Thien hoc Nam truyen - 02

Thiền Học Nam Truyền

Thien hoc Nam truyen - 02

[BuddhaSasana] [Unicode Fonts]

Thiền học Nam Truyền

Giác Nguyên dịch Việt

Chương 2

Tại sao phải Thiền Định?

T ừ những người sơ cơ cho đến cả những thiền sinh thâm niên vẫn thường có một câu hỏi cho chính mình về lý tưởng của đời sống thiền định, hay nói rõ hơn là hầu hết vẫn chưa có một chọn lựa thật sự nghiêm túc cho nếp sống của mình. Để trả lời cho câu hỏi đồng thời cũng là niềm trăn trở này, vấn đề ở đây đòi hỏi ở chúng ta một hiểu biết về giá trị thật sự và mục đích của thiền định.

Pháp môn thiền định phải được thực hiện với lý tưởng là phơi mở những gì vẫn bị khép kín, làm trung hòa tất cả những xung động và khám phá những gì từ lâu bị chôn vùi. Đó chính là lý do của nếp sống thiền định. Chúng ta tu tập thiền định để phơi mở, làm trung hòa (tự giữ thăng bằng) và khám phá mọi sự.

Mở ra những gì bị khép kín

Trước hết, cái gì ở chúng ta vẫn bị khép kín? Đó chính là cái bản chất thật sự của thế giới tâm vật lý trong mỗi người trước cái nhìn của trí tuệ thiền định. Chúng ta đã tiêu pha quá nhiều thời giờ cho những vọng niệm vớ vẫn, thay vì cẩn trọng ngắm nhìn từng vận động của các cảm thức, nói rõ hơn, là của sáu giác quan tâm sinh lý. Chính vì nội tâm chúng ta luôn bị phóng tán nên xem như cánh cửa nội quán bị đóng kín. Nhưng bằng vào sự tỉnh thức và chuyên nhất của nội tâm xuyên qua trợ lực của thiền định, chúng ta sẽ có thể tận dụng mọi thời gian một cách hiệu quả cho những cảm nghiệm quý giá về cảnh giới nội tại của mình.

Ngay bây giờ thì chúng ta bắt đầu với tấm thân sinh lý này đã. Bằng một cách nhìn tỉnh thức, soi rọi, ta hẳn sẽ thấy được rằng mọi vận động sinh lý của hình hài này, chẳng hạn các nhịp huyết áp cùng những giao động thần kinh, không hề diễn hoạt thong thả, tự do, thoải mái nhẹ nhàng tí nào. Chúng luôn đi qua với rất nhiều kích xúc, áp lực. Nói gọn là những khốn bức thường trực. Có vô số những cơn đau đớn lớn nhỏ, dưới nhiều trạng thái, mà ta có thể cảm nhận và học cách xử lý chúng như là đối với những cơn đau cụ thể góp phần quan trọng cho trí tuệ thiền định. Đó chính là một trong những cánh cửa đầu tiên mà chúng ta cần phải mở ra.

Về những cảm giác mà chúng ta vẫn gọi là những đau nhức hay những cơn khó chịu của sinh lý, ở đây ta có thể tạm thời kể chung vào hai dạng thức: những đau đớn cụ thể dễ thấy là có phương hại nguy hiểm cho cơ thể, chẳng hạn như một vết bỏng lửa.

Nhưng đó là thứ khổ cảm quá rõ rệt bởi chúng luôn đi sau một sự cố mang ý nghĩa tín hiệu mà ta có thể tạm lấy ví dụ là một tàn lửa rồi sau đó là vết phỏng như đã nói ở trên. Sự tri nhận về những đau đớn đó dù gì cũng đem lại cho ta đôi chút kinh nghiệm nội quán. Nhưng cái đau đớn sâu sắc của sinh lý mà đồng thời cũng là đề mục ghi nhận quan trọng của thiền định trong trường hợp này lại là thứ khổ cảm khác, tế vi hơn nhiều.

