

## CHƯƠNG 5

# CÁC CẤP ĐỘ THIỀN ĐỊNH

Thiền định là nếp sống năng động thông qua một nhãn quan sáng tạo, một đường hướng hiểu biết sâu sắc về cuộc sống, về những gì vẫn thường trực xảy ra quanh ta. Tu tập pháp môn thiền định có nghĩa là chúng ta đi tìm một hành trình sống với những chặng đường hay cũng có thể gọi là những trình độ, những bước đi: Khám phá, phơi mở và hóa thân...

### Dẫn thân

Chặng đường thứ nhất, là chúng ta trực diện với chính mình trong những bước đầu sơ cơ. Học hỏi giáo lý và thọ trì một vài nguyên tắc cơ bản ban đầu, cũng như tập sự làm quen với những trở lực dĩ nhiên phải có đối với một người mới bước vào ngưỡng cửa thiền định, sau đó, chúng ta dốc sức điều hành thân tâm chính mình. Bước đầu bao giờ cũng lắm cái gian nan. Chúng ta đã có dịp biết qua ít nhiều về những trở lực của thiền định, như ham muốn, xung khắc, khuếch tán tư tưởng, buồn ngủ và hoài nghi. Chúng là những trở lực có thể đến với chúng ta trong bất cứ lúc nào.

Giai đoạn dẫn thân là dạy cho ta biết cách học hỏi để tự làm thẳng hoa bản thân, sử dụng ngay chính các trở lực đó như những đòn bẩy cho cuộc tu của mình. Và ở đây, ngay trong từng phút đối diện với thực tại, chúng ta mới có cơ hội vượt qua những khó khăn ban đầu ấy để tiếp tục thực hiện công phu tiếp theo là phơi mở nội tâm.

Giai đoạn dẫn thân này có thể được minh họa bằng tinh thần can đảm và khả năng buông bỏ của chúng ta. Ta tự biết những gì là thực sự không cần thiết để nội tâm được trong sáng và nhẹ nhàng, những điều kiện hết sức cần thiết cho một sự lắng nghe vừa sâu sắc vừa mới mẻ. Chỉ riêng ước muốn xả kỷ và thiết tha tìm về bản chất thật của mình đã là một biểu tượng cho một tâm hồn vĩ đại và can đảm.

Chúng ta rồi sẽ phải có mặt trong biết bao cuộc đối đầu nữa, chúng ta còn biết bao việc phải làm, có biết bao điều chúng ta cần phải hoàn tất..., tất cả chỉ điều có thể thành tựu từ một nội tâm tha thiết hướng về chân lý. Ta có thể gọi tên nó là một thứ tình yêu và chỉ có thứ tình yêu này mới đem lại cho chúng ta tất cả nghị lực và can đảm.

Yêu cầu thứ hai của cuộc dẫn thân mà nãy giờ vẫn nói đến, đó là tinh thần xả kỷ. Để có mặt trên một con đường mới, chúng ta không thể tiếp tục giữ lại và tuân theo những thói quen không cần thiết, chẳng hạn sự quên mình trong những ham muốn và sợ hãi. Thay vào đó, chúng ta phải thật sự ngồi lại và đối mặt với mọi sự một cách khách quan nhất. Phải nhận rằng, kiểu phơi mở này quả là không dễ dàng tí nào. Chúng ta sẽ cảm thấy bối rối với ngay cả chính mình khi phải gần như lãng quên hết những gì là hiểu biết để trở nên hồn nhiên và vô tư hơn. Nhưng người hành giả nên hiểu rằng trong chính thái độ tư tưởng "anh nhi" đó, mọi cảm nghiệm của chúng ta về vạn sự mọi trở nên chính xác và sâu sắc.

Một trong những vấn đề quan trọng nhất của giai đoạn dẫn thân là trong một chừng mực nào đó, người hành giả tự biết xem nhẹ hình hài vật lý của mình. Ngay những giờ thiền tọa đầu tiên, ta phải chịu đựng biết bao là khổ sở. Đối diện với nỗi khó khăn này cũng là một công phu: Ta tự giàn xếp những vùng đau để cố gắng biến chúng thành thực tại tri nhận. Có làm quen được với các tư thế thiền định, học được cách xử lý chúng bằng Thiền định với ý nghĩ tận dụng, ta sẽ từng bước vượt qua chính mình để các nỗ lực ngày một hữu hiệu hơn, chẳng hạn một khả năng tập trung nhìn ngắm. Ở chính trình độ này, chúng ta mới may ra cảm nghiệm được một nỗi đau đón khác sâu sắc hơn, đó là nỗi đau đến từ những vật lộn sinh lý: vai, lưng, eo, bụng,... Khi phải

chịu đựng một sự gò bó căng thẳng đến mức độ nào đó có thể gây nên những nhức nhối tương có thể làm chết người. Nhưng rồi sự tỉnh thức liên tục, những bức xúc ghê gớm này mỗi lúc cũng được giải phóng. Sau cùng, ở một trình độ cao hơn, những đau đớn sinh lý lại chuyển sang hình thức khác: có thể đó sẽ là những cảm giác ảo tưởng không ai giống ai, vi tế hơn nhưng cơ hồ còn mãnh liệt hơn trước. Nhưng chẳng sao hết, sự chuyển đổi cảm giác sinh lý này thường đi đôi với sự nâng cấp của trình độ Thiên định. Thời gian để vượt qua giai đoạn này luôn là bất định, kẻ mau người chậm. Nhưng vấn đề tựu chung vẫn là làm thế nào đó, chúng ta học được cách vượt khỏi những giới hạn thông thường của thể xác bằng cách tri nhận tất cả để thoải mái mở rộng nhãn trường nhìn vào thực tại.

Giàn xếp được những hoạt động thô tháo của nội thân xong rồi, người hành giả đến lúc này coi như đã có thể đủ sức đặt vấn đề với một hoạt động vi tế mà cũng hết sức quan trọng của tâm thân sinh lý, đó chính là hơi thở. Đừng cố gắng điều hành hơi thở. Đó là một yêu cầu hết sức quan trọng. Chúng ta hãy đơn giản nhìn ngắm nó ra vào một cách tự nhiên. Nói một cách khác, chúng ta chỉ nên học hỏi chứ không chỉ đạo hơi thở. Nó nhanh hoặc chậm, nhẹ hoặc sâu cứ mặc chúng. Ta chỉ việc theo dõi và nhìn ngắm từng đổi thay của nó. Điều này đòi hỏi một sự xuyên suốt và liên tục: theo thời gian, hơi thở của chúng ta có thể ngày một vi tế hơn, thậm chí gần như mất hẳn. Nhưng không sao cả, sự tỉnh thức của chúng ta sẽ theo chiều tỷ lệ thuận, cũng ngày một vi tế và tinh xác hơn.

