy nhất.

Tất cả mọi tác phẩm lỗi lạc—từ nghệ thuật, thơ ca, trí tuệ cho đến tâm linh—đều được sản sinh vào những lúc người sáng tạo ra nó “quên hết mình” hoàn toàn vào công việc, vào hành động sáng tạo đó. Một khi họ đã hoàn toàn “quên hết mình” (và chìm đắm) vào hành-động đang làm, thì họ hoàn toàn không còn ý thức gì về mình nữa (chỉ còn thuần túy chú tâm vào việc đang làm mà thôi).

Sự chánh-niệm vào mỗi hành-động của mình, như Đức Phật đã chỉ dạy, là sống trong hiện-tại, sống trong hành-động hiện-tại. [Pháp môn của Thiên Tông (Zen) cũng ban đầu cũng dựa trên cơ sở giáo lý này!]

► Ở đây, trong phương pháp thiền này, bạn *không cần* phải thực hiện những hành động đặc biệt nào để phát triển sự chú-tâm và sự chánh-niệm cả, mà bạn *chỉ cần* chú tâm và chánh niệm vào những hành-động bạn đang làm. Bạn không cần phải bỏ ra một giây phút quý báu nào để nghĩ về cái “phương pháp thiền” đặc biệt

này: Bạn chỉ cần tập luyện sao cho tâm mình *luôn luôn chú tâm và có chánh niệm*, cả ngày lẫn đêm, vào tất cả mọi hành-động trong đời sống hằng ngày của bạn.

— Hai hình thức “thiền” trên đây, bao gồm (1) Thiền “*Chánh-niệm vào Hơi-thở*” và (2) Thiền “*Chánh-niệm vào Hành-Động Hiện-Tại*” đều kết-nối với **Thân**, là thuộc về phần nền-tảng thứ nhất, nền tảng “CHÁNH-NIỆM VỀ THÂN”, của 04 nền-tảng chánh-niệm Đức Phật đã chỉ dạy trong bài kinh.

## (II) Thiền về “Cảm-Giác”

Tiếp theo là phương pháp “thiền” về những cảm-giác (thọ) của chúng ta, lúc sướng, hoặc khổ, hoặc không khổ không sướng (trung tính). Hãy xem xét một ví dụ. Bạn cảm thấy không vui, buồn rầu. Trạng thái này của tâm là mờ mịt, mơ hồ, không rõ ràng, nó đang bị đè nén. Trong nhiều trường hợp, ta thậm chí không biết rõ tại sao chúng ta lại có cảm-giác buồn rầu như vậy. Trước tiên, bạn phải học cách là không nên buồn khổ vì những cảm-giác buồn khổ đó, không nên lo âu vì những cảm-giác lo âu. Nhưng bạn phải cố gắng tìm hiểu tại sao mình có cảm-giác buồn khổ, lo lắng, hay ưu phiền như vậy. Hãy suy xét cảm-giác đó khởi-sinh theo cách nào, nguyên-nhân của nó là gì, và nó biến mất theo cách nào. (Quán sát nguyên nhân, sự sinh, và sự diệt của nó). Cố gắng suy xét nó như một người đang quan sát khách quan từ bên ngoài, không phản ứng một cách chủ quan, không ‘xía’ vào nó bằng những phản ứng chủ quan, cứ như là một nhà khoa học đang quan sát một đối tượng hay hiện tượng vậy.

Ở đây, bạn không nên nhìn nó một cách chủ quan, coi nó như là “cảm-giác của tôi” hay “cảm-nhận của tôi”, mà chỉ nhìn nó một

cách khách quan, coi nó như là “một cảm-giác” hay một “cảm-nhận” mà thôi. Thêm nữa, bạn cũng phải quên đi cái ý tưởng sai lầm về cái ‘Ta’, (phải dẹp bỏ ý niệm về cái ‘Ta’ hay ‘ngã’, không nhận những cảm-giác đó là ‘của-Ta’). Khi bạn nhìn thấy được bản chất của nó, nó khởi-sinh và biến-mất (sinh diệt) theo cách nào, thì tâm bạn bắt đầu vô tư thản nhiên, không còn thiên vị hay phản ứng này nọ đối với cảm-giác đó, và bạn không còn dính mắc đến nó, và do vậy được tự do giải thoát.

