Thien hoc Nam truyen - 03

Thiền Học Nam Truyền

Thien hoc Nam truyen - 03

[BuddhaSasana] [Unicode Fonts]

Thiền học Nam Truyền

Giác Nguyên dịch Việt

Chương 3

Thiền Lý

T rước hết chuyên tâm vào từng cảm nhận của giác quan rồi từng cảm xúc tốt xấu trong mỗi hơi thở. Hãy dốc hết khả năng tập trung vào những nơi mà hơi thở ra vào được biểu hiện, chẳng hạn ở mũi hay vùng bụng, để có thể thấy rõ mọi cơ cấu vận động cùng những gì có mối tương quan hữu cơ với chúng, một cách trong sáng và tỉnh thức.

Hãy thư thả theo dõi hơi thở ra vào và nếu lúc nào đó chợt thấy chúng bất ngờ vắng mặt (không vào ra rõ rệt nữa) thì cứ bình tâm chú ý vàonhững điểm vừa nói trên: mũi, vùng bụng, hoặc phần đầu gối chạm đất hay ở đôi môi đang khép rồi tiếp tục ghi nhận những gì xảy ra từ đó. Trong trường hợp hơi thở vắng mặt lâu hơn thì ta cũng cứ thế mà chờ đợi cho tới khi nó có trở lại (tức lúc ghi nhận được). Bắt gặp nó rồi, ta bình thản nhìn ngắm như không có gì xảy ra.

Điều cần nhất là trong lúc thiền định về hơi thở, ta phải biết vô can trong sự mất còn của nó. Điều này có nghĩa là cứ để mặc nó tự đến và đi theo nhịp sinh diễn tự nhiên, rồi khách quan nhìn ngắm mà không hề can dự vào bất cứ một nỗ lực nào mang tính điều hành. Hơi thở luôn bất thường, lúc mau lúc chậm, khi nặng nề, khi nhẹ nhàng... Những sai biệt đó không có ý nghĩa gì hết, ta chỉ việc nhìn ngắm mà vô phân biệt.

Bạn đang trong giờ thiền định và một âm thanh nào đó thình lình vọng tới ư? Hãy đơn giản ghi nhận rằng "đang nghe". Tỉnh thức trong cảm nghiệm về thực tại âm thanh đó thôi, đừng kéo theo một giây mơ rể má nào về điểm xuất phát của âm thanh đó. Bởi nếu không như vậy, nội tâm bạn sẽ là một mớ bòng bong rất khó dàn xếp. Hãy cảnh giác và ghi nhận âm thanh đó chỉ là một tiếng động. Ở đây ta phải đặc biệt đề phòng những khái niệm tập quán "Còi xe, tiếng người, tiếng gió... ". Ở đây chúng ta chỉ cần tới một cảm nghiệm trực quan: nghe là nghe, tiếng động là tiếng động.

Tự dùng trí tuệ khu biệt được hai thái độ cảm nhận thực tại này rồi, ta tiếp tục tỉnh thức nhìn ngắm chúng cho đến khi chúng không còn sức ảnh hưởng nữa, ta quay lại với hơi thở của mình.

Thường thì các tạp âm chỉ có thể nhiễu động một trình độ tỉnh thức non kém. Chỉ cần một khả năng nội tỉnh nhất định nào đó, chúng sẽ không đủ chi phối cảm nghiệm của ta về thực tại hơi thở. Nhờ vậy ta bớt nhọc công và đỡ mất thời gian. Chánh niệm ở đây vô cùng cần thiết: nó trưởng dưỡng sự tĩnh thức và định tâm. Để khắc chế một phút