Một khi đã làm chủ được những vận động lớn nhỏ của tâm thân sinh lý, yếu cầu tiếp theo là hành giả chỉ còn mỗi việc thu nhiếp nội tâm chính mình. Nhìn vào từng giòng trôi chảy của ý thức, chúng ta thấy được gì? Đó chính là sự thay đổi liên tục. Kinh điển truyền thống đã từng ví dụ một nội tâm loạn động bằng hình ảnh con khi. Có nhìn vào nội tâm của chính mình, chúng ta mới thấy được nó chẳng khác gì một gánh xiếc hay một vườn thú: ở đó có đủ loài kết, mèo, cọp, gấu... Trong tâm hồn của chúng ta nào có thiếu gì đâu: những biểu tượng, khái niệm, những chuyện vui, chuyện buồn, toan tính, lý tưởng, hoài ức,... tất cả là một sự hỗn độn và chuyển dịch bất tận. Bản phận của người hành giả sơ cơ là lặng lẽ ngắm nhìn dòng chảy nội tại này. Chúng ta buổi đầu dĩ nhiên phải học qua đôi điều về bản chất của nội tâm mà phần này chúng tôi đã có viết ở phần trước. Bản chất vô thường của nội tâm cũng giống như sự đổi thay của thời tiết: hôm qua có tuyết, hôm nay trời mưa, rồi có thể ngày mai là nắng đẹp. Và bên cạnh cái vô thường đó luôn là những bất trắc, bất toàn không hò hẹn: Mùa xuân có thể nhiều sương mù, mùa hạ có thể nhiều gió lạnh, mùa thu cây cỏ trở trụi để rồi sang đông, mọi thứ có thể bị đóng băng.

Nội tâm của chúng ta cũng giống như thế. Chúng ta cũng là một thứ tạo vật trong đời sống. Thiên định chỉ đề nghị ở chúng ta một thái độ không phân biệt để có thể giao cảm và tri nhận trọn vẹn tất cả chính mình, chúng ta cũng đều có thể thực hiện nếp sống nội quán tinh tại.

Chúng ta, những người hành giả có thể xem nội tâm chính mình như một thác nước: nó ào ạt tuôn chảy mà tâm hồn của chúng ta cũng luôn luôn chảy ào ạt. Một khi đã đưa được nội tâm của mình vào từng phút giây hiện tại để chiêm ngắm thì nội tâm của chúng ta cũng sẽ theo đó mà ngày một kiên cố hơn. Đó chính là thiên định.

Pháp môn Thiên định mà chúng ta đang nói đến ở đây có nội dung là sự chú mục vào những gì đang xảy ra. Cách đây mấy năm, một người bạn của tôi lại không may lại chuyển dạ ở một vùng quê xa không có bác sỹ, y tá mụ đỡ nào cả. Phải nói đó là một ca sanh nở khôn đồn và mất thời gian. Đứa bé mới lọt lòng mẹ bỗng nhiên xám ngắt và gần như không thở nổi. Hai vợ chồng người bạn tôi đã thay nhau làm hô hấp cho đứa bé bằng cách hà hơi vào miệng nó rồi chốc chốc dừng lại theo dõi. Họ làm tất cả những việc đó bằng một sự chuyên tâm, yêu thương và cẩn trọng cao độ. Hai người gần như nín lặng để theo dõi từng thay đổi của đứa bé và sau cùng, nó đã bắt đầu thở được. Có thể nói, chúng ta cũng phải biết học hỏi để theo dõi hơi thở của mình bằng hình ảnh của hai vợ chồng đó, bởi cuộc sống của chúng ta luôn gắn liền với hơi thở. Sự chuyên

tâm này là toàn bộ công phu mà chúng ta bắt buộc phải biết đầu tư. Thiền định cũng có nghĩa là sự kiên định nội tâm: Nội tâm có thiền định cũng giống như một ánh nến được đặt chỗ khuất gió. Đó là một nội tâm thủy chung với thực tại thông qua mọi cảm thức tâm sinh lý với từng phút tập trung, mọi vận động lớn nhỏ của chúng ta lúc này đều trở nên kỳ diệu.

Một khi tâm hồn đã trở nên định tĩnh thì cũng có nghĩa là chúng ta đã học được cách giữ mình một cách trọn vẹn nhất. Trong bước đầu để thực hiện công phu đó, việc điều hành nội tâm cũng giống như huấn luyện một con chó nhỏ. Ta bảo nó nằm hay ngồi lại một chỗ thì nó cứ chạy nhảy loanh quanh. Nhưng bạn cứ kiên nhẫn đi, trong một thời gian ngắn sau đó, nó sẽ dần dần thuần tính. Chuyện tu tập thiền định về nội tâm cũng thế, chúng ta phải từng bước thu vén các hoạt động của mình, để rồi từ đó, qua từng ngày, ta mới sống hết mình với thực tại. Nhưng hãy nhớ rằng, việc tu tâm luôn rất cần đến yếu tố thời gian. Có thể nói rằng, sau nhiều giờ tọa thiền của buổi đầu, nội tâm của chúng ta gần như chỉ có được khoảng 10% thời gian tu tập thật sự. Điều đó có nghĩa là, nói theo từ Phật học thường dùng, ta đã lãng quên chính mình trong suốt thời gian còn lại. Phải nói rằng, điều hành nội tâm là cả một cuộc vật lộn, vật lộn với chính mình. Nếu chúng ta chịu để ý thì ngay trong những giờ Thiền định, chúng ta vẫn thường bị đánh lừa trong từng phút giây đối diện với thực tại bằng đủ thứ ảo giác và khái niệm. Nói chung, đó là cả một vấn đề hết sức phức tạp:

Để kết thúc phần này, chúng ta có thể hiểu rằng Thiền định thật sự chỉ có thể đến từ một sự an bình nội tại. Bằng vào một trình độ Thiền định điều luyện, chúng ta sẽ hiểu được rằng một nội tâm định tĩnh không hề thành tựu từ một sự đấu tranh hay giằng co nào cả. Nó đến từ sự giải thể tất cả những ám ảnh của hồi ức và ước vọng, một sự thư giãn ngay trong hiện tại. Và đây chỉ là một tiến trình hết sức tự nhiên. Thông qua sự chú niệm của chúng ta về thực tại, với sự trau luyện liên tục, một trình độ Thiền lạc (tức sự kỳ thú do Thiền định, trong thiền định) sẽ từng bước phát triển và nội tâm hành giả lúc này coi như đã được đặt vào một vùng sáng ngay trong từng giây phút.

### Khám phá

Chúng ta đã đi qua giai đoạn Dẫn thân hay cũng có thể gọi là chặng đường nhập cuộc với những đôi đầu trong từng cơn đau sinh lý, từng vận động nhỏ nhặt nhất của nó, những trở lực tu tập cùng với những bước đầu làm quen với công phu tập trung ý thức. Nhưng chừng đó vẫn chưa là đủ. Bước đi tiếp theo của người hành giả là khả năng khám phá: cẩn thận nhìn ngắm, trong từng khoảnh khắc, tất cả những gì xảy ra một cách vô tư, vô cảm, không thông qua một thành kiến tốt xấu nào cả. Ở đây người hành giả chỉ được nhìn ngắm bằng tất cả sự tỉnh thức và tự tại.

Ta có thể hiểu hai tiếng "khám phá" ở đây là một công phu tu tâm được thực hiện ngay trong chính nội tâm mình. Đó là một sự tiếp nhận và cảm nghiệm thật trọn vẹn trong mỗi mỗi phút giây về thực tại một cách sinh động. Thực tại luôn vô thường, không lúc nào giống lúc nào. Hãy nhớ rằng, sự khám phá ở đây không hề mang tính máy móc: nó phải luôn sống động và linh hoạt như thật. Trong thiền học của Phật giáo Bắc truyền gọi đó là Sơ tâm, một trạng thái ý thức hồn nhiên để quay về nguồn cội. Ta có thể nói rằng toàn bộ nghệ thuật sống thiền là chỉ để gìn giữ tinh thần đó: thấu suốt cái gì đang xảy ra, đắm mình trong đó để không nghĩ đến tất cả những cái thuộc hôm qua hay ngày mai. Đây là một Đạo sống hết sức kỳ thú.

