Trong tam Thien PG - Nyanaponika (2)

Trọng Tâm Thiền Phật Giáo (Nyanaponika)

Trong tam Thien PG - Nyanaponika

Trang gốc

Trang web BuddhaSasana

VU Times font

Trọng Tâm Thiền Phật Giáo

Hòa thượng Nyanaponika

Tỳ khưu ni Huyền Châu dịch

Nguyên tác: "The Heart of Buddhist Meditation", Nyanaponika Thera, 1962

Lưu ý: Đọc với phông chữ VU Times (Viet-Pali Unicode)

PHẦN MỘT

TRỌNG TÂM THIỀN PHẬT GIÁO

-1-

CHÁNH NIỆM

Ý nghĩa, Phương pháp và Mục đích

Thông điệp trợ giúp

Trong thời đại sau hai cuộc thế chiến nầy, lịch sử nhân loại dường như lập lại bài học có tiếng nghe rõ hơn bao giờ cả, ôi, bởi vì hỗn loạn và khổ đau nói chung tương đương với lịch sử chính trị, ảnh hưởng đến nhân loại ngày càng nhiều khía cạnh, trực tiếp hay gián tiếp và ngày càng lan rộng hơn. Tuy nhiên chẳng thấy nhân loại tỏ ra hiểu biết những bài học nầy hơn trước một chút nào cả. Đối với người sâu sắc tâm càng thâu hút và đau lòng hơn vì có quá nhiều sự kiện cá nhân khổ đau do lịch sử vừa mới đây gây ra, nhân loại ứng xử đơn điệu, đau thương và kỳ lạ khiến họ lại chuẩn bị cho một cuộc thác loạn mới gọi là chiến tranh. Cùng một cơ cấu cũ rích lại hoạt động: phản ứng của tham lam và sợ hãi. Tham quyền lực hay muốn thống trị đều do sợ hãi điều khiển- nỗi sợ về những phương tiện phá hoại rất lớn của chính con người. Tuy nhiên nỗi sợ không phải là cái thắng đáng tin để kìm giữ những bốc đồng của con người, và thường gây ra cảm giác không thoả mãn, đầu độc không khí, lại thổi bùng ngọn lửa sân hận. Nhưng con người chỉ vụng về chữa triệu chứng của tệ nạn, vẫn còn mù tịt không tìm ra căn gốc của bệnh trạng mà không gì khác hơn ba Rễ thâm căn của tất cả mọi điều ác trên thế gian (akusala- mūla) được Đức Phật chỉ rõ: tham, sân và si.

Trong thế gian thực sự điên cuồng và bệnh hoạn của chúng ta, có một lời dạy cổ xưa đầy trí tuệ bất diệt và luôn tận tụy hướng dẫn, Phật Pháp, Giáo Pháp của Bậc Giác Ngộ, với thông điệp và năng lực chữa trị của nó. Có một vấn đề nhiệt tình nhất và đầy trắc

ẩn nhưng khiêm tốn và lặng lẽ cho dù, thời đại nầy, sẽ được các dân tộc trên thế giới chuẩn bị nắm tay tương trợ rằng Bậc Giác Ngộ đã trải rộng giáo pháp vô tận của Ngài đến nỗi khổ đau chung của nhân loại. Hay thế giới lại chờ đợi cho đến khi nó thành công trong việc gợi lên một thử thách mới và còn kinh tởm hơn rồi có thể đưa đến hậu quả suy thoái cuối cùng về vật chất và tinh thần của nhân loại?

Các quốc gia trên thế giới dường như vô tình giả định rằng nguồn dự trữ sức mạnh của họ là bất kiệt. Định Luật Vô Thường, sự Thay Đổi thường xuyên, đã từng được Đức Phật khẳng định rất rõ là trái với niềm tin không thể bảo đảm được như thế. Định Luật Vô Thường nầy kể cả những sự kiện được thấy trong lịch sử cũng như trong kinh nghiệm sống hằng ngày, có nhiều cơ hội bất tận để phục hồi vật chất, tinh thần, sức mạnh cần cho sự sống và sự sẵn sàng đáp ứng từ bên trong luôn luôn vô hạn dù cá nhân hay dân tộc. Bao nhiêu đế quốc hùng mạnh như các đế quốc của chúng ta ngày nay, không nghiền nát, và bao nhiêu người không bị, thay vì ăn năn hối hận và có 'dự định tốt nhất', đương đầu với hoàn cảnh 'quá muộn' không thể thay đổi được. Ta không bao giờ biết liệu chính giây phút nầy hay chỉ trong tình huống nầy đang mở ra cho ta cơ hội lần cuối cùng. Ta không bao giờ biết liệu sức lực mà ta đang cảm nghe đập trong huyết mạch, dù yếu đến đâu, sẽ không là lần cuối có khả năng đưa ta qua cảnh ngộ khốn khổ. Do đó chính ngay giây phút nầy là quí giá nhất. Đức Phật báo trước: 'Đừng để trốn chạy giây phút hiện tại'.

Thông điệp của Đức Phật đến với đời như một hỗ trợ hữu hiệu nhất giúp con người vượt qua những buồn phiền rắc rối, và phương thuốc triệt để điều trị bệnh ngay trong hiện tại. Có Vài điều nghi ngờ có thể phát sinh trong tâm người phương Tây làm sao học thuyết xa lạ ở miền Viễn Đông có thể giúp họ ngay được trong những rắc rối hiện tại. Và ngay cả những người khác ở phương Đông có thể hỏi làm sao những lời nói ra cách đây 2,500 năm có thể thích đáng với 'thế giới hiện đại'của chúng ta, ngoại trừ trong ý nghĩa rất tổng quát. Những ai nêu lên sự chống đối về khoảng cách trong không gian (nghĩa thích hợp là khác biệt chủng tộc), sẽ tự hỏi liệu Benares thật sự xa lạ với công dân Luân Đôn hơn Nazareth từ nơi ấy một lời dạy từng phát hành rằng chính công dân trở nên một phần quan trọng và quen thuộc của đời sống và tư tưởng của người. Hơn nữa họ nên chấp nhận rằng luật toán học, đã tìm ra cách đây đã lâu ở xứ Hy Lạp xa, ngày nay không hề mất một tí nào hiệu qủa nào, ở Anh quốc hay nơi nào khác. Nhưng những kẻ phản đối nầy hãy xét lại những sự kiện cơ bản trong đời sống đặc biệt phổ biến cho toàn nhân loại; chính vì vậy nên Đức Phật thuyết pháp rất xuất sắc. Những ai chống đối vì lý do thời gian, chắc hẳn sẽ hồi tưởng lại những lời vàng của chư thánh và các thi sĩ đã qua đời từ lâu đánh trúng tâm lý sâu sắc như thế đến nỗi chúng ta cảm thấy rất rõ sự giao tiếp thân mật và sống động với những vĩ nhân từ trần cách đây đã lâu. Những kinh nghiệm như thế trái với những cuộc tán gẫu vớ vẩn 'rất thịnh hành hiện nay' về xã hội, báo chí hay vô tuyến, mà, khi đem so sánh với tiếng nói cổ xưa có trí và mỹ đó, sẽ bắt đầu xuất phát từ mức độ tâm linh con người thời kỳ đồ đá lừa gạt trong những cạm bẫy tối tân. Chân trí tuệ luôn trẻ, và luôn sát với cái nắm bắt của tâm rộng mở đạt đến độ cao của nó một cách đau buốt và kiếm được cơ hội để lắng nghe nó.

Tâm giáo - Trọng tâm thông điệp của Đức Phật

Lời dạy của Đức Phật, đỉnh cao trí tuệ của con người, đặc biệt chẳng liên quan gì đến thứ ngoại lai, xa lạ hay cổ hủ nhưng liên quan đến những gì phổ biến cho tất cả nhân loại, hằng tươi trẻ và thân gần hơn tay và chân của chúng ta - tâm con người.

Trong giáo lý Phật giáo, tâm là điểm xuất phát, điểm trung tâm, và điểm cuối - như tâm trong sạch và giải thoát của bậc Thánh.

Thật là một sự kiện có ý nghĩa và đáng suy tư, rằng Thánh kinh mở đầu với những từ:

"Vào lúc ban đầu, Thượng đế tạo ra thiên đàng và địa cầu...", trong lúc Kinh Pháp cú , một trong những cuốn sách kinh điển Phật giáo phổ biến nhất và tuyệt hảo nhất, mở đầu với lời 'Tâm dẫn đầu các pháp, tâm chủ, tâm tạo tác (bản dịch của Tỳ Khưu Kassapa). Những lời rất quan trọng nầy là cách trả lời lặng lẽ và bất tranh nhưng bất động của Đức Phật đối với đức tin trong thánh kinh đó. Con đường của hai tôn giáo tách biệt ở đây: một đường dẫn đi xa vời vợi vào cõi Trên tưởng tượng, một đường khác dẫn thẳng về nhà, vào trong chính tâm con người.

Tâm thân gần chúng ta nhất, bởi vì chỉ qua tâm chúng ta ý thức được cái gọi là thế giới bên ngoài kể cả thân của chúng ta. 'Nếu hiểu được tâm, hiểu được vạn pháp' Phật Giáo Đại thừa nói trong một bài kinh (Kinh Ratnamegha- Bảo Đàn Kinh?).

Tâm là nguồn gốc phát sinh tất cả mọi điều thiện ác và gieo rắc lên chúng ta từ ngoại giới. Điều nầy được tuyên bố rõ ràng trong hai câu đầu của Kinh Pháp cú, và, trong nhiều ví dụ khác, trong những lời sau đây của Đức Phật:

'Dù làm tội ác gì đi nữa, kết hợp với điều xấu, thuộc về chuyện xấu - tất cả phát sanh từ tâm.

Dù làm điều thiện gì đi nữa, kết hợp với việc thiện, thuộc về thiện - tất cả phát sanh từ tâm' -- Tăng chi bộ kinh I

Từ đó quyết định chuyển ra khỏi những con đường tai hại, chuyển hướng đó sẽ cứu đời ra khỏi cuộc khủng hoảng hiện nay, cần thiết nhất là sự chuyển hướng vào bên trong, vào trong những giờ giải lao của tâm trí con người. Chỉ cần nội tâm thay đổi thì ngoại giới sẽ thay đổi. Thậm chí đôi khi chậm nhưng sẽ không bao giờ không đến. Nếu trong tâm ta có một trung tâm sắp đặt có thứ lớp và dứt khoát, bất cứ sự rối loạn nào ở ngoại biên cũng sẽ tiêu tan dần, và những lực ngoại vi đó sẽ tự họp thành nhóm quanh tâm điểm, cùng chung hưởng tính rõ ràng và mạnh mẽ của tâm. Thứ tự hay rối loạn của xã hội tuỳ thuộc và theo sau, thứ tự và rối loạn tâm của mỗi người. Điều nầy không có nghĩa rằng nhân loại khổ đau sẽ phải chờ cho đến lúc bình minh của Thời Đại Hoàng Kim 'khi tất cả mọi người đều tốt'. Kinh nghiệm và lịch sử cho chúng ta thấy rằng thường chỉ một số ít người thực sự cao thượng có quyết tâm và tuệ quán, được đòi hỏi hình thành 'những trung tâm điểm của Người Tốt' quanh đó sẽ có những người không có khả năng dẫn đầu, nhưng sẵn sàng đi theo. Tuy nhiên, như lịch sử mới đây của loài người cho thấy, tương tự, và thậm chí đa số hơn con người có thể bị hấp lực bởi cái Xấu Ác. Nhưng một trong số ít được an ủi trong thế giới không phải không hoàn toàn được

an ủi, đó không phải chỉ Xấu Ác, nhưng Tốt Thiện cũng có lực lây nhiễm mạnh sẽ không ngừng chứng tỏ chỉ cần chúng ta có can đảm thử nghiệm nó.

'Như vậy, chỉ cần các Rễ Tốt được định cư trong tâm ta; chính tâm ta được thấm nhuần mưa pháp; chính tâm ta trong những lúc bế tắc cản trở sẽ được thanh lọc; chính tâm ta nên nổ lực tinh cần.' -- Kinh Gaṇḍavyūha.

Từ đó thông điệp của Đức Phật chỉ nhằm mục đích giúp phát triển tâm. Bậc Ứng Cúng chẳng cứu ai cả, người đã cho chúng sanh cách trợ giúp hữu hiệu, triệt để và hoàn hảo như thế. Điều duy trì ở đây với sự đánh giá đúng mức về những hiệu quả chữa trị vĩ đại và lý thuyết thực hành bởi tâm lý phân tích hiện đại, mà, trong nhiều người đại diện về ngành đó, đặc biệt nhân cách vĩ đại của C. G. Jung, đã chuyển hướng quyết định về nhận ra tầm quan trọng của yếu tố tôn giáo và đối với việc đánh giá trí tuệ Đông phương. Khoa học hiện đại của tâm có thể bổ sung thêm nhiều chi tiết về lý thuyết và thực hành, tâm giáo của Đức Phật; khoa học đó có thể chuyển dịch thành tâm giáo trong ngôn ngữ khái niệm của thời hiện đại; nó có thể dễ ứng dụng lý thuyết và chữa trị (tâm lý trị liệu) vào những vấn đề xã hội và cá nhân đặc biệt trong thời chúng ta. Nhưng những nguyên tắc quyết định của tâm lý Phật giáo vẫn giữ nguyên hiệu lực và tiềm năng của chúng; chúng không hề suy yếu bởi sự đổi thay cuả bất kỳ thời đại nào và của những lý thuyết khoa học nào. Điếu nầy là vậy vì tình trạng chính của kiếp người lập lại mãi không dứt, và những dữ kiện của cái tạo nên tâm vật lý con người chủ yếu sẽ vẫn không đổi trong một thời gian dài khi đến. Hai yếu tố vững vàng và tương quan nầy - Những sự kiện tiêu biểu trong đời người, tâm lực và sức lực tiêu biểu của con người - phải luôn hình thành điểm khởi đầu cho bất cứ khoa học nhân tâm nào và cho bất cứ nổ lực nào hướng dẫn nó. Tâm lý học Phật giáo dựa trên sự hiểu biết rõ và nổi bật của hai yếu tố nầy, và điều nầy ban cho nó tính 'vô tận' nghĩa là không giảm thiểu 'tính hiện đại'và hiệu lực của nó.

Thông điệp của Đức Phật, như giáo lý của tâm, dạy ba điều:

- Để biết tâm, - rất gần với ta, và chưa biết rõ;

- Để định hướng tâm, - quá khó sử dụng và bướng bỉnh, và có thể chưa dễ uốn;

- Để giải thoát tâm, - ở trong mọi ràng buộc, và chưa có thể đạt tự do tại đây và bây giờ.

Cái gì có thể được gọi là phương diện lý thuyết của tâm lý học Phật giáo sẽ nằm trong mục đầu tiên trong ba đề mục trên, và sẽ được liên hệ ở đây chỉ xa như nó được yêu cầu cho những mục đích thực tiễn nổi bật trong những trang nầy.

Chánh niệm, trọng tâm tâm giáo của Đức Phật

Mọi hàm ý về thông điệp chữa bệnh của Đức Phật cũng như cốt tử tâm giáo của ngài được gom trong lời sách tấn 'Hãy chánh niệm' toả khắp trong bài Kinh Đại Niệm Xứ. Dĩ nhiên lời khuyên nầy cần có phụ chú làm sáng tỏ vấn đề 'Chánh niệm gì?' và 'Chánh niệm như thế nào?'Trong chính bài Kinh có câu trả lời, trong chú giải cổ của bài Kinh, và trong diễn giải cô đọng như sau.

Nếu chúng ta đã nói ở trên tâm giáo là điểm xuất phát, điểm trung tâm và điểm cuối cùng của thông điệp Phật giáo, bây giờ chúng ta có thể thêm rằng chánh niệm cũng giữ vị trí rất giống như thế trong tâm lý học Phật giáo.

Chánh niệm, do đó, là:

- vị thầy tận tụy mở khoá để hiểu tâm, và như thế là điểm xuất phát;

- dụng cụ hoàn hảo để định hướng tâm, và như thế là điểm trung tâm;

- biểu thị cao cả cuả tâm giải thoát hoàn mãn và như thế là điểm cuối.

Do đó 'Niệm Xứ' (Satipaṭṭhāna) đã được Đức Phật tuyên bố thẳng như là con đường Duy Nhất (ekāyano maggo).

Thế nào là Chánh niệm?

Dầu ca ngợi quá cao và có khả năng thành công lớn như thế, chánh niệm không phải là trạng thái 'huyền bí' nào, vượt ngoài hiểu biết và tầm với của người trung bình. Trái lại, chánh niệm thật là giản dị, phổ biến và rất quen thuộc với chúng ta. Trong biểu thị cơ bản của nó, được biết trong thuật ngữ 'chú tâm', chánh niệm là một trong những chức năng quan trọng của tâm không có nó không thể nhận thức bất cứ một đối tượng nào cả. Nếu đối tượng của cảm giác gây kích thích đủ mạnh, chú tâm phát sanh trong hình thức cơ bản như 'ghi nhận' sơ khởi của đối tượng, như lần đầu 'hướng về' đối tượng đó. Bởi vì điều nầy, tâm cắt ngang dòng tiềm thức tối (-một chức năng của nó, theo Vi Diệu Pháp (Tâm lý học Phật giáo), hoạt động vô số lần trong một giây của đời sống tỉnh thức). Chức năng của chánh niệm thời kỳ sơ khai nầy, hay chú ý sơ khởi, là vẫn hơn tiến trình ban sơ, nhưng có tầm quan trọng quyết định, là sự xuất phát đầu tiên của tâm từ tiềm thức ngưng nghỉ.

Từ giai đoạn đầu tiên nầy của tiến trình nhận thức ghi nhận một cách tự nhiên chỉ là hình ảnh rất tổng quát và không rõ ràng của đối tượng. Nếu có chú tâm hơn vào đối tượng, hay nếu tác động của nó vào các giác quan đủ mạnh, chú tâm sát hơn sẽ trực tiếp vào các chi tiết. Lúc đó chú tâm sẽ ghi nhận không những vào nhiều đặc tính khác nhau của đối tượng mà còn có liên hệ đến người quán sát. Điều nầy sẽ giúp tâm có khả năng so sánh nhận thức hiện tại với với nhận thức tương tự nhớ lại từ quá khứ, và, theo cách đó sẽ có thể xảy ra sự phối hợp kinh nghiệm. Giai đoạn nầy đánh dấu bước rất quan trọng trong quá trình luyện tâm, tâm lý học gọi là 'suy tư liên đới'. Điều nầy cho ta thấy sự liên hệ sát và thường giữa những chức năng của trí nhớ và chú tâm (chánh niệm), và do đó sẽ giải thích tại sao trong Pali, ngôn ngữ của khing điển Phật giáo, cả hai chức năng nầy được diễn tả cùng một từ sati . Không có trí nhớ và chú tâm đến đối tượng sẽ trang bị chỉ là những dữ kiện rời rạc, như trong trường hợp nhận thức của hầu hết các súc vật.

Chính từ suy tư liên đới đó bước quan trọng tiếp theo trong quá trình tiến hoá được nhận ra: tổng hợp hoá kinh nghiệm, nghĩa là khả năng tư duy trừu tượng. Chúng ta trình bày điều nầy nhằm mục đích kết luận nó trong giai đoạn hai của nhận thức như bị ảnh hưởng bởi quá trình phát triển chú tâm. Chúng ta tìm thấy bốn đặc điểm của

giai đoạn hai nầy: thêm chi tiết, quy chiếu đến người quán sát (chủ quán), liên đới, và suy nghĩ trừu tượng .

Phần lớn nhất trong đời sống tâm linh của nhân loại ngày nay xảy ra trên hành tinh nầy đa phần thuộc giai đoạn hai nầy. Nó bao trùm một lãnh vực rất rộng: từ sự quán sát có chú tâm vào những sự kiện hằng ngày, và công việc bận rộn có chú tâm của bất cứ nghề gì, đến việc nghiên cứu của khoa học gia và tư tưởng vi tế của triết gia. Ở đây, nhận thức chắc chắn chi tiết hơn và rõ ràng hơn, nhưng nó không nhất thiết đáng tin hơn. Nhiều hay ít nó vẫn chưa xác thực bởi kết hợp sai và lẫn với nhiều cái khác, bởi thành kiến tâm lý hay lý trí, mơ mộng, v.v ...và chính yếu, bởi nhân chính của si mê: giả định có ý thức hay vô ý thức về bản chất trường tồn của mọi vật, và về cái Ngã hay linh hồn trong tất cả chúng sanh. Nhờ tất cả những sự kiện nầy ngay cả những nhận thức và phán đoán thông thường đáng tin cậy nhất có thể gây hại nghiêm trọng. Ở trình độ thuộc giai đoạn hai nầy, phần lớn nhất của tất cả những thứ đó sẽ tồn tại trong tâm những ai thiếu Phật pháp hướng dẫn, cũng như những ai không áp dụng lời dạy đó vào quá trình huấn luyện tâm có hệ thống.

Cùng với bước tiến kế trong quá trình phát triển Chú tâm, dần dần chúng ta đi vào đúng lãnh vực của Chánh Niệm (sammā sati). Gọi là 'chánh' vì giữ tâm khỏi những ảnh hưởng sai lệch; bởi vì chú tâm là nền tảng cũng như một phần hay trọn của Chánh Niệm; bởi nó dạy chúng ta làm điều phải đúng cách, và vì nó phục vụ mục đích chính đáng do Đức Phật chỉ bày: Tận Diệt Khổ.

Những đối tượng nhận thức và tư duy, như Chánh Niệm trình bày, đã đi qua tiến trình sàng lọc của phân tích sắc sảo và không bị lừa dối được, và do đó là tư liệu đáng tin cậy cho những chức năng khác của tâm, như những phán đoán về lý thuyết, những quyết định về đạo đức và thực hành, v.v...và đáng kể việc trình bày thực tại không bị sai lệch nầy sẽ hình thành một nền tảng vững chắc cho việc hành thiền Phật giáo quan trọng, nghĩa là, nhìn tất cả các hiện tượng là vô thường, dễ bị khổ và không có bản chất, linh hồn hay Ngã.

Chắc hẳn trình độ cao của Chánh Niệm thể hiện sự trong sáng của tâm, đối với tâm không hài hoà sẽ chẳng là gì nhưng chỉ 'gần' và 'quen'. Nhất là, tâm không thuần sẽ rất thường đụng đến ranh giới của nó. Nhưng khi đi trên đường được phương pháp Satipaṭṭhāna chỉ dẫn, Chánh Niệm sẽ phát triển thành cái gì đó rất thân gần, bởi , khi được chỉ trước rồi, nó mọc rễ trong những chức năng rất cơ bản và thông thường của tâm.

Chánh Niệm thực hiện chức năng tương tự như khi phát triển ở hai giai đoạn thấp, mặc dù nó cũng hoạt động như vậy trong giai đoạn cao hơn. Sau đây là những chức năng quen thuộc với chúng: tư duy dần dần trong sáng hơn và sâu sắc hơn, và trình bày hình ảnh thực tại tẩy rửa dần những sự lệch lạc.

Ở đây chúng ta trình bày một đề cương ngắn về sự tiến hoá của những tiến trình tâm như phản ảnh những giai đoạn thực và tính chất khác nhau của nhận thức: từ không ý thức đến có ý thức; từ nhận biết mờ nhạt ban đầu của đối tượng đến nhận thức rõ hơn

và kiến thức có nhiều chi tiết về đối tượng đó; từ nhận thức về những sự kiện rời rạc đến khám phá ra nguyên nhân của chúng, và những liên kết khác; từ nhận thức vẫn còn thiếu sót, không đúng , hay có thành kiến đến sự trình bày rõ và không lệch lạc nhờ Chánh Niệm. Chúng ta thấy trong tất cả những giai đoạn nầy, sự gia tăng trong cường độ, tính chất của chú tâm hay chánh niệm như thế nào, đó là công cụ chính có khả năng chuyển qua giai đoạn kế cao hơn. Nếu tâm con người muốn chữa trị bệnh hiện tại của nó, và muốn ổn định vững trên đường tiến hoá cao xa hơn, sẽ bắt đầu lại từ Cổng Chánh Niệm Hoàng Gia.

Con đường đưa đến phát triển tâm

Chánh Niệm ở giai đoạn hai phát triển rộng hơn, nhưng kiến thức vẫn mù mờ về thế giới đối tượng – là sở hữu bảo đảm nhận thức con người. Giai đoạn nầy bây giờ chỉ cho phép phát triển về bề rộng, nghĩa là, thêm vào những sự kiện, chi tiết mới và sử dụng chúng cho mục đích vật chất. Nhờ thêm chi tiết vào kiến thức, chuyên lạm dụng với tất cả những hiệu quả lợi và hại, Chánh Niệm đã đi rất xa trong nền văn minh hiện đại. Những hiệu quả về sinh vật học phát triển một chiều được biết rõ: sự thoái hoá, việc tận diệt cuối của các giống nòi, như trường hợp con thằn lằn khổng lồ thời tiền sử, có thân hình khổng lồ và bộ não tí hon. Tuy nhiên những hiểm hoạ ngày nay, phát triển vượt quá bộ não- hoạt động một chiều chỉ nhằm vào mục đích vật chất, phục vụ thú thèm khát nhục dục và tham đoạt quyền lực. Hiểm hoạ đồng thời là nhân loại đó có thể, một ngày nào đó , bị nghiến nát bởi chính những sự phát minh của cái não gắn huy chương cho riêng nó- những phát minh tiêu diệt thân đồng loại và 'những xáo trộn' giết chết tâm đồng loại. Số phận của nền văn minh hiện đại chắc có thể khiến kỹ thuật phi thường lại bị sụp đổ, cũng vậy Tháp Babylonian, khắp nơi, có những người xây dựng không hiểu, nhưng đánh nhau. Phương thuốc ngăn phát triển tai họa là Con Đường Trung Đạo của Đức Phật. Đó là người giám hộ muôn thuở , nếu biết lắng nghe, sẽ hộ trì con tàu nhân loại khỏi nạn đắm vào những mỏm đá thái cực của trí tuệ, tinh thần và xã hội.

Để lập lại: nếu nhân loại trên hành tinh tiếp tục di chuyển trong chỉ giai đoạn hai tiến hoá nầy, đình trệ, nếu không phải là thảm hoạ đang chờ đợi. Chỉ nhờ tâm hồn trong sáng, bước tiến mới, nghĩa là, trong phẩm chất chú tâm hay chánh niệm, hoạt động mới và tiến bộ mới sẽ được giới thiệu lại vào trong cấu trúc tâm hiện đại. Con Đường Chánh Niệm dạy ở đây có thể thực hiện điều tiên tiến nầy. Tuy nhiên, nó phải được xây trên nền tảng vững chắc của 'nhân tâm' (Khổng Tử), nghĩa là, trên nền đạo đức trung thành cũng như thực tế. Tương tự như vậy, điều nầy cũng được tìm thấy trong Phật Pháp.

Chánh Niệm hay Satipaṭṭhāna được Đức Phật tuyên bố rõ như cách giải thoát tâm, và, do đó, đối với chân vĩ đại của con người. Đó là một loại người mới, 'siêu nhân' chính hiệu hằng mơ ước về do những cái tâm quá nhiều cao thượng, nhưng cũng bị dẫn đi lầm đường lạc lối, một lý tưởng khao khát do quá nhiều nổ lực bị hướng dẫn sai. Cuộc đối thoại đáng kể sau đây trong kinh điển Phật giáo là bằng chứng cho lời phát biểu của chúng tôi, từng được truyền dạy, có thể kể ra đây.

Sariputta, đệ tử thượng thủ của Đức Phật, bạch Đức Phật: ‘Người ta nói về "Đại Nhân" (mahā-purisa), ‘Bạch Thế Tôn! Làm sao biết Thế tôn là Bậc Đại Nhân?’ Đức Phật trả lời:

‘Người có tâm giải thoát là Bậc Đại Nhân; người không có tâm giải thoát không phải là Bậc Đại Nhân. Sariputta, vậy thế nào là tâm giải thoát? Ở đây vị tỳ khưu sống quán thân...thọ...tâm...pháp, nhiệt tâm tinh cần, hiểu biết rõ và chánh niệm... Vị ấy sống như vậy, tâm trở nên viễn ly các phiền não và giải thoát. Sariputta, như vậy là tâm giải thoát. Như Lai tuyên bố người có tâm giải thoát là Bậc Đại Nhân.’ (Tương Ưng Bộ Kinh 47, II).

Chính Chánh Niệm nầy, có mục tiêu cao như thế và có năng lực vĩ đại như thế, sẽ được đề cập ở các trang sau.

Chánh Niệm và những ranh giới của nó

Chánh niệm là chi thứ bảy của Bát Chánh Đạo dẫn đến Diệt Khổ. Trong lời giải thích kinh điển của con đường đó, nó được định nghĩa một cách dứt khoát như Tứ Niệm Xứ (Satipaṭṭhāna). Do đó, thuật ngữ Chánh Niệm và ‘Niệm Xứ’ hay Satipaṭṭhāna sẽ có thể thay nhau dùng ở đây.

Chánh niệm bốn chi liên quan đến đối tượng của nó. Nó trực tiếp hướng đến (1) thân, (2) cảm thọ, (3) trạng thái tâm, nghĩa là, điều kiện tổng quát của thức trong một sát na nào đó, (4) nội tâm, nghĩa là nội dung dứt khoát hay đối tượng của thức ở trong sát na nào đó.

Có bốn Quán Niệm (anupassanā), tạo thành địa hạt chính của bài Kinh, đôi khi cũng được gọi Bốn Niệm Xứ, trong ý nghĩa là những đối tượng cơ bản của Chánh Niệm, Sati.

Trong kinh điển Phật giáo, thuật ngữ ‘Chánh niệm’ (sati) thường liên kết với những từ khác, dịch ở đây là ‘hiểu biết rõ’ (sampajañña). Trong tiếng Pali, hai khái niệm nầy hình thành, từ kép sati-sampajañña , xuất hiện rất thường trong văn bản Phật giáo. Trong văn cảnh của từ kép, Chánh Niệm được áp dụng một cách xuất sắc vào thái độ và thực hành chú tâm đơn thuần trong trạng thái tâm thuần tiếp nhận. Hiểu biết rõ (sampajañña) đi vào hoạt động khi bất cứ loại hoạt động nào đòi hỏi, kể cả những tư tưởng phản ảnh năng động trên sự vật được quán sát.

Hai từ nầy có thể cũng phục vụ như ranh giới tổng quát của Chánh Niệm, hay Satipaṭṭhāna, được biết như hai phương thức đặc biệt trong cách áp dụng của nó, chúng ta sẽ liên hệ đến địa hạt hai chi nầy trước hết trong bốn chi, tuỳ theo đối tượng của Chánh Niệm, sẽ được đề cập sau.

Vị trí của Chánh Niệm trong khuôn khổ của giáo lý Phật Giáo

Thuật ngữ ‘chánh niệm’ xuất hiện trong nhiều kinh điển Phật Giáo trong nhiều văn cảnh và là một từ trong nhiều nhóm thuật ngữ học thuyết, trong đó thuật ngữ nầy là quan trọng nhất sẽ được bàn ở đây.

‘Chánh Niệm (sammā-sati) là chi thứ bảy của ‘Bát Chánh Đạo dẫn đến Diệt Khổ’ tạo thành chân lý thứ tư của Tứ Diệu Đế. Trong ba phần - Giới , Định, Tuệ của Bát Chánh

Đạo- Chánh Niệm thuộc nhóm hai, Định (samādhi), cùng với Chánh Tinh Tấn và Chánh Định.

Chánh niệm là chi thứ nhất trong Thất Giác Chi (bojjhaṇga). Nó là chi đầu tiên không những trong thứ tự liệt kê mà vì nó là chi cơ bản cho việc phát triển hoàn mãn sáu chi phần khác, và đặc biệt, không tách rời chi thứ hai, 'điều tra các hiện tượng tâm vật lý (dhamma-vicaya - sambojjhaṅga : trạch pháp giác chi). Tuệ quán trực nghiệm vào thực tại có thể thực hiện được chỉ với Chánh Niệm Giác Chi (Sati-sambojjhaṅga) trợ giúp.

Chánh Niệm là một trong năm Căn (Indriya); bốn căn khác là: tín, tấn, định và tuệ. Không kể chức năng cơ bản có quyền riêng, Chánh niệm còn có chức năng quan trọng là phát triển quân bình và cân đối của bốn căn khác, đặc biệt tín tuệ (lý luận) và tấn định (nội tĩnh).

-ooOoo-

-2-

CHÁNH NIỆM VÀ HIỂU BIẾT RÕ

G iữa hai yếu tố của ranh giới đó, chính chánh niệm trong khía cạnh đặc biệt của sự chú tâm, cung cấp chìa khoá cho phương pháp Satipaṭṭhāna dễ phân biệt, và cùng với sự thực hành có hệ thống của nó từ ngay lúc bắt đầu đến lúc thành tựu mục tiêu cao nhất cuối cùng của nó. Do đó, chánh niệm được đề cập trước tiên ở đây, và chi tiết cụ thể hơn.

