

Sức Mạnh Của Chánh Niệm



TS Nyanaponika
TK Tâm Pháp Dịch

---oOo---

Nguồn

<https://thuvienhoasen.org>

Chuyển sang ebook 15-07-2017

Người thực hiện:

Nguyễn Ngọc Thảo - thao.ksd.hng@gmail.com

Nam Thiên - namthien@gmail.com

[Link Audio Tại Website http://www.phapthihoi.org](http://www.phapthihoi.org)

Mục Lục

Lời Giới Thiệu

Bốn Nguồn Sức Mạnh Của Ghi Nhận Thuần Túy

1. Chức năng “dọn dẹp ngăn nắp” và “định danh”
Dọn dẹp ngăn nắp ngôi nhà tâm.
Đặt tên
2. Quy trình tu tập không cưỡng ép
Những chướng ngại đối với thiền tập
Ba phương pháp đối trị
3. Tạm dừng và làm chậm lại
Tịnh chỉ
Tính tự động
Làm chậm lại
Những tác động lên tiềm thức
4. Nhận thức trực tiếp
Sức mạnh của thói quen
Dòng suy nghĩ liên tưởng
Động tâm - cảm giác về sự khẩn cấp
Con đường tới trí tuệ

Lời Giới Thiệu

Chánh niệm tự thân nó có thực sự là một sức mạnh như tên của cuốn sách này hay không? Nhìn từ góc độ của cuộc sống đời thường, thì hình như không phải là như vậy. Ở góc nhìn ấy, chánh niệm, hay sự chú ý, chỉ đóng một vai trò rất khiêm tốn giữa biết bao những phẩm chất tâm đường như quan trọng hơn để đạt được những mong ước đa dạng của con người. Ở đó, chánh niệm chỉ có nghĩa là “quan sát bước đi của mình” để không bị va vấp hay đánh mất cơ hội khi theo đuổi những mục tiêu trong cuộc sống. Chỉ trong trường hợp phải thực hiện một số kỹ năng hay nhiệm vụ nhất định nào đó thì đôi khi con người ta mới chủ động tập luyện chánh niệm đôi chút, nhưng ngay cả khi đó chánh niệm cũng chỉ được coi là vai trò thứ yếu, phạm vi và năng lực rộng lớn của chánh niệm vẫn chưa được con người biết đến và công nhận.

Ngay cả khi tìm về với giáo lý của Đức Phật, nhìn qua một lượt những sự sắp xếp và phân loại, danh sách các tâm sở mà chánh niệm có mặt trong đó, thì người ta vẫn có xu hướng cho rằng phẩm chất tâm này cũng chỉ là “một trong số rất nhiều” phẩm chất tâm khác mà thôi. Và một lần nữa, người ta lại có ấn tượng rằng nó chỉ đóng một vai phụ và dễ dàng bị các phẩm chất tâm khác vượt trội.

Thực tế, nếu có thể nhân cách hóa, thì chánh niệm là một nhân vật rất khiêm tốn. So sánh với nó thì các tâm sở (phẩm chất) như tín (đức tin), tấn (tinh tấn), định (định tâm) hay tuệ chắc chắn là những nhân vật nổi bật hơn, gây tác động mạnh và ngay lập tức đối với người khác và tới các tình huống. Sự chinh phục của chúng đôi khi rất nhanh chóng và mạnh mẽ, mặc dù thường bấp bênh. Chánh niệm, ngược lại, thường kín đáo và ít phô trương. Những công dụng của chánh niệm tỏa sáng vào bên trong, và trong cuộc sống thường ngày, hầu hết những thành quả của nó được chuyển giao cho các thể loại tâm khác – chúng thường nhận hết phần danh dự. Chúng ta phải hiểu rõ chánh niệm và luyện tập thành thực trước khi có thể nhận ra được giá trị và những ảnh hưởng xuyên thấu thâm lặng của nó. Chánh niệm tiên triển một cách chậm chạp và có chủ ý, và nhiệm vụ hàng ngày của nó được thực hiện một cách đều đặn, thâm lặng. Tuy nhiên, nơi nào chánh niệm đã đặt chân đến, nó không dễ bị mất chỗ đứng, và sẽ thực sự làm chủ lĩnh vực đang phụ trách.

Những năng lực tâm linh như vậy, cũng như những con người có thể loại cá tính tương tự, lại thường hay bị bỏ qua hoặc đánh giá thấp. Chánh niệm cần đến một thiên tài như Đức Phật để phát hiện ra được “tài năng bị dấu kín” ẩn dưới vẻ bề ngoài khiêm tốn, và phát triển sức mạnh vĩ đại vốn có của hạt giống tiềm năng ấy. Thực ra, dấu hiệu của một thiên tài thực sự lại chính là khả năng nhận ra và khai thác được sức mạnh của những cái tưởng chừng như là nhỏ bé ấy. Ở đây, thực sự đúng là “cái bé nhỏ đã trở thành vĩ đại”. Các giá trị đã được đánh giá lại. Tiêu chuẩn để phân định giữa sự vĩ đại và cái nhỏ bé đã thay đổi. Từ cái tâm siêu việt của Đức Phật, cuối cùng chánh niệm đã được bộc lộ ra như một điểm chốt nơi luân hồi đau khổ bị nhổ bật khỏi hai mỏ neo là vô minh và ái dục.

Đức Phật nói về sức mạnh của chánh niệm một cách rất rõ ràng:

“Chánh niệm, ta tuyên bố, lợi ích ở tất cả mọi nơi”. (SN 46:59)

“Tất cả các pháp được làm chủ thuần thực nhờ chánh niệm”. (AN 8:83).

Hơn nữa, có cả một đoạn mở đầu và kết thúc rất trọng thể và có sức nặng của bài kinh Tứ Niệm Xứ (*satipatthāna sutta*) như sau:

“Này các Tỳ Khưu, đây là con đường duy nhất để thanh tịnh chúng sanh, vượt khỏi sầu, ưu, đoạn diệt đau khổ, đạt đến chánh đạo, chứng ngộ Niết Bàn, đó là tứ niệm xứ”.

Trong cuộc sống thường ngày, nếu chánh niệm, hay sự chú ý (một cách có chủ đích, có ý thức) được hướng tới một đối tượng nào đó, hiếm khi nó duy trì được đủ lâu để quan sát một cách cẩn thận và thực tế. Thông thường theo ngay sau đó là các phản ứng mang tính cảm xúc, suy nghĩ phân tích, những dòng hồi tưởng hoặc là hành động có chủ ý. Ngay cả trong một cuộc sống tu tập với cách suy nghĩ thuận pháp, chánh niệm (*sati*) hầu hết được gắn với sự tỉnh giác (*sampajañña*) về tính thích hợp và mục đích của hành động, cùng với những sự cân nhắc khác. Do đó, nó lại vẫn không được nhìn nhận như một phẩm chất tâm độc lập. Song để tiếp cận được sức mạnh thực sự và tiềm năng của chánh niệm thì cần phải hiểu và chú ý phát triển một thể loại cơ bản và nguyên chất nhất của nó – cái mà chúng ta sẽ gọi là sự *ghi nhận thuần túy*.

Bằng sự ghi nhận thuần túy, chúng ta hiểu được sự ý thức, sự hay biết một cách trong sáng và toàn tâm toàn ý về những gì đang thực sự diễn ra *đối với* chúng ta và *ở trong* chúng ta, trong từng khoảnh khắc nhận thức tiếp nối nhau. Nó được gọi là “thuần túy” bởi vì nó xử lý

những sự kiện nhận thức thuần túy mà không phản ứng lại bằng những suy nghĩ bình luận, lời nói hay hành động. Thông thường, trạng thái tâm ghi nhận thuần túy đó, như chúng ta gọi, chỉ là một giai đoạn rất ngắn ngủi của tiến trình tâm mà chúng ta hiếm khi ý thức được. Nhưng trong quá trình phát triển chánh niệm một cách có bài bản và theo phương pháp, nhằm khai mở những năng lực tiềm ẩn của nó, ghi nhận thuần túy được duy trì kéo dài trong suốt thời gian mà định lực của thiền sinh cho phép. Khi đó, ghi nhận thuần túy trở thành chìa khóa cho pháp hành thiền Tứ Niệm Xứ, mở rộng cánh cửa đi vào làm chủ nội tâm và giác ngộ, giải thoát tối hậu.

Ghi nhận thuần túy được phát triển theo hai cách:

1. Theo một phương pháp hành thiền có bài bản với một số đề mục lựa chọn.
2. Áp dụng ghi nhận thuần túy, trong khả năng thực tế cho phép, trong các công việc hàng ngày của cuộc sống, cùng với một thái độ chánh niệm và tỉnh giác trong mọi lúc.

Phương pháp thực hành chi tiết đã được đề cập ở nhiều chỗ khác, và không cần thiết nhắc lại ở đây¹.

Mục đích chính của cuốn sách này là để diễn giải và trình bày tính hiệu quả của phương pháp, nghĩa là diễn giải *sức mạnh thực sự của chánh niệm*. Nhất là ở thời đại hiện nay, với sự mê tín và sùng bái những hoạt động của thế giới bên ngoài đang diễn ra không ngừng nghỉ, sẽ có những người đặt câu hỏi rằng: “Làm sao một thái độ thụ động như ghi nhận thuần túy lại có thể đem đến những kết quả vĩ đại như vậy được?”. Để trả lời, bạn hãy gợi ý người hỏi không nên dựa vào những lời nói của người khác, mà hãy dùng chính kinh nghiệm thực hành thực tế của mình để thể nghiệm lời khẳng định ấy của Đức Phật. Song đối với những người chưa đủ hiểu biết về Phật Pháp để chấp nhận nó như là một phương pháp đáng tin cậy, sẽ do dự khi bắt tay thực hành mà chưa có một lý do thuyết phục – đây là một phương pháp, mà bởi vì quá đơn giản nên có vẻ như hơi lạ lùng đối với họ. Và sau đây sẽ là một số “lý do đáng thuyết phục” để cho độc giả suy xét. Nó cũng được coi như một lời giới thiệu cho tinh thần chung của thiền Tứ Niệm Xứ và là biển chỉ đường để tiếp cận đến những phương diện rộng lớn và ý nghĩa của nó. Hơn nữa, hy vọng rằng đối với những người đã thực hành theo phương pháp sẽ nhận ra, từ những phần diễn giảng này, một số điểm trong sự thực hành của chính mình, và do vậy sẽ có thêm sự khích lệ để phát triển chúng một cách có chủ ý.

---o0o---

Bốn Nguồn Sức Mạnh Của Ghi Nhận Thuần Túy

Bây giờ chúng ta sẽ xem xét bốn khía cạnh của pháp hành ghi nhận thuần túy, vốn là những cội nguồn sức mạnh chính của chánh niệm². Chúng không những chỉ là những nguồn động lực, mà còn là những những điểm chính yếu để phát huy hiệu quả của phương pháp phát triển tâm linh.

Bốn điểm chính yếu đó là:

1. Chức năng “dọn dẹp ngăn nắp” và “định danh” được thực hiện bởi pháp hành ghi nhận thuần túy.
2. Quy trình làm việc không cưỡng ép, không ỷ vào sức mạnh.
3. Khả năng dừng chặn và làm chậm nhịp độ.
4. Hiểu biết trực tiếp mang lại từ thực hành ghi nhận thuần túy.

1. Chức năng “dọn dẹp ngăn nắp” và “định danh”

Dọn dẹp ngăn nắp ngôi nhà tâm.

Một người có nội tâm chưa được làm chủ và không cân bằng do chưa từng thực hành thiền, khi nhìn vào các suy nghĩ và hoạt động thường ngày của chính mình sẽ thấy trong đó là cả một cảnh tượng hỗn loạn. Anh ta thấy, ngoại trừ một số dòng suy nghĩ và hoạt động có chủ đích, còn ở tất cả mọi nơi là sự đan xen mắc mớ hàng đống những dòng suy tưởng, nhận thức, cảm xúc và những cử động thường xuyên, liên tục của cơ thể, một tình trạng lộn xộn, rối rắm đến mức không thể chịu đựng nổi. Nhưng đó chính là tình trạng mà chúng ta coi là điều bình thường trong phần lớn thời gian thức và hoạt động tinh thần hàng ngày của mình. Bây giờ chúng ta hãy thử khảo sát xem bức tranh lộn xộn đó trông như thế nào.

Đầu tiên, chúng ta sẽ gặp phải một số lượng lớn các loại cảm nhận giác quan thông thường như hình ảnh, âm thanh đang liên tục trôi qua tâm. Hầu hết chúng đều rời rạc và mờ nhạt; thậm chí một số còn dựa trên những đánh giá hoặc cảm nhận sai lầm. Mang theo những khiếm khuyết cố hữu đó, chúng thường là cơ sở không được kiểm chứng để cho ra những đánh giá hoặc quyết định ở tâm mức tâm cao hơn. Đúng, tất cả những cảm nhận giác quan thông thường này không cần và cũng không

thể là đề mục để thiền sinh chú tâm. Một hòn đá nằm lăn lóc bên đường sẽ chỉ khiến chúng ta phải chú ý khi nó cản trở đường đi hay thu hút sự chú ý của bạn vì một lý do nào đó. Tuy nhiên, nếu chúng ta thường xuyên quá lơ là đối với những cảm nhận giác quan này, thì có lúc sẽ vấp phải đá trên đường, hay bỏ qua nhiều viên đá quý khác.

Bên cạnh những cảm nhận giác quan thông thường đó, còn có những cảm nhận, suy nghĩ, cảm xúc và tác ý rõ ràng và có ý nghĩa – vốn liên kết chặt chẽ với cuộc sống có chủ ý của chúng ta. Ở đây cũng thế, chúng ta thấy đa phần chúng ở trong trạng thái hoàn toàn rối bời. Hàng trăm suy nghĩ chợt thoáng qua trong tâm, và ở mọi nơi là những “đầu, mẩu” của các dòng suy nghĩ đứt đoạn, những trạng thái tình cảm bị đè nén và những cảm xúc thoáng qua. Rất nhiều trong số chúng đều chết yểu. Bởi vì bản chất mờ nhạt, mong manh bấp bênh của chúng, do sức tập trung kém của chúng ta hoặc sự lấn át của các cảm nhận giác quan mạnh hơn, nên chúng không tồn tại và phát triển lên được. Nếu quan sát tâm mình, chúng ta sẽ thấy các suy nghĩ đổi hướng dễ dàng như thế nào, cách hành xử của chúng cứ như mấy đứa con nít cãi nhau, liên tục ngắt lời nhau, không chịu lắng nghe đứa khác nói. Nhiều dòng suy nghĩ lại vẫn chỉ ở giai đoạn sơ khai hoặc bị bỏ qua không được thể hiện thành ý chí hay hành động, bởi vì không đủ can đảm để chấp nhận những hậu quả thực tế về đạo đức hay tri thức của nó. Tiếp tục xem xét kỹ hơn những cảm nhận, suy nghĩ hay đánh giá thông thường của mình, chúng ta sẽ phải chấp nhận một điều rằng phần nhiều trong số đó là không đáng tin cậy. Chúng chỉ là những sản phẩm của thói quen, bị chi phối bởi các loại định kiến: tri thức hay cảm xúc³, bởi lựa chọn yêu-ghét của chính mình, bởi sự quan sát sai lầm hay hời hợt, bởi tính lười biếng hay ích kỷ.

Một cái nhìn vào những góc kín bị bỏ quên từ lâu trong tâm như vậy sẽ mang đến một cú sốc tốt đối với người quan sát. Nó thuyết phục anh ta rằng yêu cầu cấp thiết bây giờ là phải rèn luyện tâm mình một cách bài bản, đào sâu xuống bên dưới lớp mỏng bề mặt của tâm, tới những vùng tâm thức mờ ảo rộng lớn mà chúng ta vừa ghé thăm đó. Người quan sát khi đó sẽ nhận ra rằng vùng tâm thức nhỏ lộ ra trước luồng sáng của ý chí và suy nghĩ có chủ đích không phải là thước đo đáng tin cậy sức mạnh nội tâm và sự sáng suốt tổng thể của tâm thức. Anh ta cũng thấy rằng không thể đánh giá chất lượng tâm của cá nhân chỉ dựa vào một vài kết quả hoạt động tâm thức tốt nhất đạt được trong một giai đoạn ngắn ngủi và gián đoạn nào đó. Nhân tố quyết định để xác định chất lượng tâm là sự hiểu biết bản thân và tự kiểm soát chính mình như thế nào: sự ý thức (chánh niệm) trong tâm và bộ phận các hoạt động

không kiểm soát (vô thức) hàng ngày đang có xu hướng tăng lên hay giảm đi.

Chính sự dễ duôi, lơ là nhỏ nhẻ trong suy nghĩ lời nói và hành động mỗi ngày, trải qua nhiều năm tháng trong cuộc đời chúng ta (và như Đức Phật dạy, qua nhiều kiếp sống) là thủ phạm chính của tình trạng lộn xộn, rối rắm mà chúng ta thấy trong tâm mình. Sự dễ duôi này tạo ra rắc rối và cho phép những rắc rối ấy tiếp diễn. Chính vì vậy mà những vị trưởng lão thời xưa đã nói: “Dễ duôi tạo ra rất nhiều bụi bặm. Trong nhà cũng như trong tâm, một hai ngày mới chỉ có một chút xíu bụi bám vào, nhưng cứ tiếp diễn như thế nhiều năm, nó sẽ trở thành một đống rác khổng lồ”⁴.

Những góc lộn xộn, tối tăm trong tâm là nơi ẩn náu của những kẻ thù nguy hiểm nhất của chúng ta. Từ nơi đó, chúng tấn công mà chúng ta không hề hay biết, và đánh bại chúng ta quá thường xuyên. Cái thế giới chạng vạng đó chứa đựng những khao khát không được thỏa mãn, những nỗi uất ức bị kìm nén, sự dao động, chập chờn, những ý nghĩ chợt thoáng qua, và rất nhiều hình ảnh mờ ảo, tạo nên một cái nê mà từ đó những cảm xúc bột phát – tham, dục, sân hận, tức tối – tìm kiếm được sức hỗ trợ mạnh mẽ. Bên cạnh đó, sự mờ tối của vùng chạng vạng ấy là mảnh đất nuôi dưỡng và cũng chính là loại phiền não gốc (*akusalamūla*) thứ ba mạnh nhất - si.