Điều này giờ vẫn nói, ta có thể hiểu qua hình ảnh một nhà thực vật học đang nghiên cứu về một giống cây nào đó. Dưới mắt họ, từng chi tiết của bất cứ loại cây nào cũng đều quan trọng, không như bao người khác vẫn có một đánh giá hết sức bình thường về những thứ cây cỏ mà mình vẫn thường nhìn thấy: "Ồ, có gì lạ cái thứ cây đó, tôi đã từng trông thấy chúng mọc cả rừng!" - Bản chất thực tại cũng giống như bao loài cây cỏ: nó sẽ là thế này hay thế khác dưới nhiều cách nhìn khác nhau của mỗi con người, mỗi góc độ, mỗi trình độ.

Khi chúng ta học được cách khám phá từng cảm nghiệm của mình trong thực tại thì cũng có nghĩa là chúng ta đồng thời tìm thấy phương cách thu xếp tâm thân sinh lý của mình với tất cả thực trạng vốn luôn chuyên biến của nó sao cho thích ứng một cách nhuần nhuyễn với từng phút giây tri nhận. Chẳng hạn, chấm dứt hay một cảm giác đi kèm nào đó. Chúng ta sẽ nhận ra khoảng cách của từng hơi thở với nhau, những giai tần kể cả những đột biến bất chừng. Bao rắc rối ban đầu rồi sẽ qua đi, để sau cùng trong cảnh giới tri nhận của chúng ta chỉ đơn giản còn lại từng hơi thở.

Tu tập Thiền định là một quá trình phát triển liên tục, khả năng chú niệm mọi thứ ngay từ lúc nó mới vừa xuất hiện, một cách giản đơn, chẳng hạn từng hơi thở hay từng bước đi và cử thể, đối với các thực tại khác cũng vậy. Cuộc tu của chúng ta, dĩ nhiên, bắt đầu từ những khám phá về thể giới vật chất thô thiên, những gì mình có thể thấy và nghe được. Có thể nói, những khái niệm của chúng ta về thể giới xung quanh khi chưa có được chút ít nào trí tuệ Thiền định thì thường là nông nổi, nếu không muốn là thiên cận, hời hợt: cái gì đối với chúng ta, kể cả tâm thân sinh lý này, đều cứ như một cuốn phim. Chúng ta xem phim. Rồi lại gởi mình vào trong từng tình tiết của nó.

Ở một trình độ khá hơn, theo thời gian, những khái niệm ban đầu của chúng ta dần dần được nâng cấp, để từ đó, ta lại học thêm cái thói hoài nghi và cái tật xây dựng những quan niệm này nọ. Nhưng rồi, một khi đã biết tới trí tuệ Thiền định, từng phút giây tinh thức sẽ đưa ta ra khỏi khu rừng ảo mộng đó, để rồi dần dần tất cả những mớ bòng bong đó được hệ thống lại để chúng ta ngày một điềm tỉnh hơn.

Chúng ta tiếp tục ra sức kéo lui nội tâm mình trở lại, chúng ta sẽ bắt đầu khám phá được rằng Cái gì cũng là một chi tiết cho một tổng hợp nào đó mà đồng thời cũng là một tổng hợp do nhiều chi tiết khác tạo nên. Chúng ta sẽ bắt đầu thấy rằng toàn bộ chính mình, từ sinh lý đến tâm lý, đều là sự góp mặt của các yếu tố tâm vật lý qua từng giây phút đổi thay. Có thấy được từng khoảnh khắc hiện hữu và vận động của tâm thân sinh lý như vậy, chúng ta mới không bị mắc lừa để đánh mất chính mình trong mọi chuyện đời. Ngay cả khi đối tượng tri nhận được thay đổi theo trình độ Thiền định đã nâng cấp về các đối tượng thực tại tế vi hơn, thuộc cảnh giới của ý thức (như tư tưởng, cảm giác, hồi ức) thì công phu tu tập cũng vẫn thế, vẫn là sự ngắm nhìn để khám phá. Một thói quen nguy hiểm của chúng ta là khi nhận diện và phân tích được những thực tại nhỏ nhiệm đó, ta lại bị cuốn hút. Nói chung càng cố công đối diện với những thực tại vi tế, đặc biệt về tư tưởng, chúng ta thường mắc phải lỗi lầm này. Phải nói đây là một vấn đề cho hầu hết các hành giả. Bởi quanh ta, trong nội tâm của chúng ta thì đúng hơn, luôn có quá nhiều những ám ảnh của vọng tưởng: những quan hệ giao lưu, những tình cảm vẫn được xem là thiết yếu, rồi là chuyện ăn, chuyện mặc,... kể cả một thói quen làm việc mang tính văn nghệ. Tất cả những cái đó đối với chúng ta luôn có vẻ là quan trọng, trong khi thực ra chúng chỉ là những điệp khúc buồn tẻ, thậm chí có những điều chỉ là bộ phận của một món đồ đã cũ. Trôi dạt trên dòng chảy của những ảo tưởng đó, chúng ta ôm ấp những gì mình thích và ghét bỏ những gì mình không vừa ý. Trên những thói quen đó, chúng ta hãy thử thực tập Thiền định để giữ cương nội tâm vốn bộn ba của mình xem sao. Khi một cái gì đó nghịch ý xảy đến, mà thái độ khám phá của chúng ta bị ảnh hưởng thì xem như ta vẫn chưa thực hiện trọn vẹn được yêu cầu của công phu khám phá ở đây.

Với sự tiếp sức của Chánh niệm, ta hãy học cách khám phá thực tại bằng một con đường khác, vững chãi và độc lập hơn. Chúng ta có thể cảm nhận và quan sát những chuyên biến của thân tâm theo cách của một nhà khí tượng học quan sát thời tiết bằng nhiệt kế: hôm nay nắng, hoặc mưa, hoặc có sương mù..., nói gọn lại, ta chỉ việc ghi nhận một cách đơn giản những gì đang xảy ra.

Người hành giả phải hiểu rằng nội dung của sự khám phá trong Thiền định là thái độ đón nhận thực tại. Khi dùng trí tuệ Thiền định để nhìn ngắm, ta sẽ thấy rằng thật ra nội tâm của chính

mình có thể giao hòa với vạn sự mà không hề cần đến một sự đấu tranh, đựng độ nào cả, đặc biệt ngẫu trong chính bản thân mình. Mọi cảm giác tâm sinh lý, dù tốt hay xấu, khi xảy đến, ta không cần phải phân biệt để phản kháng hay giữ lại. Ta chỉ việc nhìn ngắm và đối diện bằng tất cả cảm giác thân thuộc vô tư: Không sợ hãi, không ghét cũng không thương.

Trong quá trình tu tập thiền định, chúng ta dĩ nhiên có lắm lúc cảm thấy bối rối, mù mịt, nói chung là cảm giác của một người chưa quen đi biển lại đang có mặt giữa một đại dương sóng gió bão bùng. Trong những giây phút như vậy, chính tinh thần Biết Chấp Nhận và tình thương sẽ là những động lực đem lại cho ta nguồn sức mạnh. Tại Calcutta, có một bà giáo già tên Dipama, một người vẫn dạy cho tôi học nhiều điều hay. Bà là một hành giả Du già nổi tiếng và cũng là một người giàu lòng nhân ái. Những ai đến học phép Yoga với bà, bà thường đặt tay lên đầu họ và từ miệng bà chỉ thốt ra một âm: "xì" thật nhẹ như để ban phúc. Phải nói bà có một nguồn tâm lực rất lớn, ở cạnh bà, người ta như luôn cảm nhận được một từ trường của tình thương thật mãnh liệt, dễ nắm bắt, dễ nhận thấy. Khi ta ở bên cạnh bà, dường như mọi khó khăn trên đời này đều dễ dàng cả. Như để tiếp sức cho ta, bà luôn thềm thì một câu nói có vẻ như lúc nào cũng ở sẵn trên môi: "Cái gì rồi cũng ổn cả thôi". Đừng cố sức đấu tranh hay ghép bỏ cái gì cả, bà thường nhắc thế. Có thể nói, mọi sự đối với bà đều luôn là đơn giản cả.