I. CHÚ TÂM ĐƠN THUẦN

Thế nào là chú tâm đơn thuần?

Chú tâm đơn thuần là giác tỉnh với tâm đơn và sáng về những gì thực sự xảy ra cho chúng ta và trong chúng ta, vào những sát na tiếp của nhận thức. Gọi là 'đơn thuần', vì nó chỉ chú ý vào sự kiện đơn thuần của nhận thức như hiện qua năm căn vật lý hay qua tâm, tư tưởng Phật giáo, tạo thành giác quan thứ sáu. Khi chú tâm vào ấn tượng của sáu loại cảm giác, chú ý hay chánh niệm được duy trì để ghi nhận suông những dữ kiện được quán sát, mà không phản ứng lại chúng bằng hành động, lời nói, thầm phê bình mà có thể là tự liên hệ so sánh (một là thích hay không thích v.v...), phán đoán hay phản ánh. Nếu trong suốt thời gian, ngắn hay dài dành cho thực hành Chú Tâm Đơn Thuần, bất cứ lời bình phẩm nào thầm phát sanh, thì chính chúng là đối tượng của Chú Tâm Đơn Thuần, và không khước từ cũng chẳng theo đuổi, nhưng bỏ đi sau khi thầm ghi nhận chúng ngắn gọn.

Điều nầy có thể đủ để cho việc hướng dẫn nguyên tắc tổng quát dưới đề mục thực hành Chú Tâm Đơn Thuần. Những thông tin chi tiết về thực hành có phương pháp được đề cập ở Chương bốn và năm. Những trang sau chúng tôi sẽ đề cập đến ý nghĩa thực tiễn và lý thuyết của Chú Tâm Đơn Thuần, và với kết quả chờ đợi từ việc thực hành chánh niệm. Có người nghĩ ở trên đối tượng đi sâu vào chi tiết là hợp lý cho nên những ai thích chọn cách thực hành đó, đối với vài người sẽ xuất hiện khác thường, có thể bắt

đầu với niềm tin trong tính hiệu quả và hiểu mục đích của nó. Tuy nhiên, đó chỉ là kinh nghiệm riêng của cá nhân đạt được trong quá trình thực hành kiên trì mà niềm tin và hiểu biết ban đầu cuối cùng sẽ thấy được xác định rõ.

Sự thấu đáo

Mỗi nổ lực đòi hỏi sự thấu đáo kỹ lưỡng nếu nó sắp được thực hiện có mục đích; vì vậy đặc biệt nếu việc nầy được trung thành và cần mẫn thực hiện như Đức Phật đã giới thiệu chi tiết trong Bát Chánh Đạo, dẫn đến Diệt Khổ. Trong tám chi Đạo, chính Chánh Niệm thể hiện yếu tố thấu đáo kỹ lưỡng không thể thiếu được, dầu chánh niệm có nhiều phương diện phụ khác. Trong Kinh điển Phật giáo một trong những thuộc tính của Chánh Niệm là 'không hời hợt thiển cận', và dĩ nhiên, đây là từ phủ định trong cách diễn tả của thuật ngữ 'thấu đáo kỹ lưỡng' xác định của chúng ta.

Thật rõ rằng thực hành Chánh Niệm trong suốt quá trình tự nó sử dụng thấu đáo kỹ lưỡng ở mức cao nhất. Vắng mặt hay thờ ơ chỉ là đặc tính trái ngược dành cho từ Chánh Niệm và chúng sẽ tước đoạt thành công phương cách chánh niệm khi có cơ hội. Chỉ là hậu quả có hại phát sanh từ nền tảng được xây dựng không vững chắc và bất cẩn, ngược lại nền tảng đáng tin cậy và vững mạnh, vô lượng ân phúc sẽ toả rộng trong tương lai.

Do đó, Chánh Niệm ở thời gian đầu, khi dụng phương pháp thuần chú tâm, chánh niệm đi trở lại trạng thái ban sơ của sự vật. Áp dụng vào hoạt động của tâm điều nầy có nghĩa: quán ngược từ giai đoạn đầu của tiến trình nhận thức khi tâm ở trong trạng thái thuần chấp nhận, và khi chú tâm hạn chế trong việc thuần chú ý vào đối tượng. Thời đoạn đó là tiến trình nhận thức khó và rất ngắn, và như chúng tôi đã nói, nó cung cấp một tấm hình của đối tượng có lỗi, không toàn diện và sơ sài thiển cận. Đó chính là công việc của thời đoạn nhận thức tiếp để sửa và bổ sung cho ấn tượng ban đầu, nhưng đã làm xong rồi. Thường ấn tượng đầu tiên cho đó điều dĩ nhiên, và thậm chí là điều xuyên tạc mới, đặc tính chức năng tâm của giai đoạn hai nầy càng phức tạp hơn.

Ở đây việc thuần chú tâm bắt đầu là sự huân tập kỹ lưỡng và làm vững trạng thái tiếp nhận ban đầu của tâm, cho nó cơ hội lâu hơn để hoàn thành chức năng quan trọng trong tiến trình nhận thức. Thuần chú tâm chứng tỏ sự thấu đáo kỹ lưỡng của quá trình đó bằng cách gột rửa và chuẩn bị nền cho tất cả những tiến trình tâm kế tiếp. Với chức năng gột rửa nó sẽ phục vụ mục đích cao của toàn Phương thức được đề cập trong bài Kinh: 'nhằm thanh tịnh chúng sanh...' mà, trong Chú Giải, giải thích như là sự thanh tịnh, hay gột rửa tâm.

Giữ thuần đối tượng

Thuần chú ý trình bày chính xác và đơn thuần về đối tượng. Điều nầy không phải việc dễ như nó có thể xuất hiện bởi vì không phải những gì chúng ta thường làm, trừ khi vướng vào việc vô tư điều tra tìm hiểu. Thông thường con người không liên quan đến kiến thức không tư lợi về 'những vật như chúng đang là', mà với 'cách xử lí' và phán xét chúng theo quan điểm của lợi ích riêng của nó, mà có thể rộng hay hẹp, sang hay hèn. Nó đóng đinh chụp mũ vào cái gì đó rồi hình thành thế giới tâm sinh vật lý của nó,

và nhãn hiệu nầy hầu như tỏ rất rõ ấn tượng tư lợi riêng và tầm nhìn hạn chế của nó. Chính tập hợp những nhãn hiệu như thế trong đó nó thường sống và quyết định hành động và phản ứng.

Từ đó thái độ thuần chú tâm - thuần nhãn hiệu sẽ mở ra một thế giới mới cho con người. Trước hết nó sẽ thấy ra rằng, ở đâu tự nó tin có liên quan đến tính đồng nhất, nghĩa là một đối tượng được thể hiện bằng một hành động nhận thức đơn lẻ, thực ra có vô số, nghĩa là nhiều chuỗi tiến trình tâm vật lý khác nối tiếp nhau rất nhanh. Nó sẽ kinh ngạc chú ý rằng thật hiếm khi nó nhận biết đối tượng thuần sáng trong mà không hề có hỗn tạp, cái nhìn bình thường nếu nó có chú tâm nào đến người quán sát sẽ hiếm khi đối tượng nhìn được thể hiện đơn giản và sáng trong mà đối tượng sẽ xuất hiện trong ánh sáng của phán đoán chủ quan thêm vào, như đẹp hay xấu, hài lòng hay không hài lòng, hữu dụng vô dụng hay có hại. Cũng vậy, nếu nó liên quan đến sinh vật, nhân cách, cái Ngã, chỉ như 'Ta' là.

Trong điều kiện đó, nghĩa là, bện chặt với thêm thắt chủ quan, nhận thức sẽ chìm vào trong kho trí nhớ. Khi hồi tưởng, bằng suy tư liên kết, nó sẽ gây sức ép xuyên tạc cũng ảnh hưởng vào nhận thức tương lai của đối tượng tương tự, cũng như vào sự phán đoán, quyết định, tâm trạng, v.v... dính liền với chúng.

Chính công tác của Chú Tâm Đơn Thuần diệt trừ tất cả những thêm thắt xa rời đối tượng thích hợp khi nó ở trong tầm nhận thức. Những thêm thắt nầy có thể được xét sau nếu cần từng cái một, nhưng đối tượng nhận thức ban đầu phải được thoát khỏi chúng. Điều nầy đòi hỏi thực hành kiên trì suốt trong tiến trình chú tâm, dần dần sẽ phát triển sự bén nhạy, sẽ dùng, như nó là cái lượt có lưới mịn hơn nhờ đó trước tiên hỗn hợp thô và sau đó tế hơn sẽ tách ra cho đến khi chỉ còn trơ lại đối tượng.

Sự cần thiết cho định nghĩa chính xác và quy định phạm trù như thế của đối tượng được nhấm mạnh trong chính bài Kinh Satipaṭṭhāna, bằng cách thường nhắc hai lần đối tượng chánh niệm tương ứng, ví dụ. 'Vị ấy sống quán thân trong thân', và không, ví dụ, thọ hay tư tưởng của vị ấy liên quan đến thân, như Chú Giải giải thích rõ. Chúng ta hãy lấy thí dụ của một người nhìn vết thương trên cánh tay của người ấy. Trong trường hợp đó, đối tượng nhìn thích hợp đặc biệt gồm phần tương ứng của thân và điều kiện hư hại của vết thương đó. Những nét đặc trưng khác của nó, như thịt, máu, mủ, v.v... sẽ là những đối tượng của 'Quán Thân', đặc biệt liên hệ 'Những phần của thân'. Cảm giác đau từ vết thương sẽ hình thành đối tượng 'Quán Thọ'. Nhiều hay ít ý thức rằng đó là cái Ngã, cái ta bị thương và chịu đau, sẽ là đề mục 'Quán Trạng Thái Tâm' ('Tâm mê mờ') hay dưới đề mục 'Quán Nội Dung Tâm': về 'Các Kiết Sử' trói buộc tâm phát sanh qua thân xúc. Người đố kị có thể cảm thấy (rõ ràng trong cùng một lúc) chống trái với người gây thương tích, thuộc 'Quán Trạng Thái Tâm' ('tâm có sân') hay với 'Quán Nội Dung Tâm' (Triền Cái Sân). Ví dụ nầy sẽ đủ để minh hoạ tiến trình sàng lọc thực hành bởi thuần chú tâm.

Tầm quan trọng có nhiều hiệu quả để có thuần đối tượng được chính Đức Phật nhấn mạnh. Khi vị tỳ kheo hỏi xin được chỉ dẫn ngắn gọn, Bậc Đại Sư đã cho vị ấy quy luật

thực hành như sau:

‘Trong cái thấy chỉ nên có thấy, trong cái nghe chỉ nên có nghe, trong cái cảm giác (như ngửi, nếm, đụng) chỉ có cảm giác; trong tư tưởng chỉ có tư tưởng’ (Udāna I, 10).

Lời súc tích nhưng có trọng lượng của Bậc Đại Sư có thể dùng như người chỉ đường và bạn đồng hành cho vị ấy trọn tâm lực để thực hành Thuần Chú Tâm.

BA GIÁ TRỊ CỦA THUẦN CHÚ TÂM

Thuần Chú Tâm có ba giá trị tương đương như trước đây được quy cho Tâm Giáo của Đức Phật và đối với Chánh Niệm, nói chung: nó sẽ chứng minh là người trợ giúp vĩ đại và hiệu quả trong biết, định hướng và giải thoát tâm.

1. Giá Trị của Thuần Chánh Niệm Để Biết Tâm

Tâm là yếu tố chính chúng ta sống trong đó và nhờ đó, nhưng nó là cái khó nắm bắt và huyền bí nhất. Tuy nhiên, trước hết thuần chú tâm kiên nhẫn theo những sự kiện cơ bản của những tiến trình tâm, có khả năng toả áng sáng trên vùng tối huyền bí của tâm và có chỗ đứng vững trong dòng khó nắm bắt của nó. Thực hành chánh niệm có hệ thống, bắt đầu với thuần chú tâm, sẽ cung cấp tất cả kiến thức về tâm cần yếu cho những mục đích thực tiễn, nghĩa là, cho việc quán triệt, phát triển và giải thoát cuối cùng của tâm. Nhưng ngay cả vượt trên phạm vi thực tiễn về bản chất của phương thức Satipaṭṭhāna: một khi chánh niệm và hiểu biết rõ đã được xác định vững chắc trong khu vực hình quạt sống động nhưng hạn chế của vùng tâm, ánh sáng sẽ dần dần tự nhiên toả ra, và sẽ toả đến ngay cả những ngóc ngách xa vời vợi và tăm tối ở lãnh địa tâm mà trước đây không hề được tiếp cận. Phương tiện tìm cầu trí tuệ sẽ trải qua một sự thay đổi triệt để chủ yếu nhờ vào sự kiện nầy. Chính cái tâm tầm cầu sẽ giải thích rõ và có sức mạnh thâm sâu.

‘Chỉ những điều được quán sát kỹ bằng Chánh Niệm có thể được hiểu bằng Trí Tuệ nhưng không phải thứ lú lẫn’ (Sutta Nipata). Một mẫu nghiên cứu mà được quán sát nhờ kính hiển vi trước hết phải được chuẩn bị rất cẩn thận, lau sạch, thoát khỏi những ngoại tố, và được giữ chặt dưới thấu kính. Tương tự như thế, ‘thuần đối tượng’ được trí tuệ quán sát, phải được chuẩn bị bằng ‘Thuần Chú Tâm’. Nó rửa sạch đối tượng quán sát từ những cặn bã thành kiến và đâm mê; nó thoát khỏi những hỗn hợp xa lạ và khỏi những quan điểm không dính líu đến nó, giữ vững nó trước Đôi Mắt Trí Tuệ, bằng cách làm chậm lại thời đoạn từ tiếp nhận đến năng động của tiến trình nhận thức, như vậy cho cơ hội phát triển rộng đểđiều tra sát và vô tư.

Công việc đầu tiên của Thuần Chú Tâm có tầm quan trọng không những cho phân tích, nghĩa là, mổ xẻ và phân tích chức năng của tâm qua đó những yếu tố tạo thành đối tượng được hiển lộ. Thuần Chú Tâm cũng có sự trợ lực rất lớn đối với tổng hợp có tầm quan trọng tương đương, nghĩa là, nhằm tìm ra những sự liên hệ của đối tượng, liên quan đến các vật khác, và sự tương tác của nó với chúng và bản chất bị qui định và qui định của nó. Nhiều chi tiết trong số nầy sẽ vuột khỏi chú tâm nếu Thuần Chánh Niệm không có thời gian đủ lâu. Như câu châm ngôn có tầm quan trọng sâu sắc và được ứng

dụng trong nhiều lãnh vực khác nhau, cũng thuộc những vấn đề thực hành, nên luôn nhớ trong tâm rằng những mối liên hệ giữa các vật có thể được xác thực rõ chỉ khi mỗi cá nhân đơn lẻ- thành viên của mối tương quan đó đã từng được khảo sát kỹ trong nhiều khía cạnh khác nhau gợi lên những liên kết khác nhau. Việc chuẩn bị phân tích không đầy đủ thường là nguyên nhân sai lầm trong phần tổng hợp những hệ thống triết lý và học thuyết khoa học. Việc chuẩn bị nầy chỉ cần phục vụ chu đáo và sửa chữa bằng phương thức Thuần Chánh Niệm. Những hiệu quả của nó trên việc thực hành tâm linh liên hệ với chúng ta ở đây đã được đề cập rồi và sẽ rõ hơn trong những trang sau.

Thuần Chánh Niệm trước hết cho phép mọi vật tự nói, mà không gián đoạn bởi những nhận xét phát biểu quá nhanh. Thuần Chánh Niệm tạo cơ hội cho chúng nói xong, và như thế người ta sẽ học từ đó, thực ra chúng phải nói nhiều về chính chúng mà trước kia hầu như không biết bởi thiếu suy nghĩ hay bị chìm trong tiếng ồn bên trong và bên ngoài mà người bình thường hay sống. Bởi Thuần Chú Tâm thấy mọi vật không bị tác động san bằng hay thâu hẹp bởi quen thói xét đoán, nó thấy sự vật luôn mới lạ, dường như lần đầu tiên, do đó thuần chú tâm sẽ thường tiến bộ đến nỗi thấy sự vật tiết lộ cái gì mới và đáng giá. Kiên trì dừng lại trong thái độ thuần chú tâm. Như thế người đó sẽ mở rộng nhiều chân trời hiểu biết để đạt được, trong cách dường như không nổ lực gì cả, hiệu quả đó từ chối người trí thức nôn nóng nổ lực rất căng. Vì hấp tấp, quen giới hạn, dán nhãn hiệu, phán đoán sai, xử lý lầm các sự kiện, những nguồn kiến thức quan trọng vẫn thường khép kín. Đặc biệt người Phương Tây sẽ học ở người Phương Đông để giữ tâm lâu hơn và thường xuyên hơn trong trạng thái tiếp nhận nhưng quán xét rõ- thái độ tâm nầy được các khoa học gia và người làm công tác nghiên cứu trau dồi, nhưng dần dần sẽ trở nên tài sản chung. Thái độ Thuần Chú Tâm, nhờ kiên trì thực hành, sẽ chứng tỏ là nguồn kiến thức dồi dào và nguồn cảm hứng phong phú.

Trong thuật ngữ của kiến thức, kết quả cụ thể gì có thể đạt nhờ Thuần Chú Tâm bây giờ? Chúng tôi sẽ đề cập ở đây chỉ một vài kiến thức có tầm quan trọng chính. Chắc phải để 'kinh nghiệm du lịch' trên Đường Chánh Niệm của riêng người ấy để chứng minh, nói chi tiết và bổ sung những điều được nói ngắn gọn ở đây.

Đã được nói rồi, và bây giờ lập lại vì lý do nó có tầm quan trọng cơ bản: trong ánh sáng Thuần Chú Tâm, hoạt động đồng dạng của nhận thức sẽ dần dần hiện rõ hơn như một chuỗi của nhiều thời đoạn đơn khác biệt kế tiếp nhau xảy ra nhanh. Việc quán sát cơ bản nầy sẽ dần dần mở ra một tài sản kế thừa những sự kiện đơn của nó và những hàm ý sâu sắc của chúng. Nó chứng tỏ là một sự quán sát có thực tính khoa học, trong nghĩa đen của từ, có nghĩa là 'kiến thức - dễ uốn' (C.J.Ducasse). Nó sẽ chỉ, ví dụ, sự khác biệt cơ bản của tiến trình nhận thức: sự thể hiện những dữ liệu tương đối thuần giác quan và thời đoạn kế tiếp của diễn giải và đánh giá chúng. Đây là kiến thức tâm lý cổ xưa đối với Phật tử, đi trở lại bài kinh của chính Bậc Đại Sư, và nói chi tiết trong những sách sau nầy và Chú Giải của Vi Diệu Pháp. Sự khác biệt nầy giữa 'thuần sự kiện của trường hợp' và thái độ đối với chúng, có, ngoài nhập khẩu 'kiến thức - dễ uốn' có khoa học tính của nó ra, cũng còn có ý nghĩa thực tiễn sâu sắc: nó định vị sớm nhất, nghĩa là,

điểm có nhiều triển vọng nhất từ đó chúng ta có thể phát triển hơn trong tình huống đã cho xa như nó tuỳ thuộc vào thái độ của chúng ta đối với nó. Tuy nhiên sự cân nhắc về khía cạnh đó thuộa vào chương sau về Tâm - định hướng.

Khi thực hành Thuần Chú Tâm, tác động mạnh đầu tiên vào tâm người quán sát sẽ có thể đương đầu trực tiếp với sự kiện từng hiện diện của Đổi Thay. Trong thuật ngữ của Pháp, chính là đặc tính đầu tiên trong ba Đặc Tính, hay Tướng, của Đời sống: Vô Thường (anicca). Chuỗi sanh tử không ngừng của cá nhân của những sự kiện được Thuần Chú Tâm quán sát, sẽ trở nên lực phát triển kinh nghiệm và sẽ có hiệu quả quyết định trong tiến bộ thiền quán. Từ kinh nghiệm tương tự của đổi thay trong từng sát na, sự ghi nhận trực tiếp về hai Đặc Tính khác của kiếp sống sẽ phát sanh đúng thời, nghĩa là, của Khổ (Dukkha) và Vô Ngã (Anattā).

Mặc dầu sự kiện Đổi Thay thường được chấp nhận, ít nhất trong mức nào đó, con người ta trong đời thường sẽ thường ý thức về nó chỉ khi nó thách thức họ khá kịch liệt, trong cách hoặc hài lòng, hay đa phần, không hài lòng. Tuy nhiên thực hành Thuần Chú Tâm sẽ mang nó về nhà một cách sinh động đến nỗi Vô thường luôn hiện hữu với chúng ta; ngay trong một khoảnh khắc sự thay đổi xảy ra rất thường ngoài sự hiểu biết của chúng ta. Có lẽ lần đầu tiên nó sẽ đánh chúng ta – không những về trí tuệ mà còn chạm đến toàn bộ bản chất của chúng ta – trong loại thế giới nào mà chúng ta đang thực sống. Khi chạm trán với Đổi Thay, như đã được kinh nghiệm rõ trong bản thân và bổn tâm của chúng ta, chúng ta bắt đầu 'thấy sự vật như chúng đang là'. Và điều nầy đặc biệt ám chỉ đến 'những thứ trong tâm'. Tâm không thể được hiểu mà không biết nó như là một dòng và vẫn ghi nhận sự kiện đó trong tất cả những việc điều tra dành cho kiến thức tâm. Để chỉ sự kiện cũng như bản chất Thay Đổi của những tiến trình tâm, do đó, là một đóng góp cơ bản vào thực hành Thuần Chú Tâm đến hiểu biết tâm. Việc Đổi Thay sẽ góp phần nó trong cách tiêu cực, bằng cách loại trừ tầm nhìn tĩnh nào của tâm, giả như những thực tại vô thường, những phẩm chất cố hữu, v.v... Tuệ quán soi vào bản chất của Đổi Thay sẽ là một góp phần tích cực, bằng cách bổ sung vào gia tài của thông tin chi tiết về bản chất năng động của những tiến trình tâm.

Trong ánh sáng của Thuần Chú Tâm tập trung vào nhận thức giác quan, tính chất nổi bật của những tiến trình tâm và vật chất, sự xảy ra tương quan và thay đổi của chúng cũng như chức năng khách quan của tâm sẽ được sáng rõ.

Nói 'khách quan' ở đây (nghĩa là: có như đối tượng, lấy làm đối tượng), và của những tiến trình tâm và vật chất, chúng tôi làm vậy chỉ nhằm mục đích phân tích thực tiễn. Những thuật ngữ nầy không có ý diễn đạt rằng chúng tôi phát biểu về nhị nguyên chủ thể/ đối tượng và tâm/ vật chất, cũng không đứng về đơn nguyên nào Duy Tâm hay Duy Vật. Giáo lý Trung dung của Đức Phật về Nhân duyên (paticca- samuppāda) vượt qua tất cả những khái niệm về thuyết Đơn nguyên, Đa nguyên hay Nhị nguyên nầy. Trong thế giới của tính phụ thuộc, tương đối và trôi chảy, như kinh nghiệm trực tiếp trong việc thực hành Thuần Chú Tâm, những khái niệm cứng nhắc đó sẽ sớm tỏ ra không hợp thời chút nào.

Những nhận định thiếu thận trọng sau đó về quan điểm của chúng tôi chỉ ra một đóng góp khác đối với kiến thức tâm về tính thuần lý hơn liên quan đến những thái độ triết lý lỗi thời đã đề cập trước kia phát sanh từ những giả thuyết sai sự thật, có kiến trúc thượng tầng thuần lý đóng khung cho hợp với những giả thuyết đó. Nhưng chúng tôi không bàn trực tiếp những vấn đề đó ở đây. Trong văn cảnh của chúng tôi chúng tôi chỉ cần nêu lên những kinh nghiệm chung cũng như xem xét cẩn thận xuyên suốt cho chúng tôi thấy những sự phân biệt trong tiến trình và những nội dung nhận thức đủ mạnh để chứng minh cái dụng thực tiễn của chúng tôi về những cặp thuật ngữ, chủ thể/đối tượng và tâm/ vật chất.

Sau khi thực hành Thuần Chú Tâm có kết quả trong kinh nghiệm sâu và rộng trong quan hệ của nó với những sự kiện tâm linh, thiền sinh sẽ biết ngay chắc thật rằng tâm không làm cái gì hơn chức năng nhận thức của nó. Không nơi đâu, đằng sau, hay bên trong mà chức năng đó có thể được nhận ra là một tác nhân cá biệt nào hay thực tại tuyệt đối. Bằng trực nghiệm riêng của mỗi người, như thế người đó sẽ chứng chân lý Vô Ngã (anattā; Skr. anātma), thấy rằng mọi kiếp là trống rỗng không có nhân cách vĩnh cữu hay cái ngã trường tồn hoặc linh hồn bất tử nào. Cũng đối với tâm lý học hiện đại, thuyết Vô Ngã độc nhất vô nhị và cách mạng đó có thể thành 'kiến thức dễ uốn' ở mức cao, nhờ tác động mạnh của nó đến tận gốc rễ và những ngành khác của khoa học về tâm. Những hàm ý nầy rất rõ đối với sinh viên thuộc lãnh vực kiến thức đó và không thể được minh hoạ ở đây. Khi gọi thuyết Vô Ngã độc nhất vô nhị, chúng tôi muốn phân biệt nó với những gì được biết ở Phương Tây như là 'Tâm lý học không có tâm thần' hầu như mang sắc thái vật chất chủ nghĩa, và có giọng thầm phản đối, đôi khi được gọi là 'vô hồn'. Nhưng tâm lý học Phật Giáo không phải vật chất chủ nghĩa, trong ý nghĩa của từ vựng hoặc là triết học hoặc là đạo đức học. Chân ý nghĩa triết học và đạo đức học của Thuyết Vô Ngã, và cũng có 'điệu xúc cảm' của nó, có thể được hiểu rõ chỉ trong văn cảnh của toàn bộ giáo lý Phật Giáo, và không cô lập. Chúng ta sẽ có cơ hội trở lại chủ đề đó sau.

Thuần chú tâm, hơn nữa, sẽ cung cấp những tin tức đáng ngạc nhiên cũng như hữu ích về hoạt động riêng của tâm: cơ cấu của cảm xúc và đam mê, sự tương quan năng lực lý luận của con người, động cơ chân thật hay giả vờ và nhiều khía cạnh khác trong đời sống tâm linh. Ánh hào quang sẽ toả trên những điểm yếu cũng như mạnh của người đó và vài người trong số họ có người sẽ nhận biết lần đầu tiên.

Phương pháp Thuần Chú Tâm nầy, quá hữu ích đối với 'kiến thức tâm' và, qua đó, hữu hiệu đối với kiến thức - thế giới, thích hợp với thủ tục và thái độ của khoa học gia và học giả chân chính: định nghĩa rõ về chủ đề và thuật ngữ; chấp nhận không thành kiến giới thiệu phát sanh từ chính sự vật; loại trừ hoặc ít ra giảm thiểu yếu tố phán xét chủ quan; trì hoãn phán đoán cho đến khi chu đáo làm xong việc khảo sát các sự kiện. Tinh thần chân chính của nhà nghiên cứu, biểu thị trong thái độ của Thuần Chú Tâm, sẽ luôn kết hợp Phật Pháp với khoa học chân chính, dầu không nhất thiết có tất cả những lý thuyết của thời đại. Nhưng mục đích của Phật Pháp không cùng với mục đích của khoa học thế tục hạn chế trong việc khám phá và giải thích sự kiện. Tuy nhiên, tâm

giáo của Đức Phật không hạn chế trong kiến thức thuần lý của tâm, mà nhằm mục đích định hướng tâm, và, qua đó định hướng cuộc đời. Trong mục tiêu đó, tuy nhiên, nó vấp phải ngành tâm lý học hiện đại tận tuỵ áp dụng thực tiễn vào kiến thức tâm thuần lí.

2. Giá Trị Của Thuần Chú TâmTrong Việc Định Hướng Tâm

Đa phần đau khổ do con người tạo ra trên đời phát sanh không quá nhiều từ chủ tâm ác độc nhưng từ vô minh, bất cẩn, thiếu cân nhắc, vội vàng hấp tấp và thiếu tự chủ. Rất thường một giây phút chánh niệm hay chơn chánh quán tưởng sẽ ngăn chuỗi dài đầy khổ đau hay tội lỗi. Bằng cách tạm ngưng trước khi hành động, trong thái độ quen thuần chú tâm, người đó sẽ nắm bắt được giây phút ngắn ngủi nhưng quyết định khi tâm chưa ổn định trên quá trình hoạt động dứt khoát hay thái độ quyết định, nhưng tâm sẽ mở ra để tiếp nhận nhiều chiều hướng khôn khéo khác. Sát na kế có thể thay đổi hoàn toàn tình thế, cho uy thế cuối cùng đối với những xung lực cấu uế và phán đoán sai lầm từ bên trong và những ảnh hưởng tai hại từ bên ngoài. Thuần Chú Tâm sẽ làm tư tưởng tạm ngưng hay thậm chí ngưng hành động, cho phép có nhiều thời gian hơn để đi đến kết luận chính chắn. Tạm ngưng như thế có tầm cực kỳ quan trọng miễn là lời nói hay hành động xấu, tác hại hay không lợi ích tự phát quá mạnh không thể xảy ra được, nghĩa là với điều kiện chúng không xuất hiện như những phản ứng ngay đối với sự kiện hay tư tưởng, mà không cho cơ hội những 'nội thắng' của trí tuệ, tự chủ và nhận thức chung có cơ hội hoạt động. Có được thói quen chậm lại sẽ tỏ ra là một vũ khí hữu hiệu chống lại sự hấp tấp vội vàng trong lời nói và hành động. Nhờ thuần Chú Tâm, học cách tạm ngưng, chậm lại và dừng, tính tạo hình và chấp nhận của tâm sẽ phát triển đáng kể vì những phản ứng của bản chất không ưa thích sẽ không còn tự động xảy ra cùng tần số như trước kia. Khi ưu thế quen phản ứng nầy giờ trở nên quá thường không phản đối, không thắc mắc và hay bị thử thách sẽ dần dần mất đi năng lực của nó.

Thuần Chú Tâm cũng sẽ cho phép chúng ta có thời gian để xem xét lại, trong tình huống như vậy, liệu ta áp dụng hoạt động của thân, khẩu hay ý có thích hợp vào những lúc cần thiết hay không. Thường có khuynh hướng xen và quá nhiều điều không cần thiết, và điều nầy thành nguyên nhân khác có thể tránh được để khỏi vướng vào cái bẫy gây phiền toái và đau khổ không cần thiết. Khi tâm đã quen yên tĩnh nhờ thái độ Thuần Chú Tâm, sẽ ít bị cám dỗ hành động vội vã hay xen vào việc người. Trong cách đó, nếu mọi loại hoàn cảnh mắc míu hay xung đột giảm dần, thì nổ lực định hướng tâm sẽ ít bị kháng cự.

Về hai điểm được đề cập cuối nầy ('hấp tấp vội vã' và can thiệp xía vào'), có lời khuyên trực tiếp và ngắn gọn: Nhìn kỹ trước khi nhảy, cho tâm có cơ hội lâu hơn và tầm nhìn rộng hơn, kiềm chế sự thôi thúc 'hành động bất cứ giá nào'.

Thuần Chú Tâm chỉ liên quan đến hiện tại. Nó dạy nên quên những gì đã xảy ra: sống hoàn toàn tỉnh giác trọn vẹn với Tại Đây và Bây Giờ. Nó dạy ta phải đương đầu với hiện tại không cố lẩn tránh vào trong tư tưởng về quá khứ hay tương lai. Quá Khứ hay Tương Lai, đối với tâm trung bình, không phải là đối tượng để quán mà để phản ảnh.

Và trong đời sống bình thường quá khứ và tương lai hiếm khi là đối tượng phản ảnh của trí tuệ thực sự, mà hấu hết là mơ mộng hão huyền và tưởng tượng vô ích là kẻ thù chính của Chánh Niệm, Chánh Tư duy, và cũng là Chánh Nghiệp. Thuần Chú Tâm, trung thành giữ cột mốc quán sát, lặng ngắm và không dính vào thời gian không ngừng trôi: nó lặng chờ cho đến lúc sự việc về tương lai xuất hiện trước mắt, như vậy thành đối tượng hiện tại và lại chìm vào trong quá khứ. Bao nhiêu năng lực đã hao phí vì tư tưởng vô ích về quá khứ: bởi khát khao những ngày qua, bởi nuối tiếc và hối hận vô ích, và lập đi lập lại từng lời từng từ hay ý nghĩ huyên thuyên và vô nghĩa của tất cả những sáo rỗng đã qua! Suy tư về tương lai cũng phù phiếm tương tự như thế: hy vọng hão huyền, dự kiến không tưởng và giấc mơ trống rỗng, sợ hãi vô cớ và lo âu vô ích. Tất cả lại cũng là nguyên nhân lo âu chán nản mà Thuần Chú Tâm có thể diệt trừ được.