Ta có thể gọi tên chúng là những đau đớn sinh lý nội tại. Đó chính là những xung áp, dao động, căng thẳng thường trực mà cũng hết sức nhỏ nhen luôn xảy ra trong từng phút giây ở mỗi tế bào cùng vi mạch thần kinh nhưng với một nội tâm loạn động thì ta không thể nhận biết. Có chịu ngồi yên lại tập trung, huy động toàn bộ khả năng nội quán thì ta sẽ lập tức nhận diện được chúng. Đây chính là ngưỡng cửa bước vào thế giới cảm quan của chúng ta và chính dạng thức khổ cảm tế vi này mới là đối tượng căn bản thiền định. Đồng thời ta cũng phải can đảm hiểu rằng sự khám phá chúng luôn song hành với sự đối diện chịu đựng chúng. Bởi ở đây, có để ý tới chúng, ta mới cảm nghiệm được chúng, mà điều này cũng có nghĩa là ta phải chấp nhận chúng.

Trong công phu này, một vấn đề khác chắc chắn sẽ đến với hành giả là có cần phải phân biệt dạng thức của từng khổ cảm mà mình vừa phát hiện, và nếu đó là điều cần thiết thì ta phải làm sao? Ta có thể xem kinh nghiệm sau đây là lời hướng dẫn: lập tức ghi nhận một khổ cảm xuất hiện trong oai nghi hiện tại rồi thay đổi ngay tư thế khác, có thể là Đứng sang Ngồi, từ Nằm qua Đi, để xem có nó vì vậy mà chấm dứt hay không. Nếu nhờ vậy mà khổ cảm đó biến mất thì thôi, ta sẽ dừng lại trong tư thế thích ứng lúc đó. Còn như nó vẫn tiếp tục kéo dài thì tốt nhất ta nên chuyển đổi oai nguy khác.

Để phơi mở và nhận diện cái khổ cảm sinh lý nội tại phát xuất từ công phu khai phá nó, quả là vô cùng quan trọng. Nó đến và đi thật bất ngờ, trong mọi oai nguy (tư thế thiền định), cũng như luôn có vô vàn biến tướng để tiếp tục có mặt thường trực. Vậy ta phải xử lý nội tâm bản thân mình thế nào khi nó vừa tự lộ diện? Khổ một nỗi là ở trình độ tâm lực sơ đẳng, thường có một phải ứng rất tự nhiên là đề kháng, chống chọi. Bởi điều căn bản là đâu có ai dễ dàng cam tâm đón nhận một đau đớn nào đâu! Mà thái độ tâm lý đó lại chính là một trở lực, chướng ngại cho công phu khai mở của chúng ta.

Có rất nhiều hình thức đối kháng tâm lý. Ở đây trước hết ta phải nói với tâm lý mặc cảm. Khi tự cảm thấy mình có vẻ bất lực và yếu đuối trước các khổ cảm trong giờ thiền định, ta sẽ dễ dàng có cảm giác tự ti rồi có thể buồn tủi rằng mình vô duyên, thiếu thiếu phước chi chi đó. Cuộc tu của chúng ta từ đó rất có khả năng bị lui sụt.

Hình thái đối kháng thứ hai là sự sợ hãi. Chúng ta thường có khuynh hướng e sợ những cơn đau đớn, dù ít nhiều. Chỉ riêng chừng đó tình trạng tâm lý cũng quá đủ để công phu khai mở của chúng ta bị ngăn ngại rồi. Bởi ta đâu còn nữa cái can đảm nhìn ngắm những gì đang xảy ra cho mình. Việc cần thiết ở đây là ta tiếp tục ghi nhận rõ tâm thái đối kháng đó của mình bằng cách nhìn thẳng vào sự sợ hãi rồi nhẹ nhàng tháo mở nó. Đôi lúc chỉ riêng nỗi âu lo, sợ đau vớ vẩn thôi cũng đã là một chướng ngại cho hành giả ngay trước khi những cơn đau khổ cảm kia chính thức xuất hiện. Suy cho cùng, ta cứ

bằng mọi cách chạy trốn những cơn đau. Ta có thể gọi đây là một thứ hội chứng tâm lý mà sau đây tôi sẽ kể lại cho các bạn một kinh nghiệm bản thân để minh họa vấn đề tế nhị này:

- Có lần, tôi sang tu thiền tại Anh Quốc. Sáng sáng, tôi lại đi dùng điểm tâm và lần nào cũng như lần nào, tôi cứ chọn món ăn căn bản cho mình là một ít thịt hộp, bánh mì nướng, trái cây với trà. Ngày đầu tiên, suất ăn của tôi gồm tí thịt hộp, hai miếng bánh mì nướng, một miếng trái cây nào đó với một tách trà. Và hôm nào cũng thế, tôi luôn dùng hết suất ăn của mình nhưng lúc nào cũng bỏ lại một miếng bánh mì nướng, dù luôn lấy đủ hai miếng. Cả một tuần lễ liên tục như vậy trôi qua, tôi vẫn cứ tiếp tục ăn một trong hai miếng bánh mì nướng mà mình đã cố ý lấy. Bất chợt nhận ra điều này, một chút cảm giác tạm gọi là sự lo ngại nảy ra trong đầu tôi: "Chứ phải mình ăn luôn miếng bánh mì thứ hai có đúng hơn không, cứ kể như mình còn đói vậy!"

Tôi muốn gọi đó là hội chứng tự kỷ ám thị tiêu cực và phải nhận rằng chúng ta vẫn thường xuyên có nó trong mình: "Tôi đang đọc sách nhưng nhức đầu quá, tôi đành xếp lại thôi! Tối nay tôi phải đi nghỉ sớm vì thế nào ngày mai tôi cũng bị mệt nhiều! ...". Những âu lo kiểu này luôn là những rào cản cho trí tuệ về thực tại, và càng không giúp ta thoát được nỗi sợ hãi kia.

Ngoài hai tâm thái đối kháng trên đây, còn có một hình thái tâm lý đối kháng khác càng khó ghi nhận hơn nhiều, đó là trạng thái vô tâm, hờ hững, thậm chí vô trách nhiệm đối với thực tại. Nói chung đây chính là một thái độ tâm lý bỏ ngõ nên sự ghi nhận thực tại, nếu có, cũng chỉ một cách máy móc, thiếu sinh động và dĩ nhiên chẳng gắn bó với thực tại, cũng cần có thể nói là lệch lạc với thực tại nữa là khác. Tâm thái này tất nhiên là nguy hiểm cho thiền định nội quán.

Về lý tưởng khai mở thực tại như đã vừa trình bày, chúng ta coi như đã tạm thời lướt qua những gì là trở lực cho lý tưởng đó của thiền định, đây là các tâm thái đối kháng để có thể dễ dàng nhận diện và đồng thời hãy xem chúng như là những người khách không tốt thôi, để rồi ta lại hướng về một thái độ tâm lý khác khả dĩ là nguồn sức mạnh cho công cuộc phơi mở thực tại để công phu thiền định này của chúng ta ngày một thăng tiến: đó chính là thái độ trực diện và đơn giản hoá mọi sự. Chẳng hạn thay vì ghi nhận thực tại bằng cả một chuỗi ý niệm có vẻ quan trọng là "Lưng tôi đang đau" thì ta chỉ nên lặng lẽ và đơn giản nhận biết đó là một cảm thọ đang xảy đến một cách khách quan, đừng để bất cứ một nhận xét nào khác can dự vào. Giữa hai cách xử lý thực tại này thật ra có một sự khác biệt rất rõ ràng: một bên là bằng những ý niệm có khả năng tham dự của ngã chấp chủ quan, còn một bên là chánh niệm khách quan với trợ lực của sự tỉnh thức.