giây quên mình vì một phóng tâm nào đó, ta chỉ việc nhận diện nó "phóng tán ư?", mọi sự sẽ ổn ngay. Và hơi thở tiếp tục là một thực tại cảm nghiệm. Những quấy rầy phiền phức cho công phu thiền định của ta không chỉ đi đến từ bên ngoài, mà còn là những réo gọi đáng ngại từ trong nội thân và biện pháp xử lý chúng cũng giống như ở trường hợp giải quyết các nhiễu động ngoại lai. Nghĩa là hành giả vẫn cứ tỉnh thức, khách quan nhìn ngắm chúng một cách đơn giản: trực cảm tất cả thực tại hiện hữu theo từng đơn tử riêng lẻ. Nó ra sao thì chỉ ghi nhận như vậy, không tô lục chuốt hồng hay bôi tro trét trấu nó bằng một thành kiến tốt xấu nào hết.

Thật khó mà tìm được một chữ khả dĩ lý tưởng để định nghĩa danh từ "cảm nghiệm". Nhưng chẳng sao hết, ta cứ tạm thời định danh, gọi tên cho nó là cái biết của cảm giác, nhưng ở đây là một cảm giác hoàn toàn khách quan.

Thái độ tỉnh thức hay tỉnh giác cực kỳ quan trọng. Nó giúp ta trực cảm chính xác thực tại, ở đây chỉ cho các đối tượng sở tri tâm vật lý, để có thể tri nhận trọn vẹn những xúc cảm đối với những gì xảy đến mà mình nhận diện được. Chẳng hạn trong cơn đau lưng hay nhức gối, ta có thể thấy như ở bộ phận thân thể đó như bị đốt nóng. Hãy chỉ ghi nhận các cảm giác nóng đó thôi, mà vứt hết đi những "lưng, gối của tôi". Bạn nhìn nhắm nó một cách tinh tường và đôi khi cảm giác đó cũng được chấm dứt.

Khi mọi nhiễu động qua rồi, ta lập tức trở lại với đề mục hơi thở. Hãy giữ quân bình, thăng bằng nội tâm với một sự thư thái, nhẹ nhàng, một thái độ giao hòa hết mình trong từng phút giây hiện tại thực hữu, tỉnh thức và tinh xác.

Nãy giờ là những cảnh báo về các nhiễu động thiền định từ ngoại giới sang nội thân sinh lý. Đến đây chúng ta lại còn phải chú ý những nhiễu động ma chướng ngay trong chính nội tâm.

Người hành giả thiền định nên luôn quan tâm đến những phản ứng nội tại vốn không cần thiết, thậm chí rất nguy hiểm trong lòng mình, đó là những ghét thương, bận bịu, sợ hãi... và như đã nói hàng trăm lần ở các chương khác, ta cứ nhìn ngắm chúng một cách tỉnh thức, trung thực. Kể cả đối với những niềm vui mà mình muốn giữ lại mãi cũng thế.

Hãy nhớ rằng đừng bao giờ để tâm đi tìm một đối tượng sở tri nào ngoài ra hơi thở nếu ta đang lấy hơi thở làm thực tại để tri nhận. Chỉ khi nào chúng tự đến thì ta mới nhìn ngắm, dĩ nhiên vẫn bằng sự cảm nghiệm giống như đối với hơi thở. Đại khái, ta dành hết thời gian và công phu cho hai tiếng hiện tại. Bất cứ một suy nghĩ nào vừa có mặt cũng phải được ghi nhận khách quan hết. Đối mục với một bức tranh, hoặc tình cờ nghe được một tiếng động, hãy đơn giản cảm nghiệm bằng thực tại "thấy" hay "nghe" mà thôi. Cứ thế mà thiền định, đừng đợi chờ nghe ngóng bất cứ một đối tượng ngoại tại nào cả. Nhiều khi có nhiều nhiễu động ngoại giới gần như đến cùng một lúc, thì khi đó ta hãy cố gắng nhìn thẳng vào hơi thở, xem nó như một chiếc mỏ neo cho chiếc thuyền nội tâm của mình giữa những ba đào ngoại cảnh. Sở dĩ hơi thở thường được chọn làm đề mục tiên khởi cho thiền định vì nó thường trực có mặt trong mọi không gian, thời gian và tất cả tình huống. Nhắm vào nó cũng có nghĩa là ta luôn có dịp cảm nghiệm

thực tại, bởi nó có lúc nào lại không gắn bó với các vận động tâm sinh lý khác, nếu ta chịu để ý nhìn ngắm. Chỉ cần ghi nhận được hơi thở là ta đã có đủ cơ hội để cảm nghiệm mọi thực tại xảy đến cho mình trong từng hơi thở.