Chánh Niệm tìm lại được cho con người viên ngọc tự do đã mất, và chộp lấy nó từ hàm rồng Thời Gian. Chánh Niệm thả lỏng xiềng xích quá khứ mà hắn ta ngốc nghếch thậm chí cố tăng thêm sức bằng cách rất hay nhìn lại nó, với đôi mắt mong ngóng, hối tiếc hay oán giận. Chánh Niệm ngăn con người trói buộc chính nó vào ngay bây giờ, bởi sợ hãi và hy vọng tưởng tượng của nó, vào sự kiện dự tính tương lai. Như vậy Chánh Niệm phục hồi tự do cho con người mà chỉ được tìm thấy trong hiện tại.

Ý tưởng về quá khứ và tương lai là vật liệu chính của mơ mộng viễn vông mà bản chất dính và dai của nó có tính lập lại không dứt làm nghẹt khoảng không chật hẹp của ⁋ thức hiện tại, làm cho nó không có cơ hội định hướng và sử lí, trên thực tế vẫn không định hướng được và chểnh mảng hơn. Những mộng mơ viễn vông vô ích nầy là vật chướng ngại chính cho sự tập trung tâm í. Và con đường chắc chắn loại trừ chúng là kiên quyết trở về tâm bằng thuần quán sát bất cứ đối tượng gần nào, bất cứ lúc nào không có sự thôi thúc hoặc nhu cầu tư duy hay hành động có mục đích đặc biệt nào, và do đó, nếu không thì khi khoảng không tâm lý đang đe doạ đó chóng bị mơ mộng viễn vông xâm chiếm. Nếu chúng đã vào rồi người đó chỉ cần lấy chính những mơ mộng viễn vông nầy thành đối tượng quán sát gần để tước đoạt năng lực làm loãng tâm và cuối cùng phân tán chúng. Đây là ví dụ về phương pháp có hiệu quả ‘chuyển sự quấy rối trong thiền thành đối tượng thiền sẽ được đề cập sau.

Thuần Chú Tâm đem trật tự vào trong những ngóc ngách bê bối của tâm. Nó chỉ ra những nhận thức mơ hồ tản mạn, tư tưởng nửa vời, khái niệm lẫn lộn, cảm xúc bị kiềm chế, v.v...mà tâm trải qua hằng ngày. Lấy một ví dụ, những kẻ xài phí tính năng động của tâm là yếu đuối và bất lực, nhưng bằng cách tích luỹ chúng, chúng sẽ làm suy yếu dần hiệu quả những chức năng tâm. Từ khi những mảnh ý tưởng nầy được phép chìm vào tiềm thức mà không để ý đến, tự nhiên sẽ ảnh hưởng đến cấu trúc cơ bản của tính cách, khuynh hướng và nhân cách giảm dần tầm nhìn và sự trong sáng của ý thức nói chung, cũng như tính tạo hình, nghĩa là khả năng định hướng, chuyển hoá và phát triển.

Kiến thức không tự tâng bốc tập hợp lại qua Thuần Chú Tâm nội quán,, về những vùng bẩn thỉu và có thể mang tiếng của chính tâm chúng ta, sẽ thức tỉnh chất nội đề kháng đối với những việc nơi mà sạch trong và thứ tự biến thành dơ bẩn cẩu thả, và kim loại

quí của tâm thành cứt sắt. Bằng áp lực ghê tởm, nhiệt tâm áp dụng thực hành Con Đường Chánh Niệm sẽ gia tăng, hoang phí thái quá năng lực tâm sẽ dần dần được chế ngự. Chính chức năng 'chỉnh tề' của Thuần Chú Tâm sẽ tự phục vụ ở đây để Định Hướng Tâm.

Thuần Chú Ý trực hướng vào tâm chúng ta sẽ cung cấp thông tin bộc trực về nó mà không thể thiếu được cho việc định hướng tâm thành tựu. Bằng cách chuyển chú tâm vào tư tưởng của chúng ta khi chúng phát sanh lên, chúng ta sẽ hiểu biết hơn về điểm yếu và điểm mạnh của chúng ta, nghĩa là về khuyết điểm và khả năng của chúng ta. Tự lừa dối mình và không biết khả năng của chính mình thì không thể tự giáo huấn được.

Bằng kỹ năng đạt được nhờ Thuần Chú Tâm gọi ngay tức khắc tên thật của những cái xấu và hại, người ấy đi được bước đầu tiên trong việc diệt trừ chúng. Nếu người tỉnh thức rõ, ví dụ, trong Quán Trạng Thái Tâm: 'Có tư tưởng tham dục' hay, trong Quán Nội Dung tâm: 'Bây giờ trong tôi có 'Triền Cái Trạo Cử', thói quen đơn giản phát biểu những câu như thế nầy sẽ tạo ra chất nội đề kháng đối với những phẩm tính đó sẽ ngày càng tự khẳng định. Hình thức ngắn gọn và vô tư của việc chỉ 'nhận diện'nầy thường chứng tỏ sẽ có nhiều hiệu quả hơn tập trung ý chí, tình cảm hay lý trí, thường chỉ khiêu khích những lực xung khắc của tâm kháng cự mạnh hơn.

Những phẩm chất dương tính của chúng ta, dĩ nhiên cũng vậy sẽ tập trung rõ hơn, và những thứ yếu đuối hoặc không đáng chú ý sẽ có cơ hội, phát triển, nở hoa và kết trái. Những nguồn năng lực và kiến thức chưa khai thác sẽ phát triển ra và những khả năng sẽ được tiết lộ mà cho đến nay bản thân người đó chưa biết đến. Tất cả sẽ làm tăng cường tính tự tin rất quan trọng đối với việc phát triển nội tâm.

Trong những cách nầy hay cách khác phương thức đơn giản và không ép buộc của Thuần Chú Tâm chứng tỏ là người trợ giúp hiệu quả nhất trong Định Hướng Tâm.

3. Giá Trị của Thuần Chú Ý Trong Giải Thoát Tâm

Đề nghị được biếu tặng độc giả, trước hết nó sẽ cố gắng thử vài ngày giữ thái độ Thuần Chú Tâm đối với con người, môi trường tẻ nhạt và những việc xảy ra khác trong ngày. Bằng cách làm vậy nó sẽ mau cảm thấy những ngày như thế trôi qua êm ái hơn so với những ngày khi nó gây kích thích chỉ một tí vào hành động, lời nói, tình cảm hay tư tưởng. Dường như được bảo vệ bởi áo giáp vô hình chống lại những vô vị và quấy rầy của ngoại giới, người ấy sẽ hài lòng và bình thản đi qua những ngày như thế với cảm giác phấn chấn của thoải mái và tự do. Dường như chính ở gần đám đông ồn ào náo nhiệt, con người lẫn trốn vào đỉnh đồi yên tĩnh và biệt lập, và, với dấu hiệu khuây khoả, nhìn xuống sự náo nhiệt và hối hả bên dưới. Chính viễn ly là bình an và hạnh phúc sẽ kinh nghiệm được như thế. Bằng cách bước lùi một bước khỏi con người và sự vật như thế, thái độ của người đó đối với họ trở nên thậm chí thân thiện hơn, vì sẽ thiếu căng thẳng mà rất thường phát sanh từ việc liên can, tham muốn, sân hận, hay những hình thức khác của tự - chứng nhận. Đời sống nội giới và ngoại giới của người đó sẽ trở nên dễ hơn nhiều, và rộng mở hơn. Hơn nữa, chúng ta sẽ chú ý rằng nếu trước đây không có một số lượng can thiệp như thế thì đời chúng ta hẳn tốt đẹp. Sẽ

tránh được bao nhiêu phiền toái và nhiều vấn đề sẽ tự giải quyết mà không cần chúng ta góp phần vào! Theo cách nầy Thuần Chú Tâm chỉ rõ lợi ích tránh nghiệp thân, tốt hay xấu, nghĩa là, từ hoạt động dựng xây cuộc đời, sinh ra sầu muộn. Thuần Chú Tâm đào tạo nghệ thuật bỏ qua, giúp chúng ta từ bỏ khỏi lăn xăn bận rộn và khỏi quen thói xía vào việc người.

Khoảng cách bên trong tạm thời và phần nào tách rời mọi vật, con người và chính chúng ta có được nhờ Thuần Chú Tâm, bằng chính kinh nghiệm của chúng ta, chỉ cho chúng ta thấy khả năng cuối cùng sẽ hoàn toàn viễn ly và có hạnh phúc tuyệt hảo từ kết quả Thuần Chú Tâm đó. Nó ban chúng ta đức tin rằng tạm thời bước qua một bên như thế, có thể tốt cho một ngày hoàn toàn bước ra khỏi thế giới đầy đau khổ. Nó cho một loại nếm trước hay ít nhất một ý tưởng, về giải thoát cao nhất, sự 'thánh thiện trong đời' (diṭṭhidhamma-nibbāna) từng ám chỉ bằng lời: ' Trong đời, chứ không phải của đời".

Nhằm đạt được tâm giải thoát cuối cùng và cao nhất, Thuần Chú Tâm rèn một công cụ chính – thấm sâu nhất vào chân lí, vào Pháp, gọi là Tuệ Quán (Insight). Điều nầy và duy chỉ điều nầy, là mục đích tuyệt đối của phương pháp được diễn giải ở đây, và chính nó là hình thức cao nhất của chức năng tâm giải thoát.

Tuệ quán là nhận thức sâu và trực thẳng vào Tam Tướng của cuộc đời, nghĩa là Vô Thường, Khổ và Vô Ngã. Không phải đánh giá thuần lý hay hiểu bằng khái niệm về những chân lý nầy, mà bản thân có kinh nghiệm rõ ràng và bất động đạt được và trưởng thành nhờ thường đương đầu với những sự kiện ẩn trong những chân lý đó. Tuệ Quán thuộc loại kiến thức- chuyển hoá cuộc đời đó mà Guyeau, nhà tư tưởng Pháp có lý khi nói: Nếu người biết nhưng không hành động theo đó, người đó biết không hoàn hảo'. Chính bản chất tuệ quán bên trong mà viễn ly phát sanh và tự do phát triển tách khỏi tham ái, và đưa đến kết quả cuối cùng là tâm hoàn toàn giải thoát khỏi tất cả những nhân làm tâm lệ thuộc vào đời đau khổ.

Chạm trán trực tiếp với thực tại đó, để Tuệ Quán trưởng thành, đạt được bằng thực hành Thuần Chú Tâm và Satipaṭṭhāna nói chung. Sự phát triển có phương pháp của nó sẽ được đề cập sau. Nhưng ngay cả áp dụng không chu đáo Thuần Chú Tâm trong đời sống đều đặn hằng ngày sẽ có ảnh hưởng giải thoát đến tâm, và, nếu kiên trì áp dụng, sẽ tạo nền tảng tâm linh hữu hiệu để thực hành kiên trì và có hệ thống.

Chính bản chất Tuệ Quán giải thoát khỏi Tham, Sân và Si, và để thấy rõ tất cả các pháp nội và ngoại giới như 'thuần hiện tượng', nghĩa là, như những tiến trình khách quan. Chính đó là đặc điểm và cũng là thái độ của Thuần Chú Tâm, và do đó thực hành nó sẽ dần dần thích nghi với những thái độ cao Tuệ Quán toàn bích và Giải Thoát cuối cùng.

Mục đích cao của hoàn toàn xả bỏ và tuệ quán có thể sẽ là khoảng cách rất xa với đối với người bắt đầu trên con đường, nhưng người có kinh nghiệm tương tự trong thực hành Thuần Chú Tâm thì nó sẽ không hoàn toàn xa lạ đối với người ấy. Đối với người đệ tử như thế mục đích sẽ có, ngay bây giờ, mối thâm giao nào đó và bằng cách ấy, nguồn năng lực tích cực hấp dẫn nó không thể sở hữu được nếu người đó cứ giữ ý niệm

thuần trừu tượng mà không có kinh nghiệm nội quán gì thích hợp với nó. Đối với người đã vào Con Đường Chánh Niệm, mục đích sẽ xuất hiện như những đường viền của rặng núi cao ở chân trời xa; và những đường nét nầy sẽ dần dần xuất hiện giả như người bạn thâm giao với người lữ hành ghé mắt nhìn lên chúng trong khi lê bước trên đường viễn xứ mà đỉnh núi cao vẫn còn xa vời vợi. Mặc dầu chú tâm chính của đoàn hành hương là đoạn đường ngắn ngay dưới chân, để ý đến những chướng ngại vật khác nhau và những khúc quanh dễ nhầm lẫn trên đường, sẽ không sao cả, khi thỉnh thoảng nó nhìn lên đỉnh núi mục đích như chúng xuất hiện ở chân trời kinh nghiệm của nó. Chúng sẽ ở trong tầm mắt nó giúp hướng đúng cuộc hành trình, giúp nó thoái lui khi lạc bước. Chúng sẽ tiếp sức cho đôi chân mệt mỏi và tăng cường can đảm cho tâm khi cần, và hy vọng thường có thể làm nó thất vọng khi hình ảnh ngọn núi bị che khuất, hay nếu nó từng nghe hay đọc về chúng. Chúng cũng sẽ nhắc nó đừng quên, có tất cả 'những niềm vui nhỏ trên đường', ánh hào quang của những đỉnh núi đó đang chờ nó ở chân trời.

II. Ý THỨC RÕ RÀNG SÁNG SUỐT

Thái độ chấp nhận và xả bỏ của Thuần Chú Tâm có thể và chắc sẽ có quá nhiều cơ hội chiếm cứ trong đời sống tâm linh hơn thường, và do đó nó cư xử chi tiết ở đây. Nhưng điều nầy sẽ không làm chúng ta quên sự kiện rằng Thuần Chú Tâm thông thường có thể duy trì chỉ trong suốt thời gian hạn định nào đó trong đời sống bình nhật, ngoài những thời gian biểu cốt dành để áp dụng nó. Mỗi giờ trong ngày đòi hỏi hoạt động bằng thân, khẩu hay ý nào đó. Trước hết hoạt động hay di chuyển của thân đòi hỏi nhiều, chỉ cần thuần chú tâm ở khi thay đổi tư thế. Ta thường hay quên tự bảo vệ và tự im lặng để đi nói chuyện với người khác. Và tâm cũng vậy không thể tránh ô uế địa vị của nó, chính nó và với ngoại giới, và phát ra những mệnh lệnh hành động vô số lần trong ngày. Tâm phải chọn, quyết định và phán xét.

Chính Ý Thức Rõ Ràng Sáng Suốt (sampajañña) , phương diện thứ hai của Chánh Niệm, liên quan đến phần lớn đời sống của chúng ta, đời năng động. Đó là một trong những mục đích hành Satipaṭṭhāna rằng Ý Thức Rõ Ràng Sáng Suốt sẽ dần dần trở nên lực điều chỉnh tất cả mọi hoạt động của thân, khẩu và ý của chúng ta. Nó làm chúng hoạt động có mục đích và có hiệu quả phù hợp với thực tại, với lý tưởng và với mức hiểu biết cao nhất của chúng ta. Thuật ngữ 'Ý Thức Rõ Ràng Sáng Suốt' nên được hiểu để giải thích rằng thuần chánh niệm sáng trong được thêm vào để hoàn toàn hiểu biết mục đích và thực tại, bên trong và bên ngoài, hay nói cách khác: Ý Thức Rõ Ràng Sáng Suốt Chơn Trí (Ñāṇa) hay Chơn Tuệ (Paññā), dựa trên chú tâm đúng (sati).

Dầu Bài Kinh chỉ nói về hành động và lời nói sáng suốt, và cuối cùng liên hệ đến Hiểu Biết Sáng Suốt trong phần Quán Thân, bài Kinh nói tiếp không nói rằng cũng suy nghĩ, cái cửa thứ ba của hành động', phải được đem vào dưới sự điều khiển của Hiểu Biết Sáng Suốt.

BỐN LOẠI Ý THỨC RÕ RÀNG SÁNG SUỐT

Truyền thống Phật Giáo như tiêu biểu trong chú giải Những Bài Kinh của Đức Phật, nổi bật bốn loại Ý Thức Rõ Ràng Sáng Suốt: (1) Ý Thức Rõ Mục Đích (sātthaka-sampajaññā), (2) Ý Thức Rõ Đúng Thời (sappāya-sampajaññā), (3) Ý Thức Rõ Lĩnh Vực hành Thiền (gocara-sampajaññā),(4) Ý Thức Rõ Thực Tại (nghĩa đen của không lẫn lộn; asammoha-sampajaññā).

1. Ý Thức Rõ Mục Đích

Loại ý thức rõ ràng sáng suốt đầu tiên nầy buộc rằng, trước khi hành động, luôn cần tự hỏi liệu hành động có ý định đó có hợp với mục đích, mục tiêu, lý tưởng không, nghĩa là nó thực sự có mục đích trong nghĩa thực tiễn hẹp hơn cũng như trong tầm nhìn của lý tưởng. Dừng lại đúng thời để đặt câu hỏi - nếu điều nầy là thói quen của hành giả rồi - sẽ phải học qua Thuần Chú Tâm.

Vài người nghĩ rằng không cần thiết hành động có mục đích, thực hiện chủ đề đặc biệt của nghiên cứu hay đào tạo, bởi vì họ tin rằng, là 'chúng sanh có lý trí', tự nhiên chúng hành động một cách có lý trí, nghĩa là có mục đích. Nhưng hoàn toàn xa rời mục đích tối hậu của Con Đường Chánh Niệm, chắc chắn sẽ được công nhận rằng không phải khi nào con người cũng xử sự có lý cả, ngay cả khi đã có mục đích sẵn, tâm hắn ta vẫn còn hẹp hòi, hoàn toàn ích kỷ và nặng về vật chất. Con người thường quên mục đích, chương trình và nguyên tắc, thờ ơ ngay cả lợi ích hiển nhiên nhất và tất cả những điều nầy không phải vì vội vàng hấp tấp hay đam mê, nhưng ngay cả những ham muốn tình cờ, hiếu kỳ trẻ con hay thụ động lười biếng. Vì những điều nầy, hay những lý do thứ yếu khác, người ta thường bị lung lạc vào những hướng hoàn toàn khác với mục đích chính trong đời họ và lợi ích chân thực của họ.

Dưới tác động của vô số ấn tượng vây bủa quanh con người từ thế giới muôn hình vạn trạng (papañca), thỉnh thoảng chệch ra khỏi hướng chính của đời con ngươi thì cũng là điều dễ hiểu và, trong chừng mức nào đó, thậm chí không tránh khỏi, đối với hầu hết chúng ta. Do đó cần phải giới hạn tối đa sự chệch hướng đó, và nổ lực để hoàn toàn giải thoát, tuy nhiên điều đó chỉ được nhận thức bằng Chánh Niệm tuyệt hảo của bậc Thánh (arahat). Tăng cường những điều phụ thuộc vào những mệnh lệnh độc đoán của lý trí khô khan hay răn dạy đạo đức không thể loại trừ những chệch hướng ra khỏi đời sống có mục đích, hay thậm chí giảm thiểu đáng kể. Mặt tâm lý của con người đối với những chệch hướng tình cờ như thế hay trốn chạy thường là lối thoát hay một loại chống đối và thậm chí trả đũa bằng hành động khiêu khích dân chủ nào đó. Để thực hiện 'xâm nhập ôn hoà' vào những vùng dễ bị kích động của tâm, và để thắng chúng trong việc sẵn sàng tham gia, để nhận thức mục đích hiểu biết rõ ràng, cho nên phải 'bắt đầu lại từ đầu': trên nền tảng cơ bản rộng của Thuần Chú Tâm. Bằng phương thức thực hành đơn giản, không gò ép và hài hoà, những lực tạo- căng- thẳng- trong- tâm sẽ cản trở hoạt động có mục đích, sẽ dần dần thâm nhập tạo thành dòng chính của mục tiêu và lý tưởng của con người. Hợp tác có mục đích của những khuynh hướng và nhu cầu khác nhau của tâm con người, và của những hoạt động khác nhau của con người, sẽ chỉ được hoàn thành bằng cách mở rộng hệ thống hữu cơ tự nhiên của việc điều khiển có ý thức, hay tự-chủ. Chỉ trong cách nầy, tình cảm quân bình, tính cách vững

mạnh, hài hoà được phát triển- cuối cùng đưa đến kết quả là tất cả những tính ương ngạnh, tính độc đoán, xuống đến 'tính phi lý dễ bộc phát' trong cách cư xử và những khuynh hướng tự -phá huỷ cơ bản sẽ trở thành xa lạ, đáng ghét. Điều căn bản an toàn của tính tự - chủ như thế, nghĩa là, điều khiển giác quan và điều khiển –tâm, là phương thức không ép buộc của Thuần Chú Tâm. Bằng cách tăng cường thói quen 'dừng và nghĩ', cho thêm cơ hội để nhận thức rõ mục đích trước khi hành động; và trình bày sự kiện không lệch lạc, cung cấp những tư liệu đáng tin cho Nhận Thức Sáng Suốt quyết định.

Có thể xảy ra và gây hối tiếc sâu sắc sau đó rằng lý tưởng cao đẹp hay mục đích quan trọng, bị lãng quên hay tạm thời dẹp qua một bên vì ý nghĩ bốc đồng thoáng qua hay tưởng tượng, trước khi được tiếp tục lại, hoàn toàn không thể đạt được vì hoàn cảnh bên ngoài đã thay đổi bởi chính nó gây ra, chỉ qua những cuộc đi chơi ngẫu nhiên. Tương tự như thế, lý tưởng hay mục đích trở nên không thể đạt được vì bên trong cá nhân nó đã thay đổi, gây ra trong cùng cách xử sự như thế. Nếu nó trau dồi Ý Thức Rõ Mục Đích cho đến khi ăn sâu thành bản chất, nó sẽ ít hối tiếc vì mất cơ hội .

Trái lại, nếu nó có thói quen phát sanh những tư tưởng bốc đồng, hay cho phép nó không thể dễ bị lung lạc khỏi mục đích của nó, rồi những phẩm chất như tinh tấn, kham nhẫn, tập trung, trung thành v.v... sẽ dần dần bị huỷ hoại ngầm và yếu đi đến mức thế nào đó đến nỗi chúng không đủ để hoàn thành mục đích và ước vọng ban đầu hay thậm chí không còn thực sự đánh giá nó cao. Trong cách đó, thường xảy ra rằng, không để ý đến người có liên quan, lý tưởng , tội lỗi trong Đạo, và thậm chí những mục đích và tham muốn hằng ngày của nó, đều biến thành những vỏ trống không mà nó vẫn phải đơn độc mang theo do thói đó.

Những nhận xét nầy có thể đủ để đáp ứng cho thấy nhu cầu cấp thiết nhằm củng cố mục đích trong hành động và mở rộng qũy đạo của nó. Ý Thức Rõ Mục Đích thường xuyên hiện diện sẽ thực hiện điều nầy. Nó có chức năng tiêu cực chống lại việc sinh hoạt lung tung, không mục đích và phí phạm của đại đa phần hoạt động quá đáng của sinh hoạt nhân loại trong hành động, lời nói và tư tưởng. Chức năng tích cực của nó là tập trung năng lực bị phân tán của con người, trả lại dụng cụ thích hợp cho việc quán triệt cuộc đời. Trong cách nầy Ý Thức Rõ Mục Đích làm nền tảng cho tính cách nội tâm vững mạnh, đủ lực để con người dần dần hợp tác với tất cả những hoạt động của nó. Lại nữa Ý Thức Rõ Mục Đích tăng cường tính lãnh đạo của tâm bằng cách cho nó sáng kiến khéo léo và quyết định trong những trường hợp tâm thường sinh thụ động hay phản ứng tự động đối với những áp lực từ bên trong hoặc bên ngoài. Nó cũng quan tâm đến chọn lọc khôn ngoan và giới hạn hoạt động của con người, bắt phải có bởi số lớn những ấn tượng, mối quan tâm, đòi hỏi, v.v... chúng ta phải đương đầu trong cuộc sống. Có mục đích rạch ròi sẽ không dễ bị chúng chuyển hướng.

Mục đích đúng của sáng kiến đó, và nguyên tắc điều hành thực sự lợi ích của việc chọn lọc đó, là sự phát triển trong Pháp (Dhamma vuddhi), nghĩa là phát triển hiểu biết và tiến bộ trong pháp hành, của học thuyết giải thoát của Đức Phật. Đây là, theo những vị Thầy có mục đích chân chính và cổ xưa có ý là trong loại Ý Thức Rõ Ràng Sáng Suốt

đầu tiên. Nếu một khi Khổ Đế đã được hiểu trọn vẹn mức trầm trọng của nó, tiến bộ trên con đường Dẫn Đến Diệt Khổ sẽ thực sự trở thành nhu cầu hối thúc, mục đích xứng đáng và thực sự của đời người.

2. Ý Thức Rõ Lúc Thích Hợp

Ý Thức Rõ Lúc Thích Hợp của hành động trong tình huống nào đó cần cân nhắc cụ thể nó không luôn luôn trong khả năng của chúng ta chọn loại hành động mà có nhiều mục đích nhất và ưa thích nhất, nhưng sự chọn lựa của chúng ta thường bị hạn chế bởi hoàn cảnh hay giới hạn khả năng riêng của chúng ta. Loại Ý Thức Rõ Ràng Sáng Suốt thứ hai nầy dạy Nghệ Thuật Thực Tiễn, ứng dụng vào điều kiện, thời gian, nơi chốn và tính cách cá nhân. Nó kiềm chế sự nông nổi mù quáng và chủ tâm ước ao, tham cầu, mục tiêu hay lý tưởng của con người. Nó sẽ cứu vãn những thất bại không đáng mà con người, trong lúc thất vọng hay nản lòng, thường đổ tội cho mục đích hay chính lý tưởng đó, thay vì quy lỗi cho quá trình sai lầm của chính nó. Ý Thức Rõ Lúc Thích Hợp dạy 'khéo chọn phương tiện đúng' (upāya-kosalla), Đức Phật thuần thục nhuần nhuyễn đức tính nầy và Ngài đã ứng dụng rất thành công trong việc chỉ dạy và hướng dẫn con người.

3. Ý Thức Rõ Đối Tượng Của Thiền

Hai phần trước của Ý Thức Rõ Ràng Sáng Suốt cũng ứng dụng vào những mục đích hoàn toàn thực tiễn vào đời sống bình nhật, dầu hành thuận theo lý tưởng đạo pháp cũng được khẳng định về mặt ứng dụng vào thực tiễn. Bây giờ chúng ta bước vào đối tượng thực sự của Pháp như là một năng lực đổi -đời. Nhờ loại Ý Thức Sáng Suốt thứ ba những phương thức đặc biệt của phát triển tâm được sử dụng trong Pháp được đưa vào chính trong cuộc sống hằng ngày; và nhờ loại thứ tư ('Thực Tại'), cũng được dùng với nguyên lý cơ bản của Pháp, nghĩa là, giáo lý khách quan, hay trạng thái biến đổi tuyệt đối của 'cá nhân'.

Ý Thức Rõ Ràng Sáng Suốt đối tượng của thiền được những nhà cựu chú giải giải thích như 'không bỏ đề mục thiền' trong sinh hoạt thường lệ hằng ngày. Điều nầy có thể hiểu trong hai cách.

(1) Nếu đề mục thiền đặc biệt, nghĩa là riêng biệt được thực hành, người ấy nên cố hoà lẫn nó với công việc và tư tưởng trực tiếp đòi hỏi bởi nghề nghiệp hằng ngày; hay diễn đạt ngược lại – công việc trước mắt phải được dành một chỗ trong khuôn khổ của thiền, như một minh hoạ cho đề mục của nó. Ví dụ, việc ăn uống có thể dễ được liên hệ vào việc quán vô thường của thân, tứ đại, duyên sinh v.v...

Như vậy hai đối tượng của thiền và đời sống hằng ngày sẽ hợp với nhau – làm lợi ích cho cả hai. Nếu như nó có thể ứng dụng trong nhiều trường hợp, không có mắc xích nào có thể ổn định được giữa công việc hiện tại và thiền đặc biệt của người đó, hay nếu sự liên kết như vậy sẽ dường như quá mơ hồ hay giả tạo không thật sự có giá trị, thì nên có ý 'để đề mục thiền xuống như món hàng cầm trong tay', nhưng chớ quên lấy lại ngay khi công việc có những vấn đề cần đến nó. Tiến trình đó cũng sẽ xem như 'đừng bỏ quên đề mục'.

(2) Nhưng nếu người nào đó hành thiền thể hiện Chánh Niệm toàn diện, được ủng hộ ở đây; thực ra, sẽ chẳng cần bỏ qua một bên đề mục thiền, vì đã bao gồm trong tất cả. Từng bước thực hành Chánh Niệm sẽ thâm nhập vào tất cả mọi hoạt động của thân, khẩu và í, vì vậy đề mục của thiền rút cục sẽ không bị từ bỏ. Bao lâu người ấy thành công trong đó, sẽ tuỳ thuộc vào tâm người đó hiện diện thích ứng trong từng dịp, hình thành thói quen và phát triển sức mạnh tinh tấn thực hành. Đối với người đệ tử thực hành phương thức nầy, mục đích hằng ao ước là cuộc sống trở thành một với pháp hành phát triển tinh thần, và pháp hành đó làm cuộc sống sung mãn về vật chất lẫn tinh thần.

'Đối tượng' (gocara) của Pháp Hành Chánh Niệm không có biên giới cố định cứng nhắc. Nó là vương quốc hằng phát triển bằng cách thường xát nhập thêm lãnh thổ mới trong đời sống. Nó có liên quan đến lãnh vực ý thức toàn bộ phương thức Satipaṭṭhāna, mà một lần Bậc Đạo Sư thuyết như sau: 'Nầy, chư tỳ khưu, cái gì là đối tượng của vị tỳ khưu trong chính vùng quê cha của chính mình? Đó chỉ là Tứ Niệm Xứ.'

Do vậy người hành theo phương thức nầy sẽ luôn luôn tự hỏi, những lời của Santideva:

'Làm sao có thể pháp hành chánh niệm có thể thực hiện ngay trong những hoàn cảnh nầy?'

Người không quên tự hỏi như thế và cũng hành động phù hợp với thự tại, có thể nói người ấy có 'Ý Thức Rõ Ràng Sáng Suốt Đối Tượng' của Chánh Niệm.⁋

Để đạt được nó chắc chắn không phải việc dễ, nhưng cái khó sẽ giảm nếu hai loại Ý Thức Rõ Ràng Sáng Suốt trước đã chuẩn bị được nền tảng. Nhờ Ý Thức Rõ Ràng Sáng Suốt Mục Đích, tâm sẽ đát được mức độ vững chắc nào đó và 'năng lực uốn nắn', cần để sát nhập đời sống bình nhật vào trong đối tượng của pháp hành'. Trái lại, Ý Thức Rõ Lúc Hợp Thời sẽ phát triển những phẩm chất phụ của tâm nhu nhuyến và thích ứng. Nếu trong cách đó sự đánh giá không chính xác mức độ của tâm thiền đã đạt, lối vào 'đối tượng của pháp hành' sẽ dần dần rộng mở dễ dàng hơn.

4. Ý Thức Rõ Ràng Sáng Suốt Thực Tại

Ý Thức Rõ Thực Tại (nghĩa đen: ⁋ý thức không mê mờ) nhờ ánh sáng hiểu biết rõ về thực tại không bị mây che án, ảo tưởng bướng bỉnh và sâu dày nhất trong con người: tin vào cái ngã của nó, linh hồn, hay vật chất thường hằng của bất cứ sự diễn đạt nào. Ảo tưởng nầy, với tham ái và sân hận là con đẻ của nó, là năng lực hoạt động thực sự để xoay chuyển Vòng luân hồi Sanh và Khổ như công cụ hành hạ, chúng sanh bị trói buộc, và trong vòng đó chúng sanh lại bị luân hồi mãi.