Bà Dipama dặn dò chúng ta đừng bao giờ vật lộn nhọc nhằn với bất cứ một cảm nghiệm nào. Cảm nghiệm hay kinh nghiệm vốn là một từ nhiều nghĩa, vậy thì tiếng cảm nghiệm mà bà Dipama nhắc đến ở đây chỉ cho ý nghĩa nào? Chẳng có gì là rắc rối cả, ở đây bà chỉ đơn giản nhấn mạnh đến từng khoảnh khắc mà ta có thể nghe nhìn được về thực tại, dù đó là thuộc tâm lý hay vật lý. Chúng ta thường có thói quen phân biệt các đối tượng tri nhận ra ít nhất thành hai thứ chấp nhận được và khó chấp nhận, để từ đó mới tự nảy sinh ra thái độ tâm lý cách ly và trốn chạy. Trong khi đó, tinh thần cốt lõi của Thiền định luôn nhắc nhở chúng ta hãy biết quan sát và đón nhận mọi thứ một cách vô tư. Chúng ta phải học cách tiếp cận và giao hòa để lắng nghe tất cả những gì xảy đến với mình mà không hề có một ý thức phân biệt. Chúng tôi, trong tập sách này, đã từng nhấn mạnh rằng Thiền định đúng nghĩa không hề là một quá trình thay đổi hình thức như kiểu sống mang tính thời thượng, miễn sao hình thức sống luôn mang ý nghĩa nâng cấp nội dung tâm linh. Chẳng hạn ở oai nghi Thiền định nào cũng đều tốt cả. Nếu ở oai nghi ngồi, ta cảm thấy là thích hợp thì chính từ tư thế này, ta mới dễ dàng cảm nhận được từng ba động lớn nhỏ của thân tâm, rồi từ đó, ta mới đủ sức đi nốt đoạn đường còn lại là tiếp nhận và quan sát. Cũng như đối với bất cứ một công việc nào trên đời, công phu này cũng đòi hỏi ở chúng ta một sự kiên nhẫn đúng mức cùng với một sự ra sức nghiêm túc. Với từng bước tiến bộ nhịp nhàng này, dần dần rồi chúng ta cũng sẽ tự làm chủ lấy được chính mình, nói khác đi, làm tìm lại được sự cân bằng tâm sinh lý mà mình vẫn đánh mất từ lâu. Đây mới chính là vốn sống, là nguồn sinh lực thật sự của chúng ta.

Có một đạo, ở một vài nơi trên xứ Ấn Độ, người ta vẫn thường bắt gặp những tấm bích chương có hình vẽ đại sư Satchidananda Swami khoác một manh áo cánh đang đứng trong một tư thế Yoga "Cổ thụ" với một chân xếp téo lên và hai tay đặt lên đầu. Hình ảnh trên tấm bích chương cho thấy Ngài rất vững vàng trong tư thế đó, dù chỉ đang đứng bằng một chân. Điều này chẳng có gì là lạ lùng cả nếu ta hiểu được rằng để thực hiện được tư thế này, vị đại sư chỉ phải bận tâm mỗi một việc là xua khỏi lòng mình mọi xung động không cần thiết. Bởi có lẽ bất cứ Thiền sinh nào cũng đều nhớ được quy luật "Tâm tịnh, Thân cố". Bên dưới tấm bích chương có một dòng chữ lớn "Bạn không thể ngăn sóng vỗ nhưng có thể ngăn nó tràn bờ". Đó chính là Thiền định.

Đúng vậy, chúng ta chẳng tài nào làm đình chỉ hay tránh được những đợt sóng vô thường, bởi chúng chính là từng viên gạch xây nên sự hiện hữu của chúng ta: chúng ta tồn tại bằng từng chuỗi vận động của tâm sinh lý và chúng là gì nếu không phải là những chuyển biến vô thường. Như vậy thì chúng ta có lắm điều phải học: học cách đối diện với những đổi thay ác

nghiệt của đời sống, học phép tĩnh thức rồi cả phép quân bình nội tâm. Một khi đời sống không còn bị ám ảnh bởi những sợ hãi vô cơ và được thiết lập trên một căn bản cố định, nó sẽ đẹp và thoải mái nhiều lắm.

### Phơi mở

Sau những chặng đường dẫn thân, chuẩn hóa cái nhìn của mình về cuộc đời rồi là sự quân bình nội tâm, chúng ta dĩ nhiên vẫn chưa đi hết được con đường Thiền định. Chúng ta không thể đơn giản dừng lại nơi đây bằng một sự tự hài lòng nào cả, mà phải biết sử dụng những năng lực hiện có của mình để tiến thêm bước nữa. Trình độ tiếp theo của Thiền định chính là khả năng phơi mở. Trước hết ta phải thấu đáo trọn vẹn tâm thân sinh lý của mình, rồi là một hiểu biết sâu sắc về từng vận động của nội tâm, đặc biệt những hình thái ý thức mà mình đã một lần kinh qua để rồi phơi mở toàn bộ bản chất vận hành của chính đời sống mình một cách sinh động.

Khả năng phơi mở này đòi hỏi một trình độ chú niệm và ghi nhận thật nghiêm cẩn. Trong những giây phút Thiền định đạt đúng yêu cầu như vậy, chính hơi thở sẽ là một vị thầy tận tình cho ta, bởi tự nó luôn làm mê hoặc, nêu bật cái quy luật vô thường của vạn pháp bằng các ảnh tượng sinh diệt, diệt sinh. Thái độ quan sát cẩn thận sẽ chỉ rõ cho ta những cấu tạo vật lý làm nên tất cả những cảm giác, bức xúc và chấn động. Chúng ta sẽ trở nên tĩnh thức hơn nhiều nếu trả lời được câu hỏi mà Ngài Thiên Sư Mahasi Sayadaw vẫn thường đặt ra cho các Thiền sinh, rằng có bao giờ họ nhớ được là mình đã đi vào giấc ngủ hoặc thức giấc trong hơi thở vào hoặc thở ra hay không. Có cảm thấy hứng thú trong việc quan sát và khám phá từng vận động của nội thân, chúng ta mới may ra tự tìm thấy cho mình một thái độ nội tâm vô cầu vô chấp.