Các cố gắng đoạn trừ các loại phiền não gốc - tham, sân, si - sẽ thất bại chừng nào những phiền não này vẫn tìm được chỗ trú ngụ và hỗ trợ ở những vùng mờ tối không được kiểm soát của tâm; chừng nào những sợi suy nghĩ và cảm xúc nửa vời, vốn khít chặt và phức tạp, vẫn đan dệt nên tấm phong nền của tâm, mà trong đó hiếm hoi mới đan xen vài sợi suy nghĩ sáng suốt và cao thượng. Nhưng chúng ta phải xử lý cái khối công kênh và lộn xộn ấy như thế nào đây? Thường thì chúng ta chỉ cố gắng lờ nó đi và dựa dẫm vào các xung lực đối trị của lớp tâm bề mặt. Nhưng phương thuốc an toàn duy nhất là đối diện với nó – bằng chánh niệm. Không có gì khó khăn cả, chỉ cần huân tập thói quen hướng sự chú ý, ghi nhận thuần túy tới những suy nghĩ thô sơ đó càng thường xuyên càng tốt. Nguyên lý hoạt động ở đây dựa trên một sự thật đơn giản là hai suy nghĩ không thể tồn tại trong cùng một lúc: khi ánh sáng chánh niệm có mặt, sẽ không có chỗ cho khoảng tối của vô thức. Khi chánh niệm liên tục đã có chân đứng vững chắc, thì việc phải đối phó như thế nào với các suy nghĩ, cảm xúc và trạng thái tâm thô sơ ấy sẽ chỉ còn là vấn đề thứ yếu. Chúng ta có thể chỉ cần gạt bỏ chúng và thay thế bằng những suy nghĩ có chủ đích khác; hay cho phép hoặc thậm chí buộc

chúng phải nói ra hết những gì chúng muốn nói. Ở trường hợp thứ hai, thường là chúng sẽ bộc lộ sự nghèo nàn và yếu ớt thực sự. Khi đó sẽ không khó khăn để buông bỏ một khi chúng đã bị buộc phải lộ diện. Quy trình ghi nhận thuần túy này rất đơn giản và hiệu quả; cái khó chỉ là sự kiên trì áp dụng nó một cách liên tục mà thôi.

Quan sát một sự việc phức tạp có nghĩa là xác định những thành phần cấu tạo nên nó, loại trừ dần từng sợi dây nhỏ đã dệt nên cả bó dây rối rắm ấy. Nếu áp dụng điều này vào trong dòng đời phức tạp của tâm mình và cuộc sống thực tế, thì một cách tự động, ảnh hưởng điều tiết mạnh mẽ của nó sẽ được nhận thấy rất rõ. Như thể ngưng ngừng trước một cặp mắt quan sát trầm tĩnh, các dòng suy nghĩ sẽ bớt vô tổ chức và bớt thay đổi bất thường hơn; chúng sẽ không dễ bị chuyển hướng nữa, và sẽ ngày càng giống như một dòng sông được điều tiết nước và hướng dòng cẩn thận.

Trong mấy chục năm cuộc đời và xuyên suốt vô số kiếp quá khứ trôi lăn trong luân hồi, trong mỗi con người chúng ta đã xây dựng nên cả một hệ thống đan xen chặt chẽ của định kiến tri thức và định kiến cảm xúc, những thói quen của thân và tâm, mà không bao giờ bị tra vấn xem chúng có nằm đúng vị trí hay không, có lợi ích gì trong cuộc sống hay không. Ở đây, sự thực hành ghi nhận thuần túy lại làm rơi mảnh đất chai cứng của những lớp định kiến, thói quen xưa cũ ấy trong tâm con người, chuẩn bị đất ruộng để gieo những hạt giống rèn luyện tâm. Ghi nhận thuần túy xác định và truy theo từng sợi trong cả bó dây dệt khít của các thói quen trong ta. Nó cẩn thận loại ra những sự biện hộ cho cảm xúc, và những động cơ giả của các định kiến. Không hề sợ hãi, nó dám tra vấn những thói quen cũ vốn đã trở nên vô nghĩa. Nó phơi bày gốc rễ của chúng và do vậy, giúp loại bỏ tất cả những điều nguy hại. Tóm lại, ghi nhận thuần túy làm bộc lộ những kẽ hở vi tế của cấu trúc dường như không thể xâm nhập nổi của các tiến trình tâm. Khi đó, thanh gươm trí tuệ, được sử dụng bởi cánh tay mạnh mẽ của sự thực hành thiền liên tục sẽ xâm nhập vào những kẽ hở đó, ở những chỗ cần thiết, và cuối cùng sẽ phá vỡ toàn bộ cấu trúc ấy. Một khi đã hiểu những mối liên hệ bên trong giữa những phần riêng biệt của cả cái “khối” dường như chắc đặc ấy, nó sẽ không còn là không thể tiếp cận được nữa.

Khi những sự kiện thể hiện bản chất bị điều kiện hóa của tâm được thiền tập vén mở, thì cơ hội tác động đến những thay đổi cơ bản trong tâm sẽ ngày càng lớn. Theo cách đó, không những chỉ các thói quen của tâm vốn không bao giờ bị tra xét, những vùng mờ tối của nó và những tiến trình tâm thường nhật, mà cả những sự việc dường như chắc

chấn, không thể tranh cãi của thế giới vật chất – tất cả những thứ đó sẽ bị “tra xét lại” và giảm hẳn việc tự khẳng định. Nhiều người đã bị sự tự khẳng định của các “sự kiện thực” tự phong ấy gây ấn tượng và bắt nạt đến nỗi do dự khi thực hành bất cứ phương pháp tu tập nào, nghi ngờ rằng đó có phải là việc đáng làm hay không. Việc áp dụng phương pháp ghi nhận thuần túy vào nhiệm vụ thu dọn ngăn nắp và uôn nắn tâm sẽ mang lại những hiệu quả thấy rõ – xua tan đi nỗi nghi ngờ và khiến họ thêm tự tin bước đi trên con đường phát triển tâm linh.

Chúng ta nên nhớ, chức năng dọn dẹp ngăn nắp và điều tiết tâm của ghi nhận thuần túy có ý nghĩa rất quan trọng để “thanh tịnh hóa chúng sanh” như Đức Phật đã nói, là mục tiêu đầu tiên của thiền Tứ Niệm Xứ. Tất nhiên, ý đoạn kinh này muốn nói đến sự thanh lọc tâm, và ở đây, bước đầu tiên là thiết lập trật tự cho sự vận hành của các tiến trình tâm. Chúng ta đã thấy điều này được ghi nhận thuần túy tiến hành như thế nào. Chú giải kinh Tứ Niệm Xứ giải thích câu “để thanh tịnh hóa chúng sanh” như sau:

Có lời dạy rằng: “Các lậu hoặc làm ô nhiễm chúng sanh; minh trí thanh tịnh hóa chúng sanh”. Minh trí đó đến qua con đường chánh niệm.

---o0o---

Đặt tên

Phần trên chúng ta đã nói rằng ghi nhận thuần túy “dọn dẹp ngăn nắp” hay điều tiết tâm bằng cách phân loại ra và xác định những sợi dết rối rắm của tiến trình tâm. Chức năng xác định đó, giống như bất kỳ một hoạt động tâm thức nào khác, được kết nối với sự hình thành ngôn từ. Nói cách khác, “xác định” được tiến hành bằng cách “gọi tên” rõ ràng những tiến trình tâm tương ứng.

Con người thời tiền sử thường tin rằng ngôn từ có một sức mạnh huyền bí. “Những gì có thể gọi tên sẽ mất đi quyền lực huyền bí đối với con người, nỗi khiếp sợ trước cái mà người ta không biết. Biết tên của một động lực, một chúng sanh hay một vật thể (đối với người tiền sử) là tương đương với việc làm chủ nó”⁵. Niềm tin nguyên thủy về sức mạnh huyền bí của tên gọi đó cũng xuất hiện trong nhiều huyền thoại và chuyện cổ tích, trong đó sức mạnh của con quái vật bị bẻ gãy chỉ bằng cách can đảm đối diện với nó và gọi tên nó ra.

Trong “huyền thuật tên gọi” của người tiền sử có một phần sự thật, và trong phương pháp ghi nhận thuần túy, chúng ta thấy sức mạnh

của việc gọi tên ấy được khẳng định. Những “con quái vật bóng tối” ở trong tâm – các xung động cảm xúc và những suy nghĩ mơ hồ - không thể chịu nổi câu hỏi đơn giản, song rõ ràng, về “cái tên” của chúng, còn nói chi đến hiểu biết về cái tên ấy nữa. Vì vậy, chỉ riêng điều đó thôi cũng thường là đủ để tước bớt sức mạnh của chúng rồi. Cái nhìn quan sát bình thản của chánh niệm phát hiện những con quái vật từ chỗ trốn của chúng. Thực hành việc gọi tên cũng sẽ đưa chúng ra ngoài ánh sáng của hữu thức. Ở đó, chúng sẽ thấy xấu hổ và buộc phải tự thanh minh cho mình, mặc dù trong giai đoạn ghi nhận thuần túy, chúng còn chưa bị tra hỏi kỹ lưỡng, mà mới chỉ bị điểm mặt và xác định danh tính mà thôi. Nếu bị buộc phải lộ mặt từ khi còn mới phôi thai, chúng sẽ không thể chịu nổi sự soi xét và sẽ teo nhỏ đi. Như vậy, chiến thắng đầu tiên đã đạt được, ngay ở giai đoạn thực hành đầu tiên.

Sự xuất hiện của các suy nghĩ xấu xa, hạ liệt, không mong muốn ở trong tâm, ngay cả thoáng qua và chỉ lưu hành nửa vờ, cũng có tác động không mấy dễ chịu đến lòng tự trọng của chúng ta. Vì vậy, những suy nghĩ như thế thường bị chúng ta gạt sang một bên, không để tâm đến hoặc không phản đối. Thông thường chúng cũng ngụy trang bằng một nhãn hiệu đáng kính và dễ chịu hơn để che dấu bản chất thật. Những suy nghĩ bị gạt bỏ theo một trong hai cách như trên sẽ tích lũy thêm sức mạnh cho các xu hướng tâm hạ liệt trong tiềm thức. Hơn nữa, quy trình này sẽ làm suy yếu ý chí kháng cự sự nổi lên và thống trị của phiền não, và củng cố thêm xu hướng trốn tránh vấn đề. Song bằng cách đơn giản thực hành phương pháp ghi nhận hoặc gọi tên một cách rõ ràng và trung thực bất cứ suy nghĩ không mong muốn nào trong tâm, hai chức năng gây hại là làm ngơ và ngụy trang sẽ bị loại bỏ, do đó, có thể tránh được những hậu quả có hại đối với cấu trúc tiềm thức và sự chệch hướng nỗ lực của tâm.

Khi những suy nghĩ xấu xa, hạ liệt hay những khuyết điểm cá nhân được gọi đúng tên ra, tâm chúng ta sẽ tăng trưởng sức kháng cự và thậm chí là sự ghê tởm đối với chúng. Trải qua thời gian, chúng ta sẽ kiểm soát và cuối cùng là loại bỏ được chúng. Ngay cả khi không hoàn toàn kiểm soát được các xu hướng tâm hạ liệt, thì cũng để lại tác động do sự kháng cự lặp đi lặp lại, do đó làm suy yếu chúng mỗi khi chúng xuất hiện trở lại. Có thể nói rằng những suy nghĩ bất thiện sẽ không còn là thủ lĩnh mặc sức tung hoành trên sân chơi nữa, sự thiếu tự tin của chúng sẽ giúp chúng ta dễ đối phó với chúng hơn. Ở đây, chính sức mạnh của *tâm, quý* (xấu hổ và ghê sợ những điều bất thiện) sẽ tập hợp lại như

một đồng minh, được tăng cường sức mạnh nhờ những kỹ thuật tâm lý đơn giản nhưng rất tinh tế này.

Phương pháp gọi tên và ghi nhận tất nhiên cũng được áp dụng đối với những suy nghĩ và động lực cao thượng, khích lệ và tăng cường sức mạnh cho chúng. Không có sự chú ý một cách có chủ đích, những xu hướng tâm cao thượng này thường trôi qua một cách mờ nhạt, không ai để ý đến và rồi sẽ cạn cỗi, khô héo. Nhưng khi chánh niệm tinh giác được áp dụng, nó sẽ kích thích sự tăng trưởng của các tâm cao thượng ấy.

Một trong những đặc tính hữu ích nhất của chánh niệm, đặc biệt là ghi nhận thuần túy, là giúp chúng ta tận dụng được tất cả mọi sự kiện xảy ra bên ngoài và ở bên trong nội tâm để trưởng thành. Ngay cả cái không tốt cũng có thể trở thành sự khởi đầu cho cái tốt khi, bằng việc gọi tên và ghi nhận, nó trở thành đối tượng để quán sát một cách tách biệt.

Nhiều lần trong kinh Tứ Niệm Xứ, chức năng gọi tên hay “ghi nhận thuần túy” đã được nêu lên một cách trực tiếp. Không ít hơn bốn lần như vậy trong cả bài kinh:

1. *Khi cảm nhận một cảm thọ lạc, vị ấy biết “tôi đang cảm nhận một cảm thọ lạc”...*
2. *Khi tâm có dục, vị ấy biết: “tâm đang có dục”...*
3. *Khi triền cái tham dục đang có mặt trong tâm, vị ấy biết “triền cái tham dục đang có mặt trong tôi”...*
4. *Khi niệm giác chi có mặt, vị ấy biết “Niệm giác chi đang có mặt trong tôi”...*

Để kết luận, ở phần này chúng ta đã làm rõ: công tác *thu dọn ngăn nắp tâm* và *gọi tên* các tiến trình tâm là sự chuẩn bị không thể thiếu để hiểu bản chất thật của chúng một cách hoàn toàn – đó chính là nhiệm vụ của tuệ quán (*vipassanā*). Những chức năng này, được thực hiện bởi ghi nhận thuần túy, sẽ giúp loại bỏ một ảo tưởng rằng các tiến trình tâm là một thể thống nhất. Chúng giúp chúng ta nhận biết được các đặc tướng và sự sanh diệt tức thời của chúng.

---o0o---

2. Quy trình tu tập không cưỡng ép

Những chương ngại đối với thiền tập

Cả thế giới xung quanh và thế giới trong tâm chúng ta đều chứa đầy những xung lực chống đối và thù địch, gây ra đau khổ và phiền não

cho chúng ta. Từ những kinh nghiệm đau đớn của chính bản thân mình, chúng ta biết rằng mình không đủ mạnh mẽ để đối diện và chinh phục tất cả những xung lực thù địch trong một trận chiến công khai. Ở thế giới bên ngoài, chúng ta chẳng bao giờ có được mọi thứ y như mình mong muốn, trong khi ở thế giới bên trong, các tình cảm, xung động cảm xúc và những ý thích bất chợt thường đẩy qua một bên những yêu cầu của phận sự, trách nhiệm, lý lẽ và những khát vọng cao hơn của chúng ta.

Chúng ta còn hiểu ra được thêm một điều nữa rằng một trường hợp khó khăn sẽ chỉ càng xấu đi thêm khi sử dụng sức mạnh quá mức để chống đối lại nó. Những khao khát về tình cảm sẽ gia tăng thêm cường độ nếu chúng ta chỉ cố gắng dập tắt nó bằng sức mạnh ý chí. Những cuộc xung đột và cãi vã sẽ chỉ ngày càng dữ dội và kéo dài nếu cứ đổ thêm dầu vào lửa với những lời bắt bẻ, ăn miếng trả miếng, hay những cố gắng vô ích để phá hoại vị thế của người kia. Một sự xáo động xảy đến trong khi làm việc, nghỉ ngơi hay hành thiền sẽ được cảm nhận mạnh hơn và có tác động lâu dài nếu chúng ta phản ứng lại nó bằng sự tức giận, bất mãn hay cố gắng đè bẹp nó.

Như vậy, lặp đi lặp lại nhiều lần trong cuộc sống, chúng ta sẽ gặp những hoàn cảnh mà ở đó mình không thể sử dụng sức mạnh để giải quyết. Song có cách làm chủ những thăng trầm của cuộc sống và những xung đột nội tâm mà không cần phải sử dụng đến sức mạnh. Những cách thức không dùng sức mạnh thường sẽ thành công khi các cố gắng cưỡng ép, cả bên trong lẫn bên ngoài, thường thất bại. Phương pháp không cưỡng ép để làm chủ cuộc sống và tâm mình đó chính là thiền Tứ Niệm Xứ (còn gọi là *thiền vipassanā*, hay *thiền minh sát*). Bằng cách thực hành phương pháp ghi nhận thuần túy, pháp hành cơ bản để phát triển chánh niệm, tất cả sức mạnh của cách tiếp cận không cưỡng ép sẽ dần dần hé mở cùng với những kết quả đầy lợi ích, những tác động rộng lớn và không ngờ. Ở đây, chúng ta chủ yếu bàn đến lợi ích của thiền Tứ Niệm Xứ trong việc làm chủ tâm và sự tiến bộ trong thiền nhờ quy trình thực hành không cưỡng ép. Song đôi lúc chúng ta cũng sẽ điếm qua những hệ quả của nó trong cuộc sống hàng ngày. Đối với những bạn đọc biết suy nghĩ, thì không khó đưa vào áp dụng cụ thể để giải quyết những vấn đề của chính mình.

Những xung lực đối nghịch xuất hiện và gây chướng ngại trong thiền thường có ba loại:

1. Những tác động của bên ngoài, như tiếng động...

2. Các loại phiền não (*kilesa*), như tham dục, sân, bất an-trạo cử, bất mãn hoặc dã dượi, buồn ngủ...có thể đến trong quá trình hành thiền.
3. Nhiều loại suy nghĩ lung tung, ngẫu nhiên, hay buông lung theo dòng tưởng tượng.

Những chướng ngại này là những viên đá cản đường rất lớn đối với những thiền sinh mới còn chưa có đủ khéo léo để xử lý chúng. Chỉ chú ý đến những chướng ngại này khi chúng đã thực sự khởi lên trong lúc ngồi thiền thì không đủ. Khi gặp chúng mà không được chuẩn bị trước, để tự vệ các thiền sinh thường vật lộn với chúng một cách lung tung và thiếu hiệu quả, cùng với một cảm giác bực bội mà chính nó cũng lại là một chướng ngại thêm nữa. Nếu những chướng ngại thuộc bất cứ loại nào ở trên và phản ứng không khéo của thiền sinh xảy đến nhiều lần trong một thời thiền, thiền sinh sẽ cảm thấy thực sự bất mãn, khó chịu và từ bỏ ý muốn tiếp tục hành thiền, ít nhất là trong thời thiền ấy.

Thực ra, ngay cả đối với những thiền sinh đã được đọc sách hoặc được thiền sư dạy tất cả chi tiết về đề mục thiền, vẫn thường thiếu sự chỉ dẫn về cách phải đối phó với những chướng ngại có thể gặp trong thiền như thế nào cho khéo. Cảm giác bất lực khi đối diện với chúng là khó khăn ghê gớm nhất đối với các thiền sinh mới. Khi đó nhiều thiền sinh đã phải chịu chấp nhận thất bại, từ bỏ mọi cố gắng tu tập. Trong các vấn đề của cuộc sống thế gian như thế nào thì trong thiền tập cũng như thế, cách đối phó với những “khó khăn ban đầu” thường lại là điều quyết định đối với thành công hay thất bại của con người.

Khi đối diện với những chướng ngại ở bên trong và bên ngoài, những thiền sinh thiếu kinh nghiệm hay thiếu sự hướng dẫn thường sẽ phản ứng lại theo hai cách. Đầu tiên anh ta sẽ gạt bỏ nó đi một cách nhẹ nhàng, và nếu vẫn thất bại, anh ta sẽ cố gắng dùng sức mạnh ý chí để áp chế chúng. Nhưng những chướng ngại này giống như những con ruồi láo xược: bằng cách xua đuổi – lúc đầu thì nhẹ nhàng, về sau thì ngày càng mạnh – chúng ta có thể đuổi chúng đi được một lúc, nhưng thường là chúng sẽ quay lại ngày càng dai, khiến người ta phải cáu tiết. Và công sức xua đuổi cùng sự phiền toái, bực mình sẽ lại chỉ làm tăng thêm những chướng ngại cho sự tĩnh lặng của thiền sinh.