'Ý Thức Rõ Thực Tại' là có trí tuệ trong sáng trong đó, hay đằng sau, được thực hiện nhờ

ba chức năng Ý Thức Rõ Ràng Sáng Suốt trước, không có nhân cách lâu dài, cái ta trường tồn, linh hồn vĩnh cửu, cái Ngã bất diệt hay bất cứ vật chất nào như thế. Đây hành giả sẽ phải đương đầu với sự đối lập bên trong rất mạnh, bởi vì chống lại thành tựu vĩ đại nhất của tư tưởng con người, học thuyết Vô Ngã của Đức Phật, thói quen tư

duy cũ và hoạt động theo mệnh lệnh 'Tôi' và 'Của Tôi', cũng như 'í chí thuộc bản năng mãnh liệt để sống', chính nó biểu thị như tự khẳng định sẽ ngoan cố chống đối học thuyết nầy. Cái Khó chính sẽ là ôm giữ quá nhiều lý thuyết và tán thành học thuyết Vô Ngã, như bệnh nhân, lập lại và thường xuyên áp dụng nó vào những ví dụ đặc biệt của tư tưởng và hành động. Để giúp điều khó nầy là công việc đặc biệt của loại thứ tư, 'không bị lừa dối'nầy, loại ý thức rõ ràng sáng suốt, và trong việc đó nó nhận sự giúp sức quan trọng của ba loại khác. Chỉ cần tự mình luyện hoài trong lúc nhìn những tư tưởng và cảm giác phát sanh ngay trong hiện tại như những tiến trình thuần khách quan có năng lực nhổ tận gốc thói quen suy tư lấy cái ngã làm trung tâm và giảm dần, làm vỡ tan tành, và cuối cùng huỷ diệt bản năng ích kỷ.

Ở đây, như một chặng đường ngắn, vài từ có 'giọng tình cảm' của sự thật khách quan sẽ thích hợp, bởi vì nó quá thường bị đánh giá sai. Phân tích sự kiện khách quan, bằng quán tưởng hay như là kết quả của thực hành Thuần Chú Tâm có phương pháp, trong chính nó, chắc chắn là như là không tính cảm, không thiên vị như thái độ của nhà khoa học. Nhưng đặc biệt trong bậc thánh (A la hán) sự quân bình hoàn hảo và tiếng vọng dễ xúc động có thể phát sanh nhiều, như chúng cũng có thể phát sanh khi liên lạc với những hiệu quả không thể phản bác được của khoa học. Những tiếng vọng dễ xúc cảm nầy của tuệ quán vào Khách Quan (Vô Ngã), tuy nhiên không giới hạn vào ghi chú riêng biệt nào và chắc chắn không bị buồn phiền thương xót bao hàm trong từ phản đối 'vô hồn'. 'Giọng tình cảm' sẽ thay đổi tuỳ góc độ quán sát và giai đoạn phát triển nội tâm của người quán sát; nó sẽ đạt đến mức cuối trong nhịp không thể bị quấy rầy sự sáng trong của bậc thánh. Trong thực tế, không chỉ đương đầu với sự kiện của Khách Quan (Vô Ngã) chỉ thuần về khái niệm, như Thuần Chú Tâm có thể cung ứng. Lực hút trọn vẹn của nó làm mạnh chính nó , trong sự hoà hợp với lực hút của toàn cuộc sống mà trong đó chính nó là sự kiện có ý nghĩa nhất. Nhưng điều nầy sẽ không chỉ là kinh nghiệm tình cảm phát ra từ sự nhận thức của Vô Ngã (Khách quan). Những lời tường trình của những hành giả ngày xưa nói về tâm thái hạnh phúc cao quí phủ khắp một tầm rộng, từ sung sướng vô ngần và hân hoan khó tả đến niềm vui trong sáng. Họ diễn cảm sự phấn chấn và khuây khoả cảm nghe như khi cái kìm xiết chặt 'Tôi' và 'Của Tôi' lỏng ra; khi căng thẳng phát ra trong thân và tâm được thư giãn; khi đó chúng ta có thể nâng lên được một chút, dòng chảy xoáy mãnh liệt dữ dội trên đầu chúng ta, trong đó những ám ảnh về cái 'Ta' và 'Của Ta' vây bủa chúng ta; khi ấy tỉnh thức phát triển đến chính cái Khách Quan (Vô Ngã) mở cửa Giải Thoát khỏi Khổ mà chúng ta đã nhận thức quá cay đắng, những gì được gọi là phương diện thâm sâu nhất của Khách Quan (Vô Ngã).

Loại Ý Thức Rõ Ràng Sáng Suốt thứ tư chưa có chức năng khác để thực hành có kết quả lớn đến việc tiến bộ đều đều trên Con Đường đi đến Diệt Khổ.

Trong khi thực hành ba loại Ý Thức Rõ Ràng Sáng Suốt đầu tiên, người đệ tử bỏ lại sau lưng an toàn tương đối và xả ly của Thuần Chú Tâm, và trở lại thế giới hiểm hoạ của hành động có chủ tâm – hành động khiêu khích phản ứng lại, người đệ tử trước hết phải đương đầu với sự kiện mà gần như mọi hành động kéo nó đi xa hơn vào trong

những mê hồn trận của cuộc đời (papañca) mà chính hành động nầy đang góp thêm phần vào. Hành động có khuynh hướng cố hữu nhân lên và tái tạo, tăng cường độ và mở rộng chính nó. Người đệ tử sẽ kinh nghiệm, ngay trong nổ lực thực hành ba loại Ý Thức Rõ Ráng Sáng Suốt đầu tiên nầy, mà những hoạt động đó có khuynh hướng làm nó vướng vào những điều đáng quan tâm mới, kế hoạch, bổn phận, mục đích, tình trạng rắc rối, v.v... Điều đó có nghĩa là, nó luôn ở trong hiểm hoạ sẽ mất những gì nó đã đạt được trong pháp hành trước đây hay mất đi cái nhìn về nó, trừ phi nó cực kỳ cảnh giác. Ở đây, Thực Tại, hay Ý Thức Rõ Ràng Sáng Suốt, hay không mê mờ, nghĩa là, nhận thức rất sinh động về Vô Ngã, sẽ đến với sự trợ giúp của nó. ‘ Bên trong không có ngã hoạt động, và bên ngoài không có ngã bị ảnh hưởng bởi hành động!’ Nếu điều nầy được giữ trong tâm, không những trong việc lo liệu to lớn, mà ngay cả chẳng mất chút nào tầm quan trọng trong những việc vặt trong đời sống bình thường hằng ngày, rồi cảm giác tỏ ra rộng lượng của khoảng cách bên trong thoát khỏi những hoạt động ‘riêng’ của cái gọi là của nó sẽ phát triển, và xả bỏ nhiều hơn đối với thành công hay thất bại, khen hay chê, kết quả từ hành động đó. Sau khi đã suy xét kỹ mục đích và tính hợp thời, hành động đó được thực hiện vì lợi ích của chính nó hay của chính lẽ phải. Nhằm chính mục đích đó, hành động ấy được thực hiện một cách thờ ơ sẽ không mất năng lượng một chút nào cả. Trái lại, khi vắng mặt những cái liếc trộm vào chính nó, hay vào người khác, hoặc vào những kết quả, sự tận tuỵ dành riêng cho công việc đó sẽ nâng cao nhiều cơ hội thành công.

Nếu toàn tâm toàn lực của người nào không còn dính mắc vào công việc nữa, nếu không còn khao khát gì nữa sau khi người đó thành công hay có danh tiếng, thì sẽ ít có nguy cơ bị cuốn đi bởi dòng - do- bản - ngã -tạo - ra của công việc đối với những tầm với mới trong biển cả luân hồi. Giữ kiềm chế ở mức nào đó trên những bước có hiệu quả từ hành động đầu tiên thì sẽ dễ hơn, hay nên ‘phân tán công việc’ hoặc rút lui ‘không hoạt động’, nghĩa là, an bình và hộ trì che chở của thái độ Thuần Chú Tâm.

Hành động trong khi đeo đuổi mục đích ở đời, như được tâm không giải thoát thực hiện, hầu như chỉ tạo thêm trói buộc. Để duy trì, trong thế giới ‘giam cầm bởi hành động’ (nghiệp), ‘hành động giải thoát’ có thể cao nhất là một trong những nhiệm vụ và những thành tựu của Thuần Chú Tâm vào Thực Tại, cùng hoạt động với ba loại khác. ‘Tự do trong vô vi (không làm)’ hay ‘tự do trong xả bỏ’ là phần bổ sung được dạy bởi Thuần Chú Tâm. Trước đây, chúng ta đã trích dẫn lời của Bậc Đạo Sư hiệu quả của tâm giải thoát của con người thực sự vĩ đại, nghĩa là, con người thánh thiện là kết quả của thực hành hoàn hảo Satipaṭṭhāna. Sauk hi học hai loại tư do nhờ Chánh Niệm và Ý Thức Rõ Ràng Sáng Suốt, bây giờ chúng ta sẽ ở trong vị trí tốt hơn để hiểu rằng nói về hiệu quả giải thoát của pháp hành Satipaṭṭhāna.

Tóm lại, đặc điểm có ý nghĩa khác của loại Ý Thức Rõ Ráng Sáng Suốt thứ tư được đề cập ở đây. Nhờ Ý Thức Rõ Thực Tại - phần năng động của đời sống, cũng sẽ thấm vào tư tưởng cách mạng thực sự của Vô Ngã (anattā), là giáo lý trung tâm của Đức Phật và điểm quyết định nhất cho thực sự giải thoát khổ. Do đó ảnh hưởng của nó không giới hạn trong vài giờ quán tưởng hay tham thiền bảo đảm những bổn phận ở đời cho con

người. Đời người thật ngắn. Chúng ta không thể dành phần lớn nhất đời ta cho những nhiệm vụ thực tiễn hằng ngày, chỉ như là đồ dằn chết cứng, hay đối xử nó như tầng lớp cùng đinh nếu cần, nhưng, hoặc hữu ý hay thờ ơ khinh miệt người nô lệ lao động có trình độ văn hoá thấp. Chúng ta không thể để phần lớn nhất của đời ta vô dụng hay không kiềm chế, cho phép hầu hết tất cả tư tưởng, tình cảm và hoạt động của chúng ta gầm thét thoả thích, ảnh hưởng tai hại đến chúng ta rất thường.

Hẳn xa rời những nguyên tắc quan trọng của phương thức Satipaṭṭhāna, đời sống hỗn hợp và pháp hành tinh thần, duy chỉ khoảng thời gian ngắn của đời ta, thực hành ngay lập tức trong mỗi giây phút của cuộc đời tuỳ vào nhiều cơ hội đời dâng hiến, và bất cứ, thậm chí sinh hoạt bình thường nhất trong cách của nó, sẽ được sử dụng cho sự nghiệp Giải Thoát . Tuệ Giải Thoát thâm nhập vào cuộc đời nầy được Ý Thức Rõ Thực Tại đảm trách, có liên quan đặc biệt đến trực nghiệm Vô Ngã.

Một vị thông thái Tây Tạng nói: "Hệ thống thiền, sẽ sinh ra năng lực định tâm trên bất cứ cái gì là không thể thiếu được. Nghệ thuật sống, sẽ giúp con người có khả năng sử dụng mỗi hoạt động như là sự trợ giúp trên Con Đường là không thể thiếu được". (Từ Yoga Tây Tạng, của Evans-Wentz)

‘Hệ thống thiền’ như thế và ‘nghệ thuật sống’ như thế là Satipaṭṭhāna.

Những điểm kết luận về hai Pháp Hành

Bây giờ, ở cuối phần luận giải về Ý Thức Rõ Ráng Sáng Suốt, chúng ta đi đến nét đặc trưng của nó, gần như tương đương với những điều chúng ta đã đề cập khi kết luận phần diễn giải của Thuần Chú Tâm. Sự kiện đáng khuyến khích rằng ngay từ giai đoạn sơ khởi, thực hành tinh cần nhất chứng tỏ có bà con và tương đương với mục đích cao nhất của hoàn toàn xả bỏ và tự do.

Ở giai đoạn Thuần Chú Tâm, mở ra ‘tự do trong vô vi (không làm)’, chúng ta thấy rằng tạm thời bước qua một bên cho điểm quán sát có lợi thế tương đương với cuối cùng bước ra ngoài khỏi thế gian khổ ải nầy. Ở giai đoạn Ý Thức Rõ Ràng Sáng Suốt đặc biệt là loại thứ tư của nó, xả ly dần liên quan đến bất kỳ hoạt động nào, tương đương với ‘hành động hoàn hảo’ của Bậc Thánh, mà dầu trong đó có chủ tâm, hoàn toàn vô kỷ và thoát khỏi bất cứ bám níu nào. Dầu thế gian nhận thức nó như là ‘hành động tốt’, không có nghiệp quả nào của Bậc Thánh, chẳng dẫn vị ấy tái sinh kiếp sống mới nào cả. Hành động được làm với Ý Thức Rõ Ràng Sáng Suốt là, trong mức xả ly và trong chức năng giảm thiểu cạm bẫy Nghiệp của nó, gần như ‘hành động hoàn hảo ‘của Bậc Thánh.

Hai pháp hành, Chánh Niệm (Thuần Chú Tâm) và Ý Thức Rõ Ràng Sáng Suốt tương trợ và bổ sung lẫn nhau. Mức tỉnh giác và tự chế cao hoàn thành trong trường phái Thuần Chú Tâm, sẽ làm nó dễ hơn đáng kể để chỉ đạo lời nói và hành động của người đó bằng Ý Thức Rõ Ràng Sáng Suốt, thay vì bị những tình huống làm ngạc nhiên, tham vọng lôi cuốn hay những bề ngoài giả dạng dẫn dắt sai đường lạc lối. Trái lại, Ý Thức Rõ Ràng Sáng Suốt tạo nhiều cơ hội, và tạo ra bầu không khí thích hợp cho Thuần Chú Tâm bằng ảnh hưởng của kiềm chế và im lặng nó sử dụng trong thế giới của hành động

kiếm tìm cứu cánh và tư duy không ngừng.

Thuần Chú Tâm thể hiện những sự kiện đã được gạn lọc cẩn thận và vô tư trong hành động được hiểu rõ để quyết định có căn cứ đàng hoàng, và kết luận từ những tư tưởng đã hiểu kỹ. Thuần Chú Tâm diệt trừ những khái niệm sai và những đánh giá lầm từng bị chụp mũ một cách mù quáng vào những sự kiện đơn thuần. Ý Thức Rõ Ràng Sáng Suốt thay thế những điều nầy bằng cách phê bình và thẩm tra các khái niệm và những giá trị chân thực như được Pháp trang bị.

Thuần Chú Tâm nâng cao tính dễ xúc cảm và thanh lọc tính nhạy cảm của tâm con người; Thuần Chú Tâm hướng dẫn cũng như tăng cường định hướng năng động và năng lực tái tạo. Thuần Chú Tâm làm phát triển, bảo tồn và thanh lọc trực giác- nguồn cảm hứng không thể thiếu được và sự tái tạo thế giới của hành động và tư tưởng hợp lí. Mặt khác, Ý Thức Rõ Ràng Sáng Suốt, như một lực năng động và hoạt động như một công cụ hoàn hảo làm việc cho tâm trong những công việc khó phát triển hài hoà và giải thoát cuối cùng. Cùng một lúc, nó huấn luyện con người làm việc vô kỷ để phục vụ nhân loại khổ đau bằng cách có được mắt tuệ nhạy bén và bàn tay vững chắc khéo léo cũng như trái tim nồng ấm thiết tha rất cần cho việc phục vụ đó. Ý Thức Rõ Ràng Sáng Suốt có khả năng cho sự huấn luyện nầy bởi nó cung cấp một trường phái tuyệt hảo trong hành động có mục đích, thận trọng và vô kỷ.

Từ đó, Satipaṭṭhāna, trong tính trọn vẹn của cả hai phương diện của nó phát sanh trong tâm con người một sự hài hoà của chấp nhận và hoạt động . Đây là một trong những cách mà trong Con Đường Trung Đạo của Đức Phật xuất hiện trong phương thức Chánh Niệm nầy.

-ooOoo-

-3-

BỐN ĐỐI TƯỢNG CỦA CHÁNH NIỆM

THÂN - THỌ - TÂM - PHÁP (NỘI DUNG TÂM)

Đ ối tượng của Chánh Niệm bao gồm toàn thân con người và toàn phương diện kinh nghiệm của nó. Chúng mở rộng từ thân , chức năng của nó đến những cảm giác cũng như những tiến trình và nội dung của nhận thức và tư tưởng. Chánh Niệm trong lãnh vực của nó sơ khai nhất cũng như những phương diện trung thành nhất của chúng sanh phức tạp gọi là ‘con người’: từ những chức năng nó có chung với loài vật, ví dụ. nuôi dưỡng và bài tiết, đến tầm cao đáng cung kính của những Yếu Tố Giác Ngộ. Chúng ta lại gặp ở đây nguyên tắc toàn triệt cơ bản của phương thức nầy, cùng với đặc điểm của nó như là Trung Đạo, tránh một chiều hay độc quyền, mong ước đạt đến hoàn mãn và hài hoà. Pháp hành tinh thần ở đây làm nền tảng rộng và bảo đảm cho toàn thể nhân cách. Không có nền tảng như thế, có thể xảy ra từ những gì bị bỏ qua, xem thường, thờ ơ hay không biết, những lực chống đối mạnh có thể phát triển, và có thể gây tai hoạ nghiêm trọng, hay thậm chí hủy hoại những hiệu quả của nổ lực tinh thần lâu dài. Tiến trình toàn triệt sẽ mở con đường tiến bộ bên trong an toàn như người đi

trong cuộc hành trình mong đạt đến những đỉnh cao như thế. Hơn nữa, có thể xem những xung đột nội tâm khác nhau đó tiêu hoa quá nhiều năng lượng và là nguyên nhân của quá nhiều lần gục ngã trong cuộc đấu tranh tinh thần: chẳng hạn, xung đột giữa 'tâm đang sẵn sàng và xác thịt thì yếu đuối', giữa tình cảm và lý trí, v.v... Những xung đột nầy, cũng giảm nhiều hay làm dịu đi bằng cách chú tâm ngang nhau và hiếu biết khôn khéo mà trong phương thức nầy là phát triển hài hoà cho mỗi bên xung đột. Những gì được thấu triệt, chuyển đổi hay vượt quá được biết và hiểu trước tiên.

Do đó, điều cần yếu là người đệ tử của phương thức nầy cần huấn luyện tất cả bốn phép Quán, hay Đối Tượng của Chánh Niệm được đè cập trong bài Kinh, bất cứ khi nào đến ranh giới của kinh nghiệm hằng ngày của nó. Tuy nhiên pháp hành thiền có hệ thống nầy tập trung vào rất ít chủ đề được chọn lọc lấy từ Quán Thân, nhưng tương tự như thế, những đề mục chánh niệm khác cũng có nhiều cơ hội vào trong vùng quán sát và lúc đó sẽ có chú tâm trọn vẹn.

'Vài lời chỉ dẫn cho pháp hành'

Tính quán triệt và đầy đủ của phương thức nầy cũng được áp dụng trong nhiều lãnh vực khác, ở đây tiêu biểu như trong những điều mà chúng ta có thể gọi 'vài lời chỉ dẫn cho pháp hành', được lập lại trong mỗi đoạn Kinh. Chúng bắt đầu như sau: 'Như vậy, vị ấy sống quán thân bên trong (chính vị ấy)... bên ngoài (người khác)...quán nội thân và ngoại thân...'

Theo phần đầu của lời hướng dẫn, mỗi đoạn trước tiên áp dụng cho chính mình sau đó đến người khác (chỉ nói tổng quát hay nói với cá nhân rõ ràng nào được quán) và cuối cùng cả hai. Mỗi phương diện của pháp hành, nhịp ba chi nầy rõ là được xem rất quan trọng, được liên kết và áp dụng khác nhau, được thấy trong nhiều bài Kinh của Đức Phật và cũng như trong văn học Pali sau nầy. Bằng cách hành theo lời chỉ dẫn, những phát biểu không đầy đủ và phán đoán sai, kết quả từ tầm mức chánh niệm không đủ, và những thái độ phiến diện, sẽ được trừ diệt.

Chẳng hạn, như đối với loại sau, những loại tính cách cơ bản đó như được C.G. Jung đề ra: người hướng nội và người hướng ngoại, nghĩa là ngưòi thường hay hướng vào bên trong hay bên ngoài, theo thứ tự. Loại trước tự nhiên sẽ thích quán sát mọi vật bên trong hơn; loại sau, bên ngoài hơn. Nhiều khuyết điểm như hậu quả do quán mỗi phần sẽ được đền bù bằng cách trung thành thực hành những lời chỉ dẫn đã cho ở phần trước. Hiệu quả tự nhiên của cách áp dụng pháp hành ba chi đó sẽ là mỗi loại có tính logic và là phương thuốc chữa trị những khuyết điểm cho đến khi quân bình lại. Phương thức Chánh Niệm nầy, như là hiện thân của con đường Trung Đạo, nó thực sự cung ứng những gì còn thiếu ở mỗi loại thái cực, và nó làm vậy trong hình thức có thể chấp nhận và hiểu được đối với mỗi bên. Nhưng thật không thể đi vào những chi tiết nầy, trong bài trình bày ngắn gọn ở đây.

Khi quán sát trong những cái khác, hay trong những đối tượng bên ngoài, hơn là chính bản thân cho phép người đó hiểu nhiều điều rõ hơn. Sẽ có thể như vậy, một người được xem xét cẩn thận tỉ mỉ sát cận hơn, và vô tư hơn, những kiếm khuyết, đức tính và

hiệu quả của chúng có thể sẽ xuất hiện rõ hơn dưới ánh mặt trời. Trái lại, do vì duy chỉ chú tâm vào bên ngoài của người hay vật, người ấy có lẽ thuận bề quên áp dụng chánh niệm quan trọng nhất đối với chính mình. Điều nầy có thể xảy ra hoàn toàn vô thức ngay khi quán Vô Thường, v.v... Nếu những quán sát nầy chỉ tiến hành một cách tổng quát, không liên hệ trực tiếp đến trường hợp riêng của cá nhân nào, sẽ chỉ có những kết quả rất hạn chế.

Đoạn ba trong nhịp ba chi của pháp hành nầy là thực hành quán sát mọi vật bên trong và bên ngoài trong một chuỗi kế tục trực tiếp. Trong khi so sánh chúng, những điểm tương đồng cũng như dị biệt sẽ đem lại nhiều thông tin.. Hơn nữa, chú tâm sẽ bị rút vào trong sự liên kết với nhau tồn tại giữa những bộ phận bên trong và bên ngoài của các thứ cùng nhóm, ví dụ, vật chất tạo thành thân thể của chúng ta, và thiên nhiên bên ngoài; đến nhân quả, và những quan hệ khác giữa những hiện tượng khác nhau bên trong và bên ngoài, tóm lại: đến sự kiện của tương duyên hay tương quan. Xem xét cẩn thận những mối quan hệ và duyên sinh nầy quan trọng như nhằm hiểu thấu đáo thực tại như là những hiệu quả của phân tích. Cuối cùng, đoạn thứ ba, kết hợp, của pháp hành nầy phục vụ để chỉ cho thấy hiệu lực tổng quát của kiến thức và kinh nghiệm tập hợp lại, và tính khách quan khi nhìn bất cứ đối tượng nào. Điều nầy sẽ dần dần dẫn đến kết quả quan sát mọi vật cả bên trong lẫn bên ngoài, nghĩa là những gì liên quan đến chính người đó và người khác, như những tiến trình khách quan xảy ra trong chốc lát.

Tuy nhiên, nên chú ý rằng trong phát triển thiền minh sát có hệ thống, chỉ có những đối tượng bên trong là được tiếp tục quán và đem vào tiêu điểm của Thuần Chú Tâm. Điều nầy là vậy, bởi vì chỉ những tiến trình tâm và thân của chính người đó tiếp cận với trực nghiệm.Và chính kiến thức bằng trực nghiệm (paccakkha-ñāṇa), trong nghĩa chính xác nhất, là nhằm vào, và là điểm nổi bật của Thiền Minh Sát Phật Giáo (vipassanā-bhāvanā). Suy luận và suy nghĩ, v.v... được hoàn toàn loại trừ ngay từ lúc bắt đầu thực hành, và chỉ ở giai đoạn sau nầy, chúng có thể nhận một chỗ hạn chế nào trong đó, như một loại xen vào, khi suy luận do tâm thiền quán sát những sự kiện hiện tại, lui về quá khứ và những sự kiện vươn đến tương lai đều cùng một loại. Tuy nhiên, Chánh Niệm trên ngoại đối tượng có thể và sẽ, được rèn luyện bên ngoài pháp hành thiền đúng đắn nầy. Những đối tượng bên ngoài đó, nghĩa là những sinh hoạt của thân và tâm của người khác, sẽ tự bày ra cho chúng ta hoặc bằng nhận thức giác quan trực tiếp hay bằng suy luận. Quán về chúng sẽ giả sử có một tính cách khác tùy thuộc vào những chi tiết đặc biệt của mỗi bài tập (như được cho trong bài Kinh), và sẽ tuyên bố những mức quan trọng khác nhau - chủ đề ở đây có thể được biết gián tiếp nhưng không được trình bày chi tiết.

Cách áp dụng thứ nhì của những bài tập riêng lẻ được tiến hành tương tự trong nhịp ba chi: đó là chú tâm vào (1) sanh khởi, (2) hoại diệt, (3) sanh khởi và hoại diệt của những đối tượng tương ứng. Như đã chỉ ra trước, trực nghiệm sự thật và bản chất Thay Đổi (Vô Thường) nầy là điểm chính của pháp hành và của những tầm quan trọng quyết định cho sự thành công của nó. Chú Giải của Bài Kinh nên được tham khảo ở mỗi lần

xuất hiện lập lại của đoạn đó. Tuy nhiên, trong Chú Giải không đề cập đến thực quan sát thiền sự thật và bản chất Thay Đổi của các pháp, vì điều nầy không quá đòi hỏi nhiều lời bình như pháp hành tinh cần. Đúng hơn là liên quan với việc sử dụng tâm thiền quán sát đó phản ảnh có phân tích, và với hiểu biết thấm thía chúng trong bối cảnh Pháp rộng hơn. Hơn nữa, ở đây chúng ta chỉ đề cập đến sự kiện, nhờ cách suy nghĩ về sanh khởi và huỷ diệt nầy có thể được dùng nhằm tránh hoặc bác bỏ những lý thuyết đặc biệt nào đó. Theo Đức Phật, niềm tin vào sự huỷ diệt (triết lý Đoạn Kiến, vật chất chủ nghĩa, v.v...) phải đương đầu với sự kiện sanh khởi; tin vào thường kiến (thuyết hữu thần, thuyết phiếm thần, chủ nghĩa hiện thực mông muội, v.v...) với sự kiện huỷ diệt.

Phần còn lại của đoạn văn bản nầy chỉ rõ hiệu quả của pháp hành hai chi đã được đề cập ở trước, nghĩa là liên quan đến các vật bên trong, v.v... và sự sanh khởi, v.v... 'thân thể tồn tại', 'cảm giác phát sanh',v.v...nhưng không có cái ngã riêng biệt, không có nhân cách vĩnh hằng hay linh hồn bất tử. Những lời nầy trong văn bản chỉ rõ kết quả của những thuật ngữ của tuệ quán, nghĩa là, nhìn hiện vật như chúng thực sự đang là. Chúng ta đọc lại trong văn bản nầy: 'Vị ấy sống tự tại không dính mắc vào gì cả'. Điều nầy chỉ kết quả của thái độ xả ly. Phần kết luận của đoạn lập lại nầy chỉ, như kết quả của pháp hành, giải thoát khỏi hai 'phụ thuộc' chính, hay dính mắc, của con người, như đề ra trong Chú Giải: tà kiến (diṭṭhi) và tham ái (taṇhā), nghĩa là thoát khỏi ràng buộc của lý trí và vô lí, lý thuyết và thực hành.

Toàn đoạn mà bây giờ chúng ta có thể xem là ví dụ đúng mạch của những đức tính nổi bật trong những lời phát biểu xuất phát từ nguồn Chánh Biến Tri (Toàn Giác) (Sammā-sambodhi). Chúng có tính hoàn mãn và kết thúc độc nhất vô nhị như trong ý nghĩa và cách diễn đạt, mang tính thuyết phục sâu sắc đối với những ai có thể thưởng thức đức tính nầy ít nhất trong phần nào. Ngay chính bản chất mạch lạc nầy kết hợp với uyên thâm và giản dị, và, do đó, chúng được cảm nghe rất toại nguyện ở bất cứ mức hiểu nào. Chúng tác động ở trong tâm cả hai cách vừa xoa dịu lẫn khuyến khích: xoa dịu, bằng cách trấn an những điều nghi ngờ và xung đột, và bằng cách đem lại cảm giác toại nguyện sâu sắc như đã nói; khuyến khích, bởi độ sâu của chúng, hay, như chúng ta có thể diễn đạt nó, bởi chúng 'lan rộng đến tân chân trời'.

Đến đây chúng ta đã có thể cho chỉ thuần chỉ dẫn ý nghĩa đạt đến độ sâu và xa của những lời dường như giản dị của Bậc Đạo Sư. Người nào thực hành theo, và suy nghĩ sâu sắc, sẽ khám phá nhiều hơn về những lời đó.

Bây giờ chúng ta tiến hành xem xét từng phần Quán sát riêng và thực tập, đã cho trong bài Kinh.

I. QUÁN THÂN

(Kāyānupassanā)

1. Niệm hơi thở

Phần Quán Thân bắt đầu với ‘niệm hơi thở vào và hơi thở ra’ (ānāpāna- sati). Đó là bài tập niệm hơi thở , mà không phải ‘bài tập thở’ như prāṇayāma của Yoga Ấn giáo. Trong trường hợp nầy của pháp hành Phật giáo không có ‘nín’ thở hay bất cứ cái gì khác xen vào. Chỉ có việc lặng lẽ ‘thuần chú tâm’ vào luồng hơi thở tự nhiên của nó, bằng cách kiên trì chú í, đều đều, nhưng thoải mái và ‘nổi bồng bềnh’, nghĩa là không căng hay cứng. Chú ý vào độ dài hay ngắn của hơi thở, nhưng không có chủ tâm điều chỉnh nó. Tuy nhiên, bằng cách thực hành thường xuyên, tất nhiên sẽ đưa hơi thở đến kết quả yên tĩnh, đều đều và sâu; làm yên tĩnh và sâu nhịp thở sẽ dẫn đến yên tĩnh và sâu sắc toàn nhịp - đời.Trong cách nầy Niệm Hơi thở là yếu tố quan trọng của sức khoẻ về vật chất và tinh thần, dầu chỉ là có thể xảy ra khi thực hành.

Hơi thở cần cho sự sống của chúng ta; do đó, chúng ta có thể, và chúng ta nên, trở lại chú ý vào hơi thở trong bất cứ giây phút rảnh rỗi hay ‘trống trải’ suốt trong một ngày bận rộn, mặc dù chúng ta không thể làm vậy có chú tâm nhất như đòi hỏi trong thực tập nghiêm túc. Ngay cả, dụng tâm chốc lát và hời hợt vào ‘bản thân hơi thở’ đặt nền tảng cho cảm giác rất đáng chú ý của khoẻ mạnh, hạnh phúc tự túc và bình thản trầm lặng. Những điều kiện vừa lòng như thế của tâm, cũng như tính sắc sảo và tự nhiên của nó sẽ phát triển nhờ thường xuyên thực hành.

Hãy bình tĩnh thở sâu và ghi nhận rõ vài lần trước khi bắt đầu tiếp tục làm việc gì, như thế sẽ thấy lợi ích cho chính mình cũng như cho công việc. Luyện thói quen làm việc như vậy trước khi bắt đầu có những quyết định quan trọng, có trách nhiệm với lời nói và nói với những người có tâm hoan hỷ, v.v... sẽ tránh nhiều hành động và lời nói hấp tấp thiếu suy nghĩ, và sẽ duy trì được tâm quân bình và hiệu quả. Chỉ đơn thuần quán hơi thở, chúng ta có thể không bị người khác chú ý và dễ rút bên trong chính chúng ta nếu muốn cách biệt khỏi bị quấy rầy, nói chuyện vớ vẩn trong một nhóm đông người, hay khỏi bất cứ sự quấy nhiễu nào. Đây chỉ là vài ví dụ về Niệm hơi thở hời hợt như thế, thậm chí có thể áp dụng được giữa đời thường, cũng có thể đem lại những kết quả lợi ích.

Những ví dụ nầy chứng tỏ rằng Niệm Hơi Thở rất có hiệu quả trong việc làm lắng xuống những khích động hay lăn xăn của thân và tâm cho những mục đích bình thường cũng như cao hơn. Hơn nữa nó cũng là cách đơn giản cho những giai đoạn sơ khởi của định tâm và thiền, được sử dụng như đoạn dạo đầu cho những bài tập khác, hay như thực hành của riêng nó. Tuy nhiên, để đạt được nhất tâm trong thiền ‘Định’ (jhāna), Niệm Hơi Thở không phải là phương thức đơn giản tí nào cả mà đó là tất cả, được chấp nhận có giá trị nhất. Tiến bộ lên mức cao hơn của pháp hành có thể dẫn đến bốn tầng thiền của Định tâm, và ngay cả những thành đạt trầm tĩnh cao hơn. Vào giai đoạn phát triển của pháp hành nầy, truyền thống Phật giáo có nói: ‘Niệm Hơi Thở chiếm vị trí đầu tiên trong những đề mục thiền khác (kammaṭṭhāna). Đối với Chư Phật, Chư Độc Giác Phật và Chư Thánh Đệ tử, niệm hơi thở đã từng là nền tảng cơ bản của việc thành đạt Cứu Cánh, và của hạnh phúc an vui tại đây và bây giờ.’