**► Phương pháp chánh-niệm này cũng được thực hành tương tự đối với tất cả những loại Cảm-Giác của chúng ta.**

(Chẳng hạn như: cảm vui, sướng, cảm giác khổ, cảm giác sân giận, bức tức; cảm giác thoải ái, cảm giác đau, cảm giác khoái lạc; hay cảm giác không sướng cũng không khổ (trung tính)...)

### (III) Thiền về “Tâm”

Bây giờ sẽ nói qua về cách “thiền” về tâm của chúng ta. Chúng ta cần luôn biết khi nào tâm chúng ta đang có *tham*, khi nào tâm đang *sân*, hay đang thù-ghét, ác-ý, ghen-ty hoặc đang từ-ái, bi-mẫn; khi nào tâm bị *si*, ngu mờ, lạc hướng hoặc đang *vô-si*, minh mẫn, sáng suốt, đang rõ-biết... và... cứ như vậy.

(Có rất nhiều loại trạng thái của tâm, nhưng những trạng thái đó đều có thể thuộc 03 loại tâm-tính lớn là *Tham*, *Sân*, *Si* hoặc *Không Tham*, *Không Sân*, *Không Si*)

Chúng ta phải thừa nhận rằng chúng ta thường thấy sợ sệt hay hổ thẹn khi nhìn vào tâm mình. Vì vậy, chúng ta thường tránh né

nó. Chúng ta nên mạnh dạn và thành thật, và nhìn thẳng vào tâm mình, như cách chúng ta nhìn vào mắt mình trong gương vậy.<sup>7</sup>

Ở đây, (nhìn thẳng) không phải là thái độ chỉ trích hay phán xét, hay phân biệt đúng sai, tốt xấu. Đó chỉ là việc quan sát, quán sát và xem xét. Bạn không cần phải làm một quan tòa, mà làm một nhà khoa học. Khi bạn quan sát tâm mình, và thấy được bản chất của nó một cách rõ ràng, thì bạn cảm thấy vô tư thản nhiên đối với những cảm xúc, tình cảm và trạng thái của tâm. Và như vậy, bạn trở nên không còn dính mắc và được tự do giải thoát, nhờ vậy bạn có thể nhìn thấy mọi sự vật hiện tượng “**đúng như chúng thực là**”.

Chúng ta hãy lấy một ví dụ. Giả sử bạn đang giận dữ, đang bị chi phối bởi **sân**, có sự ác-ý và sự thù-ghét. Điều đáng tò mò, và thật nghịch lý, là một người đang trong cơn giận thì người đó thật sự không biết và không để ý vào sự đang-giận của mình. Nhưng nếu, ngay khi anh ta ý thức được sự đang-giận của mình, chú tâm vào trạng thái đang-giận của tâm mình, thì khi anh ta nhìn thấy được cơn-giận của mình, thì sự cơn-giận đó cứ như thể nó thấy mắc cỡ và hổ thẹn, và nó bắt đầu lắng xuống. Bạn nên quan sát nhìn kỹ bản chất của nó, nó khởi lên ra sao, nó biến mất ra sao. Ở đây xin nhắc lại, bạn không nên nghĩ rằng “Tôi đang giận” hay “Cơn giận của tôi”. Bạn chỉ nên biết và chú tâm đến trạng thái của một cái tâm đang-giận— đó là “tâm sân”. Tất cả việc bạn làm là bạn chỉ quan sát và xem xét cái tâm sân đó một cách khách quan.

► **Đây cũng là phương pháp và thái độ thực hành đối với tất cả mọi cảm-xúc và những trạng thái khác của Tâm.**

---

<sup>7</sup> M I (PTS), trang 100

## (IV) Thiền về “Các Pháp”

Còn một phần nữa đó là phương pháp “thiền” về những thứ hay những chủ-đề thuộc về tâm, thuộc về đạo đức, tâm linh và trí tuệ. Những đối-tượng của tâm, tức những đối-tượng mà tâm tiếp xúc, thì hay được gọi chung là các **pháp**. Tất cả những sự học tập, nghiên cứu, việc đọc sách, thảo luận, đàm thoại và tranh luận về những đề tài đó, đều nằm trong phần “thiền” này.