Thiền Tứ Niệm Xứ, thông qua phương pháp ghi nhận thuần túy, đem đến một phương pháp không cưỡng ép thay thế cho những cố gắng vô ích và có hại nhằm trấn áp bằng sức mạnh. Phương pháp làm chủ tâm một cách không cưỡng ép, muốn thành công thì phải bắt đầu từ thái độ đúng đắn. Việc đầu tiên là phải ghi nhận đầy đủ và chấp nhận đúng thực tế là

những nhân tố chướng ngại đó cùng tồn tại trong thế giới chúng ta đang sống, dù muốn hay không. Sự bác bỏ của chúng ta không thể làm thay đổi được thực tế đó. Một số chúng ta phải gọi tên ra, một số khác – là các phiền não – chúng ta phải học cách xử lý một cách hiệu quả cho đến khi hoàn toàn chinh phục được chúng.

1. Bởi vì chúng ta không phải là những con người duy nhất cư ngụ trên thế giới này, nên vẫn sẽ có những chướng ngại nhiều loại từ bên ngoài, chẳng hạn như tiếng động hay khách khứa làm gián đoạn thiền tập. Chúng ta không phải lúc nào cũng được ở độc cư một cách hoàn toàn khỏi “tiếng ồn ào của chó và con người”, hay sống ở trong những “tháp ngà” cao vút bên trên đám đông. Thiền chân chánh không phải là sự chạy trốn, nó không cung cấp một chỗ trú ẩn để tạm thời lãng quên thế giới. Thiền đích thực có mục đích rèn luyện tâm để đối diện, để hiểu và chinh phục chính cái thế giới mà chúng ta đang sống. Và cái thế giới này sẽ có vô số những chướng ngại cho cuộc sống thiền tập, đó là điều không thể nào tránh khỏi.
2. Đại trưởng lão Thiền sư Mahasi Sayadaw ở Miến Điện nói: “Ở trong thế giới chưa giác ngộ giải thoát này, chắc chắn là những phiền não trong tâm sẽ còn khởi lên lại nhiều lần. Thiền sinh phải đối diện với thực tế ấy và hiểu biết kỹ lưỡng các phiền não này để áp dụng nhiều lần phương thuốc thích hợp của thiền Tứ Niệm Xứ. Khi đó chúng sẽ yếu dần đi, mau chết sớm và cuối cùng sẽ phải biến mất”. Do đó, hay biết sự sanh khởi và bản chất của các phiền não đối với các thiền sinh cũng quan trọng như là hay biết về sự sanh khởi của các suy nghĩ cao thượng trong mình.

Bằng cách đối diện với các phiền não trong mình, chúng ta sẽ có thêm động lực để tăng cường nỗ lực diệt trừ chúng. Mặt khác, nếu vì sự hổ thẹn không chính đáng hoặc vì ngã mạn mà chúng ta cố tình quay mặt đi chỗ khác mỗi khi chúng ngóc đầu dậy, thì sẽ chẳng bao giờ thực sự giải quyết được nó, và sẽ vẫn luôn cố tránh né trận chiến quyết định cuối cùng. Tấn công một cách mù quáng, chúng ta sẽ chỉ tự làm mình kiệt sức và thậm chí còn tự làm mình bị thương nữa. Tuy nhiên, nhờ quan sát cẩn thận bản chất và cung cách hoạt động của chúng mỗi khi chúng khởi lên trong tâm, chúng ta sẽ được chuẩn bị tốt để đối mặt với chúng, và thường là sẽ ngăn chặn được và cuối cùng là loại bỏ hoàn toàn. Vì vậy, hãy đối diện với phiền não của bạn với cái nhìn tự do và rộng mở. Đừng xấu hổ, e ngại hay chán nản!

3. Nhóm chướng ngại thứ ba quấy nhiễu tâm hành giả là các suy nghĩ lan man và mơ tưởng. Chúng có thể bao gồm nhiều loại ký ức và hình ảnh của quá khứ, gần hay xa, cả những thứ nổi lên từ lớp sâu trong tiềm thức; các suy nghĩ về tương lai – dự tính, vạch kế hoạch, tưởng tượng, lo sợ, hy vọng; và cả những tác động giác quan có thể xảy ra trong thời gian hành thiền thường kéo theo cả một chuỗi dài suy nghĩ. Mỗi khi định tâm và chánh niệm bị suy thoái, các suy nghĩ lan man hoặc mơ tưởng sẽ xuất hiện và lấp đầy khoảng trống. Mặc dù tự thân chúng có vẻ như vô nghĩa, song do xuất hiện thường xuyên nên chúng trở thành một chướng ngại lớn, không những chỉ đối với các thiền sinh mới, mà còn đối với tất cả mọi thiền sinh mỗi khi tâm họ xáo động và bất an. Nhưng khi những kẻ xâm chiếm này bị không chế, thì thiền sinh có thể hành thiền liên tục trong cả thời gian dài. Là một loại phiền não trói buộc (kiết sử), trạo cử (suy nghĩ lan man) chỉ bị loại bỏ hoàn toàn khi đạt đến đạo quả Alahán, chánh niệm hoàn hảo của vị thánh Alahán luôn luôn canh giữ liên tục không ngừng nghỉ ở cửa ngõ của tâm.

Bởi vì chúng luôn định nên thái độ của chúng ta, nên tất cả mọi sự kiện liên quan đến ba loại chướng ngại này đều phải hết sức chú ý. Khi đó, từ trong những chướng ngại ấy, chân lý cao thượng về khổ (khổ đế) sẽ tự hiển bày trước thiền sinh một cách sâu sắc qua kinh nghiệm thực chứng của cá nhân vị ấy: “*Muốn mà không được là khổ*”. Ba chân lý còn lại (nguyên nhân của khổ, sự diệt khổ và con đường diệt khổ) cũng sẽ được thể hiện trong cùng hoàn cảnh ấy. Theo cách như vậy, ngay cả khi phải xử lý những chướng ngại, thiền sinh vẫn ở trong lĩnh vực của Tứ Niệm Xứ. Thiền sinh sẽ quán niệm về Tứ Diệu Đế (bốn sự thật về khổ) – là một phần trong niệm Pháp (*dhammānupassanā*)⁶. Một đặc tính của chánh niệm, và cũng là một trong những nhiệm vụ của nó, là liên hệ giữa những kinh nghiệm thực trong cuộc sống với những chân lý của Pháp, và sử dụng những kinh nghiệm ấy như những cơ hội để chứng ngộ chân lý. Ngay trong giai đoạn sơ khởi để thành hình nên thái độ đúng đắn và lợi ích này, đầu tiên chúng ta đã thử nghiệm thành công vũ khí hòa bình của mình: khi hiểu rõ hơn về đối thủ, là chúng ta đã củng cố được vị thế của mình vốn đã bị suy yếu trước đó vì cách tiếp cận đầy cảm tính; và bằng cách biến kẻ thù thành vị thầy dạy chân lý cho mình, chúng ta đã chiếm được ưu thế ở ngay trận đầu.

---o0o---

Ba phương pháp đối trị

Nếu chúng ta được chuẩn bị tinh thần và có cách nhìn thực tế về những chướng ngại trong thiền, chúng ta sẽ bớt phản ứng ngay lập tức một cách khó chịu mỗi khi chúng xuất hiện. Về mặt cảm tính, chúng ta sẽ ở vị thế có lợi hơn để đối diện với chúng bằng những vũ khí phi bạo lực sẽ nói đến dưới đây.

Có ba cách để đối trị những chướng ngại nảy sinh trong thiền. Ba cách này nên được áp dụng lần lượt, khi áp dụng cách này không loại bỏ được chướng ngại thì áp dụng cách tiếp theo. Cả ba cách đều sử dụng ghi nhận thuần túy; chỉ khác nhau ở mức độ và khoảng thời gian chú tâm đến chướng ngại đó. Nguyên tắc chủ đạo ở đây là: không chú trọng đến chướng ngại quá mức độ mà tình huống đòi hỏi.

1. Đầu tiên, thiền sinh nên ghi nhận chướng ngại một cách rõ ràng, nhưng nhẹ nhàng: nghĩa là không quá chú trọng đến nó và không chú ý đến các chi tiết. Sau khi đã ghi nhận sơ qua về chướng ngại, thiền sinh nên quay trở lại với đề mục chính của mình. Nếu chướng ngại yếu hoặc định tâm trước đó của thiền sinh mạnh, thiền sinh sẽ thành công và có thể tiếp tục quán niệm trở lại. Ở giai đoạn này, bằng cách cẩn thận không bị lôi kéo vào những cuộc “đôi thoại” hay cãi vã với kẻ xâm nhập, chúng ta sẽ không cho nó lý do để ở lại lâu; và trong nhiều trường hợp, những chướng ngại ấy sẽ sớm bỏ đi như một vị khách không được chủ nhà tiếp đón niềm nở. Việc tống khứ một cách ngắn gọn như vậy sẽ giúp chúng ta quay trở lại đề mục chính mà không bị tổn hại nhiều đến sự ổn định của nội tâm.

Phương pháp không sử dụng sức mạnh ở đây là: áp dụng ghi nhận thuần túy đối với chướng ngại, nhưng chỉ với sự đáp ứng tối thiểu, và với tâm hướng về rút lui. Đây chính là cách Đức Phật đối phó với những vị khách không thích hợp, như trong kinh Đại Không (*Mahāsuññata Sutta*).... “với tâm hướng về viễn ly...và rút lui, cuộc đôi thoại của Ngài hướng tới việc xua đuổi (những người khách đó)”. Tương tự, trong lời khuyên của Sāntideva về cách đối phó với những kẻ ngu: nếu không thể tránh được chúng, hãy đối xử với chúng “với vẻ lịch sự lạnh nhạt của một quý ông”.

2. Tuy nhiên, nếu chướng ngại vẫn còn tiếp tục, thiền sinh nên áp dụng ghi nhận thuần túy lại nhiều lần, một cách kiên nhẫn và bình tĩnh; và có thể chướng ngại sẽ biến mất sau khi đã cạn lực. Ở đây, thái độ đối diện với chướng ngại là sự lặp lại câu nói “KHÔNG”, kiên quyết từ chối không để bị kéo lệch khỏi con đường của mình. Đó là thái độ

kiên quyết và kiên nhẫn. Sức mạnh của sự quan sát phải được bổ xung bằng sức mạnh của sự chờ đợi và bám chắc chỗ đứng của mình.

Nói chung hai phương pháp này đều thành công để đối trị những mơ tưởng và suy nghĩ lan man trong thiền, bởi vì về bản chất chúng tương đối yếu ớt; kể cả hai loại chướng ngại còn lại – những chướng ngại từ bên ngoài và phiền não bên trong – cũng sẽ thường phải chịu thua.

3. Nhưng nếu vì một lý do nào đó, chúng không chịu thua cuộc, thiền sinh phải cố ý chú tâm hoàn toàn vào chướng ngại và biến nó trở thành một đề mục quan sát. Như vậy, thiền sinh chuyển đổi chướng ngại thành đề mục thiền chính thức. Chúng ta có thể tiếp tục hành thiền với đề mục mới này cho đến khi các nhân duyên bên trong hoặc bên ngoài khiến chúng ta phải chú ý đến chướng ngại đã chấm dứt, hoặc nếu thấy thích hợp, chúng ta có thể tiếp tục duy trì nó cho đến hết thời thiền.

Chẳng hạn, khi bị một tiếng động liên tục quấy rầy, chúng ta hãy toàn tâm toàn ý chú tâm vào tiếng động đó, song chúng ta phải cẩn thận phân biệt giữa đề mục (tiếng động) ấy và phản ứng của mình đối với nó. Ví dụ, nếu sân (khó chịu) sanh khởi, thì cần phải ghi nhận rõ ràng đúng tính chất của nó khi nó sanh lên. Thực hành như thế là chúng ta đang thực hành niệm pháp (*dhammānupassanā*) theo tinh thần kinh Tứ Niệm Xứ: “*Vị ấy liễu tri nhĩ căn (tai) và âm thanh, và những trói buộc (sân) sanh khởi thông qua chúng*”. Nếu tiếng động ngắt quãng hoặc thay đổi cường độ, thiền sinh có thể dễ dàng phân biệt được sự sanh và sự diệt (*udayabbaya*) trong đó. Bằng cách ấy, thiền sinh sẽ tăng cường tuệ quán trực tiếp về tính vô thường (*aniccatā*).

Phương pháp đối trị những phiền não thường tái diễn lại, chẳng hạn các suy nghĩ về dục hay sự bất an, cũng phải áp dụng tương tự như vậy. Chúng ta phải đối diện trực tiếp với chúng, song hãy phân biệt đâu là phiền não, đâu là phản ứng của mình như là: sự đồng thuận, nỗi sợ hãi, chống đối, bực bội, khó chịu. Thực hành như vậy, chúng ta đang áp dụng phương pháp “gọi tên” và sẽ thu được những lợi ích đã trình bày ở trên. Từ những đợt sóng cảm xúc hay bất an tái diễn ấy, dần dần chúng ta cũng sẽ học được cách phân biệt các giai đoạn “lên cao” và “xuống thấp”, thăng – trầm của chúng và có thể thu được những hiểu biết hữu ích về cách hoạt động chúng. Theo quy trình đó, thiền sinh vẫn hoàn toàn ở trong Tứ Niệm Xứ, bằng thực hành niệm tâm (*cittānupassanā*) và niệm pháp (*dhammānupassanā*: phân quan sát các triền cái).

Phương pháp chuyển đổi những chướng ngại trong thiền thành các đề mục để quan sát, vừa đơn giản lại vừa khéo léo, có thể coi là đỉnh cao của phương pháp thực hành không dùng sức mạnh. Đây chính là phương pháp thể hiện chính xác tinh thần của kinh Tứ Niệm Xứ: tận dụng tất cả mọi kinh nghiệm để trợ giúp cho con đường tu tập. Bằng cách đó, kẻ thù biến thành bạn bè, và tất cả những chướng ngại cùng với các động lực chống đối sẽ trở thành vị thầy của chúng ta, và dù chúng là ai chẳng nữa, thì cũng nên được xem như là bạn bè.

Chúng ta không thể không trích dẫn ở đây một đoạn văn từ cuốn sách mỏng rất giá trị, cuốn *Anh thợ khóa bé nhỏ*, của Katherine Butler Hathaway, một cuốn sách rất cảm động về nghị lực và trí tuệ của con người trưởng thành từ đau khổ:

“Tôi cảm thấy sốc bởi sự ngu dốt và lãng phí mà những con người lẽ ra phải là người hiểu biết: họ vứt bỏ đi tất cả những gì mà họ không thích. Họ vứt bỏ những kinh nghiệm, con người, hôn nhân, các hoàn cảnh và tất cả mọi thứ chỉ bởi vì họ không thích. Khi bạn vứt bỏ một cái gì đó, nghĩa là nó đã mất. Ở nơi lẽ ra bạn có, thì bạn lại chẳng có gì. Trong tay bạn trống không; chẳng có gì để sử dụng cả. Trong khi đó, hầu hết tất cả những gì bạn vứt bỏ đều có thể sử dụng được nhờ một phép lạ nhỏ: chuyển đổi chúng trở thành cái ngược lại với chúng... Song hầu hết con người chẳng bao giờ nhớ rằng, trong hầu hết tất cả mọi hoàn cảnh xấu, vẫn luôn có khả năng chuyển hóa, biến cái không mong muốn trở thành cái mình mong muốn”.

Như chúng ta đã nói ở phần trên, ba loại chướng ngại trong thiền là không thể ngăn chặn được trong mọi lúc. Chúng là một phần của thế giới của chúng ta, chúng đến và đi theo những quy luật riêng của chúng, không phụ thuộc vào việc chúng ta có đồng ý hay không. Tuy nhiên, bằng cách ghi nhận thuần túy, chúng ta có thể tránh không bị chúng cuốn đi hay bị đánh bật ra khỏi thiền. Bám chắc vào nền tảng vững chắc của chánh niệm một cách trầm tĩnh, chúng ta sẽ lập lại, trong một mức độ khiêm tốn hơn song về cơ bản sẽ giống hết chiến thắng lịch sử của Đức Phật dưới gốc cây Bồ Đề năm xưa. Khi Ma Vương thống lĩnh đội quân của hắn, giành giật ngôi bồ đoàn nơi Đức Phật ngồi và thành đạo, Đức Phật đã từ chối không rời khỏi chỗ ngồi ấy. Đặt lòng tin vững chắc vào sức mạnh của chánh niệm, chúng ta có thể tự tin lập lại lời nguyện của Đức Phật khi ấy: *Mā mam thānā acāvayi* (nguyện cho Ma Vương không thể đánh bật tôi ra khỏi chỗ ngồi này- *Padhāna Sutta, Sutta Nipāta*).

Hãy cứ để những kẻ xâm nhập ấy đến rồi đi. Cũng như tất cả mọi tiến trình thân-tâm đang tiếp diễn vô tận, trôi qua trước con mắt quan sát của chúng ta trong pháp hành ghi nhận thuần túy, chúng sanh lên, sau khi sanh lên, chúng lại diệt đi.

Lợi thế của chúng ta ở đây là một sự thật hiển nhiên: hai suy nghĩ không thể nào tồn tại trong cùng một lúc. Nói một cách chính xác thì chánh niệm không phải là ghi nhận hiện tại mà ghi nhận khoảnh khắc vừa trôi qua tức thì. Chính vì vậy, nếu chánh niệm thống trị, thì sẽ không thể có “chướng ngại” hay “những suy nghĩ phiền não được nữa”. Điều đó cho chúng ta cơ hội để bám chắc vào chỗ đứng an toàn của “vị trí người quan sát” – “Bồ Đoàn giác ngộ” của chính mình.

Thông qua ảnh hưởng tịnh chỉ (làm yên lặng) và trung lập hóa của sự quan sát khách quan ở ba phương pháp trên, những chướng ngại làm gián đoạn thiền tập sẽ ngày càng bớt căn trộm chúng ta và gây khó chịu, bức mình, và do đó sẽ giảm bớt tác động quấy rối của chúng. Đây quả thực là một hành động “ly dục” (*virāga*) đích thực, mà nghĩa đen của nó là “phai màu, nhạt màu”⁷[7]. Khi những kinh nghiệm bị tước bỏ, phai màu những cảm xúc vốn kích động con người ta lao vào tham, sân, si, bất an và đủ loại phiền não trong tâm, chúng sẽ hiện nguyên hình bản chất thực sự - chỉ là những hiện tượng tự nhiên thuần túy (*suddha-dhammā*).