Hơi thở đứng ở ngưỡng cửa giữa những chức năng trong thân tự nguyện hay không, và như vậy mở đầu tốt để vươn tới lãnh vực điều khiển có ý thức trên thân. Trong cách

nầy Niệm Hơi Thở có thể đóng góp một phần vào công việc của Satipaṭṭhāna mà Novalis diễn đạt như sau: 'Con người sẽ tự trở nên một công cụ hoàn hảo!'

Theo truyền thống Niệm Hơi Thở được xem là đề mục chính của Thiền Định (samatha – bhāvanā) , nghĩa là, kể cả các Tầng Thiền Định (jhāna), tuy nhiên, niệm hơi thở cũng có thể được sử dụng trong quá trình phát triển Thiền Quán (vipassanā – bhāvanā); bởi vì hô hấp được dụng như đối tượng của Thuần Chú Tâm, hiện ra Đại Dương của Vô Thường, lên xuống liên tục của hơi thở, có thể được quán rõ.

Niệm Hơi Thở cũng sẽ góp phần vào hiểu biết bản chất phổ biến thực sự của thân. Chỉ như, tư tưởng huyền bí cổ, hơi thở được xem như năng lực của chính đời sống, vì vậy Phật Giáo có truyền thống xem hơi thở như đại diện cho những chức năng trong thân (kāya-sankhāra) (thân hành). Trong hơi thở mau tan biến đó chúng ta nhận thức tính vô thường của thân; trong hơi thở khó, gấp hay căng, hoặc đau ốm trong những cơ quan hô hấp, chúng ta mới nhận biết khổ trong thân; trong hơi thở biểu thị sự rung, hay yếu tố gió (vāyo-dhātu: phong đại) thân hoạt động theo những tiến trình tự nhiên khách quan hiển nhiên, nghĩa là không có sự bền vững nào trong hơi thở , hơi thở tuỳ thuộc vào việc vận hành có hiệu quả của những cơ quan nào đó, và, ngược lại, thân sống được nhờ thở đều đều, chỉ rõ bản chất phụ tuỳ của thân. Như vậy Niệm Hơi Thở giúp thực sự hiểu cái thân tạm bợ nầy và xả ly, không tham đắm, dính mắc vào nó là kết quả của việc hiểu như thế.

2. Niệm Các Oai Nghi Của Thân

Áp dụng phổ biến bài tập nầy vào những sinh hoạt hằng ngày trong đời sống của con người, mục đích đầu tiên của nó là gia tăng tỉnh giác trong cách ứng xử linh hoạt của thân khi đi, đứng, ngồi hay nằm. Tư tưởng thường xuyên bị choán bởi mục đích đi, che phủ hết ý thức trọn vẹn của hoạt động đi; và rằng, bằng chú ý duy nhất vào hoạt động thực hành khi đứng hay ngồi, có thể không có tỉnh thức rõ về chính hai oai nghi đó. Dầu trong đời sống bình thường, sẽ không ai có thể, thậm chí cũng không thích luôn ý thức trọn vẹn vào các oai nghi, tuy nhiên thực hành tỉnh thức về các oai nghi nầy cũng sẽ tốt cho nhiều lý do trên thực tế. Bằng cách hướng tâm vào tư thế, bất cứ sắp có cử chỉ hấp tấp kích động nào đều được thu thúc lại; thân không uốn éo vặn vẹo vu vơ và tai hại, trong trường hợp đó, sẽ tránh được trong các oai nghi khác, hay chỉnh lại, và do đó những khuyết điểm trong các oai nghi đó mà ngành y liên hệ đến trẻ em, và người lớn, cũng sẽ tránh được. Mệt mỏi của thân, và, tiếp đó của tâm, sẽ tránh được. Cử động điều hoà của thân đủ để diễn đạt cái tâm bình tĩnh.

Như mục đích tối hậu của Satipaṭṭhāna, Niệm Oai nghi sẽ đem lại sự tỉnh thức sơ khởi của bản chất khách quan của thân, và sẽ dẫn đến tâm xa lánh, từ bỏ nó. Trong quá trình thực hành, người ấy mới nhận ra rằng các oai nghi cũng hững hờ vô tình chẳng khác gì lúc người đó nhìn những hoạt động của con rối như người thật. Cuộc chơi tứ chi của con rối gây ra cảm giác ghẻ lạnh, và thậm chí một lối tiêu khiển không đáng kể như khán giả cảm nhận ở buổi trình diễn múa rối. Bằng cách nhìn các oai nghi có tính khách quan vô tư như thế, thói quen đồng nhất với thân sẽ bắt đầu tiêu tan.

Khi rèn luyện hành thiền nghiêm túc, tỉnh thức trên các oai nghi về thân sẽ là khởi điểm của cả ngày thực hành và chú tâm của thiền sinh phải trở về nó bất cứ khi nào thiền sinh không bận chú tâm vào các đề mục Chánh niệm khác. Đặc biệt nhờ phát triển tỉnh thức nhạy bén trong pháp hành nghiêm túc nầy, các oai nghi, cũng có cơ hội quán các hiện tượng sanh diệt trong từng sát na và thực hiện các loại quán khác trên thân mà chúng ta đã liên hệ trước kia.

3 . Ý Thức Rõ Ràng Sáng Suốt

Ý Thức Rõ Ràng Sáng Suốt trải đến tất cả các chức năng của thân: lại đến bốn oai nghi, đến những hành động nhìn, khom, duỗi, mặc, ăn, uống, bài tiết, nói, giữ im lặng, thức và ngủ. Những nguyên tắc phổ biến của pháp hành, mục đích và giá trị của nó đã được diễn giải trước kia. Tóm tắt ngắn gọn: pháp hành Ý Thức Rõ Ràng Sáng Suốt dạy hành động thận trọng và có mục đích, (1) nhằm mục đích thực tiễn; (2) nhằm mục đích tiến bộ trong Pháp; (3) nhằm dần dần phối hợp đời sống bình thường hằng ngày với pháp hành phát triển tinh thần; (4) nhằm phát triển minh sát thâm sâu vào những tiến trình khách quan của thân, bằng cách hình dung nó trong kinh nghiệm sống hằng ngày; nhằm xả ly thân.

Trong bài tập trước, Niệm Oai Nghi trong lúc chúng bắt đầu, đơn giản chỉ ghi nhận trong lúc xảy ra. Nổi bật nhất trong đó là bài tập Ý Thức Rõ Ràng Sáng Suốt thứ nhất và thứ nhì (‘có mục đích’ và ‘hợp thời’) có ảnh hưởng trực tiếp đến những hoạt động của thân khác nhau. Bài tập trước gồm có tỉnh thức trực tiếp, nhưng chỉ tổng quát trên các oai nghi và tính khách quan của chúng. Loại Ý Thức Rõ Ràng Sáng Suốt thứ tư (‘Thực tại’) có thể cũng phân tích chi tiết hơn những tiến trình liên tiếp, từ đó dẫn đến thâm nhập sâu hơn vào bản chất khách quan của chúng.

4. Các Bộ Phận của Thân

Loại Quán Sát nầy mở ra, như nó là cây dao mổ, da của thân nầy của chúng ta đây, và bày ra để nhìn xem những gì được dấu dưới lớp da đó. Mổ xẻ phân tích tâm nầy làm tan biến khái niệm mơ hồ của tính đồng nhất với thân, bằng cách chỉ ra nhiều phần khác nhau trong thân, nó dời đi ảo tưởng về vẻ đẹp của thân, bằng cách tiết lộ sự bất tịnh của nó. Khi nhìn thân như một bộ xương đang đi lỏng khỏng được thịt và da bao bọc, hay thấy nó như một khối gồm nhiều phần có hình dáng kỳ lạ khác nhau, người ấy cảm thấy ít có khuynh hướng đồng nhất chính mình với cái gọi là thân của người ấy, hay tham đắm thân của người khác.

Nếu, trong khi hình dung các bộ phận của thân thể, người ấy có thể đạt định tâm khá tốt, mà không bị chuyển thành có cảm giác ghê tởm hay tham đắm, người ấy có thể đạt, trong khoá thực hành đó, tính xả bỏ thân tăng trưởng và tiêu mất thú hưởng thụ nhục dục. Mặc dù điều nầy có bản chất bất toàn và tạm thời cho đến giai đoạn thứ hai và thứ ba đạt đến trên con Đường Thành Tựu (a la hán), thực hành tinh cần loại quán sát nầy trong khuôn khổ chánh niệm tổng quát, sẽ tiếp cận rất hữu ích cho mục đích cao đó. Kỹ năng đạt được trong khi dụng đến nó một cách dễ dàng và nhanh chóng sẽ giúp ích cho người ấy khi cần, nếu, trong đời sống thực tế, người ấy thích gặp lại sự gắn bó bực bội

và dữ dội đối với chính bản thân người đó (ví dụ, trong lúc đau ốm trầm trọng hay nguy hiểm) hay ước muốn cưỡng lại những cám dỗ tình dục.

Tuy nhiên, loại quán nầy không trực tiếp đưa đến những cảm giác bị ức chế của sự hấp dẫn thân thể bằng cách phát sanh ra cảm giác đè nén đối nghịch lại của khiếp sợ, nhưng quán sát nhằm mục đích và có kết quả trong việc xa lánh ghét bỏ tham đắm và ngày càng nhận rõ bản chất thực của thân. Mặc dầu quán các bộ phận của thân đôi khi được gọi là 'quán thể trược', 'trạng thái' đó phát sanh nhờ thực hành đúng cách của nó không phải trạng thái khiếp sợ dữ dội hay ảm đạm u sầu, mà là bình lặng trầm tĩnh hay thậm chí phấn chấn vì quán sát có phân tích và không thiên vị.

Những ích lợi có thể rút ra từ sự quán sát nầy cũng do những ai không có dự định bỏ những gì gọi là 'thú vui xác thịt', nhưng muốn đạt mức kiểm soát cao hơn trên những phản ứng của giác quan và tình cảm. Người sống ở đô thị hiện đại không thường chịu vật chắn thực sự nào của việc kích dục đặc biệt hướng trực tiếp đến bản năng tính dục. Những con kênh đa dạng đến với nó bằng: sân khấu và màn ảnh, truyền thanh và truyền hình, mỹ thuật và văn chương, mỹ thuật dổm và văn chương dổm, những biển quảng cáo và bìa báo loè loẹt. Công dân có văn hoá trung bình có thể bỏ qua và có thể xem không nghiêm trọng lắm. Hắn tự tin ở trên những thứ đó, ngay cả hắn ăn nhậu trong công việc làm ăn không bảo đảm cho tận đến mua vui trong chốc lát hay giải trí. Nhưng trong khi lập đi lập lại hằng ngày đó, tác động vi tế vào hữu thức và vô thức của hắn sẽ mạnh hơn nó có thể xuất hiện đối với hắn ta, và có thể ảnh hưởng sâu sắc và thay đổi sâu dần đến tận toàn bộ bản chất tinh thần của hắn, về tình cảm, đạo đức, lý trí - trừ phi nó tự kiên quyết bảo vệ chống lại những ảnh hưởng ngấm ngầm nầy. Ở đây, Quán Các Bộ Phận trong Thân có thể chứng minh hữu hiệu bằng cách xây dựng lên hàng rào phòng thủ ý thức và vô thức chống lại sự nhiễm trùng.

5. Tứ Đại

Pháp hành nầy tiếp tục mổ xẻ thân thành những bộ phận hợp thành của bản chất ngày càng khách quan hơn, bằng cách giảm lại thành bốn sự biểu thị chính của vật chất đó mà nó có chung bản chất với vật vô tri vô giác. Kết quả cũng sẽ vỡ tan ảo mộng, xa lánh và xả ly cũng như tăng cường tỉnh giác về bản chất vô ngã của thân nầy.

Như một bài tập có công dụng riêng của nó, Phân tích Thân thành Bốn Yếu Tố: Tứ Đại (dhātu-vavathāna) luôn được đánh giá cao trong truyền thống Phật Giáo bởi vì nó tách ra có hiệu quả cái thân dường như kết chặt và to lớn nầy. Mặc dù pháp hành cẩn trọng của Satipaṭṭhāna đã được mô tả trong Chương 5, phép thiền nầy không thể hiện như một bài tập riêng biệt, tuy nhiên kiến thức sâu sắc sẽ cho kết quả đặc biệt trong Yếu Tố Rung động (hay Gió; vāyodhātu: Phong đại) là yếu tố liên quan mật thiết đến hai đề mục chính khác được giới thiệu: cử động ở vùng bụng và hơi thở. Đối với thiền sinh nó sẽ trở nên rõ nét tiêu biểu và chức năng của Yếu tố Gió hay Rung Động trong thân nầy, như đã diễn đạt trong văn chương chú giải bằng tiếng Pali sau nầy của Phật giáo, không phải chỉ thuần diễn dịch, ý niệm trừu tượng hay suy đoán mà căn cứ trên thực tiễn kinh nghiệm thiền. Bản chất của ba yếu tố vật chất khác cũng dần dần hiện rõ

trong tiến trình thực hành tinh cần.

6. Quán Tử Thi

Một người hoặc có thể nhận đề mục thực sự của các loại quán sát nầy để trực tiếp quán sát, hoặc, nếu không thể, những đề mục được nhìn bằng cách hình dung sinh động, thì quán đề mục tử thi trong những giai đoạn thối rữa mục nát dần. Chúng đem lại dấu hiệu để thức tỉnh bản chất tham đắm nhục dục trong con người, ghê tởm đối với chính đối tượng tham muốn của mình (dù trong vài trường hợp, những phương thức khác có thể chứng minh thích hợp hơn). Thêm nữa chúng là bài học của đề mục vô thường, bằng cách cho thấy sự băng hoại của tấm thân phức hợp nầy, mà nó, trong những ví dụ khác nhưng đặc biệt trong chính tấm thân của con người, nó thấy đi lại đầy sức sống: ‘Như thế, áp dụng điều đó vào chính bản thân mình. "Đúng thế, thân nầy của tôi đây cũng có cùng bản chất như thân kia, nó sẽ trở nên như thế, và sẽ không tránh khỏi điều đó"’.

Những quán tưởng nầy cũng sẽ chỉ cho thấy sự tự-dối trong khi xem và ấp ủ tấm thân nầy như ‘Của Tôi’ rồi mai kia có thể cũng trở về với tứ đại hay, như làm mồi cho chim muông và sâu bọ. Những quán tưởng nầy sẽ cũng làm cho con người quen với việc tử vong.

Cũng vậy, ở đây, chuỗi phát triển sẽ tiến hành như trước: từ ghê tởm nhờ xóa bỏ ảo tưởng và xa lánh, đến xả ly thân phát sanh từ tỉnh thức sinh động rõ ràng về bản chất khách quan của nó.

Ở Ấn Độ cổ đại đề mục của những loại quán tưởng nầy có thể dễ thấy trên những bãi tha ma nơi xác chết của người nghèo, và của tử tù, vất vào đó, phơi bày tứ đại làm mồi cho dã thú ở trên trời và dưới đất. Ngày nay cơ hội để thấy những đề mục thực tiễn nầy rất hiếm, nhưng vẫn còn có trong những nhà xác, nhà tang hay phòng mổ trong các thành phố của chúng ta, và, than ôi, tham, sân, và si của con người vẫn thấy điều đó mà chiến trường vẫn thường cung cấp những cảnh như thế.

Những Điểm nhận xét kết luận về Quán Thân

Những bài thực tập về phần nầy chấm dứt ở đây, về ‘Quán Thân’, bao gồm hai loại thực hành: Một phần thuộc Thuần Chú Tâm, một phần thuộc Ý Thức Rõ Ráng Sáng Suốt.

Như là một đặc điểm thông thường đối với tất cả những bài tập nầy chúng ta thấy ra rằng: phát sanh từ phát triển quán sát bản chất thực của thân và từ hiểu biết đúng về nó đưa đến xả ly những gì liên hệ đến thân. Liên quan đến những đối tượng của thân, tính Xả Ly cho quyền làm chủ cũng như tự do. Điều nầy cũng giữ đúng giá trị như trong trường hợp của thân. Để khẳng định quán triệt tâm trên thân ở đây không đòi hỏi khổ hạnh ép xác. Vượt ra ngoài hai thái cực khổ hạnh và lợi dưỡng dẫn đến Trung Đạo, con đường Chánh Niệm và Ý Thức Rõ Ràng Sáng Suốt đơn giản, thực tiễn và không gò bó cưỡng ép. Theo Con Đường Duy Nhất đó diệt tận khổ ưu, thân sẽ trở nên nhẹ nhàng và linh động đối với những lữ hành trên con đường; và ngay cả nếu thân bị bệnh và đau nhức hành hạ, cũng chẳng ảnh hưởng gì đến tâm trong sáng.

II. QUÁN THỌ

(Vedanānupassanā)

Thuật ngữ Pali vedanā , dịch ở đây là 'thọ hay cảm giác', trong tâm lý học Phật giáo có nghĩa chỉ là cảm giác phát sanh từ tâm lý hay vật lý hài lòng (lạc), không hài lòng (khổ) hay không khổ không lạc (xả). Trong tiếng Anh, Nó được dùng, như , trong nghĩa là 'cảm xúc', mà yếu tố tinh thần có bản chất phức tạp hơn nhiều.

Trong văn nói, thọ là phản ứng đầu tiên của bất cứ ấn tượng nào trong các giác quan, và, do đó, đáng chú ý đặc biệt cho những ai muốn quán triệt tâm. Đức Phật chỉ nhân duyên 'phát sanh của toàn khối khổ đau' trong tiến trình Thập Nhị Nhân Duyên (paticca-samuppadā) . Ấn tượng cảm giác (xúc) được nói là duyên chính của cảm thọ (phassa-paccayāvedanā), trong khi Thọ, về phần nó, là duyên ngầm phát sanh của Tham ái, và tiếp đến, của, mạnh hơn, Bám níu (Thủ) (vedanā-paccayā taṇhā, taṇhā-paccayā upādānaṃ)

Do đó, đây là điểm quan trọng trong Nhân Duyên phát sanh Khổ, bởi chính ở điểm nầy Thọ có thể phát sanh cảm xúc nồng nhiệt nhiều loại khác nhau, và do đó, chính ở đây mà con người có thể có khả năng làm vỡ sự trùng hợp liên tiếp dại dột đó. Nếu, khi tiếp xúc với bất cứ một ấn tượng nào trong các giác quan, người ấy có khả năng dừng và chấm dứt ở giai đoạn Thọ, và làm nó, ngay chính trong giai đoạn sơ phác của biểu thị, thành đối tượng của Thuần Chú Tâm, Thọ sẽ không có khả năng phát sanh Tham ái hay những đam mê khác. Nó sẽ chấm dứt ở thuần phát biểu cảm tưởng như là 'vui', 'buồn' hay 'không vui không buồn: bình thường', cho Ý Thức Rõ Ràng Sáng Suốt có thời gian đi vào và quyết định thái độ hay hành động được dùng. Hơn nữa, nếu trong Chú Tâm Đơn Thuần người ấy chú ý đến duyên phát sanh của cảm thọ đó, cảm thọ đó sẽ tan biến dần và nhường chỗ cho cảm thọ khác, người ấy sẽ thấy ra từ chính kinh nghiệm riêng của mình rằng không cần phải bị cuốn đi bởi phản ứng đam mê một tí nào cả, bởi nó sẽ bắt đầu chuỗi trùng hợp khổ khác.

Vai trò quyết định của cảm thọ trong tiến trình tâm làm nó có thể hiểu tại sao Quán Thọ trong kinh điển Phật Giáo có vị trí quan trọng trong lãnh vực của tâm như Quán Tứ Đại có liên hệ đến thân. Cũng trong thiền Satipaṭṭhāna có phương pháp (như đã diễn tả ở Chương 5), ngay khi thiền sinh đạt đến giai đoạn có tiến bộ suôn sẻ với chánh niệm trên các đề mục của thân, thiền sư sẽ yêu cầu người ấy chú tâm đến các cảm thọ thoả mãn và không thoả mãn có thể phát sanh trong lúc và về pháp hành. Cũng vậy, ngay khi ghi nhận rằng chú tâm của mình khá ổn định trên những đối tượng cơ bản của than người thực hành không có thầy cũng có thể làm như vậy .

Những thoả mãn và không thoả mãn nầy dĩ nhiên là những tâm trạng khá phức tạp hơn và không phải cảm thọ đơn thuần (như định nghĩa ở trên). Nhưng bằng cách hướng Thuần Chú Tâm vào chúng, chúng sẽ bị tước đoạt những bộ phận cấu thành cảm xúc và sự liên hệ đến tự kỷ trung tâm của chúng; chúng sẽ xuất hiện như những cảm giác đơn thuần hài lòng hay không hài long, và như vậy sẽ không còn có khả năng mang thiền sinh đi vào những trạng thái quá phấn chấn hoặc chán nản sẽ làm chệch

hướng khỏi tiến bộ trên đường đạo.

Quá căng thẳng trên phương diện 'cảm thọ' của thực tại đánh dấu cái gọi là những tính chất dễ xúc động. Qua đó, những nét đặc trưng của kinh nghiệm hài lòng hay không hài lòng tái hiện rất mạnh và lập lại mãi, và từ đó phóng đại lên. Điều nầy thường dẫn đến cái nhìn cường điệu của tình huống và những phản ứng thái cực đối với nó, hoặc là quá phấn chấn hoặc chán nản, hoặc đánh giá quá cao hoặc phản đối quyết liệt, v.v...Nhưng tách hẳn những loại cảm xúc đáng chú ý nầy, ngay khi cảm thọ vừa mới không kìm được như là trường hợp người trung bình, nó cũng sẽ có khuynh hướng quen phát biểu thái quá, với tất cả những bất mãn và thất vọng chúng kế thừa. Thường người ấy có thể nghe người ta tán than: 'Đây hay đó niềm là hạnh phúc duy nhất của tôi!' hay 'Đây hay đó sẽ là cái chết của tôi!' Nhưng giọng trầm tĩnh có Chánh Niệm nói: 'Đó là một cảm giác vui, như nhiều người khác cũng vậy – và không có gì hơn!' hay 'Đó là cảm giác buồn, như nhiều người khác cũng vậy – và không có gì khác!' Thái độ như thế sẽ góp nhiều phần trong việc quân bình nội tâm và bằng lòng với thực tại; điều đó tối cần để trải qua những bước thăng trầm trong cuộc đời.

Tính quá chủ quan và thiếu phê phán là khuyết điểm bẩm sinh khác trong thế giới cảm thọ, bao lâu mà nó không thể kìm giữ được bằng lý trí và trí tuệ. Tuyệt đối không phải là vấn đề giá trị, cảm thọ không kiềm chế được bám chặt quá sâu vào người hay vật; nó không thể chấp nhận một tí nào sự đánh giá của người khác về cùng một đối tượng; nó dễ coi thường hay làm tổn thương tình cảm- nghĩa là giá trị tình cảm của người khác, và so sánh chúng với tình cảm riêng của nó, tuỳ thuộc vào 'Vài Lời Chỉ Dẫn Cho Pháp Hành' được cho trong Bài Kinh.

Trong bản văn Quán Thọ như được đề ra trong Bài Kinh, có một câu đơn giản trước tiên chỉ phẩm chất phổ biến của cảm thọ khi nó vừa mới phát sanh, nghĩa là: lạc, khổ và xả. Rồi theo sau một câu tương tự kết hợp với phẩm chất như lien hệ đến bản chất trần tục hay cao quí của ba loại cảm thọ nầy. Những phát biểu phân biệt đơn giản như thế sẽ chứng tỏ rất hữu hiệu trong đời sống tình cảm trở nên tao nhã dần, phát huy tình cảm cao thượng và diệt trừ cảm nghĩ thấp hèn. Tính cộc lốc và hồn nhiên của cảm thọ vừa sanh khởi được ghi nhận lại sẽ có ảnh hưởng rất lớn trong đời sống tình cảm hơn là sức ép đối kháng của tình cảm hay lý trí bằng cách ngợi ca, phản đối, lên án hay thuyết phục. Kinh nghiệm cho biết rằng người nhạy cảm ít bị ảnh hưởng tranh luận hay phản ứng tình cảm của người khác hơn lời đề nghị lập lại những câu đơn giản, ngắn gọn, bình dân và dứt khoát – gây ấn tượng cho họ bằng sức mạnh thuyết phục từ bên trong mà đã làm với chúng. Nguyên tắc như vậy cũng sẽ hoạt động với tình cảm riêng tư của chúng ta. Phương thức Thuần Chú Tâm đơn giản, nghĩa là ghi nhận những cảm thọ đơn thuần đó như được ghi trong Bài Kinh, sẽ chứng tỏ phương pháp đáp lại rất thích đáng trong thế giới tình cảm khó nắm bắt hơn là dễ bị ảnh hưởng bởi hướng dẫn và kiểm soát. Điều nầy sẽ quan trọng đặc biệt, trong đời sống hằng ngày, khi chạm trán với những cảm xúc của chính mình và của người, cần đến một cách cư xử nhanh chóng, giản dị, nhưng hiệu quả đối với chúng.

III. QUÁN TÂM

(cittānupassanā)

Cũng vậy, ở đây Thuần Chánh Niệm như cái gương sáng trước mắt tâm. Đối tượng quán sát ở đây là duyên và trình độ tâm linh, hay thức, nói tổng quát, như nó thể hiện chính nó ở mỗi sát na có chức năng. Nhằm mục đích đó, đoạn kinh cần thiết cho nhiều ví dụ khác nhau để đối chiếu những tâm thái có tính lợi ích hay có hại, trưởng thành hay chưa, nghĩa là, tâm có tham hay không có tham, sân, hay si, tâm tập trung hay không tập trung. Tâm nhút nhác hay tán loạn là hai thuật ngữ bị loại trừ– nơi nào có hai tâm nầy sanh khởi, đều có hại, nhưng tính chất đối nghịch nhau của chúng, được đối chiếu.

Ở mức luyện tâm tổng quát, lợi ích chính của quán tâm nằm trong cách tự khảo sát hữu hiệu của nó dẫn đến gia tăng mức tự hiểu biết. Ở đây lại chỉ có thuần ghi nhận của tâm thái hoặc hồi tưởng hay bất cứ khi nào có thể và ưa thích bằng cách đối đầu ngay với tâm trạng hiện tại của chính mình. Phương thức nầy cho phép quán sát những sự kiện đơn giản để nói và gây tác động của chúng vào tâm, sẽ lành mạnh hơn và hiệu nghiệm hơn phương pháp nội quan đem tranh luận vào bên trong để tự - biện giải và tự - buộc tội, hay tìm tòi tỉ mỉ để 'che dấu động cơ'. Những phương pháp tự - khảo sát sau có thể (dù không cần thiết phải) dẫn đến những kiếm khuyết nghiêm trọng hay chướng ngại trong việc phát triển tính cách, thay đổi theo nhiều loại người khác nhau. Vài người trở nên e dè vụng về, không tự tin, không có khả năng ứng xử hay phản ứng tự phát lành mạnh; đối với người khác điều đó có thể là kết quả của xung đột bên trong thường xuyên, cảm giác tội lỗi hay thấp kém (tuy nhiên đôi khi họ thấy thích thú); người nào tin rằng họ đã thành công trong việc tự - phán xét, có thể trở nên bị quấn chặt trong vỏ tự kiêu ngã mạn của họ. Và tất cả những người đó có thể chết vì tự - mãn và tự - chính của những kẻ tự kiêu khi xem 'nội quan là con đường tâm linh'. Tất cả những tai họa nầy đều vắng mặt và giảm đi đáng kể, nhờ thường áp dụng phương thức vô tư và khiêm tốn của thuần ghi nhận có thể dễ trở thành chức năng tự nhiên của tâm, khỏi bận tâm về tính giả tạo và tự kỷ trung tâm.

Tự khảo sát như thế làm cho tính thành thực đối với chính mình là điều không thể thiếu được cho tiến bộ và sức khoẻ nội tâm.

Trong hầu hết các trường hợp con người cẩn thận tránh nhìn quá gần vào bên trong chính tâm của nó, kẻo những cảnh lỗi lầm và khuyết điểm của chính nó có thể quấy rầy sự tự mãn hay phá hoại nghiêm trọng sự tự tôn của nó. Nếu, có thể chú ý những lỗi lầm của nó trong những cơ hội nào đó; nhưng nó sẽ có khuynh hướng khoác vẻ ngoài giả dối của sự thật khó chịu đó càng mau càng tốt. Với thái độ như thế sẽ làm cho nó không có khả năng kiểm tra những đặc điểm không ai thích thường tái hiện và phát triển.

Trái lại, con người có phẩm chất tốt cũng vậy, đặc biệt những ai còn yếu, sẽ chịu chú ý hết mức khi chúng xuất hiện; như vậy sẽ khuyến khích chúng phát triển hơn. Chúi mũi vào và hồi tưởng về những đặc điểm tốt của nó cũng thường bị bỏ qua.

Quán tâm có hiệu quả bằng cách bỏ qua hai cách nầy.

Trong pháp hành thiền có phương pháp, Quán Tâm sẽ giúp khẳng định thành công hay thất bại của người đó (ví dụ tâm tập trung hay không). Hơn nữa, thầm gọi đơn thuần trong phép quán tưởng nầy sẽ hỗ trợ trong khi đương đầu với những gián đoạn và những quấy rầy khác trong lúc thiền. Ví dụ nếu có giận vì tiếng ồn quấy rầy, thầm gọi 'tâm có giận' thường sẽ có thể biến mất cảm giác bực bội đó, thay tâm trạng trạo cử đó bằng tâm trạng vô tư không thiên vị của tự -khảo sát. Tiến trình như thế cũng sẽ chuyển chú tâm từ quấy rầy ban đầu (tiếng ồn) và đổi hướng của tâm từ những đối tượng bên ngoài vào bên trong.

Ở đây, như trong những ví dụ khác, chúng ta từng thấy làm sao phương thức Thuần Chú Tâm cực kỳ đơn giản đem lại nhiều ích lợi trong những lãnh vực áp dụng khác nhau như thế.

IV. QUÁN NỘI DUNG TÂM (Quán Pháp)

(Dhammānupassanā)

Bằng cách thực hành quán cuối cùng trong bốn quán nầy, đối tượng tâm (dhammā -ở đây có nghĩa đặc biệt), nghĩa là: nội dung của tư tưởng, sẽ dần dần cho những dạng tư tưởng của Pháp, trong nghĩa lời dạy về thực tại và giải thoát của Đức Phật. Đối với mục đích đó, năm bài tập trong chương nầy của bài Kinh sẽ trang bị một tuyển tập đầy đủ những dạng tư tưởng hay thuật ngữ lý thuyết phù hợp với cái nhìn đúng và và cho tâm quan điểm tự nhiên đối với mục đích giải thoát. Chúng nên được thâm nhập càng nhiều càng tốt vào trong những mẫu tư tưởng của đời sống hằng ngày, và sẽ thay thế những khái niệm không thể chịu được sự quan sát tỉ mỉ của Chánh kiến, và quá cận với những khái niệm và mục đích xa lạ của Con Đường Chánh Niệm.

Bài tập đầu tiên liên quan đến năm Chướng Ngại chính của Tâm (nīvaraṇa: triền cái), và bài thứ tư với bảy yếu tố Giác Ngộ (bojjhaṅga: giác chi); nói cách khác hai bài tập nầy lien quan đến những tập khí cần loại trừ và những đức tính cần đạt được, theo thứ tự. Những tập khí cần loại trừ khác được chỉ rõ trong bài thứ ba (về sáu giác quan: lục căn), dưới thuật ngữ Gông Cùm (saṃyojana: kiết sử).

Những phần đầu của bài tập thứ nhất và thứ tư thuộc pháp hành Thuần Chú Tâm. Nội dung những đoạn nầy là ngắn gọn như sau: nếu một trong năm Chướng Ngại Tâm (Triền Cái) hay Yếu Tố Giác Ngộ hiện diện hay vắng mặt trong thiền sinh, người ấy nên ý thức trọn vẹn về sự kiện đó. Đối với Thuần Chú Tâm cũng thuộc phần sau đây của bài tập thứ ba: '... và gong cùm gì sanh khởi tuỳ vào hai yếu tố (nghĩa là: mắt và sắc) vị ấy biết rõ'.