Một người đọc một quyển sách và chú tâm suy nghĩ sâu sắc về những vấn đề được bàn đến trong sách cũng là một dạng của “Thiền”. Như chúng ta đã thấy trước đây<sup>8</sup> trong cuộc đàm đạo giữa Tỳ kheo Khemaka và nhóm Tỳ kheo cũng là một dạng “Thiền” có thể dẫn đến sự chứng ngộ Niết-bàn:

### (1) Thiền về Năm Chướng-Ngại:

Theo như cách “thiền” này, bạn có thể nghiên cứu, suy xét về Năm Chướng-Ngại (*Nivarana*), như sau:

1. **Tham-dục** (*kāmacchanda*)
2. **Sự Ác-ý** (*vyāpāda*)
3. **Sự sự dờ-dẫn và Buồn-ngủ** (*thina-middha*; hôn trầm)
4. **Sự bất-an và Hối-tiếc** (*uddhacca-kukkucca*; trạo hối)
5. **Sự Nghi-Ngờ** (*vicikicchā*).

Năm thứ này này được xem là những chướng-ngại, cản trở mọi sự tìm hiểu và hiểu biết sâu sắc, và do vậy là cản trở cho mọi sự

---

<sup>8</sup> Coi cuối Chương VI, “*Học Thuyết Vô-Ngã*”: Khemaka và một nhóm Tỳ kheo đó đã đàm thoại về một cách thức “Thiền”, sau này họ trở thành A-la-hán.



tiên bộ. Khi một người bị chi phối quá nhiều bởi năm chướng-ngại này và không biết cách nào để loại bỏ chúng, thì người đó không thể nào hiểu biết hay phân biệt được những điều đúng sai, tốt xấu.

## (2) Thiền về Bảy Yếu-Tố Giác-Ngộ

Chúng ta cũng có thể “thiền” về **Bảy Yếu-Tố để Giác-Ngộ** (*Bojjhanga*; Thất Giác Chi). Bảy yếu tố đó là:

(1) **Sự Chánh Niệm** (*sati*): là “rõ biết”, “tỉnh giác”, “quán sát” và “chú tâm” vào mọi sự hoạt-động và chuyên-động trong thân và tâm, như đã nói trên đây.

(2) **Sự Phân Biệt Những Hiện-Tượng** (*dhamma-vicaya*; trạch pháp). Bao gồm việc tìm hiểu, đọc, nghiên cứu, thảo luận, đàm thoại về tôn giáo, đạo đức, và triết học; và gồm cả việc nghe giảng, dự khóa giảng để học hỏi và tìm hiểu về những chủ-đề đó. (Đó là tìm hiểu các pháp thế gian (lẽ thật, quy luật, hiện tượng, sự việc, khoa học...) để biết chúng có đúng như đã được giảng giải trong Giáo Pháp Đức Phật.)

(3) **Sự Nỗ-Lực** (*viriya*; tinh tấn): là nỗ lực thực hành, nỗ lực tu tập với sự quyết tâm cao nhất.

(4) **Sự Hoan-Hỷ** (*piti*): là vui vẻ, vui tươi, lạc quan, là bản tính hoàn toàn ngược lại với thái độ bi quan, âm đảm và buồn bã của tâm.

(5) **Sự Thư-Thả** (*passaddhi*; khinh an): là sự thả lỏng, thoải mái cả thân và tâm. Không nên căng thẳng về thể xác và tinh thần.

(6) **Định-Tâm** (*samādhi*): là tập trung tâm, hội tụ tâm, hợp nhất tâm về một-điểm... như đã giải thích trước ở trên.