Phương pháp ghi nhận thuần túy không dùng sức mạnh mang đến cho thiền sinh một sự tiếp cận nhẹ nhàng nhưng chắc chắn, vốn vô cùng cần thiết để làm việc với bản chất nhạy cảm, ương bướng và khó nắm bắt của tâm. Nó cũng giúp chúng ta đối phó một cách êm đẹp với những trở ngại và những tình huống khó khăn đa dạng trong cuộc sống thường ngày. Để minh họa cho mức độ nỗ lực cân bằng cần có để nhập vào các tầng thiền chỉ, bộ *Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga)* đã tả lại một bài kiểm tra tay nghề của các sinh viên y khoa thời cổ. Người ta đặt một cái lá sen nổi trong chậu nước, người sinh viên phải dùng con dao mổ cắt ngang chiếc lá mà không được làm đứt rời nó hay nhân chìm nó xuống nước. Người nào dùng lực quá mức thì sẽ cắt đứt chiếc lá hoặc ấn chiếc lá xuống nước, còn người nào nhút nhát thì thậm chí còn không dám làm xước chiếc lá. Thực tế, đối với việc tu tập tâm, phải cần đến một điều gì đó giống như bàn tay chắc chắn nhưng nhẹ nhàng của nhà phẫu thuật, và sự tiếp cận khéo léo, cân bằng này chính là kết quả tự nhiên của phương pháp thực hành ghi nhận thuần túy không dùng sức mạnh.

---o0o---

3. Tạm dừng và làm chậm lại

Tịnh chỉ

Để khai mở một cách hoàn toàn và không bị chướng ngại các tiềm năng trong tâm, cần phải có sự tác động của hai động lực bổ sung cho nhau là: **kích hoạt** và **chế ngự**. Hai động lực cần thiết này đã được công nhận bởi Đức Phật, người hiểu biết tâm vĩ đại. Ngài dạy rằng tấn căn (*viriy'indriya-năng lực tinh tấn, cố gắng*) và định căn (*samādh'indriya-năng lực tập trung và ổn định tâm*) cần phải giữ cân bằng và có sức mạnh tương đương với nhau. Ngoài ra, Đức Phật cũng dạy, trong Thất giác chi (*bojjhanga: bảy chi phần dẫn đến giác ngộ*), có ba giác chi làm khuyến khích, phát khởi tâm (tinh tấn, trạch pháp và hỷ giác chi), và ba giác chi khác có tác dụng làm bình ổn, ổn định tâm (khinh an, định và xả giác chi). Trong cả hai trường hợp: trong Ngũ căn và trong Thất giác chi, chánh niệm không những chỉ theo dõi sự cân bằng giữa chúng mà còn kích hoạt những giác chi hay những căn lơ đãng, thụ động và kiềm chế bớt những căn hoạt động quá tích cực.

Chánh niệm, mặc dù bản chất có vẻ như là thụ động, song thực ra lại là một động lực kích hoạt. Nó làm cho tâm trở nên tỉnh giác, và tỉnh giác là một điều không thể thiếu trong tất cả mọi hành động có chủ đích. Trong phần này, chúng ta chủ yếu chỉ đề cập đến sức mạnh chế ngự của chánh niệm. Chúng ta sẽ khảo sát cách thức chánh niệm tháo gỡ những nút mắc (trong tâm) và xả ly, và cách nó hỗ trợ một cách tích cực để phát triển các phẩm chất tâm cần thiết cho sự giác ngộ như thế nào.

Khi thực hành ghi nhận thuần túy, chúng **tatru vững** ở vị trí của người quan sát, ngay giữa những đòi hỏi ồn ào của thế giới bên ngoài và bên trong nội tâm. Chánh niệm có sức mạnh tịnh chỉ, có khả năng làm chậm lại hành động và sử dụng phanh hãm để **chặn đứng** sự can thiệp vội vàng, ngăn chặn sự đánh giá phán xét, tạm dừng để quan sát các sự kiện và suy xét về chúng một cách có trí tuệ. Nó cũng **làm chậm** lại sự bốc đồng, vội vàng của các suy nghĩ, lời nói và hành động. Tịnh chỉ và dừng chặn, tạm dừng và làm chậm – đó là những thuật ngữ chủ đạo của chúng ta khi nói về tác động tiết chế và thu thúc của ghi nhận thuần túy.

Một cuốn sách cổ Trung Hoa có nói:

“Trong sự diệt của vạn sự, trong sự sinh của vạn sự, không gì hơn là giữ yên, tịnh chỉ”.

Trong lời dạy của Đức Phật, nơi “châm dút của vạn sự” thực sự là Niết Bàn, được gọi là **“sự tịnh chỉ** của các hành” (*sankhārānam*

vūpasamo) – nghĩa là nơi chấm dứt cuối cùng. Nó cũng được gọi là “sự đoạn diệt” (*nirodha*). “Vạn sự” hay “các hành” ở đây có nghĩa là những hiện tượng vô ngã và bị tạo tác (do nhân duyên tạo thành) ăn sâu bén rễ từ vô minh và ái dục. Sự chấm dứt của các hành đạt được khi có sự chấm dứt của “sự tạo thành”, nghĩa là sự chấm dứt của mọi hành động tạo nghiệp, vốn tạo ra thế giới của chúng ta. Nó chính là “nơi chấm dứt của thế gian”, chấm dứt đau khổ, mà Đức Phật đã tuyên bố là không thể đạt đến bằng cách đi, bằng cách di chuyển, mà chỉ có thể tìm thấy ở trong chính bản thân chúng ta. Nơi thế gian chấm dứt đó được báo trước bởi mỗi hành động ***tĩnh chỉ, chặn đứng và tạm dừng*** có chủ ý. “***Tĩnh chỉ***” (giữ yên, làm yên lặng) theo nghĩa tột cùng là chặn đứng sự tích lũy của nghiệp, tránh xa sự dính mắc vô tận với những thứ phù du, chế ngự việc liên tục đắm mình thêm vào những mớ bong bong luân hồi – vòng sanh tử lặp đi lặp lại. Bằng con đường chánh niệm, rèn luyện chính mình để ***tĩnh chỉ, giữ yên và tạm dừng*** với thái độ ghi nhận thuần túy, chúng ta nói không với sự thúc ép của thế gian luôn đòi hỏi chúng ta phải thuận chiều theo tham, sân. Chúng ta tự bảo vệ chính mình khỏi những đánh giá, phán xét mê mờ và vội vàng; chúng ta kiềm chế không lao mình vào vòng xoáy của những hành động can thiệp với tất cả mọi hiểm nguy cố hữu của nó.

Người giữ mình đừng can thiệp thì mọi chỗ đều an toàn.

(Tăng Chi Bộ kinh Sn v.953).

Người giữ tĩnh lặng và biết điểm dừng thì sẽ không gặp hiểm nguy.

(Đạo Đức Kinh, chương 44)

Đoạn thứ hai của câu này trong Đạo Đức Kinh nói rằng: làm cho vạn sự bắt đầu, không gì tốt hơn là giữ gìn tĩnh lặng (*tĩnh chỉ*). Giải thích theo Phật Pháp, những sự việc được khởi đầu tốt đẹp bằng giữ gìn tĩnh lặng là “những thứ (phẩm chất) làm giảm bớt sự tích lũy nghiệp”. Để khảo sát, chúng ta sẽ dựa theo cách phân chia lộ trình tu tập truyền thống là giới (hành vi, đạo đức), định (sự ổn định, tĩnh lặng nội tâm) và tuệ (tuệ giác). Cả ba chi phần này đều được trợ giúp một cách quyết định bởi thái độ ***giữ yên*** (*tĩnh chỉ*) được phát triển nhờ ghi nhận thuần túy.

1. ***Giới***: làm thế nào để cải thiện hành vi, giới hạnh và khả năng ra quyết định đúng? Nếu chúng ta thực sự chân thành mong muốn tăng thượng giới, thì khôn ngoan nhất là chọn con đường nào ít đối kháng nhất. Nếu chúng ta quay ngoắt chống đối lại những khiếm khuyết ăn sâu từ thói quen cũ hay những động lực rất mạnh trong tâm một cách quá nhanh

chóng, chúng ta có thể sẽ phải chịu thất bại và nản lòng. Trước hết chúng ta hãy chú ý đến những lỗi lầm, thiếu sót về lời nói, hành động và những đánh giá, phán xét sai lầm gây ra bởi sự vội vàng, vô tâm, thiếu suy nghĩ. Những lỗi loại này có rất nhiều. Trong cuộc sống có rất nhiều trường hợp chỉ cần một khoảnh khắc suy xét ngăn ngừa cũng đủ để ngăn chặn một bước đi sai lầm, và từ đó tránh được cả một chuỗi dài đau khổ và tội lỗi, khởi đầu chỉ từ một giây phút thiếu suy nghĩ. Nhưng làm thế nào để kiểm chế được những phản ứng vội vàng, hấp tấp và thay thế bằng những khoảnh khắc chánh niệm và suy xét? Làm được điều đó lại còn phụ thuộc vào khả năng **chặn đứng và tạm dừng**, hãm phanh lại đúng lúc – và điều này chúng ta có thể học được bằng cách thực hành ghi nhận thuần túy. Trong pháp hành đó, chúng ta tự luyện tập mình “nhìn và chờ đợi”, chặn dừng lại các phản ứng của mình hoặc làm chậm chúng lại. Trước hết chúng ta phải học theo cách dễ nhất, ở những hoàn cảnh do mình lựa chọn, gói gọn trong một số kinh nghiệm hạn chế trong thiền. Khi đối diện nhiều lần với những tác động giác quan ngẫu nhiên, các cảm xúc hay suy nghĩ lan man làm gián đoạn định tâm; khi kiểm chế nhiều lần mong muốn phản ứng lại chúng bằng cách này hay cách khác; nhiều lần trụ vững tâm khi đối diện với chúng – chúng ta sẽ có đủ khả năng để duy trì sự tĩnh lặng nội tâm trong cuộc sống hàng ngày. Bởi vì cuộc sống ấy vốn rộng mở hơn và không được che chắn. Tâm quan sát sẽ luôn có mặt, giúp chúng ta tạm dừng và chặn đứng, ngay cả khi bị bất ngờ, khi bị lôi cuốn, cảm dỗ hay cáu giận đột ngột.

Những điều chúng ta nói ở trên đề cập đến những lỗi hành vi xuất phát từ sự vội vàng, thiếu suy nghĩ, song ít nhiều dễ kiểm soát bằng chánh niệm. Sự khéo léo khi xử lý chúng cũng có tác động đến những hành vi phạm giới cứng đầu khác, vốn bắt nguồn từ những động lực cảm xúc mạnh hoặc những thói quen xấu thâm căn cố đế trong ta. Sự tĩnh lặng nội tâm đạt được trong quá trình tịnh chỉ để ghi nhận thuần túy cũng kiểm chế được sự bốc đồng của các cảm xúc. Thói quen chặn đứng và tạm dừng đóng vai trò như một cái phanh hãm đối với những thói quen dễ duôi, đắm chìm trong các hành vi bất thiện đã ăn sâu bén rễ trong tâm.

Nhờ khả năng tịnh chỉ để ghi nhận thuần túy, hay dừng lại để suy xét một cách trí tuệ, thường là sự lôi cuốn, cảm dỗ đầu tiên của tham dục, làn sóng cáu giận đầu tiên, màn sương mê mờ đầu tiên của tâm si sẽ biến mất ngay mà không gây ra rắc rối nghiêm trọng nào. Dòng những tiến trình tâm bất thiện bị chặn đứng lại ở thời điểm nào là phụ thuộc vào mức độ chánh niệm của chúng ta. Nếu chánh niệm sắc bén, nó sẽ chặn được một

loạt những suy nghĩ hay hành động bất thiện từ rất sớm, trước khi chúng lôi mình đi quá xa. Phiền não sẽ không lớn mạnh vượt quá mức độ ban đầu, do đó sẽ bớt cần đến nhiều nỗ lực để kiểm soát chúng, nghiệp tạo ra sẽ ít hơn, hoặc là không có.

Lấy ví dụ một hình ảnh thích ý nào đó làm sanh khởi sự thích thú trong tâm. Đầu tiên thì sự thích thú đó không mạnh mẽ và không dai dẳng lắm. Ở thời điểm này, tâm đã sẵn sàng giữ yên (tịnh chỉ) để quan sát hoặc suy xét một cách khách quan, hình ảnh đó sẽ dễ dàng bị tước bỏ phần tham dục xâm nhập vào từ khi nó mới rất nhẹ. Đối tượng đó sẽ được ghi nhận là “chỉ là một cái gì đó gây cảm giác thích”, hoặc sự thu hút chúng ta cảm nhận ấy sẽ được thăng hoa lên thành một niềm vui tĩnh lặng. Song nếu đánh mất cơ hội đầu tiên ấy, sự thích thú sẽ lớn mạnh lên thành dính mắc và khao khát sở hữu. Nếu lúc này có sự dừng chặn, suy nghĩ khát khao ấy sẽ dần dần mất sức mạnh; nó sẽ không dễ biến thành tham muốn dai dẳng, và sẽ không có cố gắng thực sự để chiếm hữu đối tượng ham muốn nữa. Song nếu tham dục không được kiểm soát, suy nghĩ ham muốn sẽ tự thể hiện ra bằng lời nói đòi hỏi đối tượng, thậm chí với những lời lẽ mạnh bạo, bốc đồng. Nghĩa là, khẩu nghiệp bất thiện tiếp nối theo sau ý nghiệp bất thiện. Khi bị từ chối, dòng phiền não dục ban đầu sẽ phân nhánh ra thành các phiền não phụ trội khác: có thể là buồn phiền, hoặc giận dữ. Nhưng ngay cả khi đã muộn như vậy, chúng ta vẫn có thể dừng lại để lặng yên suy xét hay ghi nhận thuần túy, chấp nhận sự từ chối và từ bỏ ham muốn, thì có thể tránh được những rắc rối tiếp theo. Tuy nhiên, nếu theo sau những lời từ chối là thân nghiệp bất thiện, và nếu, bị thúc đẩy bởi tham dục, chúng ta cố gắng chiếm đoạt đối tượng ưa thích bằng vũ lực hay bằng trộm cắp, thì khi đó nghiệp đã hoàn thành và quả báo của nó sẽ phải trả đủ. Song nếu, ngay cả khi đã làm xong một việc bất thiện, chúng ta dừng lại để suy xét, thì việc đó cũng không vô ích. Bởi vì chánh niệm sanh khởi dưới hình thức quán xét lại, ăn năn hối lỗi, sẽ ngăn ngừa sự xơ cứng hóa nhân cách và có thể ngăn chặn sự lặp lại của hành động đó trong tương lai. Đức Phật đã dạy Rāhula⁸ rằng:

“Bất cứ hành động thân, khẩu, ý nào con *dự định làm*, con hãy suy xét kỹ hành động ấy... Nếu, sau khi suy xét, con thấy rằng: “Hành động tôi dự định làm này là có hại cho chính mình, hoặc có hại cho người, hoặc có hại cho cả hai; thì đó là hành động bất thiện, mang lại đau khổ, có kết quả là đau khổ” – thì con không nên làm hành động ấy.

Lại nữa, *trong khi làm* bất cứ hành động thân, khẩu, ý nào, con hãy suy xét kỹ hành động ấy... Nếu, sau khi suy xét, con thấy rằng: “Hành động tôi đang làm này là có hại cho chính mình, hoặc có hại cho người, hoặc có hại cho cả hai; thì đó là hành động bất thiện, mang lại đau khổ, có kết quả là đau khổ” – thời con hãy từ bỏ hành động ấy.

Lại nữa, *sau khi làm* bất cứ hành động thân, khẩu, ý nào, con hãy suy xét kỹ hành động ấy... Nếu, sau khi suy xét, con thấy rằng: “Hành động tôi đã làm là có hại cho chính mình, hoặc có hại cho người, hoặc có hại cho cả hai; thì đó là hành động bất thiện, mang lại đau khổ, có kết quả là đau khổ” – thời con hãy tự chế không nên làm hành động ấy trong tương lai”. (MN61)

2. **Định.** Bây giờ chúng ta hãy xem xét cách ghi nhận thuần túy giúp thiên sinh đạt được và củng cố định tâm (*samatha*) với hai nghĩa: sự bình an tổng thể của nội tâm và sức tập trung trong thiên.

Bằng cách phát triển thói quen tạm dừng để ghi nhận thuần túy, thiên sinh sẽ ngày càng dễ dàng rút lui vào sự tĩnh lặng bên trong tâm mình, khi thân không thể tránh khỏi những tiếng động ồn ào không ngớt của thế giới bên ngoài. Chúng ta cũng dễ dàng bỏ qua những phản ứng vô ích đối với những lời nói và hành động ngu ngốc của người khác. Mỗi khi hứng chịu những đòn đánh nghiệt ngã và không ngớt của số phận, một cái tâm đã được rèn luyện bởi pháp hành ghi nhận thuần túy sẽ tìm chỗ trú ngụ ở trạng thái thụ động hay tình trạng chỉ-quan-sát mà không-hành-động, từ vị trí đó nó có thể kiên nhẫn chờ đợi cho cơn bão đi qua. Có những hoàn cảnh trong cuộc đời mà tốt nhất là hãy để cho mọi việc tự đi đến chỗ kết thúc tự nhiên của nó. Người có thể giữ yên, tịnh chỉ và chờ đợi thường sẽ thành công, trong khi những hành động bận rộn và hung hăng thường là thất bại. Không những chỉ trong những trường hợp nguy cấp, mà ngay cả trong cuộc sống thường ngày, kinh nghiệm từ sự giữ yên và quan sát khiến chúng ta tin rằng không cần phải đáp ứng lại ngay mọi tác động mà chúng ta nhận được, không cần phải coi tất cả mọi người, mọi việc chúng ta gặp phải như là những đối tượng cho hành động can thiệp của mình.

Bằng cách tự hạn chế không để mình bận rộn một cách không cần thiết, sự va chạm với bên ngoài cũng giảm bớt và sự căng thẳng bên trong do chúng mang lại cũng được nói lỏng dần. Sự bình an và hài hòa sẽ bao trùm cuộc sống mỗi ngày, thu hẹp dần khoảng cách giữa cuộc

sống đời thường và sự tĩnh lặng trong thiền tập. Khi đó, những âm hưởng dội vào nội tâm của cuộc sống đời thường xáo động, dù dưới dạng thô rõ hay vi tế, vốn tràn ngập trong những giờ thiền tập và mang lại sự bất an cho thân và tâm sẽ ngày càng giảm bớt. Kết quả là loại chướng ngại trạo cử, xáo động, một loại chướng ngại chính đối với thiền, sẽ xuất hiện ngày một ít hơn và khi nó sanh khởi, cũng dễ dàng vượt qua hơn.

Bằng cách tu tập thái độ ghi nhận thuần túy thường xuyên mỗi khi có cơ hội, lực ly tâm - thủ phạm của các xáo động-bất an, sẽ đuổi sức dần; xu hướng hướng tâm – quay tâm vào bên trong và tạo cơ sở cho định tâm, sẽ được tiếp thêm sức mạnh. Tham muốn (ái dục) sẽ không còn chi phối, bắt chúng ta phải đuổi theo những đối tượng đa dạng đang liên tục thay đổi nữa.

Thực hành thường xuyên việc duy trì chú ý liên tục trên một loạt đối tượng quan sát sẽ chuẩn bị tâm cho việc tập trung liên tục trên một đề mục, hoặc một số đề mục hạn chế, trong khi hành thiền miên mật. Sự vững vàng và ổn định của nội tâm, một nhân tố quan trọng của định, cũng được tu tập.