Cùng lúc với sự phát triển khả năng chú niệm, chúng ta có thể phơi mở và nhìn thấy được rằng, dầu ở bất cứ nơi đâu, cũng không hề có một sự tồn tại nào mang tính bản ngã nặng nề cả, mọi thứ đều là những hình thức của cảm giác và khái niệm của chúng ta mà thôi. Ở một bình diện sâu sắc hơn của sự tĩnh lặng và tĩnh thức, chúng ta còn có thể cảm nhận được từng khía cạnh và mức độ của cái gọi là sự vận động. Thường thì chúng ta luôn bị mắc bẫy từ cái nhọc nhằn và mơ hồ của các biến động sinh lý: từ thực trạng này đến thực trạng khác có vẻ như không có đường ranh rõ ràng, nên từ đó, chúng ta bị lầm lẫn và thái độ chấp thủ cũng từ đây mà được khai sinh. Nhưng chúng ta đã làm thế nào để có thể xác định một cách rạch ròi cái cơ cấu làm nên sự hiện hữu của chính mình, một cơ cấu có vẻ như không hề có một dấu hiệu phân định? Nếu chỉ sống trong trình độ của những khái niệm thông thường thì coi như chúng ta suốt đời chỉ phải vật lộn với từng từng phút giây tồn tại của chính mình, một sự hiện hữu buồn nhiều hơn vui, đau đớn nhiều hơn hạnh phúc. Thực ra trí tuệ Thiền định cũng không thể sửa đổi được cho ta cái tính bất toàn của đời sống, nhưng chính trí tuệ này sẽ giúp ta một cái nhìn khách quan và bình tĩnh về từng niềm vui, nỗi buồn vẫn thường trực sanh diệt. Chính trí tuệ đó giúp ta thấu đáo được một vấn đề hết sức quan trọng mà Đức Phật vẫn thường đặc biệt nhấn mạnh, đó chính là bản chất bất toại và vô ngã của xác thân.

Một khi khả năng khám phá giúp ta có được một cái nhìn phơi mở về tâm thân sinh lý thì điều đó cũng có nghĩa là chúng ta đã có thể dễ dàng phơi mở và bước vào cảnh giới của ý thức. Công phu phơi mở của ý thức cũng giống như công phu theo dõi hơi thở, dĩ nhiên có phần tế nhị hơn nhiều: trực diện với từng chuỗi vận động của ý thức, ta cũng sẽ cảm nhận được những giai điệu và hình ảnh vô cùng sinh động, buồn vui, thương ghét, bay bổng hay tù đọng đều có cả. Nhưng hãy nhớ rằng ý thức luôn giống như một nụ hoa: ta không thể nào dùng một áp lực buộc nó phải mở. Những giọt mưa của tâm lòng hào sảng, những tia nắng của sự chú niệm sẽ là những nguồn dưỡng tố giúp nó phơi mở. Đã nói là phơi mở thì chúng ta phải có được cái can đảm khám phá tất cả những gì thuộc về thực tại, từ cái dễ thương nhất đến cái đáng ghét nhất, ta phải luôn biết đón nhận với một tư tưởng công bằng và hứng thú. Bởi đối tượng của công phu phơi mở này phải là cái gì đó rất người, và như vậy công cuộc khám phá của chúng ta mới có thể được thực

hiện bằng tất cả bao dung. Tất cả những gì vừa được nhắc đến trên đây chỉ là một góc nhỏ trong cảnh giới ý thức mà ta cần phơi mở.

Phải nói rằng phơi mở là một công phu hết sức khó khăn. Chẳng hạn như, có những nỗi đau tâm sinh lý mà trước giờ ta vẫn cất lực để trốn chạy, hoặc giải trừ chúng thì hôm nay ta lại bới tung chúng lên, dựng chúng dậy để cảm nghiệm. Việc đó chẳng khác gì hình ảnh một người phải cố tình lặn sâu xuống một hồ nước đã bị đóng băng trong khi mình rất sợ cái giá lạnh của nó, để nghiên cứu và nhìn nó trong từng cơn nhức buốt thấu xương.

Để phơi mở nội tâm, ta rất cần đến một thái độ quan sát đầy hứng thú và can đảm. Điều này hoàn toàn không có nghĩa là chúng ta quay lui để bới tìm trong đồng tro tàn của hồi ức những mảnh vụn của đau đớn buồn khổ mà nhấp nháy, truy niệm, cải táng. Phơi mở ở đây là sự đối đầu với từng phút giây thực tại để lắng nghe chúng. Trong một trình độ khám phá và phơi mở ý thức cao rộng hơn nữa, chúng ta có thể phải theo dõi từng chuỗi tư tưởng từ đầu đến cuối, xem chúng đến và đi ra sao.

Khi nhìn ngắm vào từng trạng thái ý thức, điều trước tiên ta chỉ đơn giản theo dõi chúng đến và đi ra sao. Thịnh thoảng, ta có thể bắt gặp một vài hình thái tư tưởng cá biệt hoặc những hình thức trùng lặp được tái diễn tới lui như một điệp khúc. Chúng có thể là những dự tính hay hồi ức tốt xấu nhưng sự tồn tại của chúng lại chính là sự tồn tại của ý thức chúng ta. Chúng có mặt một cách hết sức là bình thường, thậm chí gần như không có gì đáng để lưu ý nhưng thịnh thoảng chúng lại hiện hữu một cách nổi bật dưới hình thức những cảm xúc có vẻ bất thường như âu lo, thương ghét, buồn chán. Bước đầu ta chỉ việc nhìn xem chúng xuất hiện và biến mất để rồi dần dần ta sẽ nhận ra ảnh hưởng của chúng đối với chúng ta: từng biến chuyển của tư tưởng gần như đóng vai trò quyết định thái độ sống của ta và cứ thế, chúng ta sẽ có những câu hỏi quan trọng để chính mình tự trả lời: Cái gì đã duy trì sự tồn tại của ý thức? Cái gì đã nằm đằng sau hoặc bên dưới các hình thái ý thức sai biệt của chúng ta như là những nhân tố quyết định?

Ở đây chúng ta có thể phải vận dụng đến một trình độ tỉnh thức cao hơn để thực hiện một công phu chú niệm chặt chẽ hơn sự tái hiện của dòng tư tưởng khi chúng ta không tri nhận trọn vẹn các cảm giác ý thức mà lại điều khiển chúng. Vấn đề chỉ được giải quyết khi ta biết rõ từng chương trình vận động của tư tưởng. Càng phát huy khả năng chú niệm, ta càng có cơ hội tỉnh thức trước cảm giác tê nhị nhất đang diễn ra và khi thấy rõ được từng cấu tạo của ý thức, chẳng hạn như biết rõ nó xảy đến từ sự kết hợp với lòng sợ hãi hay ham muốn thì thường những sự tái hiện đó được đình chỉ ngay. Còn đối với lòng sợ hãi hay ham muốn kia thì ta cứ tự nhiên đón nhận và tìm cách hiểu biết nó. Có thể nói đây là một phương cách hữu hiệu nhất để xử lý từng khoảnh khắc thực tại: tư tưởng dĩ nhiên phải tuôn chảy nhưng điều quan trọng là ta nhận diện được nó qua từng biến tướng và phát hiện chính xác cũng như kịp thời căn cội đã tác động nên dòng vận động này bằng tất cả sự cảm nhận sâu sắc. Sự tỉnh thức này là cả một hành trang quan trọng trên suốt con đường Thiền định để chúng ta luôn có thể tỉnh thức trước mọi thực tại vốn luôn chuyển hóa của thân tâm.