Đừng để xảy ra một cuộc "nội chiến căng thẳng, ồn ào" nào trong nội tâm mình qua sự tác động của các tâm thái đối kháng không cần thiết. Hãy can đảm và tỉnh thức nhận diện cũng như đơn giản hóa các tình huống thực tại một cách khách quan, không để sự tri nhận phải thông qua một trung gian nào hết. Đó chính là tất cả những gì cần thiết thực sự cho lý tưởng thứ nhất của thiền định: phơi mở những gì khép kín.

Làm trung hòa thăng bằng các phản ứng xung động

Thế nào là những phản ứng xung động trong trường hợp này? Ở nội tâm chúng ta luôn có sự hiện diện của chúng: đó là sự song hành, hội ngộ giữa thương và ghét, buồn với vui, đại khái những cảm giác tương phản nhau. Chúng làm nên những chao đảo, mất thăng bằng cho thế giới nội tâm mỗi người, và công việc của người tu tập thiền định chính là giàn xếp chúng một cách tỉnh thức. Một chánh niệm thường trực sẽ là trợ thủ đắc lực cho chúng ta trong công phu này. Chánh niệm ở đây là một sự tri nhận vô tư, không chọn lựa, vô phân biệt đối với thực tại - như mặt trời, mặt trăng, không hề có một chọn lựa trong sự phát quang soi rọi của chúng.

Nhưng chúng ta làm sao lại có lại cái tỉnh thức tinh xác đó trong từng chuỗi cảm nghiệm liên tục về thực tại mà mình vẫn phải từng phút kinh nghiệm qua? Vấn đề rất đơn giản: hãy xem tất cả như một du khảo hay tham quan.

Trong cuộc đi đó, ta có thể sẽ đi qua nhiều miền đất lạ với những núi rừng, biển cả, sa mạc... ở mọi nơi, hãy sống hết mình với từng địa điểm: đang ở núi hãy quên đi biển cả, đang ở rừng thì tạm thời đừng nhớ tới sa mạc... Như vậy, chúng ta có thể thưởng lãm trọn vẹn và thú vị với từng nơi chốn đi qua trong hành trình của mình. Công phu trung hòa xung động tâm lý cũng là một cuộc đi. Ta từng bước ra sức nội quán thực tại mà mình được cảm nghiệm trong mỗi phút giây hiện hữu. Hãy tạm thời coi như không có gì ngoài từng giây phút nếm trải, nhìn ngắm thực tại bởi lý tưởng của thiền định luôn nằm trong mục đích thấu thị khách quan cái "đang là".

Có một câu hát đã được ra đời lâu lắm rồi nhưng tôi vẫn muốn nhắc lại ở đây vì thấy cần thiết: "...Có người bảo cuộc sống là kỳ lạ và tôi chỉ muốn biết nó mà không hề muốn so sánh cái nào với cái nào". Vấn đề nằm hết ở đó. Tôi nhắc lại, trong từng phút nội quán thực tại hãy quên đi mọi thứ ngoài ra mọi buồn vui, khoái cảm xác thịt hay niềm vui tâm lý... Tất cả chỉ là một phần của cuộc hành trình tham quán nội tại. Nhưng nắm bắt từng đơn tử, tế bào thực tại kiểu đó có chắc chắn khả dĩ mở ra cho ta một cánh cửa trí tuệ về bản chất như nhiên của các pháp không?

Hãy nhớ rằng tinh thần của thiền định không hề là một sự chấp thủ hay chối bỏ một cách tiêu cực, vô nghĩa, mà là một đối diện tích cực, tỉnh thức trong từng chớp mắt hiện hữu. Và sự trung hòa hay thái độ thăng bằng ở đây là nhắm hết vào thực tại: không nắm bắt, bám víu ngu xuẩn mà cũng không hững hờ buông xuôi. Ở đây, người hành giả từng phút thẩm thấu mỗi mỗi giai điệu giao hòa, những tiết tấu cộng hưởng của mỗi phút giây thực tại. Cũng có thể xem công phu thiền định ở đây là một thính giác thẩm âm tuyệt vời bởi vì chu trình vận động của các thực tại luôn là một cuộc hợp xướng, hòa tấu vô cùng kỳ thú. Ta chỉ việc im lặng, tỉnh táo, rồi thư thả lắng nghe. Hãy tận hưởng từng phút giây thực tại bằng tất cả những an hòa, bình đạm của nội tâm. Ở đây hoàn toàn không nên có những xung đột, đối kháng, giằng xé, đôi co căng thẳng nào hết...