Do đó, thực hành giữ yên, tạm dừng và chặn đứng để ghi nhận thuần túy sẽ tăng cường nhiều thành tố chính của thiền định: sự tĩnh lặng, bình an, sức tập trung, sự vững vàng của nội tâm và giảm bớt sự đa dạng của đề mục. Nó nâng tầm bình quân của mức tâm bình thường và đưa lên gần đến mức tâm thiền. Đây là điểm quan trọng, bởi vì sự cách biệt quá lớn giữa hai tầm mức tâm ấy sẽ phá hoại các cố gắng định tâm và sự liên tục của thiền tập.

Theo thứ tự sắp xếp của bảy giác chi (bảy chi phần dẫn đến giác ngộ), an tịnh giác chi (*passaddhi-sambojjhanga*) đi trước định giác chi (*samādhī-sambojjhanga*). Đức Phật cũng nói rằng: “*Nếu bên trong được an tịnh, tâm sẽ có định*”. Giờ đây, theo tinh thần của những điều diễn giải ở trên, chúng ta có thể hiểu được lời dạy này của ngài một cách rõ ràng hơn.

3. **Tuệ.** Đức Phật nói rằng: “*Người có định sẽ thấy mọi thứ như chúng đang là*” (như đúng bản chất nó như vậy). Do đó, tất cả mọi cách thức mà ghi nhận thuần túy củng cố định tâm cũng tạo điều kiện hỗ trợ cho sự phát triển tuệ giác. Bên cạnh đó, sự tịnh chỉ của ghi nhận thuần túy cũng có thể mang lại những hỗ trợ cụ thể và trực tiếp hơn cho tuệ giác.

Nói chung, chúng ta thường quan tâm đến việc nắm bắt và sử dụng mọi thứ hơn là hiểu biết đúng về bản chất thực sự của chúng. Chính vì vậy, chúng ta thường nắm bắt vội vàng một số ít tín hiệu đầu tiên mà

tưởng (chức năng nhận biết và xác định sự vật, sự việc của tâm) chuyển đến cho chúng ta. Sau đó, thông qua những thói quen ăn sâu trong tâm, những tín hiệu này kích hoạt một phản ứng quy chuẩn bằng các đánh giá, phán xét như: tốt-xấu, thích thú-khó chịu, có lợi-có hại, đúng-sai. Những đánh giá này, mà nhờ nó chúng ta xác định đối tượng trong mỗi quan hệ với bản thân mình, dẫn đến những phản ứng tương ứng bằng lời nói và hành động. Rất hiếm khi chúng ta chú ý tới những đối tượng thông thường hoặc quen thuộc, lâu hơn thời gian cần thiết để thu nhận một số ít tín hiệu ban đầu. Chúng ta hầu như chỉ nhận biết mọi việc một cách rời rạc, và do vậy thường nhận biết sai về chúng. Hơn nữa, chỉ giai đoạn đầu của “thời gian sống” của đối tượng, hoặc hơn một tý, là đến được sự tập trung chú ý của chúng ta. Thậm chí chúng ta còn chẳng ý thức được rằng đối tượng đó là một tiến trình kéo dài trong một khoảng thời gian – có sự khởi đầu và kết thúc; và có nhiều khía cạnh, nhiều mối quan hệ bên ngoài những gì chúng ta nhận thức được trong tình huống hạn chế ấy. Nói ngắn gọn, nghĩa là tự thân nó là một loại thực thể phù du, chóng tàn.

Thế giới được nhận thức một cách rời rạc như vậy chỉ là một mô hình những kinh nghiệm kỳ dị, được biểu thị bằng một vài ký hiệu hay biểu tượng do chủ quan lựa chọn. Những biểu tượng được lựa chọn đó được quyết định chủ yếu bởi sự ưa thích cá nhân, thậm chí đôi khi còn không được sử dụng đúng nữa. Cái thế giới mờ ảo như cái bóng ấy không chỉ bao gồm môi trường bên ngoài và những người khác, mà còn cả phần lớn các tiến trình thân và tâm của chính chúng ta. Những tiến trình này cũng là đối tượng để khái niệm hoá một cách rời rạc như vậy.

Đức Phật đã chỉ ra bốn loại điên đảo tưởng (nhận thức sai lầm) do nhận thức bị bóp méo và sự chú ý không chân chánh (phi như lý tác ý): coi bất tịnh là tịnh, vô thường là thường, khổ là lạc, vô ngã là ngã. Khi dấu ấn của hệ quy chiếu cá nhân ấy được đóng đi đóng lại nhiều lần vào thế giới nhận thức hàng ngày, sự nhận thức sai lầm căn bản “Cái này là của tôi” (*attaniya*) sẽ ăn sâu bén rễ trong mọi hành động thân-tâm của chúng ta. Giống như những rễ cây, tuy nhỏ nhưng lan rộng và bám rất chắc – đến mức, nếu chỉ có kiến thức lý luận về vô ngã (*anattā*) sẽ không thể làm lung lay nổi cái ý niệm “tôi” và “của tôi” ấy.

Những hệ lụy nghiêm trọng này bắt nguồn từ tình trạng nhận thức cơ bản: chúng ta quá vội vàng phản ứng một cách hấp tấp và theo thói quen, ngay khi nhận được một số ít thông tin đầu tiên của nhận thức. Song nếu chúng ta sử dụng được sức mạnh kiềm chế của chánh niệm và tạm dừng để ghi nhận thuần túy, thì những tiến trình thân-tâm hình thành nên đối tượng nhận thức ấy sẽ tự thể hiện ra một cách đầy đủ và đúng đắn hơn.

Không còn ngay lập tức bị lôi vào vòng xoáy của tư kiến (những suy nghĩ, đánh giá chủ quan của chính mình)⁹, và được tự do bộc lộ bản thân trước con mắt quan sát của chánh niệm, chúng sẽ hé mở mọi khía cạnh đa dạng của chúng và cả một mạng lưới rộng lớn các mối tương quan và quan hệ qua lại lẫn nhau. Tư kiến, vốn hẹp hòi và thường là sai lạc, sẽ rút lui về phía sau và bị lấn át bởi tầm nhìn rộng mở hơn vừa có được. Tiến trình được chúng ta quan sát đó thể hiện sự sanh và diệt không ngừng thông qua sự diễn tiến liên tục và bên trong các thành phần cấu tạo nên nó. Bằng cách ấy, chân lý vô thường in dấu ấn lên tâm thiền sinh ngày một rõ nét hơn.

Sự phân biệt sanh và diệt đó cũng sẽ phá vỡ ảo tưởng sai lầm về một thực thể thống nhất (của các tiến trình thân-tâm) hình thành dưới ảnh hưởng của bản ngã. Tư kiến gạt bỏ sự đa dạng; nó gộp tất cả mọi thứ lại trong ảo tưởng về cái “tôi” hay *của tôi*. Tuy nhiên, ghi nhận thuần túy bóc trần những thực thể này để thấy rằng chúng chẳng là gì khác ngoài những hiện tượng bị điều kiện hóa¹⁰ và không thuộc về một ai cả. Nhiều lần đối diện với bản chất phù du, bị phụ thuộc (vào nhân duyên) và vô ngã của các tiến trình sống bên trong và bên ngoài, chúng ta sẽ phát hiện ra sự đơn điệu và bản chất bất toại nguyện của chúng: hay còn gọi là sự thật về khổ. Như vậy, bằng phương pháp đơn giản là làm chậm, tạm dừng và giữ yên để ghi nhận thuần túy, cả ba đặc tướng - vô thường, khổ, vô ngã – sẽ tự hiển lộ ra trước tuệ giác *vipassanā*.

---o0o---

Tính tự động

Thói quen tạm dừng một cách chánh niệm trước khi hành động không loại bỏ các phản ứng tự động theo thiền pháp. Ngược lại, thông qua luyện tập, việc thực hành tạm dừng, chặn đứng và giữ yên để ghi nhận thuần túy sẽ trở thành tự động. Nó sẽ tiến triển thành một cơ chế chọn lựa của tâm, mà khi các phản ứng trở nên ngày càng chắc chắn và nhanh lẹ hơn, sẽ có thể ngăn chặn sự bộc phát của các động lực bất thiện và thiếu trí tuệ. Nếu không có những kỹ năng như thế, thì mặc dù về mặt tri thức chúng ta có thể nhận ra những động lực đó là bất thiện, nhưng vẫn phải chịu thua trước sức mạnh của thói quen. Do đó, thực hành tạm dừng một cách chánh niệm sẽ thay thế các thói quen bất thiện bằng những thói quen thiện, đặt nền tảng trên sự hiểu biết trí tuệ và những tác ý cao thượng.

Cơ thể con người có một số phản xạ tự động để tự bảo vệ, cũng như thế tâm cũng cần có một cơ chế tự động để tự bảo vệ về mặt tinh

thần và đạo đức. Sự thực hành ghi nhận thuần túy sẽ cung cấp chức năng sống còn này. Một người có tiêu chuẩn đạo đức trung bình thì theo bản năng, anh ta sẽ tránh những suy nghĩ trộm cắp và giết người. Với sự trợ giúp của phương pháp ghi nhận thuần túy, phạm vi tự động kiểm chế ấy sẽ được mở rộng ra rất nhiều và nền tảng đạo đức của chúng ta được nâng cao đáng kể.

Trong một cái tâm không tu tập, các xu hướng tâm cao thượng và những suy nghĩ đúng đắn thường bị tấn công bởi những cơn bột phát bất ngờ của cảm xúc và thành kiến. Hoặc là chúng ta sẽ đầu hàng, hoặc là ra quyết định một cách khó khăn sau khi đã đấu tranh quyết liệt trong tâm. Song nếu các hành động bất thiện tự động được kiểm soát hoặc bị suy giảm đáng kể, thì các động lực tốt và suy nghĩ trí tuệ (*như lý tác ý*) sẽ có cơ hội để xuất hiện và tự thể hiện một cách tự do và tự động. Dòng chảy tự nhiên của nó sẽ khiến chúng ta tự tin hơn về sức mạnh của cái tốt trong mình; và cũng có sức thuyết phục hơn đối với người khác. Cái tốt tự động này không phải là thất thường, bởi nó đã có gốc rễ sâu chắc từ sự tu tập trước đó. Đây chính là phương pháp tu tập để từ đó những tâm thiện hữu trợ (*sasankhārika-kusala-citta: tâm thiện cần có sự thúc đẩy của bên ngoài để khởi lên*) được chuyển đổi thành các tâm thiện vô trợ (*asankhārika-kusala-citta: tâm thiện khởi lên không cần thúc đẩy từ bên ngoài*). Theo Vi Diệu Pháp, những suy nghĩ như vậy, nếu có trí tuệ đi kèm, sẽ đứng đầu trong thang giá trị đạo đức. Khi đó, chúng ta sẽ hiểu bằng thực tế câu nói trong cuốn *Bí mật Hoa Vàng*¹¹: “Khi một người với chủ ý đạt đến được trạng thái không còn chủ ý, người đó đã có sự hiểu biết”. Câu này tương tự như câu Pali: *sasankhārena asankhārikam pattaḅbam*, “Với sự tinh tấn hữu trợ có chủ ý, sự tự động (trong thiện pháp) sẽ đạt được”.

Ngay cả khi rất nhiều phương pháp trợ giúp con đường phát triển tâm linh và giải thoát trong kinh điển được đem ra áp dụng một cách khôn khéo, cũng không có phương pháp nào thực sự so sánh được với thiền Tứ Niệm Xứ (*Satipatthāna*); và thiền Tứ Niệm Xứ này bắt đầu một cách đơn giản bằng sự thực hành giữ yên và dừng chặn để ghi nhận thuần túy.

---o0o---

Làm chậm lại

Để kiểm chế sự bốc đồng, cầu thả và phóng dật của một cái tâm thiếu tu tập, pháp hành tạm dừng và dừng chặn cố ý tập làm chậm lại mọi việc. Tuy nhiên, do yêu cầu thúc bách của cuộc sống hiện đại, việc làm

chậm lại các hoạt động trong công việc hàng ngày rất khó áp dụng trong thực tế. Nhưng bởi vì đây là cách đối trị những hệ lụy có hại từ tốc độ chóng mặt của cuộc sống hiện đại, nên việc áp dụng nó trong những lúc rảnh rỗi, nhất là trong những giai đoạn thực hành thiền Tứ Niệm Xứ miên mật, là điều rất quan trọng. Thực hành như vậy cũng đem lại nhiều lợi ích trong cuộc sống như sự bình an, tĩnh lặng của tâm, nâng cao hiệu quả và kỹ năng trong công việc.

Đối với mục đích phát triển thiền tập, tập làm chậm rất hiệu quả để luyện tập sự không dễ duôi, thu thúc lục căn¹² và định lực¹³. Nhưng ngoài những điều đó, nó còn có một ý nghĩa cụ thể hơn đối với thiền tập. Chú giải kinh Tứ Niệm Xứ nói, việc làm chậm lại các cử động có thể giúp lấy lại được định tâm đã mất (trên một đề mục). Trong chú giải có chuyện, một vị sư trong lúc quên chánh niệm đã co tay lại hơi nhanh, không đúng với nguyên tắc thực hành. Khi ý thức được điều đó, vị ấy đã đưa tay trở lại vị trí cũ và làm lại cử động ấy một cách chánh niệm. Đề mục chánh niệm của vị ấy là “giữ chánh niệm tỉnh giác trong mọi hành động”, như đã nêu trong kinh Tứ Niệm Xứ: “Khi co tay, duỗi tay, vị ấy làm một cách tỉnh giác”.

Làm chậm lại một số động tác trong thời gian hành thiền miên mật đặc biệt hữu ích để đạt tới các tuệ minh sát (*vipassanā-ñāna*), nhất là trực nhận về đặc tướng vô thường và vô ngã. Trong phần lớn các trường hợp, chính các cử động nhanh đã làm tăng cường ảo tưởng về tính nguyên khối, và ảo tưởng về một thực thể trong cái thực ra chỉ là một tiến trình phức tạp và tạm bợ. Do đó, trong khi thực hành miên mật, làm chậm lại các hành động như đi lại, co, duỗi (tay chân) để phân biệt được nhiều giai đoạn trong mỗi cử động, sẽ trợ giúp mạnh mẽ cho tuệ giác trực nhận ba đặc tướng của tất cả mọi sự vật, hiện tượng. Sự quán chiếu của thiền sinh sẽ ngày càng mạnh mẽ nếu vị ấy có thể quan sát rõ ràng mỗi đoạn nhỏ của cả tiến trình tự nó sanh lên và diệt mất, không có cái gì chuyển dịch hay “di dời” sang đoạn tiếp theo.

Dưới ảnh hưởng của việc tạm dừng để ghi nhận thuần túy, nhịp độ các hành động, lời nói và việc làm bình thường mỗi ngày cũng trở nên tĩnh lặng và bình an hơn. Làm chậm lại nhịp điệu hối hả của cuộc sống nghĩa là các suy nghĩ, cảm xúc và nhận thức có thể hoàn thành đủ thời gian sống tự nhiên của chúng. Chánh niệm được mở rộng đến tận lúc chót: đến những xung động và âm hưởng cuối cùng. Giai đoạn cuối này rất thường xuyên bị cắt bỏ do sự vội vã tóm bắt những ấn tượng mới, hoặc vội vàng bắt nổi sang giai đoạn suy nghĩ tiếp theo trước khi nắm bắt và hiểu rõ giai đoạn hiện tại. Đây là một trong những nguyên nhân chính

gây nên tình trạng lộn xộn trong tâm một con người bình thường, bị chất nặng bởi một số lượng lớn những nhận thức rời rạc, mơ hồ, những cảm xúc còi cọc và những ý tưởng chưa tiêu hóa. Làm chậm lại là một phương pháp hiệu quả để phục hồi sự sáng suốt và trọn vẹn của tâm. Một ví dụ thực tế là quy trình thực hành niệm hơi thở (*ānāpānasati*): chánh niệm trọn vẹn toàn bộ hơi thở, từ lúc bắt đầu, đến đoạn giữa và điểm kết thúc. Đó là ý nghĩa của đoạn kinh: “Biết rõ toàn thân hơi thở, vị ấy thở vào, thở ra”. Cũng như thế, toàn bộ “hơi thở” hay nhịp điệu cuộc sống của chúng ta sẽ trở nên sâu sắc và trọn vẹn hơn nếu chúng ta có thói quen duy trì sự chú ý nhờ thực hành làm chậm lại mọi việc.

Thói quen cắt đứt sớm các tiến trình suy nghĩ hoặc bỏ qua chúng chi phối phần lớn tâm những con người thành phố hiện đại. Họ không ngừng đòi hỏi những sự kích thích mới mẻ, ngày càng liên tục hơn, cũng như họ mong muốn mua những chiếc xe mới có tốc độ cao hơn, chạy nhanh hơn. Những tác động dồn dập, gấp gáp của các ấn tượng giác quan sẽ làm cùn dần sự nhạy cảm của họ, và vì vậy họ luôn luôn cần tới sự kích thích mới, ồn ào hơn, thô tháo hơn và đa dạng hơn nữa. Một tiến trình như vậy, nếu không được kiểm soát, sẽ chỉ đem lại tai họa mà thôi. Chúng ta đã chứng kiến con người ngày càng xuống cấp về thị hiếu thẩm mỹ và mất dần khả năng hưởng thụ niềm vui tự nhiên. Thay thế vào đó là những sự phấn khích cuồng nhiệt và chóng tàn, chẳng thể đem lại sự mãn nguyện thực sự về cảm xúc hay thẩm mỹ. “Cuộc sống tinh thần nông cạn” là thủ phạm chính gây nên sự hời hợt, nông cạn ngày càng gia tăng của những “con người hiện đại”, cũng như sự lan truyền đáng sợ của căn bệnh rối loạn tâm thần trong xã hội phương Tây. Nó có thể sẽ khởi đầu cho sự suy đồi về tâm thức của con người, cả về chất lượng, phạm vi và năng lực. Mỗi nguy hiểm này đang đe dọa tất cả mọi người, ở phương Đông cũng như phương Tây, những người thiếu sự bảo vệ cho tâm mình trước tác động của kỹ thuật hóa, hiện đại hóa. Thiền Tứ Niệm Xứ có thể đóng góp quan trọng để cải thiện hoàn cảnh này, theo cách chúng ta đã trình bày ngắn gọn ở trên. Vì vậy, phương pháp thiền này cũng đem lại cả lợi ích đời thường cho mọi người.

Tuy nhiên, ở đây chúng ta chủ yếu chỉ quan tâm đến khía cạnh tâm lý của chánh niệm và ý nghĩa của nó đối với sự phát triển thiền tập. Sự chú ý được duy trì liên tục, nhờ thực hành làm-chậm-lại, sẽ tác động đến chất lượng tâm chúng ta theo ba cách:

1. Củng cố và tăng cường sức mạnh cho tâm.
2. Làm hiện rõ các đặc tướng của đối tượng chú ý (đề mục).

3. Làm bộc lộ các mối quan hệ nhân duyên của đối tượng.

1. Một đối tượng được chú ý liên tục sẽ có tác động đặc biệt *mạnh* và *kéo dài* lên tâm chúng ta. Ảnh hưởng của nó không chỉ được cảm nhận qua một loạt những suy nghĩ kế tiếp sau đó, mà còn có thể lan tỏa xa đến tương lai. Chính hiệu quả trợ duyên này là thước đo *sức mạnh của tâm*.