Tất cả ba đoạn được đề cập ở trước cho gọi thầm duyên hiện tại của ý thức, là, nói đúng ra, phần Quán Tâm. Ở đây chúng phục vụ như sự chuẩn bị không thể thiếu được cho đoạn hai của cả ba bài tập nầy. Trong đoạn hai đó, Ý Thức Rõ Ràng Sáng Suốt khảo sát có mục đích và triệt để được dùng trong những công việc sau: (1) tránh, tạm thời vượt qua và cuối cùng diệt trừ những Triền Cái và Kiết tương ứng, (2) phát sanh và phát triển những Yếu Tố Giác Ngộ. Đối với hai nhiệm vụ nầy, mặt tiêu cực và tích cực, kiến thức sâu sắc của các duyên dẫn đến sự sanh và không sanh của những trạng thái tâm

tương ứng là không thể thiếu được. Trong bài Kinh, sự khảo sát vào các duyên nầy được đề cập trong cách tổng quát như sau: 'trong cách nào sự sanh hay không sanh của (Triền Cái, Kiết sử, Yếu Tố Giác Ngộ) xuất hiện, vị ấy biết rõ...'

Vài duyên chính cho sự sanh hay không sanh của những yếu tố tinh thần nầy sẽ được tìm thấy trong những ghi chú giải thích cho những phần tương ứng của bài Kinh (29, 31, 33); Chúng được đề cập nhiều chi tiết hơn trong Chú Giải của Buddhaghosa về bài Kinh nầy.

Nhưng kiến thức lý thuyết sách vở về duyên sinh nầy là không đủ. Phải bằng thực sự quán sát, trong chính người ấy, Triền Cái, Kiết Sử, hay Yếu Tố Giác Ngộ, mà người ấy dần dần thâu thập tin tức về hoàn cảnh bên trong và bên ngoài mà ưa thích hay cản trở sự sanh khởi hay không sanh khởi của những phẩm tính nầy. Với những cá nhân khác nhau, những hoàn cảnh nầy có thể thay đổi, và người đó thường sẽ không tỉnh thức trọn vẹn rằng có những tình huống tiêu biểu đặc biệt dẫn đến sanh khởi hay không sanh khởi của những phẩm tính tích cực và tiêu cực đó. Quen quán sát và lập đi lập lại nhiều lần với chúng sẽ giúp người đó tránh những tình huống không ưa thích và phát sanh tình huống ưa thích. Điều nầy sẽ chứng minh có sự trợ giúp đáng kể trên lộ trình thăng tiến.

Ba bài tập nầy (thứ nhất, thứ tư, và thứ ba trong phần hai) nói đến kiến thức tâm và phát triển tâm.

Bài thứ nhì và ba (trong đoạn đầu của nó) và bài thứ năm liên hệ đến năm Uẩn Chấp Thủ (upādāna-khandha), sáu Cơ sở Giác quan (āyatana: căn) và bốn Sự Thật Cao Quí (sacca) thực tại hạn chế trong tính toàn thể của nó - mỗi trong cách đặc biệt của nó và từ một quan điểm khác.

Ba bài tập nầy sẽ giúp cho thiền sinh đem vào kinh nghiệm sống hằng ngày, mà thông thường được ám chỉ đến một cái ngã vĩnh hằng không- tồn tại, phù hợp với bản chất thật của thực tại không chứa bất cứ một cái gì tĩnh tại hay bất diệt, tư riêng hay khách quan. Ngôn ngữ chế định (vohāra hay samutti), căn cứ trên niềm tin ở trong nhân cách lâu dài, ở đây chuyển thành 'tuyệt đối' hay thuật ngữ có thực tại (paramattha) của Pháp. Trong cách đó, những kinh nghiệm đơn thuần trong cuộc đời có thể được đem vào trong mối quan hệ với Pháp như một tổng thể, và có thể được phân công cho chúng những chỗ thích hợp trong hệ thống lý thuyết.

Đối với việc áp dụng như thế trong Quán Nội Dung Tâm (Quán Pháp), Chú Giải cho ví dụ mà trở thành tất cả có ấn tượng hơn như nó thường được lập lại ở đây. Sau khi giải thích đầy đủ trong mỗi bài tập được cho trong bài Kinh, Chú Giải luôn liên hệ nó với Bốn Chân Lý Cao Quí (Tứ Diệu Đế). Ví dụ: 'Ở đây Sự Thật về Khổ (Khổ Đế) là niệm đặt chỗ dựa vào hơi thở vào - và – ra. Tham ái chạy trước niệm và chính nó là nhân sanh Khổ - Tập Đế. Cả Khổ đế và Tập Đế không xảy ra là Diệt Đế. Con đường trong sáng để hiểu Khổ, trừ Nhân sanh, diệt khổ như đối tượng, là Con Đường của Chân Lí.'

Đây là sự diễn giải rất nổi bật của cách làm sao Quán Nội Dung Tâm có thể và sẽ được áp dụng trong đời sống hằng ngày: bất cứ khi nào hoàn cảnh cho phép, hướng chánh

niệm và tư tưởng vào bất cứ điều gì đang xảy ra, lớn hay nhỏ, người ấy nên liên hệ nó đến Bốn Chân Lí. Trong Cách nầy, người ấy sẽ có khả năng tiếp cận hơn để mặc nhiên công nhận rằng đời sẽ trở nên một với pháp hành phát triển tinh thần và pháp hành trở nên đời sống sinh động. Như vậy thế giới của kinh nghiệm thông thường mà quá 'hay nói' nơi đó nắm giữ và vứt bỏ về vật chất và tinh thần có liên quan, nhưng hoàn toàn câm nín như với ngôn ngữ minh triết giải thoát, sẽ ngày càng trở nên 'lưu loát' và gợi cảm hơn như với Pháp âm muôn thưở.

Ba phép Quán Tưởng về thọ, tâm và nội dung tâm (pháp) liên quan đến phần tâm con người, trái với, phép Quán Thân, trong quan niệm chính của Pháp: Anattā, có hai phương diện vô ngã và rỗng không. Hướng dẫn được cung cấp bằng Satipaṭṭhāna sẽ đem lại sự hiểu biết không những sâu sắc và thấu đáo về sự thật đó, mà còn, bằng thuyết minh rõ ràng nhờ thực tập nhiều có thể hình dung ngay về nó mà một mình đem lại sự biến đổi đời và năng lực vượt quá đời thường.

-ooOoo-

-4-

VĂN HOÁ CỦA TÂM TRÍ

Văn hoá của TâmTrí

Satipaṭṭhāna, phép luyện Chánh Niệm, là văn hoá của tâm trí ở nghĩa cao nhất của nó. Nhưng xuất phát từ bài Kinh, và cũng từ bài trình bày trước, một số độc giả có thể ghi nhận ấn tượng đầu tiên rằng đó là giáo lý hơi lạnh nhạt về trí tuệ, khô khan và buồn tẻ, bàng quang đến đạo đức, và thiếu chú ý đến văn hoá của tâm. Mặc dầu chúng tôi hy vọng rằng cuộc sống êm ấm đập trong cái khung vô tư của Satipaṭṭhāna sẽ không giữ đượckhông bị chú í, vài lời về sự không thích đó sẽ được thêm vào.

Dường như khuyết điểm như khi cân nhắc về đạo đức là được giải thích bởi sự kiện rằng, trong nhiều trường hợp khác, đức Phật đã thuyết nhấn mạnh tầm quan trọng của giới hạnh như nền tảng cơ bản không thể thiếu được cho bất cứ sự phát triển tinh thần ở mức cao hơn nào. Điều nầy được biết rất rõ đối với tất cả những ai hành theo Bậc Đạo Sư, không cần phải nhắc lại trong bài Kinh nhằm đề mục đặc biệt. Nhưng khi gặp bất cứ điều nghi ngờ hay chống đối nào, đoi lời ghi nhận phụ thêm về mục đích đó được thêm vào đây.

Giới hạnh, quy định những mối quan hệ giữa cá nhân và những bạn đồng hạnh nguyện của vị ấy, phải, trong thế giới nầy của chúng ta, được ủng hộ và bảo vệ bởi những điều răn, giới luật và luật pháp, và nó cũng phải được giải thích hợp lý bởi triết lý và sự đánh giá chung. Nhưng gốc an toàn nhất của giới hạnh là văn hoá của tâm . Trong giáo lý của Đức Phật văn hoá của tâm nầy có vị trí quan trọng, và được diễn đạt rất lý tưởng trong Tứ Vô Lượng Tâm hay Thiên Giới của Tâm (brahma-vihāra): Từ, Bi, Hỷ và Xả. Lòng từ không biên giới và không có ngã là cơ bản của ba phẩm tính khác cũng như của nỗ lực thăng hoa tâm. Do đó, cũng trong phương thức Satipaṭṭhāna, nhiệm vụ chính của Niệm là canh chừng không để cho hành động, lời nói hay tư tưởng

nào chống lại tinh thần của lòng từ không biên giới (mettā). Trau dồi lòng từ sẽ không bao giờ vắng mặt khỏi con đường của chúng đệ tử. Bài Kinh Mettā cổ điển, 'bài ca Lòng Từ' nói 'Duy trì chánh niệm nầy (của lòng từ)!'

Hơn nữa nó được Đức Phật nói, lại gắn lòng từ với Satipaṭṭhāna:

'"Tôi sẽ tự bảo vệ mình" với tư tưởng đó Tứ Niệm Xứ nên được tu tập. "Tôi sẽ bảo vệ người " với ý nghĩ đó Tứ Niệm Xứ nên được trau dồi. Bằng cách tự bảo vệ mình, người ấy bảo vệ người khác; bằng cách bảo vệ người khác, người ấy tự bảo vệ mình.

'Và làm sao người ấy tự bảo vệ mình, bảo vệ người ? Bằng cách thường thực hành (chánh niệm); bằng cách phát triển thiền niệm xứ, bằng cách thường chiếm đóng với chánh niệm.

'Và làm sao, bảo vệ người khác, người ấy tự bảo vệ mình? Bằng kiên nhẫn, bằng đời sống không bạo động, bằng lòng từ và bi.' -- Tương Ưng Bộ Kinh 47, 19

Thông Điệp Tự Cứu Độ

Trong phần đầu bài trình bày nầy, Con Đường Chánh Niệm được gọi là 'thông điệp cứu độ'. Bây giờ, cuối cùng điều đó được nói trong những trang nầy, có thể được mô tả rõ ràng hơn như là 'thông điệp tự cứu độ'. Tự - cứu độ, thực ra chỉ là sự giúp đỡ hữu hiệu. Mặc dầu được người khác giúp bằng chỉ dẫn, khuyên răn, thông cảm, giúp đỡ thực tế hay biếu tặng vật chất, có thể có sự quan trọng quyết định đối với cá nhân khi cần nó, tuy nhiên nó sẽ luôn đòi hỏi một phần 'tự cứu độ' tốt - sẵn sàng chấp nhận và sử dụng đúng - để việc cứu độ trở thành có hiệu quả thực sự.

'Không làm việc ác, yên vui thanh tịnh;

Tự ta làm ác, tự ta ô nhiễm;

Thanh tịnh ô nhiễm chính mình mà ra;

Ai đâu thanh tịnh cho ta mà chờ.' -- Kinh Pháp Cú, v. 165

'Chư phật chỉ Đường

Các con phải tự nỗ lực lấy'. -- ib., v. 276

Nhưng hẳn xa từ chỉ rõ con đường cứu độ, có một thông điệp cứu rỗi cho tất cả, chính nó phải được xem như là tin vui cho đời vì đã vướng vào trong tất cả các trói buộc do chính nó tạo ra. Nhân loại có lý do tốt để thất vọng về bất cứ sự cứu rỗi nào bởi quá thường cố gắng để nới lỏng gông cùm nơi nầy hay nơi khác, mà kết quả của hành động đó chỉ là gông cùm vẫn còn xiết chặt sâu hơn vào chỗ nào khác trong da thịt. Nhưng có một sự cứu độ và nó đã từng được Chư Phật tìm ra và hàng đệ tử của Chư vị Ứng Cúng đã đạt đến mức liễu thông giáo pháp. Nhờ những người mà 'mắt họ không bị bụi che phủ hết', những người Giác Ngộ sẽ không bị lầm lạc vì những ai cho sự cứu rỗi chỉ phần nào, thuộc triệu chứng và do vậy không hữu hiệu. Người Cứu Độ thực sẽ được nhận ra qua tính hài hoà và quân bình nổi bật, kiên trì và tự nhiên, giản dị và uyên thâm xuất hiện trong giáo pháp cũng như trong đời sống của họ. Những vị Cứu độ vĩ

đại nầy sẽ được nhận ra qua nụ cười nồng ấm của hiểu biết, cảm thông và tự tin ửng hồng trên đôi môi của họ và tăng trưởng đức tin vượt lên trên mọi hoài nghi.

Nụ cười tự tin nầy trên gương mặt của Đức Phật thầm sách tấn: 'Các con cũng có thể đạt! Hãy mở cửa Bất Tử!' Ngay sau khi Đức Phật bước qua ngưỡng cửa Giác Ngộ, người tuyên bố:

'Chư vị thánh sẽ thắng như ta,

Người đã đoạn tận mọi phiền não'

Cách chỉ đường' của Đức Phật đến đích ứng cúng không thực hiện bằng thái độ bàng quan lạnh nhạt; không phải là ngón tay chỉ đường hững hờ, cũng chẳng phải chỉ là 'mảnh giấy', có 'bản đồ' rắc rối được cung cấp qua vài bài kinh khó hiểu nào đó được giúi trong tay của những ai cần người hướng dẫn và người cứu giúp có kinh nghiệm. Những đoàn hành hương không những chỉ bị bỏ lạinhững biểu tượng tồi tàn (xa như họ hiểu được đôi chút) đến lúc họ phải ra đi với tấm thân gầy mòn và tâm hồn bối rối. 'Cách chỉ đường' của Đức Phật gồm chỉ rõ lương thực dự trữ cho cuộc hành trình dài lâu, thực ra, đoàn hành hương mang - lương thực- đi mà chẳng có một chút ý thức về nó, trong sự bàng hoàng câm lặng. Đức Phật đã tuyên bố rõ ràng dứt khoát rằng con người hoàn toàn là sở hữu chủ của tất cả các nguồn tài nguyên cần thiết cho tự - độ. Con đường giản dị nhất và đầy đủ nhất trong đó Đức Phật nói về những nguồn tài nguyên nầy là phương thức Satipaṭṭhāna. Tinh hoa của nó có thể cô đọng lại thành hai từ: 'Chánh Niệm!'Điều đó nghĩa là: Chánh Niệm trong chính tâm bạn! Thế thì tại sao? Tâm ẩn chứa tất cả: đời khổ đau và nguồn gốc đau khổ của nó, mà cũng là tận diệt cuối cùng của Bệnh Khổ và con đường đến đó. Người nầy hay người khác sẽ nổi bật nhất lại tuỳ vào tâm của chính chúng ta, vào hướng mà dòng tâm thức tiếp nhận qua chính sát na hoạt - động - tâm nầy, đối diện với chúng ta chỉ là trong mỗi giây phút hiện tại.

Satipaṭṭhāna, luôn liên hệ đến sát na hiện tại quan trọng nầy của hoạt động tâm, cần phải là giáo lý tự - tín . Nhưng tự tín phải được phát triển dần, bởi người không biết xoay sở dụng cụ của tâm, trở nên thường dựa vào người khác và vào thói quen; và, vì lý do đó, dụng cụ tuyệt vời nầy, tâm con người, thực ra , đã trở thành bất tín vì thờ ơ. Do đó con đường đến tự - quán triệt mà Satipaṭṭhāna chỉ ra, bắt đầu bằng những bước rất đơn giản mà thậm chí những kẻ nhút nhát nhất có thể đi.

Satipaṭṭhāna, trong tính giản dị đó phù hợp với lời dạt tuyên bố là Con đường Duy Nhất, bắt đầu, thực sự, với rất ít: với một trong những chức năng cơ bản nhất của tâm, chú í, hay niệm sơ phác. Điểm nầy quả thật quá thân cận và quen thuộc đến nỗi mọi người, nếu muốn thì chỉ việc cứ dựa trên nó vào những bước đầu tiên nhất của tự- tín. Và hẳn quen thuộc như những đối tượng trước tiên của chú ý đó: chúng là những nhiệm vụ và sinh hoạt chút ít của đời sống hằng ngày. Việc niệm làm như thế nào với chúng, là: lấy chúng ra khỏi những rãnh lề thói và lựa chúng ra để kiểm tra và cải thiện.

Việc cải thiện dễ thấy nầy là công việc của đời sống hằng ngày , thực hiện bằng chú ý kỹ lưỡng, thấu đáo và thận trọng, sẽ động viên cho việc truy tìm tự - độ.

Sẽ có cải thiện đáng kể trong duyên sinh tâm , trong lúc hành động và tư tưởng bình tĩnh lắng xuống, ảnh hưởng của chúng sẽ truyền sức sống và niềm vui cho nơi có lần không hài lòng, bực bội và cáu gắt đã điều động.

Theo cách đó, nếu gánh nặng của đời sống hằng ngày thoải mái dễ chịu hơn trong mức nào đó, sẽ là chứng cứ hiển nhiên của phương thức Satipaṭṭhāna có khả năng làm vơi bớt nỗi khổ.

Tuy nhiên, chỉ mới nói kết quả sơ khởi nầy sẽ tương xứng với 'lợi ích' ở đoạn đầu (ādi -kalyāṇa) liên quan đến Pháp. Những hiệu quả cao hơn là lợi ích của đoạn giữa và đoạn cuối của lộ trình - phải đi đến và được mong ước.

Trong quá trình thực hành hơn nữa những chuyện nhỏ trong đời sống hằng ngày sẽ trở thành những vị thầy có trí tuệ vĩ đại, tiết lộ dần tầm vóc mênh mông và uyên thâm riêng của họ. Nếu biết cách hiểu ngôn ngữ của chúng, những khía cạnh huyền diệu sâu sắc của pháp người đó sẽ thừa hưởng tầm trực nghiệm của mình, và từ đó tín tâm và năng lực ẩn tàng trong chính tâm người đó sẽ phát triển.

Nhận sự hướng dẫn trực tiếp như thế từ chính cuộc đời, người ấy sẽ dần dần biết cách xử lý bản tâm vẫn vơ và những biến chứng rối rắm của tư tưởng nửa vời. Thấy cách đời sống được trong sáng và dễ dãi dưới ảnh hưởng chế ngự và chọn lọc của Chánh Niệm, người ấy cũng sẽ biết dần cách xử lý những biến chứng phức tạp không cần thiết trong đời sống thực tế của mình, do kéo dài những lề thói và những cái cần thiết một cách khinh xuất.

Satipaṭṭhāna trả lại tính giản dị và tự nhiên cho đời, nơi ngày càng phát sanh những thiết bị phức tạp, rắc rối và nhờ cậy hơn. Satipaṭṭhāna dạy đức tính giản dị và tự nhiên nầy chính vì lợi ích của công sức vốn có riêng của người đời, nhưng cũng nhằm làm cho họ thoải mái trong việc tự độ về tinh thần nầy.

Thế giới nầy của chúng ta chắc hẳn là phức hợp ngay trong bản chất của nó nhưng nó không cần phát triển lắm trong tính phức hợp đó của nó, và nó không cần bị rắc rối và bối rối khó xử như người không có chuyên môn, ngu dốt, tham vọng và tham lam không kiềm chế của những người đã làm ra nó. Tất cả những đặc tính nầy làm gia tăng những biến chứng của cuộc đời, có thể được đương đầu có hiệu quả nhờ luyện tâm trong Chánh Niệm.

Satipaṭṭhāna dạy con người cách để thích ứng những phức tạp lẫn lộn của đời người đó và những vấn đề nan giải ở đời: trong ví dụ đầu tiên, nhờ có tâm thích ứng và nhu nhuyến, với nhạy cảm đáp ứng giỏi trong những tình huống thay đổi, với việc 'thành thạo áp dụng đúng phương tiện' (nghĩa là: Ý Thức Rõ Tính Hợp Thời). Khi sự phức tạp trong đời giảm xuống đến mức tối thiểu nhất, ở mức hợp lý nào đó, cũng có thể nhờ Chánh Niệm giúp nên được thông suốt . Nhằm mục đích đó, nó dạy cách giữ công việc của người ấy, cả đời và đạo, vén khéo gọn gàng và không khất nợ và cũng chẳng mắc nợ; cách sử dụng và giữ giây cương điều khiển; cách phối hợp nhiều sự kiện trong đời, và cách phụ thuộc vào chúng đối với mục đích dõng mãnh và cao thượng.

Satipaṭṭhāna đưa lên lý tưởng giản dị cái cần và muốn cho những biến chứng có thể suy giảm được. Để nhấn mạnh lý tưởng nầy ngày nay là ý định cấp thiết nhất của khuynh hướng hiện đại nguy hiểm không tự nhiên gây ra, tuyên truyền, và làm 'duyên' cho, luôn cần cái mới. Khi những hậu quả của khuynh hướng đó, xuất hiện trong đời sống kinh tế và xã hội, thuộc loại nhân thứ yếu gây ra chiến tranh, trong lúc cội rễ của khuynh hướng đó – tham ái – là một trong những nhân chính của nó. Phải kiểm tra ngay sự phát triển đó cho phúc lợi vật chất và tinh thần của nhân loại. Và đối với vấn đề đặc biệt của chúng ta, tinh thần tự độ – làm cách nào tâm người trở nên tự tín được nếu nó tiếp tục đầu hàng chính nó đối với công việc mệt mỏi bất tận của nhu cầu tưởng tượng tăng mãi không dứt bắt phải ngày càng phụ thuộc hơn vào người khác? Đời sống giản dị nên được tu tập vì lợi ích của vẻ đẹp vốn có của riêng nó cũng như vì lợi ích của tự do nó ban cho.

Bây giờ chúng ta hãy bàn lướt qua những biến chứng bên trong nào có thể tránh được, hay ít ra một số ít trong chúng. Ở đây Satipaṭṭhāna dạy cách điều khiển và cải thiện dụng cụ chính của con người, tâm, và chỉ mục đích đúng của việc sử dụng nó.

Nguồn gốc thường sanh những biến chứng phức tạp bên trong và bên ngoài là can thiệp vớ vẩn và không cần thiết. Nhưng người thực sự chánh niệm trước hết sẽ chăm lo việc của riêng tâm mình. Ý muốn can thiệp sẽ bị ngăn một cách hữu hiệu nhờ có thói quen Thuần Chú Tâm, đối ngược hẳn với can thiệp. Ý Thức Rõ Ràng Sáng Suốt, hướng dẫn hành động cẩn trọng, rồi sẽ khảo sát cẩn thận mục đích và tính hợp thời của hoạt động có dự định can thiệp, và hầu như đa phần sẽ khuyên nên bỏ đi.

Nhiều biến chứng phức tạp bên trong là do thái độ quá khích của tâm và do xử lý dại dột những cặp đối lập khác nhau vận hành trong đời sống. Đầu hành thái độ quá khích nầy của bất cứ loại mô tả nào sẽ hạn chế tự do hành động và suy nghĩ và khả năng thực hiểu của người đó; nó giảm bớt tính độc lập và những cơ hội của tự độ tinh thần thực tiễn và hữu hiệu. Do không biết luật vận hành của những cặp đối lập hay bởi đứng nhiều phía của cả hai thái cực trong cuộc xung đột lâu dài, người ấy sẽ trở nên con tốt vô dụng trong chuyển động hồi quy của chúng. Satipaṭṭhāna được diễn tả như là Con đường giữa hai thái cực (Trung Đạo) của Đức Phật là con đường dẫn lên và trên thái cực và đối nghịch. Nó chỉnh lại việc phát triển phiến diện bằng cách bổ sung bất cập và giảm thiểu thái quá. Nó thấm nhuần ý thức tương xứng, khao khát hài hoà và quân bình mà không thể không có tinh thần tự tín bền lâu và tự độ hữu hiệu.

Như ví dụ, hai loại tính cách đối nghịch có thể được đề cập như chúng được đề ra và mô tả chi tiết hơn, bởi C. G. Jung: 'hướng nội': hướng vào bên trong và hướng ngoại mà phần nào bao hàm những đối nghịch khác nhau như thế như loại trầm mặc và năng động, thích sống cô đơn và thích làm bạn với người khác, v.v... Tính cách như Con Đường Trung Đạo, khắc quá sâu vào Satipaṭṭhāna đến nỗi phương thức nầy, thực ra, có khả năng hấp dẫn cũng như bù đắp cho cả hai loại.

Người bắt đầu hành thiền sẽ thường ý thức một cách đau buốt rằng một đôi khi có sự khác biệt đáng kể trong duyên sinh tâm trong đời sống hằng ngày của họ và trong thời

gian giới hạn đã quy định cho pháp hành tinh thần. Nhờ Satipaṭṭhāna mà khoảng cách giảm dần và cuối cùng khép lại bằng cách hợp cuộc sống và pháp hành với nhau, sẽ có lợi ích cho cả hai. Nhiều người nản lòng vì sự khác biệt như đã nói ở trên, và vì đã nổ lực thất bại, họ đã bỏ con đường của văn hoá tâm và tự độ tinh thần, và đầu hàng những tín ngưỡng dạy rằng con người có thể chỉ được cứu rỗi nhờ ân sủng. Điều nầy không xảy ra như thế đối với đệ tử của phương thức tự tín và tự độ của Satipaṭṭhāna.

Nguồn gốc khác của những biến chứng bên trong là ảnh hưởng có tác động mạnh và không thể tiên đoán được của tiềm thức. Nhưng nhờ Thuần Chú Tâm liên lạc tự nhiên, thân gần, và 'hữu nghị' hơn với nó và sẽ có hiệu quả, nhờ phát triển hiểu biết với những rung động hơn của thân và tâm, và ủng hộ qua thái độ 'chờ đợi và lắng nghe' hầu tránh tất cả sự can thiệp thô và có hại đến lãnh vực tiềm thức. Trong cách đó, và nhờ ánh sang của Chánh Niệm toả từ từ và đều đặn, tiềm thức sẽ trở nên 'lưu loát' hơn và phục tùng hơn để điều khiển, nghĩa là có khả năng được phối hợp với, và hữu ích cho, những khuynh hướng điều hành của tâm thức. Nhờ giảm yếu tố nổi lên không thể tiên đoán cũng chẳng quản lý được từ tâm thức, tự - tín sẽ nhận được nền tảng bảo đảm an toàn hơn.

Trong tinh thần tự tín của nó, Satipaṭṭhāna không đòi hỏi bất cứ một kỹ thuật tỉ mỉ nào hay những thiết kế bên ngoài. Đời sống hằng ngày là vật liệu hoạt động của nó. Nó không có gì để làm với bất cứ việc thờ cúng hay nghi lễ ngoại nhập nào cũng không tham khảo 'những khởi xướng' hay 'kiến thức bí truyền' trong bất cứ cách nào khác hơn là bằng tự - chứng (ngộ).

Chỉ dụng các duyên tìm thấy trong đời, Satipaṭṭhāna không đòi hỏi hoàn toàn riêng tư hay đời sống giản dị yên tĩnh, mặc dù trong số đó vài người thực hành, ước muốn và nhu cầu nầy có thể phát sanh. Tuy nhiên, thỉnh thoảng ẩn cư một thời gian hữu ích cho khởi xướng pháp hành nghiêm ngặt và có phương pháp nầy, và đẩy mạnh tiến bộ hơn trong pháp hành. Xã hội phương Tây cũng vậy, nên cung ứng nhiều cơ hội cho việc ẩn cư có kỳ hạn trong môi trường thích hợp. Cách có giá trị đối với việc hành thiền nghiêm ngặt, không khí 'yên tĩnh của những ngôi nhà' sẽ là nguồn tái sinh thể xác và tinh thần từ những hiệu quả của văn minh đô thị.

Satipaṭṭhāna là con đường của tự - giải thoát. Dựa trên Luật Nhân Quả, nghĩa là: tự có trách nhiệm đối với hành động của mình. Satipaṭṭhāna trong pháp hành hoàn tất và mục đích tối hậu của nó, không thể sánh với niềm tin mong được cứu rỗi bởi năng lực nào đó, trong thiên ân dành riêng cho, hay trong thiền trầm tư mặc tưởng do các linh mục hướng dẫn.

Satipaṭṭhāna thoát khỏi giáo điều, khỏi tin cậy vào 'những tiết lộ của thiên sứ', hay quyền lực bên ngoài nào trongnhững vấn đề thuộc lãnh vực tâm linh. Satipaṭṭhāna dựa trên kiến thức thể nghiệm trực tiếp bằng mắt thấy tai nghe. Nó dạy cách thanh lọc, mở rộng và đào sâu suối nguồn chính của chân kiến thức nầy - trực nghiệm. Lời của Đức Phật được tiếp nhận và ấp ủ bởi hàng đệ tử Satipaṭṭhāna những lời chỉ dẫn đi đường chi tiết đã cho bởi người đã trải qua rồi cả độ dài của Con Đường nầy, và do đó đáng

tin. Nhưng nó trở thành tài sản tinh thần của hàng đệ tử chỉ tùy vào mức xác minh bằng chính kinh nghiệm riêng của mỗi người.

Tính chất của Satipaṭṭhāna nầy như là một thông điệp tự - tín và tự - độ được chứng minh bằng tài liệu lịch sử trong chính lời Đức Phật, dạy vào chính ngày cuối đời Ngài, sự kiện nầy đã cho lời dạy có tầm quan trọng đặc biệt.

Vì thế, Ananda, hãy là hải đảo cho chính mình, Hãy là nơi nương tựa cho chính mình! Đừng để chính con nương tựa nơi nào bên ngoài! Chân lý (Pháp) là hải đảo của các con, Chân lý là nơi nương tựa của các con! Chớ nương tựa vào ai khác! Và lời nầy được thực hành ra sao?

'Do đó, Ananda, vị Tỳ Khưu sống quán thân, trên thân – quán thọ trên thọ - quán tâm trong tâm và quán pháp trong pháp, ting cần, ý thức rõ ràng và chánh niệm, vượt qua tham ưu ở đời.

'Và bất cứ ai, Ananda, hoặc bây giờ hoặc sau khi Như lai tịch diệt, sẽ là hải đảo cho chính họ, là nơi nương tựa cho chính họ, không đi lấy nơi nương tựa nào bên ngoài, nhưng nắm giữ chân lý như hải đảo và nơi nương tựa của chính họ, không nương tựa vào nơi nào khác- Ananda- chính họ giữa hang tỳ khưu của Như Lai, sẽ đạt đến đỉnh cao nhất – nhưng họ phải thiết tha học. -- Kinh Đại Niết Bàn

Hàng hậu học nghiêm túc sẽ hiểu ra sức mạnh có tính thuyết phục trong lời cuối cùng của Đức Từ Phụ.

Đối với phần còn lại, chính là nói đúng và cộc lốc rằng, sau khi hàng đệ tử nhận đầy đủ thong tin về Con Đường và Mục Đích, có hai luật cho nó thành công pháp hành tinh thần là: "Bắt đầu!" và 'Tiếp tục đi!'

-ooOoo-

-5-

PHƯƠNG THỨC CHÁNH NIỆM Ở MIẾN ĐIỆN

M ặc dầu những đặc tính nổi bật của thiền Satipaṭṭhāṇa dường như quá đơn giản và rõ ràng sau một lần nghe hay đọc về chúng, tuy nhiên khái niệm phổ biến về cách thực hành phần lớn vẫn còn mơ hồ. Ngay cả trong mấy nước quốc giáo, hiểu đúng và thực sự hành đã từng tụt lại sau khá xa, chỉ giữ lại thái độ chủ yếu là tôn sùng và cảm khích tri thức. Chính ở Miến Điện vào thế kỷ thứ hai mươi nầy, sự thay đổi đã ảnh hưởng tình hình sâu sắc nhờ chư tăng những người, với tâm tầm cầu đã phác thảo rõ ràng lại những đặc điểm nổi bật của Phương thức Chánh Niệm. Nhờ quí ngài tận lực hành thiền, đã dời đi nhiều chướng ngại cho người khác để họ hiểu đúng và thực hành Con Đường Duy Nhất nầy. Rồi có nhiều người hành rất nhiệt tâm và tinh cần ở Miến Điện và chẳng bao lâu cũng có ở nhiều nước khác.

Vào đầu thế kỷ nầy U Narada - một tu sĩ người Miến quyết chí đem thực chứng lời dạy mà người đã học, nỗ lực tầm cầu cho ra hệ thống hành thiền để cống hiến cách tiếp cận trực tiếp đến Mục Đích Cao Nhất, mà không cần những phụ tùng cồng kềnh. Đi khắp

nơi trong nước, gặp nhiều vị cho người cách thực hành nghiêm nhặt, nhưng không thể có được lời hướng dẫn nào làm người toại nguyện. Trong quá trình tầm cầu nầy, đến những hang động hành thiền nổi tiếng trong những ngọn đồi ở Sagaing ở miền Thượng Miến Điện, người gặp một vị tu sĩ, được tin là đã vào con đường cao thượng của các bậc Thánh (ariya-magga) nơi thành tựu Giải Thoát cuối cùng. Khi Đại Đức U Narada đặt câu hỏi nầy với vị ấy, Vị ấy hỏi lại "Tại sao đệ đi tìm cái ngoài lời của Từ Phụ? Phải chăng ngài đã tuyên bố Satipaṭṭhāna là Con Đường Duy Nhất?"