Và dù sao đi nữa, để đạt tới niềm tịnh lạc nội tại như trên, một nổ lực năng động cũng là cần thiết. Ta nổ lực làm gì? Đó là sự cố gắng phải để tập trung tâm ý. Nội tâm ta luôn

có khuynh hướng khuếch tán, loạn động nên điều hành được nó chính là điều tối trọng. Hãy lấy những tiêu chuẩn tâm lý của một người tập đi xe đạp mà hiểu và thực hiện công phu như vậy. So ra, cuộc tu thiền định đâu có khác gì hình ảnh đó.

Khám phá những gì bị giấu kín

Đối tượng của công phu hay lý tưởng thứ ba này trong thiền định cũng vẫn là thực tại và sự cảm nghiệm về nó. Đó là sự thật vẫn bị chôn vùi, giấu kín từ bấy lâu nay qua hình thức ngụy trang của các khái niệm tập quán. Chúng ta luôn có khuynh hướng đánh rơi thực tại vào hố thẳm nguy hiểm này, và một trong những tâm điểm của thiền định là giúp ta thắng được nó để có thể trực tiếp đối diện thực tại. Giữa thực tại và cái khái niệm tập quán luôn là một vùng tối. Có ai đó đưa tay lên rồi hỏi ta "Đây là cái gì?" thì thường khi câu trả lời của ta sẽ bật ra theo thói quen rằng "Đó là bàn tay" dù chưa thật sự nhìn kỹ bàn tay đó ra sao, có cần nắm gì hay không. Chúng ta gọi đó là bàn tay và cứ vậy cái khái niệm tập quán lại tiếp tục được nuôi dưỡng.

Nghe một tiếng còi ré lên ngoài đường, ta chỉ đơn giản hình như tuân theo một quán tính tâm lý đã có sẵn để qui định đó là tiếng còi của loại xe nào. Nhưng đó có phải là cái mà ta thực sự nghe được hay không? Chỉ có âm thanh thôi, thưa bạn, đừng gán ghép thêm vào nó một ý niệm định trị, định danh, định hướng, định hình phân biệt và giả lập nào hết. Đừng đánh tráo sự cảm nghiệm trực tiếp và đơn giản đối với bản chất thực tại bằng một khái niệm tập quán. Chẳng hạn sau một giờ tọa thiền, lưng và gối của bạn bị đau nhức. Bạn có thể lập tức ghi nhận rằng "Lưng hay gối của tôi bị đau nhức" nhưng cái thực tại mà bạn cảm nghiệm được thì chỉ có cái đau nhức, cảm giác bất an, bất ổn của sinh lý thôi - còn "lưng, gối, tôi, của tôi" kia là các khái niệm tập quán không cần thiết, thậm chí nguy hiểm. Bởi thật ra đâu có cái gì trong thực tại là lưng, gối, cơ bắp...