2. Sự chú ý liên tục đem đến *một bức tranh toàn cảnh đầy đủ hơn* về đối tượng trên tất cả các góc độ. Nói chung, ấn tượng đầu tiên chúng ta cảm nhận được từ bất cứ đối tượng giác quan hay một ý tưởng nào đó đều chỉ là đặc điểm nổi bật nhất của nó; chính điểm này thu hút sự chú ý của chúng ta tới khi sức tác động của nó đạt đến đỉnh điểm. Song đối tượng cũng thể hiện những khía cạnh, đặc tính cùng những chức năng khác, ngoài những điều chúng ta cảm nhận được đầu tiên. Những điều này có thể không rõ nét hoặc không thú vị đối với chúng ta; nhưng có thể lại quan trọng hơn. Có rất nhiều trường hợp, ấn tượng đầu tiên của chúng ta hoàn toàn là sai lầm. Chỉ khi chúng ta tiếp tục duy trì sự chú ý xa hơn cảm nhận ban đầu đó thì đối tượng mới tự thể hiện ra đầy đủ hơn. Khi làn sóng nhận thức đầu tiên thoái lui, thì sức mạnh của thành kiến/tư kiến (đánh giá, suy nghĩ chủ quan) cũng giảm dần; và chỉ khi đó, trong giai đoạn kết thúc, đối tượng mới thể hiện được nhiều chi tiết mở rộng, một bức tranh hoàn chỉnh hơn về chính nó. Chính vì vậy, chỉ nhờ sự chú ý liên tục chúng ta mới đạt tới được *sự hiểu biết rõ ràng hơn về các thuộc tính của đối tượng*.

3. Trong số các thuộc tính của đối tượng, dù là của thân hay tâm, có một loại mà chúng ta thường bỏ qua do sự chú ý hời hợt và vội vàng; nó cần được xem xét riêng biệt ở đây. Đó chính là *các mối quan hệ nhân duyên* của đối tượng. Các quan hệ nhân duyên của nó trải dài đến quá khứ - nguồn gốc, nguyên nhân, các tiền lệ về lý trí và logic; nó cũng trải rộng ra bên ngoài hoàn cảnh tổng thể - bối cảnh, môi trường và những lực tác động đang có mặt. Chúng ta sẽ không bao giờ hiểu được hoàn toàn sự việc nếu chỉ nhìn nó một cách tách biệt, do chủ quan áp đặt. Chúng ta phải nhìn đối tượng với tầm nhìn rộng hơn, trong tình trạng nó bị điều kiện và đang tạo điều kiện; và điều này chỉ có thể làm được nhờ sự chú ý liên tục.

---o0o---

Những tác động lên tiềm thức

Ba cách tăng cường năng lực tâm linh nêu trên rõ ràng có tầm quan trọng hàng đầu cho sự phát triển tuệ giác. Khi tâm đã được tăng cường sức mạnh, phạm vi của đề mục và cấu trúc quan hệ nhân duyên đã

được làm rõ, sân chơi đã được dọn sẵn để “nhìn mọi sự việc như chúng đang là”. Tuy nhiên, bên cạnh những tác động trực tiếp, tiến trình theo ba cách này còn có tác động gián tiếp không kém phần quan trọng và mạnh mẽ: nó tăng cường và mài sắc trí nhớ, trực giác và khả năng sắp xếp-tổ chức trong tiềm thức. Điều này lại nuôi dưỡng và thúc đẩy quá trình tăng trưởng tuệ giải thoát (tăng thượng tuệ). Cũng giống như ví dụ cái hồ trong núi mà Đức Phật nói trong kinh: không những được làm đầy bởi nước suối chảy vào, mà còn được làm đầy bởi những mạch nước ngầm dưới đáy hồ. Tuệ giác được nuôi dưỡng “ngầm bên dưới” từ trong tiềm thức này có gốc rễ rất sâu. Những thành quả thiền tập do nó mang lại không dễ dàng mất đi, ngay cả đối với những con người phàm phu chưa đắc đạo – những người có khả năng còn bị rơi trở lại.

1. Những sự nhận thức hoặc suy nghĩ là đối tượng chú ý liên tục sẽ có tác động mạnh mẽ hơn lên tâm và bộc lộ những đặc tính của chúng một cách rõ nét hơn. Do đó, sau khi chìm xuống vô thức, chúng sẽ chiếm giữ một vị trí đặc biệt ở đó. Điều này đúng đối với cả ba cách tăng cường sức mạnh của tâm khi nhận thức một đối tượng.

- a. Trong một tiến trình tâm, nếu sự chú ý trong giai đoạn cuối cũng mạnh như ở giai đoạn đầu, thì khi tiến trình kết thúc và tâm chìm lại vào vô thức, nó sẽ dễ dàng thuận theo sự kiểm soát của hữu thức hơn.
- b. Nếu một ấn tượng giác quan hay một ý tưởng được đánh dấu bởi nhiều đặc tính rõ nét, thì sau khi khuất bóng khỏi quá trình nhận thức hiện tại, nó sẽ không dễ dàng mất đi trong kho vô thức mờ tối hoặc bị lôi kéo theo các định kiến cảm xúc để tạo nên những liên tưởng sai lầm trong vô thức.
- c. Tương tự, sự nhận thức đúng đắn các quan hệ nhân duyên của đối tượng sẽ bảo vệ không để nó tan lẫn với những chất liệu mơ hồ trong vô thức. Các suy nghĩ và nhận thức với cường độ mạnh và rõ nét, sau khi chìm vào vô thức, vẫn rõ nét hơn và dễ tiếp cận hơn những ấn tượng giác quan mờ nhạt và “cò cọc”. Nó sẽ dễ dàng được chuyển đổi thành hữu thức đầy đủ và sẽ có ảnh hưởng lớn hơn đối với tâm, từ sâu đằng sau hậu trường. Nếu, thông qua sự tiến bộ về chất lượng và phạm vi của chánh niệm, số lượng những ấn tượng giác quan đủ độ chín như vậy được tăng lên, kết quả sẽ là sự thay đổi vi tế ở trong chính cấu trúc của vô thức.

2. Xét theo những gì chúng ta đã trình bày ở trên, rõ ràng là những ấn tượng giác quan mà chúng ta gọi là “đủ độ chín” hay “dễ tiếp cận và chuyển đổi” ấy sẽ được nhớ lại một cách dễ dàng và chính xác hơn. Dễ dàng bởi vì các ấn tượng giác quan ấy có cường độ mạnh, chính xác bởi vì những đặc tính bộc lộ rõ nét bảo vệ chúng khỏi bị những suy tưởng và những hình ảnh liên tưởng bóp méo. Ghi nhớ chúng trong hoàn cảnh và các mối quan hệ nhân duyên cụ thể sẽ phát huy tác dụng theo cả hai cách: làm tăng cường khả năng nhớ lại một cách chính xác hơn và dễ dàng hơn. Do đó, chức năng chú ý, ghi nhận của chánh niệm (*sati*) sẽ giúp tăng cường chức năng thứ hai của nó là ghi nhớ.

3. Ảnh hưởng của sự chú ý liên tục lên tiềm thức và trí nhớ sẽ làm sâu sắc và củng cố thêm khả năng trực giác của thiền sinh, đặc biệt là trí tuệ trực giác – điều chúng ta quan tâm chính ở đây. Trực giác không phải là một món quà cho không, biểu không. Cũng như các khả năng tâm linh khác, nó sanh khởi lên từ những nhân duyên, điều kiện nhất định. Trong trường hợp này, nhân duyên chủ yếu là bộ nhớ lưu trữ những suy nghĩ và nhận thức trong tiềm thức. Hiển nhiên, những ký ức là mảnh đất màu mỡ để trường dưỡng trực giác phải là những ký ức có cường độ mạnh, rõ nét và có nhiều đặc tính khác biệt; bởi vì đó là những ký ức dễ tiếp cận nhất. Ở đây cũng vậy, mối quan hệ nhân duyên của đối tượng nhận thức được lưu trữ trong ký ức có đóng góp rất lớn. Những hồi ức loại này có tính liên kết lớn hơn những sự kiện riêng rẽ, rời rạc và mơ hồ; và chúng sẽ tham gia tạo dựng những hình thái ý nghĩa mới một cách dễ dàng hơn. Những hình ảnh hồi ức rõ ràng này sẽ là những nhân tố kích thích và trợ giúp mạnh mẽ cho trực giác. Trong những tầng sâu kín của vô thức, công việc thu thập và tổ chức vật liệu: bao gồm tri thức và kinh nghiệm nhận thức, vẫn tiếp tục diễn ra một cách thầm lặng cho đến khi nó chín muồi và nổi lên thành *trực giác*. Sự bùng nổ trực giác ấy đôi khi bắt nguồn từ những sự kiện hết sức thường tình. Tuy nhiên, mặc dù có vẻ là thường tình, song những sự kiện đó lại có khả năng liên tưởng, kết nối mạnh nếu trước đó chúng đã là đối tượng của sự chú ý liên tục. Công năng làm chậm và tạm dừng của ghi nhận thuần túy sẽ làm bộc lộ những chiều kích sâu sắc của những sự việc đơn giản trong cuộc sống đời thường, và do đó cung cấp tác nhân kích thích cho trực giác phát triển.

Điều này cũng được áp dụng với trí tuệ trực giác chứng nghiệm chân lý Tứ Thánh Đế (bốn sự thật cao thượng: khổ, nguyên nhân của khổ, con đường diệt khổ, và sự đoạn diệt khổ), mà đỉnh cao là sự giải thoát hoàn toàn (*arahatta*). Trong kinh điển ghi lại nhiều trường hợp các vị Tăng và Ni không thể đạt được trí tuệ trực giác khi thực hành thiền. Tia

chớp trực giác đôi khi chợt đến với họ trong những hoàn cảnh rất khác nhau: khi vấp chân phải hòn đá hay lúc nhìn thấy một đám cháy rừng, khi bắt gặp hình ảnh một đám bọt trên sông. Ở đây chúng ta thấy lại một điều khẳng định câu nói dường như rất mâu thuẫn là: “với chủ ý, đạt đến trạng thái không còn chủ ý”. Với chủ ý đưa toàn bộ ánh sáng chánh niệm soi chiếu từng hành động và sự việc nhỏ nhất trong cuộc sống hàng ngày, cuối cùng trí tuệ giải thoát sẽ sanh khởi.

Sự chú ý liên tục không chỉ cung cấp mảnh đất màu mỡ cho trực giác phát triển, mà còn giúp chúng ta tận dụng tốt hơn và thậm chí có thể tái lập lại những khoảnh khắc trực giác ấy. Nhiều người hoạt động trong các lĩnh vực sáng tạo khác nhau đều phàn nàn giống nhau về một kinh nghiệm là: tia chớp trực giác xuất hiện quá đột ngột và biến mất quá nhanh đến nỗi phản ứng chậm chạp của tâm không kịp nắm bắt được nó. Nhưng khi tâm đã được huấn luyện tạm dừng để quan sát, làm chậm lại và chú ý liên tục, và nếu vô thức được tác động như đã nói ở trên, thì khoảnh khắc trực giác sẽ trở nên hoàn chỉnh hơn, chậm rãi và mạnh mẽ hơn. Trong trường hợp đó, tác động của nó sẽ đủ mạnh và rõ ràng, cho phép chúng ta tận dụng đầy đủ khoảnh khắc trí tuệ trực giác ấy. Thậm chí có thể kéo những xung động đang trên đà đi xuống lên tới đỉnh cao mới, tương tự như những giai điệu nhạc trong một bài hát, khi đi xuống lại được hòa âm lên cao, tiếp nối từ những nốt nhạc cuối cùng của giai điệu trước.

Tận dụng đầy đủ những khoảnh khắc trí tuệ trực giác là điều quan trọng mang tính quyết định đối với sự tiến bộ của thiền sinh trên đường tới đạo quả giác ngộ. Nếu như sự nắm bắt của thiền sinh quá yếu, để những khoảnh khắc trí tuệ trực giác thoáng qua ấy trôi qua mà không tận dụng triệt để cho công việc giải thoát, thì chúng có thể sẽ không đến lại cho đến nhiều năm sau đó, hoặc có thể không còn đến lại trong suốt cả cuộc đời. Tuy nhiên, khả năng duy trì sự chú ý liên tục sẽ cho phép chúng ta tận dụng triệt để những cơ hội như thế, và việc tạm dừng và làm chậm (mọi phản ứng-để quan sát) trong thiền tập là công cụ quan trọng để đạt được khả năng ấy.

Qua sự phân tích về sự tạm dừng, làm chậm và giữ yên, một trong những định nghĩa truyền thống về chánh niệm trong kinh điển Pali sẽ trở nên dễ hiểu hơn, ý nghĩa sâu xa của nó trở nên rõ ràng hơn: đó là chức năng *anapilāpanatā*, nghĩa đen là “không nổi trên bề mặt, không trượt đi”, “Giống như một cái vò đất trên mặt nước”, như chú giải nói. “Chánh niệm thể nhập sâu vào đề mục, thay vì lướt đi vội vàng, qua loa trên bề

mặt của nó”. Do đó, “không hời hợt, nông cạn” là một cách hiểu đúng đắn về thuật ngữ đó, và đó cũng là một đặc tính thiết yếu của chánh niệm.

---o0o---

4. Nhận thức trực tiếp

Tôi ước gì có thể tách mình ra khỏi thói quen để có thể nhìn một cách mới mẻ, nghe mới mẻ và cảm nhận mới mẻ. Thói quen làm hỏng sự an nhiên, tự tại của chúng ta.

G.C.Linchtenberg (1742-1799)

Trong phần trên, chúng ta đã nói về thói quen tự động của các hành động bất thiện. Chúng ta đã thấy cách giữ yên (tĩnh chỉ) để duy trì sự chú ý thuần túy và liên tục có thể ngăn chặn hoặc giảm bớt những phản ứng thô tháo, vội vàng, do đó cho phép chúng ta đối diện với bất cứ hoàn cảnh nào với một cái tâm mới mẻ, với sự *nhận thức trực tiếp* không bị cản trở bởi định kiến gây nên từ những phản ứng tự động đó.

Với *nhận thức trực tiếp*¹⁴ chúng ta có cái nhìn trực tiếp về thực tại, không qua những lăng kính đầy màu sắc và bóp méo sự thật, không bị chi phối bởi các định kiến cảm xúc và thói quen, hay sự thiên vị, ưa thích tri thức. Nghĩa là: đối diện trực tiếp với các sự kiện thuần túy của thực tế, nhìn chúng một cách sống động và mới mẻ như là lần đầu nhìn thấy.

---o0o---

Sức mạnh của thói quen

Những phản ứng tự động thường ngăn đường cản lối hiểu biết trực tiếp này không chỉ đến từ các xung động cảm xúc của chúng ta. Rất thường xuyên chúng là sản phẩm của *thói quen*. Dưới dạng đó, chúng ngày càng nắm chắc và chi phối chúng ta – có thể vận hành để đem lại lợi ích hoặc làm hại chúng ta. Ảnh hưởng *tốt* của thói quen được thấy trong “sức mạnh của sự thực hành liên tục, lặp đi lặp lại”. Sức mạnh này bảo vệ những thành quả và kỹ năng của chúng ta – dù là công việc tay chân hay đầu óc, dù là công việc thế gian hay công việc tâm linh – khỏi sự mất mát hay quên lãng, và chuyển đổi chúng từ những tài sản bình thường, ngắn ngủi và không hoàn hảo thành thứ tài sản an toàn, có chất lượng. Ảnh hưởng *có hại* của các phản ứng tự động theo thói quen được thể hiện trong cái chúng ta gọi là “sức mạnh của thói quen”: những ảnh hưởng gây suy yếu, trì trệ và hạn chế, là sản phẩm của những loại hành

vi, thái độ mang tính cưỡng ép. Ở đây chúng ta sẽ chỉ chú ý đến những mặt tiêu cực của thói quen có vai trò gây chướng ngại và che khuất sự nhận thức trực tiếp.

Như đã nói ở trên, các phản ứng theo thói quen nói chung có ảnh hưởng lên thái độ hành xử của chúng ta mạnh mẽ hơn các phản ứng ngẫu nhiên, tức thời. Các xung động cảm xúc trong ta có thể biến mất cũng bất ngờ như khi chúng xuất hiện. Mặc dù hậu quả của nó có thể rất nghiêm trọng và kéo dài xa đến tương lai, song ảnh hưởng của nó vẫn không thể kéo dài và sâu đậm bằng ảnh hưởng của các thói quen. Thói quen bao phủ mạng lưới rộng lớn và đan dày của nó lên cuộc đời và suy nghĩ của chúng ta, cố kéo thêm vào trong nó ngày càng nhiều hơn nữa. Các xung động cảm xúc, tình cảm của chúng ta cũng thế, bị tóm gọn trong chiếc lưới ấy và từ những cảm xúc bộc phát thoáng qua được chuyên hóa thành những nét tính cách lâu dài. Một cảm xúc thoáng qua, một sự dễ dãi, buông thả nào đó, một ý thích bất chợt nảy sinh có thể sẽ trở thành thói quen nếu lặp đi lặp lại nhiều lần, và chúng ta sẽ rất khó nhổ bật gốc rễ của nó. Nó sẽ trở thành một sự khao khát khó kiểm soát và cuối cùng trở thành một hành động tự động mà chúng ta không bao giờ tra vấn nữa. Sự thỏa mãn lặp đi lặp lại sẽ biến một nỗi khao khát thành thói quen, và thói quen không được kiểm soát sẽ lớn mạnh lên thành sự thúc ép, bắt buộc.

Một sự việc thường xảy ra là lúc đầu chúng ta coi một hành động hay một thái độ nào đó trong tâm là không quan trọng đối với cá nhân mình. Hành động hay thái độ đó có thể là bàng quan, thờ ơ và không gây hậu quả về đạo đức. Ban đầu chúng ta sẽ thấy rất dễ từ bỏ nó, thậm chí thay thế bằng một thái độ ngược lại, bởi vì không có cảm xúc hay định kiến nào thúc đẩy chúng ta thiên vị một bên nào cả. Nhưng do lặp đi lặp lại nhiều lần, chúng ta dần dần coi những loại hành động và suy nghĩ mình lựa chọn đó là “thích thú, đáng mong muốn, và đúng đắn”, thậm chí là “chính đáng” nữa; và do đó đồng hóa mình với nó, coi đó là tính cách của mình. Hậu quả là, chúng ta cảm thấy bất cứ sự phá vỡ nào đối với thông lệ đó là không thích thú hay sai trái. Bất cứ sự can thiệp nào từ bên ngoài cũng khiến chúng ta tức giận, thậm chí còn coi là mối đe dọa tới “những nguyên tắc và lợi ích sống còn” của mình nữa. Thực ra, những tâm hồn hoang sơ, dù là “văn minh” hay không, lúc nào cũng nhìn những kẻ lạ mặt với “phong tục lạ đời” như là kẻ thù, và cảm nhận sự có mặt thân thiện của họ là đầy thách thức và đe dọa.