Nhìn ngắm, đón nhận từng thực trạng của ý thức sẽ đem lại cho chúng ta khả năng xử lý, hiểu biết và an bình cho nội tâm trong từng giây phút. Ở trình độ Thiền định này, dĩ nhiên cũng đòi hỏi ở chúng ta cái nhìn ngày một sâu sắc hơn, một trạng thái tỉnh thức mỗi lúc càng thâm hậu hơn về các chuyển biến của tư tưởng, nhưng đã đến lúc chúng ta phải đối diện với những câu hỏi hóc búa nhất của Trí tuệ Thiền định: Cái gì đã tác động cho tư tưởng chúng ta liên tục biến động? Chúng ta thực ra vẫn cố tình trốn chạy cái gì, một cuộc trốn chạy bằng tất cả hy vọng với dự tính cùng ảo giác cũng như hồi ức? Chúng ta thực ra e sợ cái gì? Nỗi đau đớn, niềm cô đơn hay sự tầm thường? Trong từng phút giây vận động, chúng ta cố nhắm đến cái gì? Thế nào là bản chất của cái gọi là ước muốn? Trên cả sự khám phá, chúng ta ngay bây giờ phải biết phơi mở và cảm nhận,

thậm chí bút phá tất cả những ràng rịt, mắc mứu của thực tại cho đến khi nào thâm thấu tâm điểm của các hình thái ý thức, cái đã làm động cơ cho mình...

Để minh họa vấn đề đang nói, ta có thể hiểu qua trường hợp một dòng tư tưởng hướng tới mối tương giao nào đó trong thế giới tình cảm. Ta có thể dễ dàng nhận ra nó ngay khi nó vừa phát khởi, bởi trên thực tế, chúng ta đang có cảm giác ước muốn: muốn yêu, muốn thương. Ta cảm nhận nó bằng tất cả ý thức và ngay trong khoảnh khắc đón nhận, những ba động khác coi như đều lắng xuống. Chúng ta phát hiện nó qua từng chuyển biến tâm sinh lý. Rõ ràng, chúng ta đang muốn yêu thương, nhưng công phu khám phá thực tại không chỉ dừng lại ở đây.

Chúng ta còn những bước đi khác nữa: Cái gì đã tạo nên ước muốn đó? Ở mỗi người, có một câu trả lời khác nhau. Đối với một số người trong chúng ta thì ước muốn đó có thể đến từ cảm giác rằng mình đang thiếu thốn một cái gì đó, hoặc cảm giác e ngại sự lẻ loi hay có những khía cạnh nào đó thuộc thế giới sống bản thân mà ta không thể tự kham nổi nên phải cần đến sự tiếp sức nào đó để tìm chút an lòng... Chính những cảm giác này thôi thúc chúng ta trốn chạy và dần thân, đồng thời cũng rời ra dần cái thực tại mà lẽ ra mình phải cần trọng nhìn ngắm. Và đằng sau những cảm giác đó không gì khác hơn là một thứ mặc cảm rằng mình đang bị giới hạn, đang là một cá nhân đơn độc. Bằng mọi giá, chúng ta phải phá vỡ cho bằng được cái nhà tù này, cái nhà tù được xây dựng bằng thứ vật liệu mặc cảm. Nếu chúng ta tự ghìm cương mình lại được và lặng lẽ đối diện với tất cả những sợ hãi, trống vắng, lẻ loi -- cái khoảng không gian lạnh lùng và thừa thãi của nội tâm -- thì xem như một trình độ tinh thức cao cấp hơn trước sẽ được hình thành. Áo giáp trong sự mặc cảm đó chỉ có thể được thay thế chỗ bằng một cái gì cốt lõi hơn thôi. Chỉ với một ý hướng phơi mở toàn triệt, chúng ta mới có thể hiểu được tận cùng mọi vận động của ý thức, đưa mình trở về với thực tại bằng một con đường trọn vẹn nhất.

Cách nhìn ngắm thực tại này không hề là một cuộc nghiên cứu lý tính mà phải nói đây là một kinh nghiệm tâm linh vô cùng quan trọng về sự hiện hữu của chúng ta. Đó là một thứ kinh nghiệm tự chứng trong những điều kiện tất yếu là tĩnh lặng, trong sáng và trọn vẹn -tùy theo mức độ nông sâu của khả năng Thiền định. Cái cốt lõi của giai đoạn công phu này là giúp ta thấu suốt được căn cội của tất cả những gì đang thật sự xảy ra và đưa chúng ta đến một cảnh giới tự do. Dĩ nhiên, hành trình này phải vượt qua tất cả cảm giác trống vắng và sợ hãi vô cơ để đạt tới cái nhìn thật trọn vẹn về chính chúng ta và toàn bộ cuộc đời.

Khi trong cuộc tu, chúng ta thực hiện đúng được cái công đoạn khám phá, phơi mở, giải trừ (khai phóng) và ăn nằm với thực tại một cách hết mình thì cái giá trị chánh niệm, định tĩnh nhất tâm cũng tự nhiên theo đó mà lớn mạnh. Thế rồi, vẫn bằng thái độ khám phá, ta phát hiện ra cái dòng luân lưu của các hình thái tư tưởng, khai phóng một cách cẩn thận từng cảm giác tâm sinh lý, chúng ta sẽ bắt đầu nhìn thấy rõ cái bản chất chuyển hóa liên tục trong từng đợt cảm nghiệm về thực tại của mình. Chẳng hạn, ngay khi tâm sinh lý này được chia chẻ, phân tích dưới thấu kính chú niệm thì tư tưởng của chúng ta cũng tự lột trần bản chất phù du của mình. Rồi đến khi chúng ta đem từng cảm xúc của mình ra làm đối tượng kiểm nghiệm thì vấn đề cũng vẫn thế: chúng luôn biến tướng liên tục từ tình trạng này sang tình trạng khác, có thể là mâu thuẫn và đối lập lẫn nhau. Nếu chúng ta chịu khó để ý thì bất cứ một cảm xúc nào khi nhận diện một cách đúng mức thì chúng chỉ sẽ tồn tại trong một ít lâu, dưới sự kiểm soát của chúng ta, rồi lại nhường chỗ cho cảm xúc khác.

Sự tồn tại của các dòng tư tưởng cứ mong manh như những bọt nước. Buổi đầu, sự tỉnh thức của chúng ta chỉ là từng giai đoạn ngắn ngủi nhưng dần dần, nó sẽ là một thứ sức mạnh căn bản và thường trực, thậm chí gần như thói quen trong mỗi mỗi cảm nhận trước thực tại. Song hành với sự tiến bộ đó, chúng ta sẽ đạt tới trình độ không những chỉ nhìn ngắm mà còn dường như có thể dự đoán được sự có mặt của các dòng tư tưởng. Trình độ này lại dẫn ta đến một khả năng khác cao hơn là chúng ta, đến một lúc nào đó, có thể tự có được một khả năng tinh thức tế



nhị để có thể nhìn rõ từng dấu hiệu xuất phát cũng như chỗ ẩn náu, dung chứa của ý thức, mà ở đây là các luồng tư tưởng.

Ở đây chúng ta có thể làm một bài thực tập để nhìn ngắm thế giới tư tưởng của mình bằng cách liệt kê từng loạt tư tưởng như là một phương thức cùng cố Chánh niệm. Chẳng hạn như chúng ta thử bỏ ra một khoảng thời gian chừng năm phút để liệt kê từng ý nghĩ của mình. Như một con mèo rình chuột, chúng ta có thể tự đếm thầm từng tên gọi và hình ảnh của mọi suy nghĩ: "giận! thích! nhớ! thèm!...". Thời gian của công phu này dĩ nhiên là bất định nhưng dần dần rồi cũng sẽ tới đích. Ta cũng sẽ có được thời gian tu tập như ý muốn và không bị câu thúc bởi bất cứ một tư tưởng nào, mà ngược lại, còn học được cách nhìn ngắm hành trình biến tướng, vận động của tư tưởng.