Tại sao nãy giờ tôi đã nhấn mạnh vấn đề này đến thế? Bởi vì nó rất quan trọng, sự khu biệt tinh xác được cái cảm nghiệm thật sự với cái khái niệm tập quán sẽ cho ta biết được hướng đi của thiền định. Những định danh của chúng ta về mọi vật luôn giống nhau ở điểm là không có giấu hiệu thay đổi, bởi có thể cả đời mình chúng ta vẫn cứ gọi một sự vật nào đó bằng một hay vài cái tên gọi nhất định. Chính sự gắn bó mật thiết giữa các khái niệm tập quán đối với mọi sự vật qua lối định danh đó sẽ không những gieo mầm kín đáo cho một vọng tưởng về cái trường tồn (không vô thường) mà còn có nguy cơ đưa tới một cái Ngã, ngã sở (Tôi, của tôi) nữa. Và từ đó cái đau đớn hay khoái cảm sẽ không còn được cảm nghiệm trực tiếp và trung thực nữa, nó sẽ kết bè với một chuỗi ảo tưởng của khái niệm tập quán: "Lưng tôi bị đau; tôi nghe khoan khoái cả người..."!

Trong khi đó, nếu bằng một sự ghi nhận như thật ta sẽ thấy mọi thứ đổi thay một cách nhất định trong thực tại mà ta cảm nghiệm được. Không có cái gì giữ nguyên được bản chất vận động của mình trong hai giây đồng hồ cả. Do đó còn bám chắc khái niệm tập quán thì coi như ta vẫn bị lún sâu trong thế giới ảo tưởng. Thiền định dạy ta tìm ra những gì bị giấu kín. Mọi thực tại phải được tri nhận trực tiếp thay vì theo thói quen, ta

luôn đồng nhất với cái tôi thông qua một khái niệm tập quán về hình thức ngoại tại của nó.

Trước hết, thiền định khuyên ta hãy nhìn mọi sự và vạn vật là luôn thay đổi. Tất cả đều trôi đi trên một dòng chảy liên tục. Hiểu được đặc tính vô thường của vạn vật theo kiến thức học hỏi cũng là đáng quí nhưng đó vẫn chưa là thứ trí tuệ sâu sắc bởi trí tuệ đó chỉ mới từ bên ngoài đưa vào. Thiền định là một quá trình phơi mở bản chất vô thường của vạn vật và nâng cao trí tuệ cho ngày một sâu sắc hơn. Tất cả mọi hình danh, sắc tướng thuộc tâm vật lý thực ra chỉ là từng đơn tử trong một thấy được đặc tính vô thường trong mỗi thực tại cũng có nghĩa là ta đã thấu thị được bản chất bất toàn trong mọi hiện tượng để từ đó chấm dứt các ảo giác mỹ cảm về chúng. Sự bất toàn ở đây còn chỉ cho những đau khổ tâm sinh lý cho nên cộng thêm trí tuệ về sự vô thường, ta sẽ nhận ra được cả cái cốt lõi trong sự giác ngộ của Đức Phật là trí tuệ về lý vô ngã: không có một cái tôi hay chủ thể, chủ quyền nào hằng tạo trong qui trình vận động liên tục của các pháp . Đến đây thì ta đã tự thăng hoa cuộc tu thiền định của mình bằng một bước đi tự khái niệm tập quán sang trí tuệ thực nghiệm. Ta đã bỏ lại toàn bộ những ảo tưởng ngã chấp và tham đắm mù quáng trong các thực tại để sống tỉnh thức với chính thực tại mà mình vẫn cảm nghiệm trong mỗi phút giây hiện tại với một thái độ bất cầu, vô chấp.

Nổ lực và cứu cánh

Làm sao có thể thực hiện trọn vẹn tất cả những gì đã trình bày từ đầu chương này? Cứ xem đây là một câu hỏi cần thiết. Ở đây, chúng ta có hai nguồn động lực chính yếu cho toàn bộ công phu tu tập thiền định: Một nổ lực đúng mức và một mục đích hay cứu cánh chín chắn. Một nổ lực hướng tâm vào thực tại để nội quán. Theo sau hai tiêu chuẩn này chắc chắn sẽ là Thất Giác Chi (tỉnh lặng, trí tuệ, bình đạm...) kể cả lòng từ bi. Chẳng hạn khi chúng ta ngồi lại và lắng tâm theo dõi hơi thở ra vào ở mũi hoặc ở vùng bụng để chiêm ngắm thực tại thì coi như tất cả giác quan của chúng ta lúc này tạm thời dành hết cho đối tượng tri nhận đó và lập tức một chánh niệm được xây dựng để ta có thể ghi nhận mọi vận động của nó, đồng thời một trí tuệ sâu sắc về thực tại cũng xuất hiện.