(7) **Sự Buông-Xả** (*upekkhā*): là tâm buông xả, xả bỏ khi đối mặt với những thăng-trầm xấu tốt của sự-sống bằng sự bình-tâm, bằng sự tĩnh-lặng, không bị rốiloạn hay bị mất bình tĩnh.

► Để tu dưỡng những yếu tố phẩm-chất này, điều cốt-lõi không thể thiếu được là phải có sự mong-muốn, ý-chí và sự hướng-thượng hết mực!

► Cũng còn rất nhiều những thứ (điều-kiện) thuộc thân và tâm khác trợ giúp cho việc tu dưỡng những mỗi yếu tố phẩm-chất nói trên. Tất cả đều đã được chỉ dạy rõ trong các bài kinh.

### (3) Thiền quán về Năm Uẩn:

Ngoài ra, chúng ta cũng có thể “thiền” về những vấn đề Năm Uẩn. Tìm hiểu câu hỏi về “*Cái gì là một ‘con người’?*”, “*Cái gì được gọi là cái ‘Ta’?*”, hoặc về “*Tứ Diệu Đế*”, như chúng ta đã thảo luận trong các chương trước.

Việc tìm hiểu về các pháp (trạch pháp), về Giáo Pháp, về những chủ-đề khác nhau như vậy là cách thiền về pháp. Cách thiền về các pháp như vậy có thể dẫn đến giác ngộ Chân Lý Tột Cùng.

### (4) Thiền về những “chủ-đề thiền” khác

Ngoài những chủ đề “thiền” mà chúng ta vừa thảo luận trên đây, còn rất nhiều chủ-đề khác người tu tập có thể chọn làm chủ đề (đề mục) thiền cho mình.

Theo truyền thống thì có khoảng 44 chủ-đề khác nhau... Trong đó, người tu nên đặc biệt chú trọng đến 04 chủ-đề có tên là **Bốn Phạm Trú** (*Brahma-vihara*), đó là Từ, Bi, Hỷ, Xả.

(1) Tâm **Từ** (*mettā*): tình thương yêu và thiện ý bao trùm, dành cho tất cả mọi chúng sinh, không hề có sự phân biệt nào, “*như một người mẹ thương yêu đứa con duy nhất...*” (như kinh “Tâm Từ”).

(Ở các nước Phật giáo Nguyên thủy, các sư thầy thường hướng dẫn cho các thiền sinh (nhất là những Phật tử tại gia) về môn “*Thiền về Tâm-Từ*”, ngay sau khi đã thực tập phương pháp căn bản là thiền “*Chánh-niệm vào Hơi-Thở*”).

(2) Tâm **Bi** (*karunā*): sự bi-mẫn, lòng cảm thông, trắc ẩn, xót thương đối với mọi chúng sinh (người hay sinh vật) đang gặp khổ đau, ưu phiền, và hoạn nạn.

(Thấy ai bị khổ sở, đau bệnh, bị gặp cảnh đau lòng, bị oan ức, mặt phận, tai nạn thì đau lòng thay cho họ và mong ước họ sẽ được bớt khổ, hay được tốt đẹp hơn).

(3) Tâm **Hỷ** (*muditā*): sự vui vẻ, vui mừng đối với sự hạnh-phúc và thành-đạt và những việc làm công đức của người khác.

(Thấy ai vui sướng, âm no, hạnh phúc, ai làm chuyện công đức, thiện lành là mừng thay cho họ).

(4) Tâm **Xả** (*upekkhā*): là tâm buông xả, xả bỏ, là sự vô tư, bình tâm trước những sự này nọ của mọi sự bên trong hay bên ngoài; trước những thăng-trầm của cuộc sống.

(Nếu đã hiểu sự-sống là vô thường, ngắn ngủi thì lúc gặp rủi ro, xuống dốc, oan ức, suy kiệt, hoạn nạn, những biến đổi xấu tốt không thể ngờ... tâm vẫn luôn bình thản, quân bình. Gặp tốt không tự mãn, quá mừng; gặp xấu cũng không oán than, sầu khổ; gặp hoàn cảnh nào cũng không khởi tâm sân si, không bị lung lạc hay bị mất phương hướng.)