Một trong những tâm điểm quan trọng của trí tuệ Thiền định lúc này là nhận ra được điểm đầu và điểm cuối của một dòng tư tưởng. Đó là nói về ý thức. Còn nói về các biến động sinh lý, buổi đầu ta chỉ đơn giản ghi nhận "đầu gối đau" hay "tiếng còi xe hơi"... một kiểu ghi nhận hết sức thông thường bằng lối định danh, đánh giá thực tại không thông qua trí tuệ Thiền định. Nhưng sau đó, ta lại bắt đầu đi vào một bước ngoặt mới là ghi nhận tất cả một cách trực tiếp, không nhờ tới một tên gọi hay một khái niệm cứng nhắc nào cả. Đối với thế giới của ý thức cũng vậy, các cảm xúc cùng các dòng tư tưởng tự chúng cũng chỉ là những ba động mà ta chỉ cần ghi nhận một cách kịp thời mà không cần tới bất cứ một lăng kính trung gian nào cả; bởi từ đó rất dễ đưa đến cảm giác bám víu.

Một khi sự tồn tại và vận động của tâm thân sinh lý đã được phân định rạch ròi thì như đã nói, bản chất của nội tâm cũng sẽ lập tức lộ diện với đầy đủ những khía cạnh bất toàn, vô thường. Càng nhìn vào chúng, ta sẽ thấy chúng đổi thay nhanh hơn bất cứ cái gì trên đời. Thậm chí đến lúc này, chúng ta có thể không còn ghi nhận kịp từng cảm nghiệm nữa và Thiền định ở đây cứ giống như từng giọt mưa và các khoảnh khắc tư tưởng thì chẳng khác gì những bọt nước. Tất cả ảo tượng về một cái tôi thực hữu lần lượt theo nhau vỡ vụn.

Thời gian công phu sẽ là không phụ lòng chúng ta. Thành quả sẽ được nhân lên theo mức độ nỗ lực. Buổi đầu, các thực tại ý thức sẽ như một gánh nặng đọa đầy trên đôi vai hành giả. Sự ghi nhận chúng là cả một khổ công: Lúc này nó đang toan tính, lúc khác nó những buồn giận... Nhưng rồi cùng với sự lớn mạnh của Chánh niệm (tỉnh thức) và định tĩnh, chúng ta sẽ tự học được cách tháo cởi và xử lý mớ bong bóng đó như một sự giải thoát và điều tuyệt vời là kẻ tù nhân và người cướp ngục ở đây cũng chính là nội tâm của chúng ta mà thôi. Nhưng ta cũng phải cẩn trọng đây, ý thức luôn lăm trờ ma mị. Nó có thể náu mình trong những thành lũy tinh vi, tế nhị mà căn bản vẫn là những cấp thủ rất khó phát hiện, để từ đó một cái tôi khác được tái tạo tinh xảo hơn.

Do đó con đường của chúng ta vẫn phải liên tục là một hành trình của sự tĩnh lặng và phơi mở. Nhờ đó chúng ta mới may ra thấu triệt được tất cả chiều sâu của thực tại mà ở đây là bản chất hiện hữu của chính mình để rồi sau cùng là một nụ cười thức ngộ: Chẳng có gì để ôm ấp, bám víu...

### Hóa thân

Chúng ta đã bàn tới vấn đề thứ tư của bài viết này. Đó là giai đoạn hóa thân hay nhập cuộc.

Chỉ cần nhìn thẳng vào các quy luật điều hành sự vận động của tâm sinh lý, chúng ta có thể ghi nhận được từng giai đoạn tĩnh động của chúng, tốt hay xấu, thô thiển hoặc nhỏ nhiệm, những mầm mống thoái địa hay dấu hiệu thăng hoa của tâm hồn. Với nhãn quan tỉnh tường này

về thân tâm, ta sẽ nhận ra được mối tương quan giữa mình với chúng và thấy được cái gì khả dĩ đem lại cho mình nguồn hạnh phúc thực sự. Chúng ta hãy thử một lần chiêm ngắm chuyện đời và lòng mình xem sao: ôm áp một thứ gì đó không là miên viễn và luôn sẵn sàng đổi thay, khi nó đột nhiên không tiếp tục tồn tại như ý muốn ta nữa thì niềm ôm áp kia có phải đã đem lại cho ta những giọt nước mắt? Hoặc thể nào chúng ta có thể nào ổn định một cách tuyệt đối những hình thái, tình trạng nhất định nào đó cho thân tâm mình hay không? Đã có ai trên đời này lại có thể đặt được cái tâm sinh lý của mình vào hai tiếng vĩnh cửu?

Chúng ta phải dốc sức sống cho mỗi một thái độ sống duy nhất là nhìn ngắm để đến một ngày nào đó thấy được mọi khát vọng của mình đều lắng yên, thấy được nhu cầu tối hậu của bản thân chính là sự tự do, thấy được bề trái phản trắc của lòng ham muốn cũng như những âu lo, bận lòng trong đời sống thường nhật vẫn từng ngày vây hãm và cầm cố chúng ta vào những mâu thuẫn, xung đột triền miên. Nhưng vấn đề tối trọng, tối hậu ở đây không chỉ đơn giản là sự thành tựu, sở hữu được một trình độ cao thấp nào đó mà cái cốt lõi ở đây phải là sự quay về với tâm điểm của sự hiện hữu, sự tồn tại của bản thân với ý chí là Tại đây và Bây giờ.

Chúng ta phải biết nhìn vào từng giây khắc lộ diện của lòng ham muốn của mình bằng tất cả sinh lực nội tại trọn vẹn nhất. Ta phải thấy được tính chất vô hộ vô chủ của mọi vật, hành trình lai vãng của từng giòng ý thức với các hành trạng sai biệt, những cảm giác sinh lý đến và đi theo những điều kiện hữu cơ. Chúng ta không hề là người điều hành dòng thực tại luôn sinh diệt đó. Chúng ta không thể điều động được những gì luôn thay đổi. Đã đến lúc chúng ta phải tự biết chấm dứt cái ý hướng đi ngược lại những quy luật này như một điều tất nhiên. Hãy điềm tĩnh ngồi xem nước chảy dưới chân cầu mà không hề ưu tư hay toan tính. Chúng ta sống như thế không thể chỉ là một sự mô phỏng hay tự mãn cố chấp, mà phải là một bước tiến bộ tự thành, tự chứng có được từ trí tuệ hiểu biết như thật về bản thân và vạn sự. Thiền sư Suzuki đã từng nói: "Ngoài sắc tướng biểu hiện, có chi là thực hữu? Cái này xô dạt vào cái kia, nên chẳng thứ gì đáng chấp thủ. Trong cơn mưa ta còn nghe được tiếng chim kêu, cũng như dưới một bầu trời tuyết giá, ta vẫn có thể nhìn thấy những bông tuyết rơi cùng bao loài sinh vật khác vừa mới sanh sôi".

Bản chất sinh tồn của chúng ta chỉ đơn giản là một dòng chảy luôn luân lưu bất tuyệt. Mọi hiện hữu đều là vô thường. Cuộc đời không có gì đáng để ôm giữ vì chẳng có chi là miên viễn hằng tại. Tất cả đều rỗng tuếch, vô ngã như mây trời trên không gian huyền hoặc. Chỉ cần hiểu được mọi sự luôn bất toàn, trần gian chỉ là bến đợi tao phùng của bè nước phù du thì ta có thể bình tâm dần bước giữa đường đời muôn lối, an nhiên sống thiết tha không mưu toan, chọn lựa và tìm thấy cho chính mình một ngõ về bình yên.