Có thể nói rằng bất cứ một đối tượng tâm vật lý nào xảy đến một cách nổi bật trong phạm vi không gian mà ta có thể cảm nghiệm được, đều khả dĩ trở thành điểm nhìn ngắm cho ta. Nếu ta thiếu tỉnh thức thì chúng ta rất có thể sẽ thành ra một màng lọc trung gian và vô thức cho những cảm nghiệm của ta về thực tại xuyên qua màng lọc xúc cảm đặc biệt này. Rơi vào tình huống này, coi như noi tâm chúng ta tự bị tấn công, khuynh đảo, phân hóa qua khái niệm buồn vui tiêu cực, những nóng giận và sợ hãi, đầu tư và thất vọng... Trong khi chỉ với một sự tỉnh thức và tri nhận đúng mức thì chúng ta có thể thấu thị tất cả thực tại một cách an nhiên, độc lập tự tại. Bởi tất cả những chuỗi tư tưởng và cảm giác luôn vô thường trong từng chớp mắt. Ở chúng không hề có một cái tôi, của tôi. Chúng tự đến rồi tự đi. Ta thẩm thấu chúng rồi quay về với hơi thở hoặc các xúc cảm đương tại.

Ngoài ra, hành giả nên luôn cảnh trọng đối với năm triền cái, tức những trở lực tinh thần có phương hại cho thiền định: tham dục, sân hận, hôn thụy (dã dượi, buồn ngủ), phóng dật và nghi hoặc. Chúng luôn tiềm tàng, sinh sôi và sẳn sàng chi phối nội tâm chúng ta. Hãy nổ lực nhận diện những trở lực này, càng tích cực và mau chóng thì càng tốt, để kìm hãm sức tác động và sự tồn tại của chúng.

Trong công phu chú niệm để tri nhận các thực tại tâm vật lý, thái độ tỉnh thức và cách nhìn tinh tế chiếm một vị trí rất quan trọng với ý nghĩa giúp ta tự tại và cẩn trọng nhìn ngắm mọi sự. Thái độ tỉnh thức có vai trò của một cái cửa để mở vào thế giới nội quán về từng vận động của nội tâm. Tỉnh thức ở đây còn một tên gọi khác nữa, đó là sự chuyên tâm thực hiện mọi vận hành của thực tại một cách khít khao gắn bó.

Xác thân của chúng ta thực ra không thể vận động nếu không có được những trợ lực nhất định nào đó. Cho nên trước khi bắt đầu có một vận động lớn nhỏ nào của cơ thể, người hành giả phải nhanh chóng kịp thời tri nhận những cơ năng nào thúc đẩy chúng. Bởi trước những vận động sinh lý đó đều luôn có một sự chuẩn bị của tư tưởng, mà sự chuẩn bị này rất vi tế không dễ gì nắm bắt được để ta có thể nhìn ngắm chúng một cách rõ ràng và trọn vẹn. Trước hết sự chuyên tâm ở đây có thể tạm thời ngưng đọng, trong một phút giây thôi, một thời gian vừa đủ để ta biết mình muốn làm gì. Sự chuyên tâm đó còn có ý nghĩa là một kiểu thư giản nghỉ ngơi để giúp cho công phu nhìn ngắm thực tại trở nên hữu hiệu hơn.