U Narada ghi nhớ câu hỏi nầy. Nghiên cứu lại văn bản và những lời giải thích theo truyền thống của nó, suy gẫm sâu xa về những lời đó và đem vào thực hành rất tinh cần, cuối cùng người mới hiểu ra những đặc điểm chính yếu của nó. Những kết quả đạt được nhờ tự thực hành đã thuyết phục rằng người đã tìm ra cái người đang tìm: phương pháp luyện tâm chứng ngộ cao nhất ngắn gọn và hiệu quả. Từ kinh nghiệm tự thực hành của mình người phát triển thành những nguyên tắc và chi tiết của pháp hành hình thành nền tảng cơ bản cho những ai theo người như những đệ tử gián tiếp hay trực tiếp. Để đặt tên cho phương pháp luyện tâm của Đại Đức U Narada trong đó những nguyên tắc của Satipaṭṭhāna được áp dụng trong cách triệt để và dứt khoát thế nầy, chúng tôi tạm gọi nó ở đây là phương thức Satipaṭṭhāna ở Miến Điện không có nghĩa đó là phát minh của người Miến nhưng vì chính vì ở đất nước Miến Điện pháp hành theo Con đường xưa cổ đã từng được phục hồi sinh lực một cách thành thạo.

Đệ tử của Đại Đức Narada đã truyền bá kiến thức của phương pháp của người trong khắp đất nước Miến Điện cũng như những nước Phật giáo khác, và nhiều người thu được lợi ích vô cùng nhờ phương pháp nầy và họ đã tiến bộ trên đường Đạo. Đại Đức U Narada Mahāthera, được biết rộng rãi ở Miến Điện như là Sayadaw Jetavan (hay Mingun), từ trần vào ngày 18 tháng ba năm 1995, hưởng thọ 87 tuổi. Nhiều người tin rằng ngài đã đến mức Giải Thoát cuối cùng (Thánh A la hán: Arahatta).

Đó là nguyên nhân mãn nguyện sâu sắc mà, nước Miến Điện ngày nay, pháp hành và hướng dẫn trong Satipaṭṭhāna đang phát triển rực rỡ và mang lại kết quả rộng lớn đáng kể, như vậy cung ứng một sự tương phản đánh vào những làn sóng vật chất đang lan tràn khắp thế giới. Satipaṭṭhāna ngày nay trở thành một lực lượng mạnh trong đời sống tôn giáo của nước Miến Điện. Nhiều ngàn người đang thực hành những khoá thiền Satipaṭṭhāna rất nghiêm túc ở nhiều trung tâm thiền trong nước. Những khoá nầy được nhiều tăng ni cũng như phật tử tham gia thực hành tinh cần. Đó là dấu hiệu của trí tuệ chín muồi mà chính phủ Miến Điện, dưới sự lãnh đạo của Bộ trưởng U Nu, ngay sau khi đất nước giành lại độc lập, khuyến khích và ủng hộ những trung tâm thiền, hiểu rõ rằng tâm đã thuần thục sẽ là của cải cho đất nước trong mọi tầng lớp nhân dân.

Nổi bật nhất giữa các thiền sư Satipaṭṭhāna ngày nay là Đại Đức Mahasi Sayadaw (U. Sobhana Mahāthera), nhờ ngài trực tiếp hướng dẫn các khoá thiền, nhờ sách và những bài thuyết giảng của ngài đã đóng góp rất nhiều vào việc phát triển pháp hành ở Miến Điện hằng mấy ngàn người đã gặt hái được vô số lợi ích nhờ được ngài giàu kinh nghiệm và khéo hướng dẫn. không thiếu chi người nam nữ, trẻ già, nghèo giàu, trí thức

hay dân đen đều đã từng thực hành đầy nhiệt tâm tinh cần cao, và có kết quả. Chính là nhờ nỗ lực của Đại Đức Mahāsi Sayadaw và những đệ tử của ngài, pháp hành của phương pháp thiền nầy đã lan trải đến Thái Lan và Tích Lan, và chuẩn bị thành lập trung tâm thiền ở Ấn Độ.

LỜI HƯỚNG DẪN PHÁP HÀNH SATIPAṬṬHĀṆA

ĐƯỢC GIẢNG DẠY CÓ PHƯƠNG PHÁP Ở MIẾN ĐIỆN

Nhận xét tổng quát

Tin tức sau đây sẽ cho biết về khoá thiền thực hành phương thức Satipaṭṭhāna nghiêm nhặt. Khoá thiền được tổ chức tại 'Thathana Yeitha' ở thủ đô Yangon, nước Miến Điện, dưới sự hướng dẫn của Đại Đức Mahāsi Sayadaw (Đại Lão Hoà Thượng U Sobhana).

Khoá thiền thực hành ở trung tâm nầy thường kéo dài một đến hai tháng. Sau thời gian đó, thiền sinh được yêu cầu tiếp tục hành thích hợp với hoàn cảnh và môi trường sinh hoạt của mỗi cá nhân. Suốt trong khoá thiền thực hành nghiêm nhặt thiền sinh không được đọc, viết hay làm bất cứ việc gì khác hơn hành thiền và những sinh hoạt hằng ngày. Hạn chế tối đa nói chuyện. Thiền sinh cư sĩ, ở thiền viện đó, thọ trì tám giới trong suốt thời gian hành ở đó gồm kiêng thức ăn cứng và một số thứ nước nào đó, như sữa v.v... sau 12 giờ trưa, sau ngọ.

Dù chỉ viết một câu ngắn gọn về việc hành thiền, cũng đã hạn chế ngay những bước đầu tiên khi được làm ở đây, không thể thay được việc đích thân hướng dẫn của thiền sư giàu kinh nghiệm, một mình người có thể quan tâm đúng lúc những yêu cầu và mức tiến của mỗi thiền sinh. Do đó những ghi chú sau đây chỉ có ý nghĩa đối với những người không tiếp cận được với thiền sư giàu kinh nghiệm. Con số nầy thực sự rất lớn, ở Phương Đông cũng như phương Tây, đã khiến người viết chép tặng những ghi chú nầy, cùng với tất cả những khuyết điểm cố hữu, như phần phụ lục của pháp hành cho thân bài chính của cuốn sách.

Chính nguyên tắc cơ bản của phương thức Satipaṭṭhāna, người đệ tử nên xem như những bước đầu tiên trên nền tảng cơ bản kinh nghiệm của chính mình. Nên học để thấy mọi sự mọi vật như chúng đang là, và nên kinh nghiệm chúng trong chính bản thân mình. Người ấy không nên để bị ảnh hưởng bởi người khác cho những lời đề nghị và gợi ý về những gì người ấy có thể thấy hay mong được thấy. Do đó, trong khoá thiền đã đề cập trước, không cho có lời giải thích lý thuyết nào, nhưng chỉ thuần những hướng dẫn về làm gì và không nên làm gì, vào lúc bắt đầu hành. Sau vài bận thực hành ban đầu, chánh niệm trở nên sắc bén hơn, và thiền sinh trở nên ý thức những đặc tính trong đề mục chánh niệm của mình mà từ đó không chú í, thiền sư có thể, trong từng trường hợp quyết định chỉ nói (như thường lệ), 'Tiếp tục!' nhưng chỉ rõ ngắn gọn hướng mà người đệ tử chú tâm có thể sẽ mang lại hữu ích. Đó là một trong những bất lợi của câu được viết ra mà ngay cả những lời chỉ dẫn nầy không thể cho, khi chúng phụ thuộc chính yếu vào tiến bộ của mỗi thiền sinh vào lúc bắt đầu pháp hành của người đó. Tuy nhiên, nếu lời chỉ dẫn được cho ở đây được áp dụng khắng khít thì kinh nghiệm riêng của mỗi thiền sinh sẽ trở thành thầy của người đó và sẽ hướng dẫn người

ấy đi an toàn, dầu phải chấp nhận rằng thiền sinh dễ tiến bộ hơn dưới sự hướng dẫn trực tiếp của thiền sư có kinh nghiệm.

Trấn an lòng tự tin và thái độ quán sát tỉnh táo là đặc tính của pháp hành thiền nầy. Một vị thiền sư Satipaṭṭhāna đúng chuẩn sẽ rất trầm lặng trong giao tiếp với những ai người hướng dẫn; người sẽ tránh tìm cách áp đặt họ bởi nhân cách của người và làm người "theo" họ. Người sẽ không dụng bất cứ một phương tiện nào có khả năng xui khiến tự động gợi í, hay thôi miên hoặc chỉ là niềm hân hoan xúc cảm nào đó. Những ai thích dùng những phương tiện nầy cho chính họ hoặc cho người khác sẽ bị xem ở trên đường đối lập với Con Đường Chánh Niệm. Khi tiếp tục pháp hành nầy, không nên mong đợi 'những kinh nghiệm huyền bí' hay hài lòng với những cảm xúc hời hợt. Sau khi người đó đã phát nguyện tinh cần hành, thì không nên tham đắm vào những tư tưởng sẽ thành tựu tương lai hay ấp ủ mong có kết quả nhanh. Thà dành trọn thời gian để tinh tấn hành cho thuần thục những bài tập rất giản dị đó sẽ được mô tả ở đây. Vào lúc bắt đầu, thậm chí thiền sinh nên xem những bài tập đơn giản đó như những mục đích trong chính chúng, nghĩa là kỹ thuật tăng trưởng chánh niệm và định tâm. Bất cứ ý nghĩa phụ thêm nào của những bài tập nầy sẽ tự mở ra cho thiền sinh, trong quá trình hành thiền. Đề cương không rõ về ý nghĩa đó xuất hiện tận chân trời trong tâm trí thiền sinh, dần dần sẽ trở nên rõ hơn và cuối cùng chúng hiện diện đòi hỏi thiền sinh phải tiến đều về phía đó.

Phương pháp phác thảo ở đây xếp vào loại Thuần Minh Triết (sukha vipassanā), đó là pháp hành trực tiếp và dành riêng cho tuệ quán chiếu thâm nhập, mà không có đắc định trước (jhāna). Trong giai đoạn đầu, phương pháp nầy nhằm mục đích phân biệt những tiến trình thân và tâm (nāma-rūpa- pariccheda) trong mỗi tính cách riêng của mỗi người bằng kinh nghiệm riêng của chính người đó. Tỉnh giác nhạy bén càng tăng càng rõ bản chất của những tiến trình nầy và định tâm mạnh hơn (lên đến Cận Định) sẽ có kết quả đi sâu vào tuệ quán Ba Đặc Tính của đời sống- Vô Thường, Khổ và Vô Ngã- dần dần dẫn đến thành tựu các Tầng Thánh (đạo-quả), đó là Giải Thoát cuối cùng. Phương pháp đến mục đích cuối cùng dẫn qua Bảy Giai Đoạn Thanh Tịnh (satta visuddha) được Buddhaghosa trình bày trong cuốn Thanh Tịnh Đạo.

Thể chất: Những yếu tố cần thiết ban đầu

Oai nghi: Kiểu ở phương Tây, ngồi trên ghế với hai chân thòng xuống hơi không được ưa thích đối với những người thích ngồi những thời thiền kéo dài lâu hơn, không thoải mái và không thường nhúc nhích. Khi ngồi trên ghế người mới thực tập trong khi tự điều khiển có thể dễ phát sinh bất cứ ý muốn nhúc nhích chân hay thân thậm chí ngay trước khi tứ chi bị tê cần phải đổi; hay người đó có thể giữ chân hay thân quá căng cứng không thể làm cho thân tâm dễ chịu được. Tuy nhiên, trong những oai nghi với hai chân gấp lại, mông đặt trên nền rộng và vững, thân thành hình tam giác. Khi hai chân bắt chéo lại hay đặt lên nhau, ngồi không quá dễ bị nhúc nhích và không cần thiết lắm. Khi thực hành người ấy có thể duy trì oai nghi như thế trong những thời thiền dài.

Oai nghi Yoga được biết nhiều nhất, với hai chân bắt chéo nhau, tư thế hoa sen (padm āsana) , hơi khó đối với hầu hết người Phương Tây. Dầu có lợi ích cho thiền nhằm mục đích hoàn toàn định tâm (jhāna), nó ít có quan trọng trong pháp hành Satipaṭṭhāna. Do đó, chúng ta sẽ không mô tả nó ở đây, nhưng quay qua mô tả hai oai nghi dễ hơn.

Trong tư thế vīrāsana (tư thế 'anh hùng'), chân trái gập lại và đặt lên nền và chân phải đặt lên chân trái, gối phải trên bàn chân trái và bàn chân phải trên gối trái. Trong tư thế nầy không bắt chéo chỉ gấp chân lại.

Trong tư thế sukhāsana ('tư thế thoải mái') hai chân gập lại và đặt lên nền bằng phẳng. Gót bàn chân trái đặt giữa chỗ gấp chân phải; các ngón chân ở giữa chỗ gấp gối của chân phải. Khung ngoài của chân trái. Tư thế nầy thoải mái nhất vì không có áp lực nào trên tứ chi cả, và do đó được giới thiệu trong các trung tâm thiền ở Miến Điện như đã đề cập trước.

Nhằm được thoải mái trong một trong hai tư thế nầy chủ yếu là hai gối đặt vững chắc và không căng trên chỗ nâng đỡ chúng (sàn, trên chỗ ngồi hay trên chân khác). Đối với thiền sinh tinh tấn nhất, những lợi ích của tư thế với hai chân gấp rất hữu ích nầy đến nỗi nó sẽ xứng với nỗ lực của người đó trong việc tự luyện mình một trong những tư thế như vậy. Nhưng nếu những tư thế nầy trở nên dễ đối với người đó, thì nên cho phép một thời gian riêng nào đó để luyện một tư thế bất kỳ mà có thể sử dụng khả năng tốt nhất của người đó, đối với việc qúan tưởng trầm tư hay thuần chú tâm. Tuy nhiên vì lợi ích huấn luyện tư thế như thế, người đó không nên trì hoãn hay quấy rầy nỗ lực đạ quyết định để đắc và duy trì định tâm ở mức cao, và nhằm mục đích đó người ấy trong lúc nầy có thể sử dụng kiểu ngồi nào thoải mái thích hợp nhất với họ vì họ có thể có nhiều điều bất lợi như đã nói trước. Lúc ấy người đó có thể ngồi trên ghế dựa lưng thẳng và cao để đôi chân được đặt trên sàn tự nhiên.

Khi ngồi với đôi chân gấp lại, có thể dùng cái gối, mảnh vải xếp lại hay cái mền đặt dưới mông, để nó được ngang tầm với đôi chân. Thân nên giữ thẳng nhưng không quá căng thẳng hay cứng nhắc. Đầu nên hơi cúi xuống phía trước, mắt nhìn thoáng nhẹ tự nhiên như vị trí của cái đầu. Người ấy có thể để mắt ở điểm mà bất cứ đối tượng nhỏ và thoáng qua nào cũng vào tiêu điểm của cái nhìn lướt qua đó; tốt nhất là dáng hình học như hình khối lập phương hay hình chóp, không sáng hay không có bề mặt phản chiếu ánh sáng, và không có gì khác có thể làm đổi hướng suy tư. Dĩ nhiên, không cần thiết ở trong dạng như thế nầy.

Thiền sinh nữ phương đông không thích ngồi kiểu một trong hai tư thế với chân gấp như đã mô tả ở trên, cũng không bắt chéo chân. Họ quỳ gối lên cái đệm nhồi kỹ và căng phồng, ngồi trên hai gót chân, hai tay đặt trên gối.

Đối với kiểu ngồi đó, thiền sinh sẽ phải rất thận trọng, và áp dụng 'í thức rõ ràng sáng suốt thích hợp' vào trường hợp riêng của mình.

Quần áo nên rộng, ví dụ thắt lưng nên được nới lỏng. Trước khi bắt đầu hành thiền người ấy nên chắc rằng các cơ bắp đều giản, ví dụ các cơ bắp ở cổ, vai, mặt, tay...

Ăn: Trong các nước Phật Giáo Nguyên Thuỷ, những ai tham gia trọn khoá thiền nghiêm nhặt ở các trung tâm thiền, thường giữ giới, trong những giới đó, giới thứ sáu của tỳ khưu, đó là kiêng ăn thức ăn cứng và các thức uống bổ dưỡng sau giờ ngọ. Tuy nhiên, đối với những ai làm việc suốt ngày, điều nầy khó có thể thực hiện được dù chỉ có thể thực hiện được trong những thời gian hành thiền vào cuối tuần hay vào những ngày nghỉ. Tuy nhiên, trong trường hợp nào, đối với ai muốn hành thiền tinh cần đều đặn, thì điều độ trong ăn uống rất được ưa chuộng. Không phải không có lý do Đức Phật thường nhắc nhở 'ăn uống điều độ' cho những ai tận tuỵ trong pháp hành. Kinh nghiệm sẽ làm rõ những lợi ích của nó cho những ai quyết định tiến bộ thực sự trong pháp hành và không hài lòng với những nỗ lực hời hợt.

Thái độ Tâm: Những yếu tố cần thiết ban đầu

Mục đích của pháp thiền được diễn tả ở đây, là mục đích cao nhất mà Đức Phật đã ban cho. Do đó khi thực hành nên bắt đầu với thái độ tâm có lợi ích cho mục đích cao như thế.Thiền sinh Phật Giáo có thể bắt đầu với đọc Quy Y Tam Bảo, ghi nhớ trong tâm ý nghĩa thực sự của hành động đó. Điều nầy sẽ truyền thêm đức tin cho người đó, điều đó rất quan trọng cho sự tiến bộ trong pháp hành: niềm tin vào người thầy và sự hướng dẫn vô song, Đức Phật; niềm tin vào hiệu quả giải thoát của pháp (Pháp), và đặc biệt vào Con Đường Chánh Niệm; niềm tin phát sanh từ sự kiện rằng đã từng có nhiều người chứng ngộ hoàn toàn Gíao Pháp: Giáo Hội Tăng Già (thánh tăng), Những Bậc Thành Tựu (Ala hán). Những bằng chứng đầy tính thuyết phục như thế sẽ làm người ấy no vui với niềm tin hân hoan vào khả năng của chính mình và sẽ cho người đó đôi cánh để nổ lực hơn nữa. Trong tinh thần như thế, những người nương tựa vào Ba Lý Tưởng nầy sẽ bắt đầu hành thiền với nguyện vọng âm thầm nhưng quyết đạt được mục đích tối cao, không phải trong tương lai xa nhưng ngay trong kiếp sống nầy.

'Bây giờ con sắp đi trên Con Đường mà Chư Phật và Chư Thánh Đệ Tử đã trải qua. Nhưng một người lười biếng không thể bước trên con đường đó. Mong cho con có nghị lực để vượt qua! Mong cho con thành tựu'

Nhưng cũng có những người không phải Phật tử sẽ làm tốt khi xem xét rằng, trong khi theo thậm chí một phần Con Đường Chánh Niệm, người đó bước vào vùng đất và được thánh hoá thành Phật tử, và do đó đáng được kính trọng. Sự tỉnh giác nhã nhặn như thế sẽ giúp người đó tiếp tục nỗ lực đi trên Con Đường:

Phải tinh cần nổ lực quán triệt và phát triển tâm

Nếu một khi bạn thấy có nhu cầu.

Sao không thực hiện ngay?

Con đường đã đánh dấu rõ.

Mong những gì tôi thắng được

Đem lại hạnh phúc cho tôi và tất cả chúng sanh!

Tâm đem lại mọi nguồn hạnh phúc

Cũng như mọi nỗi thống khổ.

Để chiến thắng khổ ưu

Nay bước theo Con Đường Chánh Niệm.

Mong những gì tôi thắng được

Đem lại hạnh phúc cho tôi và tất cả chúng sanh!

Chương Trình Hành Thiền

1. Rèn luyện Chánh Niệm tổng quát. Trong suốt quá trình rèn luyện nghiêm nhặt, thời gian hành thiền là trọn một ngày, từ sáng đến tối. Điều nầy không có nghĩa thiền sinh nên hành trong suốt thời gian đó dành cho riêng đơn độc, một đề mục chính của thiền chúng ta sẽ nói đến sau đây. Mặc dầu thiền sinh chắc chắn nên chú tâm vào đề mục càng nhiều bao nhiêu người ấy có thể, dĩ nhiên sẽ có những chỗ dừng giữa những đợt riêng của pháp hành chính; và đối với người mới thực tập hành những chỗ dừng nầy sẽ thường hay xảy ra và kéo dài một khoảng thời gian lâu. Nhưng trong những khoảng thời gian giữa nầy hoặc lâu hay mau, sợi dây dẫn chánh niệm sẽ bị rớt hay được cho phép chùng xuống. Chánh Niệm trong tất cả mọi hoạt động và nhận thức sẽ được duy trì trong suốt ngày đến mức lớn nhất có thể: bắt đầu với ý nghĩ đầu tiên và nhận thức khi thức dậy, và chấm dứt với tư tưởng cuối cùng khi ngủ. Chánh Niệm tổng quát nầy bắt đầu với, và giữ lại như phần trung tâm của nó, Tỉnh Giác trong Bốn Oai Nghi (iriyāpatha- manasikāra), nghĩa là: đi, đứng, ngồi và nằm xuống. Điều đó có nghĩa là, người đó phải ý thức trọn vẹn oai nghi hiện đang sử dụng, và về bất cứ sự chuyển đổi nào của nó (gồm ý định trước khi chuyển tư thế), về bất cứ cảm giác nào liên hệ với oai nghi, chẳng hạn áp lực nghĩa là nhận biết sự xúc chạm của thân (thân thức), và bất cứ cảm giác nào đau nhức hay dễ chịu có thể ghi nhận được (Quán Thọ). Chẳng hạn, khi nằm xuống ban đêm và thức giấc khi sáng sớm, người ấy nên nhận biết tư thế nằm nghiêng của mình và về cảm giác đụng chạm (‘nằm xuống, đụng’).

Thiền sinh ngay lập tức không thể có khả năng chú tâm vào tất cả hay thậm chí đa phần những hoạt động và những ấn tượng của một ngày. Do đó người ấy có thể bắt đầu với một mình oai nghi rồi dần dần chánh niệm mở rộng tầm đến tấtcả những sinh hoạt thường nhật như mặc quần áo, giặt rửa, ăn, v.v.... Việc mở rộng nầy sẽ đến tự nhiên khi, sau vài ngày đầu tiên dành toàn bộ thời gian cho pháp hành, tâm sẽ trở nên bình lặng hơn, quán sát rõ hơn và chánh niệm rõ hơn.

Một ví dụ có thể dẫn chứng làm sao chánh niệm có thể được áp dụng đúng trong một chuỗi sinh hoạt: ý muốn đánh răng rửa mặt vào buổi sáng, và người đó nhận biết ý muốn đó (nhận biết tư tưởng: (‘người ấy biết tâm và đối tượng của tâm’); người ấy thấy cái ly và bình nước, ở một khoảng cách nào đó (nhãn thức); đi về phía đó (nhận biết oai nghi); dừng lại ở đó (nhận biết oai nghi); đưa tay đến cái bình nước (‘hoạt động ý thức rõ khi cúi khi duỗi’); cầm bình nước (nhận biết sự xúc chạm’), v.v...

Khi thực hiện những hoạt động nầy, người ấy cũng nên chú ý cảm những giác vừa lòng hay không vừa lòng phát sanh (‘Quán Thọ’), của ý tưởng đi lạc xen vào dòng chánh

niệm (Quán Tâm: ‘tâm không tập trung’), có tham (chẳng hạn khi ăn; Quán Tâm: ‘tâm có tham’; Quán Đối Tượng của Tâm: Triền Cái Tham, hay Kiết Sử sanh khởi qua lưỡi và vị), v.v... Nói tóm lại, thiền sinh nên nhận biết tất cả những gì đang xảy trong thân và tâm. Thiền sinh sẽ thực tập tất cả bốn đề mục của Satipaṭṭhāna theo cách đó, suốt trong một ngày hành thiền.

Áp dụng Chánh Niệm chi tiết như thế liên hệ đến việc làm chậm lại những động tác một cách thích đáng hầu có thể duy trì chỉ trong khoảng thời gian hành thiền nghiêm nhặt, và không, hay chỉ hiếm khi, trong suốt đời sống hằng ngày. Tuy nhiên, kinh nghiệm và hiệu quả của tập chậm lại đó sẽ chứng tỏ tốt và hữu ích trong nhiều cách.

Ứng dụng làm chậm lại vào sinh hoạt thường lệ của một ngày, chánh niệm không cần phải hướng trực tiếp vào tất cả những chi phần nhỏ (vì nó nên ở với chủ đề chính). Nếu chánh niệm đi sát những sinh hoạt nầy sẽ đủ, chỉ thuần chú ý những chi tiết đang thể hiện đó không phải cố gắng gì cả.

Mục đích sơ khởi của áp dụng chánh niệm tổng quát nầy là tăng cường tỉnh giác và định tâm đến mức làm thiền sinh có thể theo dõi dòng biến chuyển không ngừng của những ấn tượng và hoạt động lốm đốm của thân tâm, trong khoảng thời gian lâu dần và không gián đoạn chú tâm hay không có gián đoạn nào mà không chú ý. Điều đó được xem là ‘chánh niệm không bị ngắt quãng’, nếu thiền sinh không bị cuốn đi bởi những ý tưởng lạc đề, nhưng nếu những ngắt quãng của chú tâm được ghi nhận ngay khi chúng xảy ra, hay ngay sau đó. Đối với người mới thực tập, sẽ hài lòng với những tiêu chuẩn của ‘chánh niệm tổng quát’ qua tiến trình đó.

2. Thực hành chủ yếu với những chủ đề được chọn. Sau khi (áp dụng) chánh niệm vào những sinh hoạt thường nhật khác nhau trong buổi sáng, thiền sinh ngồi xuống trên toạ cụ, ghi nhận tác ý của mình trước khi ngồi, những chi tiết đơn lẻ của hành động đó và rồi của ‘đụng’ và ‘ngồi’. Bây giờ thiền sinh nên hướng chú tâm vào chuyển động lên xuống đều đều của bụng , như kết quả của tiến trình thở. Hướng chú tâm vào cảm giác nhè nhẹ của áp lực gây ra do hoạt động đó, và quán nó không rõ lắm. Điều nầy tạo thành đối tượng chính (mūl’ārammaṇa) của chánh niệm, trong quá trình thực tập đã mô tả trước đây. Đã được Đại Đức U Sobhana Mahāthera (Mahāsi Sayadaw) giới thiệu vào pháp hành như được công nhận rất có hiệu quả.

Nên hiểu rõ rằng thiền sinh không phải suy nghĩ về chuyển động của bụng, nhưng giữ thuần chú ý vào tiến trình vật lý đó, ghi nhận lên xuống đều đều của nó trong mọi chi đoạn. Thiền sinh nên cố gắng duy trì tỉnh giác không gián đoạn hay không có sự gián đoạn mà không để í, trong khoảng thời gian dài bao lâu mà thiền sinh có thể ghi nhận được mà không căng thẳng. Minh triết mà phương thức nầy nhắm đến sẽ tự hiện ra trong tâm, như kết quả tự nhiên hay quả chín muồi của chánh niệm phát triển. Thiền sư nói: ‘kiến thức sẽ tự phát sanh’ (ñāṇaṃ sayameva upajjissati). Nó sẽ đến cái mức mà trong đó nhờ tỉnh giác nhạy bén, những đặc tính của những tiến trình quán sát xuất hiện mà cho đến nay không chú ý. Minh triết đến trong cách nầy sẽ mang đặc tính thuyết phục được chuyển trao nhờ kinh nghiệm rõ ràng của riêng người ấy.

Dầu chính hơi thở khiến bụng chuyển động, chú tâm trực tiếp vào bụng không phải bị xem như thay đổi đề mục 'Niệm Hơi Thở'. Trong pháp hành được mô tả ở đây đề mục niệm không phải là hơi thở nhưng chính là sự lên xuống của vùng bụng cảm nhận như có áp lực nhẹ.

Trong trường hợp những người mới bắt đầu thực tập, không phải lúc nào cũng có thể ghi nhận ngay rõ ràng chuyển động ở vùng bụng và đôi khi có thể nổi lên rõ chỉ trong những thời gian tái diễn ngắn. Điều nầy không có gì lạ, và trong quá trình tinh cần thực hành sẽ cải tiến. Như là một sự trợ giúp vì chuyển động ở bụng thường có thể nhận biết rõ hơn và kéo dài lâu hơn, thiền sinh có thể nằm xuống; như vậy nó trở nên rõ hơn. Thiền sinh cũng có thể đặt tay lên bụng để tìm sự chuyển động ban đầu theo cách nầy; lúc đó nó sẽ dễ hơn để giữ dấu đó ngay cả khi không đặt tay ở đó nữa. Nếu cảm thấy có lợi ích, thì thiền sinh có thể tiếp tục bài tập trong tư thế nằm nghiêng, giúp khỏi buồn ngủ và chây lười. Nhưng giữa hai thời, thiền sinh có thể thử lại tư thế ngồi.

Bất cứ khi nào ghi nhận chuyển động ở bụng dừng hay không rõ, thiền sinh không nên cố 'bắt' nó, nhưng nên hướng chú tâm đến 'đụng' và 'ngồi'. Điều nầy nên được làm theo cách sau. Từ nhiều điểm xúc chạm, hay tốt hơn ý tưởng ghi nhận đụng hiện đang trong tư thế ngồi, chẳng hạn như, ở gối, vế, vai, v.v... có thể chọn sáu hay bảy nơi. Chú tâm nên lần lượt hướng đến chúng, đi lại, cũng thực hành như đã liệt kê, chấm dứt với ghi nhận tư thế ngồi, và bắt đầu lại với một loạt tương tự: Đụng- đụng- đụng- ngồi; đụng- đụng- đụng- ngồi. Thiền sinh nên ghi nhận từng đối tượng riêng chỉ như độ dài của hai từ có mẫu tự nầy (nói thầm trong tâm và sau đó bỏ đi khi thiền sinh đã quen với nhịp đó). Nên chú ý rằng đối tượng của chánh niệm ở đây là cảm thọ lần lượt, chứ không phải nơi tiếp xúc cũng chẳng phải những từ 'đụng- ngồi'.Thỉnh thoảng, thiền sinh có thể thay đổi 'những điểm đụng' đã chọn.

Ghi nhận điểm 'đụng- ngồi' nầy là, như khi, ghi nhận chuyển động của bụng 'đứng yên' và là một trong nhiều đối tượng thứ yếu của pháp hành chính. Tuy nhiên nó có giá trị rõ ràng của riêng nó trong việc góp phần thành tựu kết quả trong lãnh vực Tuệ quán.

Trong lúc ghi nhận cảm giác 'đụng-ngồi', khi nào thiền sinh chú ý rằng chuyển động ở bụng trở nên rõ có thể nhận biết lại, thiền sinh nên trở lại với nó và tiếp tục đề mục chính càng lâu càng tốt.

Nếu thiền sinh cảm thấy mệt, hay, vì ngồi lâu, hai chân đau hay tê, thì nên ghi nhận những cảm thọ và cảm giác nầy. Thiền sinh nên tiếp tục tỉnh giác lâu những cảm thọ và cảm giác đó đủ mạnh để bắt chú tâm vào chúng và quấy rối thiền. Chỉ bằng cách lặng lẽ và liên tục chú tâm vào chúng, nghĩa là với Thuần Chú Tâm, những cảm thọ và cảm giác nầy có thể thỉnh thoảng biến mất, giúp thiền sinh tiếp tục ghi nhận vào đề mục chính. Trong ghi nhận các cảm giác quấy rối, thiền sinh ngắt quãng những câu đơn hay từ về sự hiện diện của những cảm giác đó mà không 'nuông chiều' những cảm thọ nầy vì như thế làm chúng mạnh hơn bằng cách gia thêm cái gì khác vào những sự kiện đơn thuần, nghĩa là với thái độ của tâm tự lien hệ, nhạy cảm thái quá, tự mặc cảm, hối hận, ăn năn, v.v...

Tuy nhiên, nếu những cảm giác không hài lòng nầy, hay sự mệt mỏi, cứ dai dẳng quấy rối không hành được, thì có thể đổi tư thế (ghi nhận tác ý và hành động đổi), và cần phải chánh niệm bước tới lui. Khi làm vậy, thiền sinh phải ghi nhận những chi đoạn riêng lẻ của mỗi bước. Trong Chú Giải của bài Kinh ghi rõ sáu chi đoạn của những bước nầy, sẽ quá tỉ mỉ cho người mới bắt đầu hành. Chỉ cần ghi nhận ba (A) hay hai (B) chi đoạn. Để thích hợp với nhịp hai âm, đề nghị sử dụng chúng như sau: A. 1. nhấc lên, 2.đẩy tới, 3. đặt xuống; B. 1. nhấc lên, 2. đặt xuống, của chân. Khi nào muốn bước nhanh hơn một chút, thiền sinh có thể dung bước hai chi đoạn; mặt khác bước ba chi thường được dùng để duy trì chánh niệm sâu sát hỏn không có khoảng hở.