Lúc đầu, khi một thói quen nhất định không được coi là quá quan trọng, sự dính mắc thành hình dần dần ấy không hướng tới bản thân của

hành động nhiều bằng sự thích thú do thông lệ thường làm không bị cản trở. Sức mạnh của sự dính mắc vào thông lệ một phần đến từ sức ý của thân và tâm chúng ta – sức ý đó là một động lực rất mạnh trong con người. Ở đây, chúng ta sẽ xem xét một nguyên nhân nữa khiến mình dính mắc vào thông lệ. Do sức mạnh của thói quen, một đối tượng - dù là đối tượng vật chất, một hành động hay cách suy nghĩ – sẽ được đầu tư thêm bằng sự gia tăng cường độ cảm xúc, đến mức sự dính mắc vào những thứ không quan trọng và tầm thường, vô nghĩa lại có thể trở nên mạnh mẽ, dai dẳng như thể đó là những nhu cầu thiết yếu nhất. Vì vậy, thiếu kiểm soát tâm có thể biến những thói quen nhỏ nhất thành những ông chủ đầy quyền lực của cuộc đời chúng ta. Nó ban cho chúng quyền lực nguy hiểm để hạn chế và làm cứng nhắc tính cách, hạn chế tự do tâm linh và tri thức của chúng ta. Do phục tùng thói quen, chúng ta tự mua dây buộc mình, và làm cho mình dễ bị tổn thương trước những dính mắc mới, sân hận, định kiến và sở thích mới; nghĩa là những đau khổ mới. Mỗi nguy hiểm đối với sự phát triển tâm linh do ảnh hưởng thống trị của thói quen ngày nay còn nghiêm trọng hơn rất nhiều; bởi vì sự phát triển các thói quen đặc biệt dễ nhận thấy trong thời đại ngày nay khi sự chuyên môn hóa và chuẩn hóa đã vươn tới rất nhiều lĩnh vực tư tưởng và đời sống.

Do đó, khi xem xét những lời kinh Tứ Niệm Xứ, phần hình thành nên trói buộc (kiết sử), chúng ta phải nghiên cứu kỹ vai trò quan trọng của các thói quen:

...và những trói buộc nào khởi lên do duyên cả hai (các giác quan và đối tượng của chúng), vị ấy biết rõ như vậy. Cách thức các trói buộc chưa sanh được sanh khởi như thế nào, vị ấy biết rõ như vậy.

Theo ngôn ngữ Phật học, loại chướng ngại hôn trầm – thụy miên (*thīna-middha-nīvarana*: đã đuối, buồn ngủ) được tiếp sức bởi thói quen, và làm cho sự nhu nhược, nhẹ nhàng của thân và tâm (*kāya, citta-lahutā*: khinh thân, khinh tâm) bị suy yếu.

Xu hướng mở rộng phạm vi ảnh hưởng của thói quen này ăn sâu bén rễ ở ngay trong tâm chúng ta. Nó bắt nguồn không chỉ từ sức mạnh (thụ động) của sự trì trệ (sức ý) đã nói ở trên, mà trong nhiều trường hợp còn từ ý chí áp đặt và chinh phục của chúng ta. Một số loại tâm hoạt động tích cực, cường độ mạnh, có xu hướng tự lập lại chính nó. Mỗi tâm cố vật lộn để chiếm ưu thế, để trở thành trung tâm mà các trạng thái thân và tâm khác yếu hơn phải vận động xung quanh, tự thay đổi để thích ứng với và phục vụ cho trung tâm ấy. Xu hướng này không phải là không bao

giờ bị thách thức, song nó vẫn chiếm ưu thế, và ngay cả các loại tâm phụ thuộc và ở ngoại vi cũng có cùng động lực vươn lên như thế. Điều này rất giống với xu hướng tự khẳng định mình và độc đoán, áp đặt lên người khác của những con người ngã mạn, khi họ tiếp xúc, giao tiếp với xã hội. Trong y học, chúng ta có thể thấy nó giống như căn bệnh ung thư càng ngày càng lan rộng; hay xu hướng lặp lại thường gặp trong những trường hợp đột biến kỳ lạ - một mối nguy hiểm vô cùng trong thời đại nguyên tử của chúng ta.

Bởi vì ý chí thống trị hiện hữu trong nhiều loại tâm, một suy nghĩ bất chợt thoáng qua cũng có thể lớn mạnh thành một nét tính cách thường trực. Nếu vẫn không bằng lòng với vị trí hiện tại, nó có thể hoàn toàn phá vỡ và thoát ra khỏi các động lực sống hiện tại, cuối cùng cho đến lúc tái sanh, nó sẽ trở thành chính trung tâm của một nhân cách mới. Ở trong mỗi chúng ta có vô số nhân cho những kiếp sống mới như vậy, cho vô số “chúng sinh” sẽ ra đời, tất cả chúng sinh ấy chúng ta nguyện sẽ giải thoát khỏi luân hồi, như lục tổ của Thiên tông Trung Hoa đã từng nói¹⁵.

Những thói quen có hại của thân và tâm có thể phát triển rất mạnh, không chỉ khi chúng ta cố ý nuôi dưỡng nó, mà ngay cả khi không nhận diện ra chúng hoặc buông tay để mặc chúng tự tung tự tác. Rất nhiều thứ có gốc rễ sâu chắc trong tâm hiện nay đều bắt nguồn từ những hạt giống nhỏ bé mà chúng ta đã gieo trong quá khứ xa xôi. Sự phát triển các pháp bất thiện hay những thói quen có hại có thể được kiềm chế một cách hiệu quả bằng cách dần dần phát triển một thói quen khác: thói quen chú ý đến chúng một cách chánh niệm. Nếu giờ đây, khi làm những việc quen làm một cách máy móc, chúng ta làm một cách cẩn thận và có ý thức, và trước khi làm hãy dừng lại một chút để ghi nhận thuần túy và suy xét – nó sẽ cho chúng ta cơ hội để xem xét kỹ thói quen của mình và hiểu rõ mục đích việc làm, biết rõ nó có thích hợp hay không (*sāttḥaka* và *sappāya-sampajañña*: mục đích tỉnh giác và thích nghi tỉnh giác). Nó cho phép chúng ta đánh giá sự việc một cách mới mẻ, thấy một cách trực tiếp, không bị mê mờ do hành động theo thói quen với suy nghĩ: “việc này là đúng đắn bởi vì trước kia mình đã từng làm như thế”. Ngay cả khi thói quen có hại chưa thể nhanh chóng bị xóa bỏ, khoảng thời gian tạm dừng để suy xét cũng sẽ ngăn bớt những hành động tự động và thiếu suy nghĩ. Tâm chúng ta sẽ thường xuyên suy xét kỹ và kháng cự lại, làm cho thói quen đó ngày một suy yếu dần đi, và khiến chúng ta dễ dàng thay đổi hay loại bỏ nó hơn.

Cần phải nói rõ là thói quen, vốn được gọi là “vú nuôi của con người”, không thể và không nên biến mất khỏi cuộc sống của chúng ta.

Chỉ cần nhớ xem, nhất là đối với những con người thành phố với cuộc sống đông đúc và phức tạp, thật nhẹ nhàng biết bao khi chúng ta có thể xử lý rất nhiều công việc khác nhau một cách tương đối máy móc mà chỉ cần chú ý “một nửa”. Thói quen làm đơn giản hóa cuộc sống của chúng ta. Nếu tất cả mọi công việc nhỏ nhất, buồn tẻ đều phải làm với sự cố gắng đầy chú ý và chú ý sát sao thì thật là căng thẳng. Thực ra, rất nhiều công việc tay chân, những công đoạn *kỹ thuật* trong nghệ thuật, và ngay cả một số quy trình công việc đầu óc, nếu tiến hành một cách khéo léo theo thói quen thường lệ sẽ mang lại kết quả tốt hơn và đều đặn hơn. Tuy nhiên ngay cả sự đều đặn của các công việc thói quen ấy cũng sẽ đạt đến điểm dừng. Nếu không được tiếp sức bởi một hứng thú mới, nó sẽ bộc lộ triệu chứng mỏi mệt và bắt đầu suy thoái.

Tất nhiên, không phải tất cả mọi thói quen nhỏ nhất đều phải bị xóa bỏ, bởi vì nhiều thói quen là vô hại, thậm chí còn có ích. Song chúng ta phải thường xuyên tự hỏi xem liệu mình vẫn còn kiểm soát được chúng hay không; liệu mình có thể từ bỏ hay thay đổi chúng tùy ý được hay không. Chúng ta có thể trả lời câu hỏi này bằng hai cách: thứ nhất, chú ý đến các hành động theo thói quen của mình một cách chánh niệm trong một thời gian; thứ hai, tạm thời từ bỏ thói quen ấy nếu điều đó không làm tổn hại đến chính mình hay người khác. Nếu chúng ta soi chiếu chúng bằng *sự nhận thức trực tiếp*, nhìn hay thực hiện các hành động ấy như thể là lần đầu tiên, thì những hành động thường lệ và thói quen nhỏ nhất ấy sẽ trở nên rất thú vị. Điều này cũng phát huy tác dụng đối với nghề nghiệp chuyên môn, môi trường làm việc và các mối quan hệ của chúng ta trong trường hợp bị bế tắc bởi thói quen. Mối quan hệ vợ chồng, quan hệ bạn bè và đồng nghiệp nhờ vậy cũng được cải thiện rất nhiều. Một cái nhìn trực tiếp và mới mẻ sẽ cho chúng ta thấy rằng mình có thể quan hệ với mọi người hoặc làm mọi việc theo một cách khác, hiệu quả hơn cách mình vẫn thường làm theo thói quen trước kia.

Khả năng có thể từ bỏ những thói quen nhỏ nhất đó rất có giá trị trong cuộc chiến chống lại những khuynh hướng nguy hiểm trong tâm chúng ta. Nó cũng là một sự trợ giúp lớn mỗi khi chúng ta phải đối diện với những thay đổi nghiêm trọng trong cuộc đời, khi hoàn cảnh tước bỏ mất những thói quen thiết yếu của chúng ta. Làm mềm hóa các lối mòn suy nghĩ và thái độ cứng nhắc sẽ làm tươi mới lại năng lượng sống, sức mạnh tinh thần và khả năng tưởng tượng. Nhưng điều quan trọng hơn cả là, trên mảnh đất tươi mềm ấy, chúng ta sẽ gieo được những hạt giống phát triển tâm linh đầy sức sống.

Dòng suy nghĩ liên tưởng

Các thói quen gắn mình vào một khuôn mẫu phản ứng nhất định, vào một chuỗi các hành động nhất định, cách đánh giá nhất định về con người và sự việc... diễn ra nhờ các dòng suy nghĩ liên tưởng. Từ những đối tượng, các quan điểm, hoàn cảnh và con người mà chúng ta gặp, tâm chúng ta lựa chọn một số dấu hiệu nổi bật nhất định và gắn liền dấu hiệu này với các phản ứng của mình với chúng. Khi gặp lại đối tượng ấy, hoàn cảnh ấy, đầu tiên chúng sẽ liên kết với các dấu hiệu được lựa chọn trước kia, và truy ra phản ứng đầu tiên hay phản ứng mạnh nhất của mình từ những lần gặp gỡ trước. Vì vậy, những dấu hiệu này trở thành tín hiệu để phóng thích ra một kiểu phản ứng cố định, có thể bao gồm cả chuỗi dài các hành động và suy nghĩ liên quan quen thuộc qua những trải nghiệm lặp lại nhiều lần trước kia. Cách thức vận hành như thế này khiến chúng ta không cần thiết phải có những cố gắng mới hay khó nhọc suy xét mỗi bước đi trong cả chuỗi phản ứng ấy. Kết quả là một cuộc sống bị đơn giản hóa rất nhiều, cho phép con người dành năng lượng cho những công việc khác. Thực ra, trong quá trình tiến hóa của con người, suy nghĩ liên tưởng là một bước tiến hóa vô cùng quan trọng. Nó cho phép chúng ta học hỏi từ những kinh nghiệm, từ đó dẫn đến những phát hiện mới về các quy luật nhân quả, cũng như việc áp dụng chúng.

Tuy nhiên, bên cạnh những lợi ích này, suy nghĩ liên tưởng cũng mang lại rất nhiều nguy hiểm nghiêm trọng nếu được áp dụng sai lầm, bất cẩn và không được kiểm soát cẩn thận. Chúng ta hãy liệt kê một phần danh sách những nguy hiểm của nó:

1. Suy nghĩ liên tưởng, tái diễn lại nhiều lần trong những tình huống tương tự, có thể dễ dàng kéo dài vô tận và củng cố thêm những quan sát sai trái hoặc không đầy đủ ban đầu, những đánh giá sai lầm và định kiến cảm xúc như yêu, ghét, ngã mạn...
2. Sự quan sát không đầy đủ và cách nhìn, đánh giá hạn hẹp đủ để xử lý một tình huống nhất định nào đó, lại là không đủ và đưa đến những hệ lụy nghiêm trọng nếu áp dụng một cách máy móc trong những tình huống khác.
3. Do suy nghĩ liên tưởng bị định hướng sai, chúng ta có thể cảm thấy rất ghét một sự việc, một nơi chốn hay một người nào đó đơn giản chỉ vì nó gợi lại một kinh nghiệm không thích thú mà trên thực tế chẳng có liên quan gì đến kinh nghiệm đó cả.

Những trường hợp trên cho thấy một điều rất quan trọng là thỉnh thoảng chúng ta phải suy xét kỹ những lối mòn suy nghĩ của mình, xem

lại những thói quen và những phản ứng rập khuôn xuất phát từ lối mòn ấy. Nói cách khác, chúng ta phải bước ra khỏi lối mòn của mình, có lại cái nhìn trực tiếp về sự việc và đánh giá lại những thói quen của mình dưới cái nhìn đó.

Nếu nhìn lại danh sách những nguy hiểm tiềm tàng do dòng suy nghĩ liên tưởng tự do mang lại, chúng ta sẽ hiểu rõ hơn lời Đức Phật thúc giục chúng ta tiếp cận đến ngọn nguồn của kinh nghiệm. Trong bài kệ “Hang Đá” rất ngắn gọn và sâu sắc trong kinh tập Suttanipāta, Đức Phật nói: “hiểu biết xuyên thấu những cảm nhận giác quan (*phassa* - xúc) sẽ khiến con người giải thoát khỏi tham” và “hiểu biết về tướng tri (*saññā*- quá trình nhận thức kinh nghiệm), con người sẽ vượt qua được luân hồi” (vv.778ff.). Bằng cách thiết lập chánh niệm như một người gác cửa ở ngay chỗ suy nghĩ xâm nhập vào tâm, chúng ta sẽ kiểm soát được những kẻ xâm nhập một cách dễ dàng hơn, và ngăn không cho những kẻ không có phận sự bước vào. Nhờ vậy, sự thanh tịnh của “tâm sáng suốt” sẽ được duy trì để chống lại “những phiền não ngẫu nhiên” xâm nhập tâm (AN1:51).

Kinh Tứ Niệm Xứ (*satipatthāna sutta*) mang đến một phương pháp hệ thống để mang lại cái nhìn trực tiếp, mới mẻ và trung thực. Phương pháp thực hành này làm việc với toàn bộ nhân cách con người, về mọi phương diện tinh thần và thể chất, bao gồm toàn bộ thế giới kinh nghiệm¹⁶[9] của người đó. Phương pháp quán chiếu với nhiều loại đề mục khác nhau trên chính bản thân mình (*ajjhatai*-nội xứ) và trên người khác (*bahiddhā*- ngoại xứ), thay đổi qua lại giữa nội xứ và ngoại xứ sẽ làm bộc lộ những quan niệm sai lầm do định hướng sai dòng suy nghĩ liên tưởng và áp dụng sai những suy luận dựa trên sự giống nhau.

Những loại suy nghĩ liên tưởng sai lầm, theo thuật ngữ Phật học, là do bốn loại điên đảo tưởng (*vipallāsa*) hay cách nhận thức sai lầm:

1. Thấy vô thường là thường
2. Thấy khổ là lạc
3. Thấy vô ngã là ngã
4. Thấy bất tịnh là tịnh

Những tà kiến này sanh khởi thông qua sự nhận biết sai lầm về các đặc tướng của mọi sự việc. Dưới ảnh hưởng của các cảm xúc và nhận thức sai lầm, chúng ta nhận biết sự việc một cách phiến diện, sai trái, và sai lầm khi gắn liền chúng với những quan niệm khác. Bằng cách ghi nhận thuần túy mọi sự nhận thức và các cảm nhận giác quan, dần dần

chúng ta sẽ giải thoát chúng khỏi những nhận thức sai lầm đó, và tiến bước vững chắc tới sự *nhận thức trực tiếp* về mọi sự việc như chúng đang là.

---o0o---

Động tâm - cảm giác về sự khẩn cấp

Người có nhận thức trực tiếp và trong sáng, khi khởi lên cảm giác khẩn cấp (động tâm) từ những sự việc gây xúc động sâu sắc, sẽ kinh nghiệm một sự giải phóng năng lượng và lòng can đảm, giúp anh ta vượt qua được sự do dự, e dè và những thông lệ cứng nhắc trong cuộc sống và suy nghĩ. Nếu cảm giác động tâm về sự khẩn cấp ấy được duy trì, nó sẽ đem đến nhiệt tâm và lòng kiên trì, bền bỉ cần phải có cho công việc giải thoát. Do đó các vị trưởng lão thời xưa đã nói:

Chính thế gian này là trú xứ của các hành động của chúng ta.

Đạo lộ cao thượng sẽ được mở ra từ nơi đó,

Cùng bao nhiêu thứ để phá vỡ lòng tự mãn.

Hãy động tâm với những gì đáng động tâm,

Khi đã động tâm, hãy gắng sức một cách trí tuệ và chiến đấu!

Môi trường xung quanh chúng ta đầy rẫy những điều để khởi lên động tâm. Nếu chúng ta không nhận ra được điều đó, là bởi vì thói quen đã làm cho cái nhìn của chúng ta mê mờ, si muội và trái tim ta chai lì, không còn nhạy cảm nữa.

Ngay cả đối với những lời dạy của Đức Phật, điều như vậy cũng xảy ra với chúng ta. Lần đầu gặp Phật Pháp, về cảm xúc và tri thức chúng ta cảm thấy vô cùng hoan hỷ và nhiệt tâm; nhưng dần dần niềm hoan hỷ đó mất dần động lực và sự mới mẻ ban đầu. Giải pháp là chúng ta phải thường xuyên làm mới nhiệt tâm ấy bằng cách quay lại với cuộc sống tràn đầy xung quanh mình, cuộc sống ấy đang khắc họa Bốn Chân lý cao thượng với những biến tấu đầy mới mẻ. Một sự nhận thức trực tiếp sẽ mang đến dòng máu mới cho thậm chí đến cả những kinh nghiệm thường tình nhất trong cuộc sống hàng ngày, để bản chất thực của chúng hiện lên xuyên qua màn sương mờ ảo của thói quen và nói cho chúng ta bằng một giọng nói mới mẻ. Nó có thể là hình ảnh một người ăn mày quen thuộc ở góc phố mỗi ngày, một đứa trẻ đang khóc hay một người bạn ốm đau. Những hình ảnh đó làm cho chúng ta giật mình tỉnh thức, khiến chúng ta phải suy nghĩ và khởi lên cảm giác khẩn cấp phải quyết tâm bước đi trên đạo lộ giải thoát khổ đau.