Tất cả những điều này rất cần được thực hiện bằng một tâm thái nhẹ nhàng, trong sáng, thư thái và nếu được, thì tại một trú xứ lý tưởng cho không khí trầm tư. Nếu ta tu thiền trong một tâm trạng khiên cưỡng, thiếu tự nguyện thì chánh niệm lúc đó sẽ bị thay thế bằng thái độ nhẫn tâm, vô trách nhiệm. Chánh niệm không hề có sắc thái tiêu cực đó, và đối với thiền sinh sơ cơ thường bị mắc phải lầm lẫn này. Ta có thể học lại tư thái tu tập thiền định qua phong cách uống trà của người Nhật Bản: từ bước chân đầu tiên để đi vào trà thất rồi đến từng động tác ngồi xuống, bày xếp trà cụ, pha chế, mời mọc, thưởng thức... Tất cả đều được diễn ra trong lặng lẽ, khoan hòa, điềm đạm tự nguyện và thú vị.

Người ta có thể dành ra một ngày hoặc một buổi cho nghi thức uống trà đó, sao chúng ta lại không thể có nổi một phong cách tu thiền chỉ với vài động tác đơn giản, trong khi

việc đó lại vô cùng quan trọng, nhiều ý nghĩa và cần thiết cho mình?

J. G.

Hướng dẫn thực tập Khái niệm tập quán và kinh nghiệm thực chứng Một trong những bước đi yêu cầu của thiền định chính là khả năng vượt thoát khái niệm tập quán để thành tựu một trí tuệ thực nghiệm. Để bắt đầu một buổi thiền định, ta chỉ đơn giản dành ra chút thời gian ngồi yên lại, hai tai xếp lên nhau. Nhưng cái cảm nghiệm theo sau những thao tác đó là gì chứ? Có thể rằng ta sẽ lưu tâm đến sự xúc chạm nhau của các ngón tay, hoặc một ý tượng hời hợtvề cái gọi là đôi bàn tay đang yên vị trên bắp chân mình, hay là một sự tỉnh thức ghi nhận những cảm giác tế nhị như hơi ấm hoặc sự tiếp xúc. Khi ta có một trực cảm tỉnh thức về các cảm giác thực tại thì liệu khái niệm định danh về tay chân kia có còn tiếp tục hiện diện nữa hay không? Hãy cố gắng thực tập bài học này với đôi mắt nhắm lại chối từ tất cả ngoại cảnh bằng một ít thời gian thẩm nghiệm, khu biệt các hình thái cảm nghiệm .

Hãy thử khách quan kiểm tra chính mình trong đôi phút. Bạn có tỉnh thức trong mỗi bước kinh hành của mình hay không? Bạn có gọi tên và bận tâm đến hình thức vận động của đôi chân mình như là một ảo tượng? Bạn cảm nhận được cái gì trong từng bước chân? Trong mỗi phút giây lắng nghe, cảm nghiệm bạn có tự tạo một khái niệm ảnh tượng nào không? Cái gì đã đưa đến các cảm nghiệm, có phải tự chúng xuất hiện hay không?

Từ trong giờ thiền định chính thức, cho đến mỗi mỗi sinh hoạt lớn nhỏ trong đời sống thường nhật, bạn nên tự khu biệt khách quan cái khái niệm tập quán với cái cảm nghiệm như thật về thực tại.

[Chương trước][Mục lục][Chương kế]

[Main
Index]
Last
updated: 01-06-2000
Web
master: binh_anson@yahoo.com
binh_anson@hotmail.com

Nguồn: Giảng Sư (giangsu.io.vn) — văn bản trích từ kho sách cổ và kinh điển.