Cái vấn đề quan trọng ở đây chính là việc khởi sự tỉnh thức đối với mỗi giây phút khởi sự tỉnh thức đối với mỗi giây phút chuyên tâm, tức là sự tỉnh thức đối với chính sự tỉnh thức. Điều này có nhiều lý do. Thứ nhất sự tỉnh thức luôn có nhiệm vụ phơi mở mối tương quan nhân quả giữa nội tâm với tâm thân sinh lý của chúng ta, mà qui luật nhân quả luôn là một qui luật căn bản để người hành giả theo đó mà tiến đạt lên một trình độ trí tuệ sâu sắc. Những vận động của tâm lý xem ra có vẻ rối rắm, hỗn độn, nhưng thật ra chúng luôn sinh diễn một cách rất hệ thống, mà một trong những qui luật điều

hành sự vận động đó chính là qui luật nhân quả, tức mối liên quan bất biến giữa lực tác động và hệ quả phản ứng. Sở hữu được khả năng nội quán này, coi như ta đã có thể nhìn ngắm tận tường các hình thái hoạt động của thực tại. Bởi vì có sự trợ lực của một chuẩn bị tâm lý, tấm thân này mới có thể vận động, mà sự chuẩn bị đó chính là nhân tác động, còn những vận động kia lại là hệ quả phản ứng. Càng đối diện thực tại bằng thái độ cảm nghiệm đó của tự thân thì mọi sự sẽ càng hiển hiện rõ ràng hơn nhiều. Công phu ghi nhận khuynh hướng vận động của nội tâm còn giúp ta cái nhìn thấu trị bản chất vô ngã trong toàn bộ qui trình sinh diễn của thân tâm. Điều này rất quan trọng: bởi nhiều khi đáng chuyên tâm ngắm nhìn các thực tại, bất luận thuộc tâm vật lý nội tại hay ngoại giới, chúng ta vừa xem chúng là những bọt nước phù du mà cũng vừa âm thầm nuôi dưỡng một ảo tượng về cái tôi, một chủ thể điều hành cái thực tại .

Cho nên một yêu cầu tối trọng ở đây là chúng ta phải luôn thấy được cái bất khả của ý niệm Tôi , Của Tôi ngay trên chính những thực tại mà chúng vẫn luôn luôn sanh diệt như chúng ta cũng đã nhìn thấy, để vất bỏ đi những ý hướng đồng hóa hợp nhất bản thân mình với chúng. Đại khái người hành giả phải có bổn phận từng bước nâng cao trình độ cảm nghiệm của mình đối với toàn bộ những qui trình vận động, hiện hữu hết sức phức tạp của các thực tại bằng một trí tuệ sâu sắc về tính vô nghĩa của chúng.

Trong công phu thiền định, đặc biệt ở đây là đang nói về vấn đề hơi thở, người hành giả phải luôn biết vô tư trong từng phút giây: khách quan nhìn ngắm từng hơi thở vốn tự đến, tự đi. Đối với hơi thở nói riêng và tất cả những vận động tâm sinh lý nói chung, ta tuyệt đối không nên can dự vào chúng bằng bất cứ một nổ lực lớn nhỏ nào. Cứ sống hết mình với từng phút giây hiện tại bằng một sự trực diện cẩn trọng và tinh xác đối với từng hơi thở cùng những gì thực sự có mối tương quan mang tính thực tại với nó. Đừng bao giờ đặt thành vấn đề cái hình thù thể cách, tư thức, qui mô... của tất cả thực tại một cách vô ích. Bởi trong thiền định hoàn toàn không cần đến một cái danh mục nào cả về các thực tại. Chúng ta chỉ việc phơi mở nội tâm rồi thận trọng nhìn ngắm hiện tại là thực tại, nó là nó. Cứ thế, xem ra những gì phải làm của một hành giả tu thiền hơi thở, kể cả một thiền sinh chân ướt chân ráo, cũng đâu có chi là nhiều quá khó khăn.