Chúng ta đều đã biết câu chuyện thái tử Siddhattha (Tất-Đạt-Đa) lần đầu nhìn thấy cảnh đau, già, bệnh, chết trên đường ra ngoài thành du ngoạn, sau một thời gian dài trong cuộc sống nhung lụa cách xa thực tế khổ đau. Câu chuyện này có thể hoàn toàn có thật, bởi chúng ta biết rằng trong cuộc sống của rất nhiều con người vĩ đại, một sự việc thường tình có thể mang một ý nghĩa quan trọng và dẫn đến những hệ quả to lớn vượt ra khỏi hình ảnh tầm thường của sự việc. Những tâm hồn vĩ đại tìm thấy ý nghĩa ở những việc tưởng chừng như rất tầm thường và từ những phút giây thoáng qua ấy đem đến những tác động lớn lao. Song dù không đặt vấn đề hoài nghi sự thật đằng sau câu chuyện cổ ấy, chúng ta cũng có thể nghĩ rằng thái tử trẻ tuổi đã từng chính mắt thực sự nhìn thấy cảnh người già, bệnh, chết trước đó. Tuy nhiên, trong tất cả những dịp trước, ngài không cảm thấy động tâm sâu sắc trước những hình ảnh đó - cũng giống như hầu hết chúng ta, trong mọi lúc cũng vậy. Sự thiếu nhạy cảm đó có thể là do cuộc sống được bao bọc quá cẩn thận, đầy vui thú dục lạc của hoàng cung, một cuộc sống tách biệt khỏi thế giới thực tế bên ngoài mà vua cha đã sắp đặt. Chỉ khi thoát ra khỏi chiếc lồng vàng của các thói quen dễ dãi đó thì thực tế khổ đau mới có thể khiến ngài động tâm đến mức như thể được nhìn thấy lần đầu tiên trong đời. Chỉ khi đó trong tâm ngài mới khởi lên cảm giác về sự khẩn cấp, đưa ngài rời bỏ cuộc sống gia đình và dần bước trên con đường tìm cầu giác ngộ.

Khi tâm thức và trái tim chúng ta đáp ứng lại sự thật của khổ hiện diện trong những sự kiện bình thường của kiếp sống càng *rõ ràng* và *sâu sắc* bao nhiêu, thì chúng ta càng dễ phải học lại những bài học giác ngộ của mình và hành trình luân hồi càng ngăn lại bấy nhiêu. Sự *rõ ràng* của nhận thức kích hoạt hành động đáp ứng của chúng ta đến từ sự nhận thức trực tiếp không bị chệch hướng, có được từ ghi nhận thuần túy (*sati-chánh niệm*); và *chiều sâu* của kinh nghiệm đến từ sự suy xét trí tuệ hay là sự tỉnh giác (*sampajañña*).

---o0o---

Con đường tới trí tuệ

Nhận thức trực tiếp cũng là một đặc tính chủ yếu của phương pháp thực hành thiền tuệ. Nó được định nghĩa là tu tuệ - trí tuệ trực tiếp hay trí tuệ dựa trên kinh nghiệm thực tế thu được từ thiền tập – để phân biệt với trí tuệ thu được từ tư duy (tu tuệ) và kiến thức (văn tuệ). Trong khi thực hành thiền tuệ, các tiến trình thân-tâm của thiền sinh được quán sát một cách trực tiếp, không có sự can thiệp của các khái niệm trừu tượng hay thông qua lăng kính đánh giá sai lầm của các cảm xúc. Bởi vì

trong trường hợp này, chúng chỉ che mờ hoặc nguy trang các sự việc thực tế, làm giảm bớt tác động trực tiếp của thực tế. Việc sử dụng khái niệm (gồm cả ngôn ngữ) để khái quát hóa các kinh nghiệm thì rất ích lợi nếu dùng đúng chỗ; nhưng nếu chúng làm gián đoạn việc thực hành ghi nhận thuần túy, chúng sẽ có xu hướng “gạt qua một bên” hoặc loại bỏ những dữ kiện thực tế, bằng cách nói: “Ồi dào, chỉ thế thôi mà, chẳng có gì cả”. Các suy nghĩ khái quát hóa như vậy thường rất thiếu kiên nhẫn với những sự việc lặp đi lặp lại, sau khi đã phân loại sự việc đó, nó sẽ cảm thấy rất nhanh chán.

Ghi nhận thuần túy, tuy nhiên lại là công cụ chủ chốt của thiền tuệ, bám chắc vào các dữ kiện thực tế. Nó theo sát sự sanh diệt của các tiến trình thân tâm tiếp nối nhau. Mặc dù tất cả các sự kiện trong cả một chuỗi có thể cùng một thể loại như nhau (chẳng hạn hơi thở vào-ra), song ghi nhận thuần túy coi mỗi sự kiện như là một sự kiện riêng rẽ, khác biệt và cẩn thận ghi nhận sự sanh và diệt riêng rẽ của chúng. Nếu chánh niệm được duy trì tinh thức, sự quán sát lặp đi lặp lại này được nhân lên và gây ra tác động mạnh lên tâm chúng ta. Ba đặc tướng – vô thường, khổ, vô ngã – của các tiến trình thân tâm đang được quán sát sẽ hiển lộ ra ngày một rõ nét hơn. Chúng sẽ xuất hiện ngay chính trong ánh sáng chiếu rọi từ bản thân các tiến trình ấy, chứ không phải là thứ ánh sáng *vay mượn*; thậm chí cũng không phải là ánh sáng vay mượn từ Đức Phật, bậc đạo sư vô thượng soi đường chỉ lối của chúng ta. Những tiến trình thân tâm này, với “ánh sáng tự thân” của chúng, sẽ đem đến một cảm giác khẩn cấp ngày càng tăng cho thiền sinh: nỗi khiếp sợ luân hồi, sự nhầm chán (đối với các hành đang sanh diệt) và sự ý thức về nguy hiểm (của sự sanh diệt thân tâm, của luân hồi), theo sau đó là sự xả ly, xuất ly – mặc dù tất nhiên đi kèm theo đó, những cảm giác hỷ lạc, hạnh phúc và bình an sẽ có mặt trong lúc thực hành. Khi tất cả mọi nhân duyên, điều kiện trưởng thành trong nội tâm đã được đầy đủ, nhận thức trực tiếp đầu tiên của giác ngộ giải thoát sẽ đến với bậc thánh Tu Đà Hoàn (*sotāpanna*)¹⁷ với hiểu biết rõ ràng, không chút hồ nghi: “Bất cứ cái gì sanh lên, sẽ phải diệt mất”.

Như vậy, trong sự khai mở sức mạnh của chánh niệm, thiền Tứ Niệm Xứ đã tự khẳng định mình là hiện thân đích thực của Pháp Bảo, một trong ba ngôi quý báu trên thế gian mà đã được tuyên bố:

“Pháp Bảo do Đức Thế Tôn khéo thuyết là pháp thiết thực hiện tiền, vượt khỏi thời gian, đến để mà thấy, có khả năng hướng thượng, chỉ những người có trí mới tự mình giác hiểu”.

Rừng thiền Sóc Sơn

Mùa an cư 2012

---o0o---

HẾT

¹ Xem thêm trong cuốn *Tinh yếu thiền Phật giáo* của Đại trưởng lão Thiền sư Nyanaponika (Sư Tâm Pháp dịch Việt).

² *Chánh niệm*, hiểu một cách đơn giản, là sự ý thức về bản thân mình, là sự chú ý và quan sát một cách khách quan, như thật (ghi nhận thuần túy) những gì xảy ra trong thân và tâm mình trong hiện tại: các cử động của cơ thể, các tính chất-cảm giác: nóng-lạnh, cứng-mềm, sự chuyển động..., cảm giác xúc chạm trên thân, cảm giác thở; các cảm xúc: buồn, giận, mừng, vui, cô đơn, tham dục... cho đến những hoạt động tâm lý vi tế: suy nghĩ, tưởng tượng, cơ chế phiền não, những chiều hướng tâm lý, định kiến, chấp thủ, ảo tưởng... Chánh niệm, có thể nói là trung tâm của phương pháp tu tập tâm do Đức Phật thuyết dạy, dẫn đến phát triển trí tuệ trực giác, nhận chân được sự thật tuyệt đối của thân-tâm chúng ta là vô thường, khổ, vô ngã, do đó đoạn diệt tận gốc rễ những gốc phiền não-đau khổ (kiết sử) trong tâm con người.

Pháp hành thiền chánh niệm là sự huân tập một thói quen luôn chú ý và ý thức về bản thân mình trong mọi lúc, luôn quay lại quan sát-cảm nhận-ghi nhận thân-tâm mình trong hiện tại, một cách trực tiếp (chứ không phải bằng suy nghĩ hay thông qua ý niệm, ngôn từ)... và phát triển sự tỉnh giác, ý thức về chính mình một cách liên tục và sâu sắc. Người thực hành chánh niệm có thể tập ghi nhận những gì nổi bật, dễ ghi nhận nhất như là các cử động của thân khi đi, đứng, nằm, ngồi, sinh hoạt... các cảm giác trong thân, sự xúc chạm... hoặc là cảm giác thở vào-ra khi ngồi thiền, cảm giác trên chân khi bước đi... Thậm chí, Thiền sư Mahasi Sayadaw còn dạy phương pháp niệm thầm: chạm.. chạm, đưa tay.. đưa tay, bước.. bước, quay người... quay người, nóng.. nóng, lạnh... lạnh, giận... giận, buồn.. buồn... trong giai đoạn đầu thực hành để thiền sinh tự nhắc mình quay lại ghi nhận bản thân. Khi chánh niệm đã liên tục và tự động, thì chỉ còn lại sự ghi nhận thuần túy mà không cần phải gọi tên. Ghi nhận thuần túy là thể loại cơ bản và nguyên chất nhất của chánh niệm – *chú thích của người dịch*.

³ *Định kiến*: là những nếp suy nghĩ cứng nhắc bị khuôn nếp bởi những chấp thủ đúng-sai, yêu-ghét...hình thành qua quá trình cảm nhận và tư duy, hấp thu từ trước tới nay, ăn sâu trong vô thức. Đa phần những định kiến ấy đều phiến diện và là những phiên bản bị bóp méo của sự thật. Người mang những định kiến như vậy thường có xu hướng đánh giá một sự việc hoặc con người nào đó không đúng theo sự thật khách quan, mà đã qua một màng lọc vô thức. Định kiến, giống như một lăng kính có tác dụng phóng to, thu nhỏ hoặc bóp méo hình ảnh thực, cũng bóp méo sự thực khi tiếp nhận và xử lý thông tin; và trong quá trình ấy lại làm dày thêm chính nó. Định kiến có hai loại cứng đầu và ăn sâu nhất, đó là định kiến tri thức-chấp thủ những tiêu chuẩn đúng-sai, hay-dở từ những hiểu biết phiến diện và lệch lạc của chủ quan (ví dụ: khi chấp chặt một tư tưởng nào đó là đúng thì dễ nhìn thấy cái sai, khó nhìn thấy cái đúng trong những hệ tư tưởng khác, và chỉ mang cái đúng của mình ra làm tiêu chuẩn để đánh giá mọi thứ); thứ hai là định kiến cảm xúc: các tiêu chuẩn đúng sai, tốt xấu đó bị một chấp thủ cảm xúc nào đó chi phối và tô màu (ví dụ: khi đã ghét một ai đó thì nhìn cái gì của người ta cũng thấy xấu, thấy ghét). Định kiến ngăn cản con người nhận chân sự thật, làm dày thêm chấp thủ, và là một trong những trở ngại tự thân lớn nhất một người tu tập tâm phải đối diện và hóa giải. Chánh niệm-tỉnh giác là công cụ chính yếu và có thể nói là duy nhất để giúp các thiện sinh làm được điều đó-hóa giải và vượt qua các định kiến, chấp thủ sâu dày trong vô thức để chứng ngộ chân lý-ND.

⁴ Chú giải Tương Ưng bộ kinh SN334

⁵ Anagarika Govinda, *Quan kiến tâm lý của Giáo lý Phật giáo nguyên thủy* (Rider&Co, 1961).

⁶ Bhikkhu Soma, *Con đường chánh niệm* (Kandy: Buddhist Publication Society, 1975).

⁷ **Ly dục**: thoát dần ra khỏi sự quyến rũ của các đối tượng giác quan thích thú: cảnh sắc, âm thanh, mùi, vị, xúc chạm, hay những dòng suy nghĩ, mơ tưởng... làm say mê, kích động lòng người.

⁸ Rāhula là con trai của Đức Phật trước khi xuất gia. Vào đêm Rāhula ra đời, Ngài đã từ bỏ cung vàng điện ngọc đi xuất gia. Sau khi thành đạo, Đức Phật về thăm lại kinh thành Ca-Tỳ-La-Vệ để tế độ dòng họ Thích-Ca, khi đó Rāhula mới 7 tuổi. Đức Phật cho Rāhula xuất gia sadi, sống trong Tăng đoàn và được Ngài dạy dỗ. Năm 20 tuổi, Rāhula đắc thánh quả A-la-hán và trở thành một trong 80 đại đệ tử của Đức Phật. Trong kinh điển còn ghi lại một số bài kinh Đức Phật dạy dỗ Rāhula như Tiểu Kinh giáo giới Rāhula, Đại kinh giáo giới Rāhula...

⁹ **Tư kiến:** quan điểm, ý kiến của riêng mình. Đó là điều chúng ta thường chấp thủ rất mạnh, từ trong vô thức và cũng là một trong những cản trở lớn nhất trong quá trình tu tập, bởi vì những tư kiến đó chưa bao giờ là đúng cả, nó mang nặng dấu vết của tà kiến và những cách suy nghĩ sai lầm, phi như lý tác ý. Tư kiến bị khuôn định, bị điều kiện hoá bởi rất nhiều nhân tố, từ nghiệp tới những chấp thủ quá khứ, sự tác động của môi trường văn hóa, xã hội, tập quán, kiến thức sách vở, cảm xúc, tình cảm, yêu ghét... Tư kiến luôn luôn xen vào quá trình tu tập, một cách vô thức, cướp quyền định hướng tâm của chúng ta. Chính vì vậy, mặc dù chúng ta được hướng dẫn hành thiền đúng, nhưng khi thực hành thì vẫn cứ sai như thường, và sai lặp đi lặp lại. Nếu không có sự tỉnh giác và trách pháp, quán xét mình, cộng với sự hướng dẫn của một người thầy giỏi, thì khả năng chệch hướng tu tập là rất, rất cao và rất thường xuyên. Một lần, có người hỏi Thiền sư Ajhan Cha: Bạch Ngài, trở ngại lớn nhất của người tu là gì? Ngài Ajhan Cha đã trả lời: “là chấp thủ vào những cái biết của mình”.

¹⁰ Bị phụ thuộc vào các điều kiện, được tạo thành bởi các điều kiện, nhân duyên khác nhau.

¹¹ *Bí mật Hoa Vàng* là một tác phẩm của đạo Lão, Trung Hoa, chịu ảnh hưởng mạnh của tinh thần Phật giáo.

¹² **Chế ngự các cửa giác quan:** mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý - không để buông lung, phóng dật chạy theo các đối tượng bên ngoài. Ở đây, ý (tâm) cũng là một cửa giác quan vì ở đó có sự tiếp xúc với các hình ảnh, tưởng tượng, suy nghĩ...(pháp trần).

¹³ **Định:** là sự ổn định, vững vàng và tập trung của tâm.

¹⁴ Sự nhận thức không thông qua hoặc không bị bóp méo bởi các thành kiến, định kiến hay trung gian ý niệm, ngôn từ chế định.

¹⁵ Điều đáng buồn là một số người theo trường phái Phật giáo Đại thừa đã hiểu lời nguyện cứu độ tất cả chúng sinh của Bồ Tát một cách rất nông cạn và sai lầm. Họ muốn cứu độ tất cả chúng sinh thành Phật rồi họ mới thành Phật. Trong khi Lục Tổ Huệ Năng nói rất rõ: lời nguyện cứu độ tất cả chúng sinh khởi sinh từ luân hồi chính là đoạn trừ những nhân tạo ra những kiếp sống mới trong tâm của chính mình-chú thích của thiền sư.

¹⁶ Kinh nghiệm với nghĩa cảm nhận, trải nghiệm những gì đang diễn ra trong hiện tại. Từ kinh nghiệm (*experience*) trong thiền quán là để chỉ những gì đang diễn ra trong hiện tại, những gì chánh niệm quan sát được... đó có thể là các tiến trình thân hoặc tâm như hơi thở, cảm giác hay một tiến trình suy nghĩ, một tâm sân, tâm hỷ...khởi lên trong quá trình quan sát. Không nên hiểu từ kinh nghiệm này theo nghĩa bình thường là các kỹ năng, tri thức thu

thập được trong công việc hoặc đời sống (kinh nghiệm làm việc, kinh nghiệm giao tiếp...).

¹⁷ Đạo quả Tu-đà-hoàn là đạo quả đầu tiên trong 4 tầng thánh quả: Tu-đà-hoàn, Tư-đà-hàm, A-na-hàm, A-la-hán. Trong con người phàm phu chưa đắc thánh quả còn nguyên vẹn 10 loại kiết sử hay phiền não ngũ ngầm là: thân kiến, hoài nghi, giới cấm thủ, tham, sân, sắc ái, vô sắc ái, ngã mạn, trạo cử, vô minh. Tầng thánh quả đầu tiên là Tu-đà-hoàn hay Dự lưu cắt đứt 3 loại kiết sử đầu tiên là thân kiến, hoài nghi và giới cấm thủ. Bậc thánh Tu-đà-hoàn vĩnh viễn không còn tái sinh lại trong 4 đường ác đạo là Địa ngục, Atula, Ngạ quỷ, Súc sanh nữa, mà chỉ còn tái sinh nhiều nhất là 7 lần nữa (Thất lai) trong cõi dục giới trước khi đạt đến giải thoát hoàn toàn khỏi luân hồi sanh tử. Tầng thánh thứ hai là Tư-đà-hàm không cắt tuyệt được thêm loại kiết sử nào nữa, mà chỉ làm suy yếu hai loại kế là tham, sân. Bậc thánh Tư-đà-hàm chỉ còn tái sinh lại 1 lần duy nhất (Nhất lai) trong cõi dục giới. Tầng thánh thứ ba, Anahàm, cắt đứt hoàn toàn 5 kiết sử đầu tiên (3 kiết sử đầu được cắt đứt bởi đạo quả Tu-đà-hoàn và tham, sân), và không còn phải tái sinh lại trong cõi dục giới nữa (Bất lai). Bậc thánh Anahàm sẽ tái sinh lên cõi Phạm thiên và sẽ đắc quả vị Alahán và nhập Niết Bàn tại cõi đó. Tầng thánh cao nhất là thánh quả Alahán cắt đứt hoàn toàn 10 loại kiết sử, vĩnh viễn không còn tái sinh nữa.