Chúng ta hãy tự biết khám phá cho đến kỳ cùng ý nghĩa sâu thẳm khôn cùng của tinh thần chổi bỏ trong thiền lý. Chúng ta đã nắm giữ nhiều thứ quá: tâm thân sinh lý cùng những cảm giác ảo tưởng về nó, những hoài ức, những lý tưởng, quan niệm, kiến giải... để từ đó, gom hết mọi thứ, chúng ta chế tác nên một cái tôi cho riêng mình và cứ vậy, đời sống mỗi người chỉ toàn là những cơn thống lụy tự nguyện, ai cũng biết xót đau nhưng gần như cố tình bất lực!

Lần đó, tại Tích Lan, chúng tôi đến viếng thăm một vị Thiền sư bản xứ thật lừng danh, đó là Ngài Hina Tyana Dhammaloka. Ngài quả là một vị Thiền sư khả kính. Ở cạnh Ngài, ai cũng như cảm nhận được một nguồn sinh lực dồi dào và mát mẻ. Chúng tôi thi lễ chào Ngài và sau ít phút trao đổi, Ngài đột nhiên hỏi chúng tôi:

- Có phải ông đã từng dạy thiền cho nhiều người rồi phải không?

- Thưa, chỉ là cố gắng thôi, ạ!

Vẫn nhìn chúng tôi, Ngài tiếp tục câu hỏi khác:

- Hãy nói cho tôi nghe thế nào là tâm điểm của thiền định Phật Giáo?

- Thưa, tất cả đều là vô ngã. Vạn vật chỉ là những cuộc chơi huyền hóa, hiện tượng, và sự hiện hữu của chúng chỉ là một quá trình vận động rỗng không, a.

Ngài Thiền sư lại nhìn chúng tôi và hốt nhiên cười lớn:

- Đã là vô ngã thì chẳng còn gì là quan trọng nữa!

Rồi Ngài lại cười, tiếp tục cười thật hồn nhiên.

Có chắm dứt được các khát vọng và dạm nhiên dung hòa với tất cả những gì xảy đến, ta mới có được cái Hư tâm vô cầu vô chấp trong mọi cảm nghiệm thực tại một cách trung thực. Và bên cạnh đó, chúng ta còn phải đạt tới một khả năng tịch nhiên căn bản, lặng lẽ kiên toàn một tâm phong chính chán. Bởi chính nhờ sự đình chỉ mọi xung đột nội tại với một tâm thái hồn nhiên thì cùng lúc những giá trị tu tập như trí tuệ, thiền duyệt và trên hết, là sự tự do sẽ tự đến với chúng ta một cách tự nhiên và hiệu quả. Mỗi mỗi vận động lớn nhỏ của chúng ta lúc này có thể được điều hành từ một lòng bao dung và đời sống của mỗi người bây giờ cũng được trí tuệ chỉ đạo như một nguồn sinh lực tích cực nhất.

Tới được bước chân này, thiền sinh đương nhiên tự có một sinh phong riêng, thậm chí một sinh quan cho cá nhân mình, độc đáo mà vẫn không lập dị, cao khiết nhưng cứ dễ gần nếu như không muốn nói là độ lượng như hải. Như T.S. Eliot đã có lần thốt lên một câu nói hết sức ý nhị: "Hãy dạy chúng tôi phép tự vệ và và khả năng tự tại tức biết quên đi phép tự vệ".

Trong Thiền định, chúng ta học cách tự vệ lấy mình bằng một khả năng cảnh giác toàn tâm trong từng giây phút nhưng sau cùng rồi chúng ta lại cũng phải biết học cách vong thân, buông xả và thả trôi tất cả. Bằng vào tâm hồn của một hành giả, chúng ta không những vô can đối với các kinh nghiệm Thiền định ngọt ngào, mà còn phải tự có thêm một tâm thái dung hòa, phơi mở và độ lượng trước tất cả sự thật trong chính mình và ở thế giới chung quanh với tất cả những gì hiện hữu. Phải nói rằng đây mới chính là ý nghĩa tích cực và hợp lý nhất của con đường Thiền định. Như Lạt Ma Karmapa của Tây Tạng đã từng nói: "Sống Thiền tốt hơn thao tác Thiền!".

*J.K.*

## Hướng dẫn thực tập

### Đưa ý muốn sang hành động

Trước hết, ta hãy chọn lấy một thể ngồi thoải mái, nhắm mắt lại và thử bỏ ra khoảng năm phút để theo dõi từng dòng tư tưởng đến đi. Trong suốt thời gian này, ta cứ bình thản nhận diện từng ý nghĩ một trong đầu mình khi chúng vừa xuất hiện. Từ đó ta sẽ thấy rằng các luồng tư tưởng chẳng khác gì những bức tranh những dòng chữ hoặc cả hai, và song hành với các dòng tư tưởng luôn là cảm giác tâm lý, có thể là nhẹ nhàng nhưng đôi khi lại là những bức xúc nặng nề. Nhìn ngắm tư tưởng trôi đi, dĩ nhiên ta cũng phải ghi nhận tất cả những chi tiết đó của chúng.

Để việc quán tâm được như ý hay ít nhất cũng là dễ dàng hơn, ta phải học cách phơi trải nội tâm mình ra như một phong tranh sáng sủa, hay lồng lộng xuyên suốt như bầu trời trong xanh rồi lặng lẽ chờ đợi và nhận diện thật cẩn trọng từng tư tưởng lộ diện như con mèo ngồi rình chuột trong một hốc tối thích hợp. Cứ thế, từng tư tưởng đi qua, ta không bỏ sót tư tưởng nào. Cái này trôi đi, ta chờ cái khác trôi đến.

Điều tối trọng là vị hành giả đừng bao giờ để mình bị cuốn hút và mê hoặc bởi bất cứ luồng tư tưởng nào hết. Chúng ra sao cũng mặc, ta chỉ tri nhận một cách hồn nhiên thôi. Các dòng tư tưởng có thể như tự tản mạn manh mún ngay khi mới vừa xuất hiện trong sự quan sát của ta, nhưng rồi sau đó đâu sẽ vào đấy, chúng sẽ lộ dạng nguyên hình. Đối với nhiều người, chỉ trong năm phút ngắn ngủi đó có thể từ năm đến mười luồng tư tưởng khác nhau. Dù đến con số toán học ở đây có vẻ không hay, nhưng nói vậy có nghĩa là trong từng phút giây thời gian, nội tâm chúng ta luôn biến động và trôi chảy không ngừng để có khi chỉ trong đôi ba phút, người ta có thể bị cuốn xô bởi hàng chục suy nghĩ mà không kèm hãm được. Chỉ với Thiên định, người hành giả mới có thể thấy được từng hình thái tư tưởng, thấy rõ những gì vẫn thống trị nội tâm chính mình, như một bức tranh xuất thần hay những dòng chữ trên người nào đó mà chúng tôi vừa ví dụ ở trên.

Và điều sau cùng quan trọng hơn cả là chúng ta sẽ cảm nhận được cái kinh nghiệm rằng mình đã bằng cách nào, với cách điệu nào chiêm ngắm dòng luân lưu của tư tưởng thông qua một chánh niệm để chỉ ghi nhận chúng mà không bị chúng cuốn trôi, đồng hóa, huyền hoặc bằng một ý niệm tự ngã, ngã sở nào hết. Điềm kỳ diệu của Thiên định nội quán nằm ngay ở chỗ này.