Ở đây tôi muốn nhắc lại một điều là nếu như trong khi đang theo dõi hơi thở mà đột nhiên có vẻ biến mất thì người hành giả vẫn cứ tiếp tục giữ yên chánh niệm và vào lúc này, thì hướng tâm chú ý đến một điểm xúc giác khác trên thân mình rồi cũng ghi nhận nó như là một thực tại: "Đụng! Đụng!". Hoặc những khi có một đối tượng tâm vật lý nào đó xảy đến với một sức ảnh hưởng và réo gọi chánh niệm của ta mạnh hơn thực tại hơi thở lúc đó thì ta cứ tự nhiên đón nhận chúng, vẫn bằng một trí tuệ tỉnh thức như đối với hơi thở. Nghĩa là vẫn nhìn ngắm chúng một cách tinh tường chi tiết.

Phần thưởng quí giá cho người hành giả là khi nào trình độ tỉnh thức của ta càng vững mạnh bao nhiêu thì thực tại nó cũng lộ diện rõ ràng bấy nhiêu. Hãy ghi nhận thực tại bằng thái độ đón chào nghiêm túc: nhìn ngắm chúng thật kỹ lưỡng, khách quan và đơn giản. Nãy giờ là những thực tại ngoại lai, giàn xếp chúng xong, ta nhớ đừng bỏ quên hơi thở, một nội tại căn bản mà mình đã chọn .

Nói chung, người hành giả phải luôn biết tỉnh thức, cảnh phòng đối với tất cả thực tại đến từ mọi giác quan rồi thu gọn tất cả chúng lại vào một phút giây hiện tại: chúng ra sao thì thấy như vậy và trước sau gì ta cũng phải nhớ quay về với đề mục hơi thở vào bất cứ phút giây nào mình có thể quay về.

Còn có một vấn đề mà tôi muốn nhắc đi nhắc lại hàng ngàn lần nữa, là đừng bao giờ cố tình tìm kiếm những đề tài (đối tượng) nằm ngoài đề mục chính của mình. Bởi mọi thứ luôn tự đến rồi tự đi, và dù chúng ta không có những nổ lực đó, luôn có hằng hà sa số những vấn đề tâm vật lý vẫn sẳng sàng chực chờ nhiễu động sự tỉnh thức của ta trong thực tại hiện hữu. Do đó ta không cần thiết phải đi tìm kiếm chọn lựa, phân biệt đối tượng nào ngoài hơi thở, mà chỉ việc chuyên tâm đứng ngay lối vào của sự kiểm nghiệm rồi nhìn ngắm từng thứ ra vào trong mỗi phút giây hiện tại.

Hành giả cần đặc biệt lưu tâm với những đối tượng tâm lý. Chúng là những hình thái ý thức cực kỳ tế vi không dễ gì nhận diện một cách rõ ràng. Cho nên, nếu không thể nhìn ngắm chúng một cách trọn vẹn như đối với đối tượng sinh vật lý thì trong trường hợp này, ta chỉ việc chuyên tâm trực diện vào một vấn đề chính yếu thôi, đó là sự đến và đi của chúng.

Những tâm thái mang tính cách nhiễu động đó, rồi cũng sẽ qua đi, để ta có thể trở lại với đề chính là hơi thở. Bất cứ khi nào tự nhận ra là nội tâm mình đang bị phóng tán, loạn động thì ta cứ việc dồn hết tâm lực để chú niệm vào hơi thở với một sự cảnh giác thường trực đối với những ngoại cảnh vốn luôn sẳn sàng quấy rầy chánh niệm của chúng ta. Chúng xuất hiện thì ta ghi nhận đã đành, mà ngay khi cả chúng biến mất ta cũng phải biết tới. Nói chung, điều nhắn gởi sau cùng của tôi cho các hành giả là phải từng phút tỉnh thức, cảnh phòng đối với từng thực tại trong mỗi phút giây.

J.G.

[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.