Bài tập kinh hành chánh niệm nầy đặc biệt dành cho nhiều loại thiền sinh nào đó, đáng được giới thiệu như phương pháp định tâm và như là suối nguồn của Tuệ Quán. Do đó nó có thể được thực hành trong quyền riêng của nó không chỉ dung như 'đổi tư thế'để bớt mệt mỏi. Trong nhiều Bài Kinh của Đức Phật chúng ta gặp một đoạn rất thường xảy ra nói: 'Ban ngày, và vào canh một và canh ba ban đêm, Ngài thanh lọc tâm khỏi những tư tưởng tắc nghẻn, trong lúc đi kinh hành hay an toạ'.

Nếu kinh hành được thực hiện như bài tập đúng tiêu chuẩn của nó, nhằm mục đích đó, cần có khoảng đất có khá dài, hoặc ở trong nhà (hành lang hay đoạn nối của hai phòng) hoặc ngoài trời, bởi vì trở lui trở tới hoài sẽ làm rrối cho dòng chánh niệm liên tục. Nên tập kinh hành một thời gian khá dài, thậm chí cho đến lúc thiền sinh cảm thấy mệt.

Suốt trọn cả ngày thực hành, những ý tưởng lạc đề, hay một chi đoạn 'nhảy' không chánh niệm kịp của bước chân (trong lúc kinh hành), những thời hay tiến trình chuyển động của bụng, hay của những phần của bất cứ sinh hoạt nào khác, sẽ được chú ý rõ. Nên chú tâm vào sự kiện liệu những lúc nghỉ giữa giờ chú tâm phải được ghi nhận ngay sau khi xảy ra, hay liệu, và bao lâu, thiền sinh bị những tư tưởng lạc đề kéo đi, v.v... trước khi tiếp tục lại chủ đề chính của chánh niệm. Thiền sinh nên hướng vào ghi nhận ngay những lúc nghỉ giữa giờ nầy, rồi trở lại ngay với đề mục chính của mình. Điều nầy có thể được dùng để đo mức phát triển tỉnh giác của thiền sinh. Trong quá trình thực hành, thường những lúc nghỉ giữa giờ nầy sẽ giảm mức tâm bình thản và mức phát triển định. Khả năng phát triển trong pháp hành nầy về việc ghi nhận ngay những khoảng trống thiếu chú tâm sẽ là một trợ giúp có giá trị trong việc tăng cường tự chủ, và trong khi kiểm tra phiền não trong tâm (kilesa) ngay khi chúng phát khởi. Hiển nhiên nó có tầm quan trọng trong bước tiến trên đường Đạo và phát triển tâm tổng quát.

Không nên để mình bị khích động, quấy nhiễu hay chán nản vì những tư tưởng quất rối và không ưa xảy ra hoài, mà chỉ nên xem chính những tư tưởng quấy rối nầy như là những đề mục chánh niệm (tạm thời), biến chúng như là một phần của pháp hành (bằng Quán Tâm). Những cảm thọ khích động về tâm phân tán sanh khởi và dai dẳng, thiền sinh nên cư xử với chúng trong cùng một cách; nghĩa là, lấy chúng là cơ hội Quán Pháp: Triền Cái sân, hay trạo cử và lo lắng. Trong bối cảnh nầy Thiền Sư nói: Bởi vì vô số đề mục - tư tưởng- không thể tránh trong đời thường, và những phiền não như tham, sân, v.v...như thế chắc chắn phát sanh trong tâm những ai chưa giải thoát, nó có

tầm quan trọng sống còn để đối đầu với những tư tưởng muôn hình vạn trạng và những phiền não nầy, và học cách xử lý chúng. Điều nầy, trong cách riêng của nó, cũng quan trọng như đạt thêm mức định tâm. Do vậy, thiền sinh không nên xem nó như 'mất thí giờ' khi đương xử lý những thứ gây gián đoạn của pháp hành có phương pháp nầy.

Phương cách tương tự sẽ được áp dụng cho những thứ gây gián đoạn từ bên ngoài. Ví dụ, nếu có tiếng ồn quấy rối, thiền sinh có thể ghi nhận tiến đó như' âm thanh'; nếu ngay sau đó bị quấy nhiễu vì quậy phá, cũng nên biết như 'tâm có sân'. Sau đó, nên trở lại với đề mục thiền vừa bị gián đoạn. Nhưng làm vậy mà không thành công ngay thì thiền sinh nên lập lại tiến trình tương tự. Nếu tiếng ồn quá lớn và dai dẳng, làm thiền sinh trượt ra khỏi chủ đề hành thiền, thì có thể, mãi cho đến khi tiếng ồn chấm dứt, tiếp tục xem nó như đối tượng của chánh niệm, nghĩa là một trong sáu căn, trong phần Quán Pháp: 'Vị ấy biết tai và âm thanh, và biết kiết sử (quấy rối) sanh khởi tuỳ thuộc cả hai...' Trong biên độ dao động của âm thanh, thiền sinh có thể quán 'sanh và diệt'; trong khoảng giữa xảy ra, Sanh khởi và biến mất của nó, và bản chất tuỳ duyên của nó sẽ trở nên rõ.

Theo cách đó, những quấy rối trong pháp thiền có thể chuyển thành những đối tượng hữu ích của pháp hành ; và những gì xuất hiện tỏ ra thù địch có thể biến thành bạn hay thầy.

Tuy nhiên, khi tâm yên tĩnh được hay những quấy rối bên ngoài biến mất, thiền sinh nên trở về đề mục chính của thiền, bởi chính nhờ duy trì rèn luyện như vậy nên sẽ tiến nhanh được.

Ba đến bốn giờ chánh niệm liên tục, nghĩa là không có những ngắt khoảng mà không ghi nhận, được xem như mức tối thiểu đối với người mới thực hành. Nếu thiền sinh 'mất sợi chỉ' chánh niệm, sau hay trước, thời gian tối thiểu đó, thiền sinh nên ghi nhận lại, và tiếp tục với pháp hành duy trì định tâm càng lâu càng tốt.

Lặng lẽ duy trì nổ lực, mà không để ý quá nhiều đến khía cạnh không thoải mái của thân được đặc biệt khuyến khích suốt trong khoá thiền tích cực. Thường, không quan tâm đến mệt mỏi xuất hiện đầu tiên, thiền sinh sẽ khám phá ra đằng sau đó là những nguồn năng lực mới, 'ngọn gió thứ nhì'. Trái lại, không nên đi đến thái cực, và nên tự cho phép mình nghỉ, khi nổ lực không có hiệu quả. Khoảng thời gian trong lúc nghỉ cũng hình thành những phần của pháp hành (ít tập trung hơn) nếu người ấy vẫn cứ chánh niệm. Càng tự nhiên và thong thả dòng chánh niệm của người đó đi theo tiến trình sinh diệt liên tục của những đối tượng đã chọn hay muôn hình vạn trạng, càng ít bị mệt mỏi hơn.

Khi tỉnh giác phát triển người ấy chú tâm đặc biệt vào tư tưởng hay trạng thái của mình vừa lòng hay không vừa lòng, ngay cả những trạng thái rất tế. Chúng là những hạt giống trong hình tướng mạnh hơn của tham và sân, và của cảm thọ tự hào hay thấp kém hơn, phấn chấn hay trầm cảm. Do đó rất quan trọng để làm quen với chúng, ghi nhận chúng và sớm dừng chúng lại. Thiền sinh cũng nên tránh những tư tưởng vô ích

về quá khứ hay tương lai, vì Satipaṭṭhāṇa chỉ liên quan đến hiện tại.

Đối tượng chính và thứ yếu lien hệ ở đây (nghĩa là: chuyển động của bụng và đụng, ngồi, kinh hành) được duy trì trong suốt pháp hành, nghĩa là, suốt trong khoá thiềntích cực và sau đó, mà không có thêm gì cả trong cách của những sang chế mới, v.v... Nếu kiên trì áp dụng chúng, những bài tập đơn giản nầy có khả năng dẫn dần đến những kết quả cao nhất. Điều nhấn mạnh chính là đặt trên đối tượng chính, nghĩa là: chuyển động của bụng.

Những nhận xét tản mạn

Nhận thấy tầm quan trọng của nó, người viết nhấn mạnh lại rằng những đối tượng chánh niệm ở đây là thân và cùng với những tiến trình tâm như khi chúng xảy ra. Trong khi hành, thiền sinh chớ nên lạc vào những tư tưởng và tình cảm mãi bàn cải thảo luận về chúng. Nếu những tư tưởng và tình cảm đó sanh khởi, người ấy nên cư xử chúng như đã đề cập ở đây, rồi nên hướng về đề mục chính của chánh niệm.

Tuy nhiên, khi pháp hành đang trên đà tiến triển tốt đẹp, có thể xảy ra rằng tâm thiền sinh đột nhiên chiếu sáng như đèn pha bởi những chuỗi tư tưởng nối tiếp nhanh, chiếu sáng những phần nổi bật nào đó trong Pháp hay những lời của Đức Phật; hoặc những cảm xúc mạnh có thể sanh khởi: hỷ và lạc, một niềm tin sâu sắc, hay tôn kính, Đức Phật, v.v...Điều nầy sẽ được kinh nghiệm về sự thoả mãn cảm xúc hay tri thức vĩ đại nào đó (mà người đó nên biết một cách chủ quan là như vậy, ít nhất là nhìn lại quá khứ). Trong những khoảnh khắc như thế, thiền sinh, có thể nên dè dặt một chút ở đây, sẽ tự phán đoán bao nhiêu chỗ người ấy có thể cho phép, với sự tiến bộ đối với những tư tưởng và những tình cảm nầy. Mặc dầu chúng có thể rất có giá trị đối với sự tiến bộ chung của người ấy, và chắc chắn sẽ không bị một lực đè nén nào, thiền sinh nên biết rằng chúng chỉ là sản phẩm phụ của pháp hành mà người ấy đang thực tập. Sau khi những làn sóng tư tưởng và tình cảm đó lắng dịu, người ấy nên trở lại với những đề mục chính và thứ yếu, và , cùng với sự trợ giúp của chúng, đẩy tới thành tựu cao hơn trong lãnh vực Tuệ Quán.

Như đã đề cập trước kia, những bài tập chính nên thực hành trước tiên cho lợi ích của chúng, như những dự thảo nhằm tăng cường chánh niệm và định tâm. Trước tiên người ấy nên tập làm quen hoàn toàn với những tiến trình của những bài tập đó, và không nên mong có 'kết quả nhanh', hơn là phát triển chánh niệm. Những kết quả khác, trong lãnh vực Tuệ Quán, sẽ xuất hiện đúng thời. Sự bình thản và định tâm đòi hỏi thực hành đúng những đề mục chính yếu và thứ yếu có thể xen vào để hoàn thành bất cứ sự căng thẳng của tri thức chưa chín muồi nào. Lúc bắt đầu hành, do đó có thể khuyên đừng quan tâm, trong lúc nầy, đến vài gợi ý về kết quả trong Tuệ Quán phải có ở đây, nhưng không cho trong chỉ dẫn bằng lời.

Tình hình xảy ra tương tự trong thực hành chánh niệm tổng quát (suốt ngày), ngoài những giờ dành cho những đề mục chính yếu và thứ yếu. Mục đích đầu tiên của nó là mức độ cao của nó là tạo nên mức độ tỉnh giác nhạy bén cao tổng quát qua đó những gì chúng ta có thể gọi 'những giờ cao điểm' của chánh niệm (nghĩa là: sự chú tâm vào

những bài tập chính) sẽ có rất nhiều lợi ích. Nó đặt tâm vào tư thế thăng bằng thích hợp và cho nó tính hiệu quả cao đối với những 'tấn công quan trọng' để thả neo vào 'những giờ cao điểm' đó. Nhưng ảnh hưởng lợi ích có thể cũng được chú ý trong hướng ngược lại: những kết quả đạt được trong định và Tuệ suốt trong 'những giờ cao điểm' sẽ tăng trưởng định tâm và năng lực chánh niệm thẩm thấu suốt trong những thời gian tỉng giác tổng quát. Nó có thể xảy ra tốt rằng những kết quả quan trọng của Tuệ Quán sẽ xuất hiện trước, không phải gắn liền với đề mục chính, nhưng vào dịp nào đó trong suốt một ngày thực hành.

Trong khi nhìn sự giúp đỡ lẫn nhau có giá trị của một ngày chánh niệm và áp dụng vào những bài tập chính, có thể thích kiên quyết thực hành Satipaṭṭhāna nên bắt đầu vài tuần dành riêng tận lực thực hành nó, trong cách đã mô tả ở đây. Để làm quen dần với kỉ luật tâm nghiêm nhặt, người ấy có thể bắt đầu với một hay hai ngày (cuối tuần), kéo dài đến một tuần, và tăng thời gian đến khi nào người ấy có cơ hội thực hành nó. Thời gian rèn luyện nghiêm nhặt như thế sẽ là động lực thúc đẩy mạnh cho việc liên tục thực hành đều đặn trong đời sống hằng ngày.

Nếu những hoàn cảnh trong đời của một người bận rộn đến nỗi thậm chí không thể hoàn toàn tránh những giao tiếp xã hội để dành cho những ngày thực hành nghiêm nhặt, người ấy có thể, vào lúc đó, dẹp qua một bên việc thực hành đó một cách có chánh niệm và thanh thản, rồi bằng lòng với thái độ chánh niệm tổng quát (chẳng hạn như Ý thức Rõ Ràng Sáng Suốt trong khi nói). Sau khi giành lại được thời gian riêng, người ấy nên, cũng cùng một cách tâm thanh thản và chánh niệm, tiếp tục thực hành lại, 'chỉ như xách lên món hành lý tạm thời đặt xuống' (Chú Giải).

Trong những điều kiện sống ở đô thị hiện đại, tuy nhiên, đôi khi có thể khó, hay thậm chí không thể, có những chuẩn bị thích hợp cho thời gian hành thiền nghiêm nhặt, ngay cả với những giới hạn và những thích nghi đã đề nghị. Do đó câu hỏi đặt ra cho Thiền Sư là liệu, và trong chừng mức nào đó, tiến bộ có thể được mong đợi nếu thực hành giới hạn trong thời gian rảnh rỗi ngắn cho phép như một sinh hoạt hằng ngày, mà không có thời gian rèn luyện nghiêm nhặt đi trước. Câu trả lời là rằng vài thiền sinh cư sĩ học trò của Thiền Sư đã thực hành trong cách như thế, trong lúc theo đuổi nghề nghiệp của họ, và phần nào đạt được kết quả tốt. Nhưng tiến bộ, xa như phương diện pháp hành đặc biệt của Phật Giáo liên hệ, sẽ chậm hơn và khó hơn, và cũng sẽ tuỳ thuộc vào khả năng và sự kiên trì của mỗi cá nhân. Ngay cả khi thời gian cho phép ngắn, nên cấp bách thực hành rất đều đặn trong những tình huống như thế. Thực hành hạn chế như vậy cũng sẽ mang lại lợi ích cho sự phát triển tổng quát của tâm, như đã chỉ rõ trong phần chính của cuốn sách nầy; và những kết quả nầy sẽ đưa đến những tiến bộ xa hơn.

Đối với cách thực hành hạn chế như thế, và cũng đối với tính liên tục đó, chương trình đề ra ở đây sẽ đáp ứng những tình huống đó, sau thời gian rèn luyện nghiêm nhặt. (1) vị trí chánh niệm tổng quát (trọn ngày) sẽ được thực hành bằng cách nguyện hành đến mức tối đa chánh niệm, cẩn trọng và thu thúc trọn một ngày, đáp ứng những đòi hỏi trong đời sống nghiệp vụ và gia đình. Lại nữa, suốt trong những giờ làm việc, người ấy

sẽ có thể, thậm chí vài giây, hướng chú tâm đến những tư thế hay hơi thở; và chính công việc sẽ đem lại nhiều lợi ích. (2) Đối với pháp hành có đề những mục chính và phụ người ấy nên dành trọn thời gian cho việc riêng, vào những giờ lúc sáng sớm và ban đêm. Khi bắt đầu pháp hành có hệ thống, người ấy có thể trong một thời gian ngắn nào đó và có thể kéo dài đến lúc nào có thể, không cần đến những đeo đuổi riêng tư nào khác (kể cả đọc sách, v.v...), và hạn chế giao tiếp xã hội đến mức tối thiểu. Điều nầy góp phần phụ thêm trong thời gian đầu của pháp hành nghiêm nhặt và riêng biệt nầy.

Khi kiên trì thực hành chánh niệm trong môi trường bình thường của mỗi người, người ấy nên thực hành càng kín đáo càng tốt, đối với những lý do tinh thần cũng như thực tiễn. Thực Hành Chánh Niệm và Ý Thức Rõ Ràng Sáng Suốt sẽ tự biểu thị hiệu quả, và trong con mắt của những người khác nó không thể xuất hiện một vẻ gì bất thường trong bất cứ cách cư xử bên ngoài. Theo đó người ấy có thể chọn những bài tập đều đặn riêng của mình và dành những pháp hành khác cho những cơ hội riêng.

NƠI THỰC HÀNH CÓ PHƯƠNG PHÁP SATIPAṬṬHĀṆA

TRONG HỆ THỐNG THIỀN PHẬT GÍAO

1. Hệ thống Thiền Phật Giáo được chia ra hai phần lớn: (a) thiền Chỉ (samatha-bhāvanā) và thiền Quán (vipassanā- bhāvanā).

(a) Thiền Chỉ nhằm mục đích hoàn toàn định tâm, đạt Đại Định (thiền). Ba loại Đắc Định ba cấp khác nhau, qua thực hành một trong 38 đề mục thiền truyền thống dẫn đến Định (Đề mục thiền định). Nhờ mức nhất tâm cao và vắng lặng của các loại Định nầy, nhận thức của năm giác quan tạm thời bị xoá, và tư tưởng về khái niệm và phán đoán yếu đi trong khi đắc sơ thiền và hoàn toàn vắng mặt trong các tầng thiền kế tiếp. Chỉ từ sự kiện sau (tứ thiền) có thể gom lại rằng, trong lời dạy của Đức Phật, Phát Triển Vắng Lặng hay Định Tâm chỉ là phương tiện đi đến cứu cánh và tự chúng không thể dẫn đến mục đích cao nhất của giải thoát mà chỉ có thể đạt được nhờ Phát triển Tuệ Quán.

(b) Phát Triển Tuệ Quán. Ở đây hiện tượng tâm hiện tại trong Định và trong những tiến trình thân mà chúng dựa vào, được phân tích và nhìn trong ánh sáng của Tam Tướng. Thủ tục đó, phỏng theo thiền Phật Giáo, phục vụ như vật bảo vệ chống lại sự diễn dịch có tính phán đoán hay ảo tưởng của kinh nghiệm thiền. Mức định tâm có thể đạt được và cần cho thực hành thành công Tuệ Quán là Cận Định (upacāra-samādhi). Ở đây tầm và tứ giữ nguyên sức mạnh của chúng, nhưng nhờ thành tựu định tâm, chúng không dễ bị đổi hướng trong nhiều loại đối tượng, nhưng theo đuổi điều đặn và có hiệu quả một loạt tiến trình sanh diệt của những đối tượng đó.

Chính thực hành kết hợp Định và Quán thường được mô tả nhiều nhất trong những kinh điển Phật Giáo. Nhưng chúng ta cũng gặp ở đây, và không phải hiếm hoi gì cả, với phương thức mà, trong thuật ngữ sau nầy, được gọi là pháp hành Thuần Tuệ Quán (sukha-vipassanā), nghĩa là pháp hành riêng biệt và trực tiếp của nó mà không cần đắc Định trước. Phương Thức Satipaṭṭhāṇa mô tả ở đây, và những hướng thực hành được phác hoạ ở những trang trước, thuộc phần Thuần Tuệ Quán.

Dầu thuật ngữ Thuần Tuệ Quán không xuất hiện trong Kinh Tạng Pali của Đức Phật (Sutta Piṭaka), có nhiều văn bản trong Kinh Tạng đó minh hoạ phương thức thiền đó, đó là những chỉ dẫn và ví dụ nơi tuệ quán thâm nhập vào thực tại được theo sau bởi sự nhập dòng các tầng thánh, mà không có đắc Định trước. Vài văn bản như thế nầy đưa vào trong Phần Thứ Ba của mục nầy.

Bỏ qua một bên những tính chất đó, những ai, có bản chất thiên mạnh về phương thức Thuần Tuệ Quán, rõ ràng phương thức nầy được ưa chuộng hơn phương thức phải đắc định trước khi hành Tuệ Quán có hệ thống nầy. Trong các tầng Thiền, tâm đạt đến độ rất cao của định, trong sạch và vắng lặng, và chìm sâu vào trong các nguồn tiềm thức của trực giác. Nhờ chuẩn bị như thế, giai đoạn kế tiếp của pháp hành Thiền Quán có khả năng mang lại hiệu quả nhanh hơn và điều đặn hơn. Do đó người ấy có lý do tốt để tin rằng người ấy có khả năng tiến bộ khá nhanh trên con đường, chắc được khuyên chọn đề mục thiền cơ bản (mūla-kammaṭṭhāna) cũng dễ đưa đến đắc Định, chẳng hạn như Niệm Hơi Thở.

Tuy nhiên chúng ta phải đương đầu với sự kiện rằng, trong thời đại ồn ào và mệt mỏi của chúng ta, tâm vắng lặng và khả năng định ở những mức độ cao hơn và những điều kiện cần thiết bên ngoài để huân tập cả hai, giảm đi rất nhiều so với trước đây. Điều nầy không chỉ tốt đối với Phương Tây, mà còn, dầu ở mức kém hơn đối với Phương Đông, và thậm chí cả phần không đáng kể của đời sống tu sĩ Phật Giáo. Những điều kiện chính đòi hỏi để luyện định tâm là riêng biệt và yên tĩnh (không ồn ào), những tiện nghi nầy rất hiếm trong thời đại ngày ngay. Hơn nữa môi trường và giáo dục đã sản xuất một số mẫu người ngày càng phát triển tự nhiên sẽ bị lôi cuốn bởi và thích ứng với việc phát triển trực tiếp của Tuệ Quán.

Trong những hoàn cảnh như thế, sẽ lên đến việc thờ ơ hứa những con đường tiến bộ nếu người ấy bị đòi hỏi một cách cứng nhắc vào phương thức duy nhất qua các Tầng Thiền thay vì sử dụng phương thức được chính Đức Phật giới thiệu một cách chắc chắn: một phương thức có thể dễ áp dụng vào những điều kiện hiện tại bên trong và bên ngoài, và dẫn nhanh đến mục đích hằng mong. Ý Thức Rõ Ràng Sáng Suốt Tính Hợp Thời sẽ được áp dụng vào thực tiễn để sử dụng phương thức đó

Trong khi nhiều lần thất bại không tiến được trên đường Thiền Vắng Lặng (đôi khi vì điều kiện bên ngoài không thích hợp) sẽ có khuynh hướng làm nản lòng thiền sinh, những hiệu quả sơ khởi nhanh tương đối có thể đạt được nhờ Phát Triển Tuệ Quán sẽ nhằm khuyến khích và động cơ thúc đẩy mạnh để nổ lực bất thối. Hơn nữa, nếu một lần đắc cận định bằng phát triển Thiền Quán, những cơ hội đắc đại định của các Tầng Thiền được tương đối nâng lên đối với những ai thích hành theo phương thức đó.

Những lý do có tính thực tiễn nầy được liên hệ ở đây, chắc chắn sẽ góp phần vào sự kiện rằng Satipaṭṭhāṇa đã chiếm được chỗ đứng vững mạnh trong tâm của nhiều thiền sinh trong nước Miến Điện ngày nay. Áp dụng nhất tâm vào Con Đường Chánh Niệm và nhiệt tình tuyên truyền nó, bởi những người Miến mộ đạo, cơ bản dựa trên sự chuyển hoá của khinh nghiệm riêng từng người.Nhấn mạnh pháp hành Satipaṭṭhāṇa ở

Miến Điện, và trong những trang sách nầy, là, tuy nhiên, không có nghĩa là không khuyến khích hay chê bai những phương thức hay đề mục khác. Satipaṭṭhāṇa sẽ không là Con Đường Duy Nhất nếu nó không bao gồm tất cả những phương thức đó.

Phương thức được mô tả trong phần 'Chỉ Dẫn' trước, dựa trên Satipaṭṭhāṇa đầu tiên, Quán Thân (kāyānupassanā). Những tiến trình Thân được chọn ở đây như những đề mục chính của Chánh Niệm phục vụ cho sự phát triển Thiền Quán xuyên suốt trọn pháp hành, từ những bước đầu tiên của người bắt đầu thực hành đến đỉnh điểm của mục đích cao nhất. Ba thứ Quán khác của Satipaṭṭhāṇa (thọ, trạng thái tâm và nội dung tâm) là được tiếp tục hành trong cách có hệ thống nhưng được chú ý khi nào những đối tượng của chúng xảy ra hay trong ranh giới của chánh niệm tổng quát (trọn ngày) Trong cách đó toàn bộ lãnh vực của Satipaṭṭhāṇa được bao gồm.

Khi những đối tượng trong tâm xuất hiện liên hệ gần với một trong những đối tượng của thân, sẽ ít khó phân biệt bản tính vi tế của chúng. Nhờ tính vi tế của chúng, chúng không bị tách riêng rẽ như những đối tượng phát triển có hệ thống của Tuệ Quán, khi điều nầy hứa hẹn thành công chỉ trong trường hợp của những thiền sinh đã đắc định ở các tầng thiền rồi.

Nhấn mạnh vào Quán Thân được hỗ trợ bằng lời nói của Đức Phật trong những bài kinh do Ngài thuyết giảng cũng như trong truyền thống Chú Giải.

Người ta nói rằng đó chính là lời của Bậc Giác Ngộ:

- Nầy chư tỳ khưu, bất cứ tỳ khưu nào thường thực hành và phát triển Niệm Thân, kể cả những đề mục bao gồm trong đó tất cả là những điều lợi ích đưa đến thắng trí. (Trung Bộ Kinh, 119, Kinh Thân Hành Niệm) .

'Nếu không quán triệt được thân (bằng thiền: không phát triển), thì sẽ không quán triệt được tâm; nếu quán triệt được thân, thì quán triệt được tâm' (Trung Bộ Kinh. 36, Đại Kinh Saccaka).

Thanh Tịnh Đạo (Visuddhi Magga) nói:

'Nếu, sau khi thực hành những tiến trình thân, người ấy tiếp tục thực hành những tiến trình tâm, mà chúng sẽ không tự hiện rõ, thiền sinh không nên từ bỏ pháp hành, nhưng nên hiểu đầy đủ , xem đi xét lại nhiều lần, tiếp tục hành và định rõ chỉ những tiến trình thân. Nếu thân trở nên hoàn toàn rõ, không lẫn lộn và sáng, những tiến trình tâm có tiến trình thân như đối tượng, sẽ trở nên tự sáng rõ.

'Bởi vì những tiến trình tâm sẽ trở nên sáng rõ chỉ đối với người đã nắm vững tiến trình thân, bất cứ nổ lực nào được thực hiện để nắm những tiến trình tâm chỉ bằng khi đã quán triệt những tiến trình thân, không có cách nào khác... Nếu người ấy tiến hành như vậy, pháp hành đề mục thiền của người đó (kammaṭṭhāna) sẽ tiến dần, phát triển và sung mãn.'

Vài lời giải thích sẽ thích hợp ở đây, liên quan đến 'đề mục chính' (chuyển động của bụng), được Đại Đức U Sobhana Thera giới thiệu. Có thể bị chống đối rằng pháp hành

nầy không tìm thấy trong bài Kinh Satipaṭṭhāṇa, cũng không thấy trong những văn bản khác. Nhưng nó dự phần vào tình huống đó với nhiều tiến trình tâm sinh lý khác mà cũng không được đề cập trong kinh điển, nhưng tuy nhiên thuộc vào lãnh vực toàn diện của chánh niệm. Đề mục chính của chúng ta, tuy nhiên, được bao gồm đầy đủ trong quá trình của Bài Kinh, nói, 'chỉ khi thân vị ấy đang như thế nào vị ấy hiểu như thế ấy', hay, có sự chọn lựa, trong Sáu Căn, 'vị ấy hiểu cơ quan xúc chạm và đối tượng xúc chạm'. Chắc chắn, tất cả những vật được khi xúc chạm với nhau và người ấy ghi nhận, nên được bao phủ bởi mạng lưới rộng của chánh niệm. Nhờ một vị sư xuất chúng và nổi tiếng của thời đại chúng ta diễn đạt nó một cách chính xác rằng: 'Tất cả những hiện tượng hữu vi (hành), thân hay tâm, đều có thể là đối tượng của pháp hành Thiền Quán'

Làm sao bài tập đó được đem giới thiệu, cùng với tinh thần mà Thiền Sư đã cống hiến trong đó, đã từng được diễn tả rất thích hợp nhờ một đệ tử cư sĩ ở Miến Điện. 'Bài Tập nầy đã từng được Thiền Sư "phát minh", nó không có hệ thống tuỳ tiện võ đoán hay có cố ý chủ tâm. Trái lại, đó là những tiến trình thân liên quan không thoát khỏi sự ghi nhận của nó.' Tìm ra việc ghi nhận những hoạt động của thân có hiệu quả, vị ấy tập luyện nó và giới thiệu với người khác. Nó không có 'í nghĩa huyền bí' nhưng chỉ là sự kiện đơn giản và không thiên vị trong đời sống thân của chúng ta cũng như của nhiều người khác. Nhưng, nhờ kiên trì áp dụng, vị ấy có thể tiết lộ những gì nó phải nói và cho nó cơ hội thắp lên ngọn đèn của Tuệ Quán xuyên suốt.

Bài tập nầy có một số lợi ích nhất định sẽ tìm ra sức thuyết phục qua thực sự hành: (1) chuyển động của bụng là một tiến trình tự nhiên và thường hiện diện; nó không cần được sản xuất một cách thư thả và như vậy cho chính nó dễ duy trì quán sát và xả ly, (2) là chuyển động nó cho cơ hội để có nhiều lần quán sát dẫn đến Tuệ Quán, chẳng hạn, quán sát sự lên xuống không ngừng, 'sanh và diệt', của tiến trình đó. Nó cùng có hai lợi ích nầy với 'Niệm Hơi Thở'; và thực sự, hai lợi ích nầy dường như chỉ là những tiến trình thân có những đặc tính nầy và, cùng một lúc, là những đối tượng thiền thích hợp cho quán sát (mà không phải là nhịp tim chẳng hạn). Lợi ích thứ ba đặc biệt đối với chuyển động của bụng là chính nó, và duy trì, tác động 'hơi thô' của nó, là lợi ích quyết định cho sự quán sát dẫn đến Tuệ Quán; trong lúc thở, ở những giai đoạn cao của pháp hành, có khuynh hướng vi tế hơn dần và khó có thể ghi nhận được. Đối với người đã hành thiền Tuệ hay hiểu mục đích của nó, ba lợi ích của tỉnh giác ghi nhận chuyển động của bụng hẳn là đủ để thuyết phục người ấy rằng thật rõ là thích hợp cho mục đích đã dự định.

-ooOoo-

-6-

NIỆM HƠI THỞ

(Ānāpāna-sati)

HƯỚNG DẪN CHO PHÁP HÀNH

Có thể có, tuy nhiên, những ai, vì nhiều lý do khác nhau, thích chọn hơi thở như đề mục chính yếu của chánh niệm hơn, là đề mục cho sự thành tựu trước của các tầng thiền Định hay nhằm phát triển Tuệ Qúan trực tiếp. Nhằm lợi ích đó, người viết ghi thêm vài lời hướng dẫn ngắn gọn ở đây, dựa trên phần tương ứng trong bài Kinh Satipaṭṭhāṇa. Trong Thanh Tịnh Đạo (Visuddhi Magga) mô tả một phương thức hành khác: bắt đầu tập đếm hơi thở.

Chúng tôi đã đề cập trước rằng Niệm Hơi Thở, ngồi trong tư thế hoa sen với hai chân bắt chéo nhau được ưa thích hơn mặc dầu không hoàn toàn cần thiết. Chúng tôi cũng đã báo rằng không nên xen vào hơi thở trong bất cứ cách nào: trong pháp hành Phật Giáo, không nên nín hay ngưng thở, không cố ý thở sâu hay cố gắng buộc nó vào trong nhịp đúng thời. Công việc duy nhất ở đây là chánh niệm và liên tục theo dõi luồng hơi thở tự nhiên mà không đứt khoảng hay đứt khoảng mà không ghi nhận. Điểm người ấy chú tâm vào là hai lỗ mũi nơi hơi thở đập vào, người ấy không nên rời điểm quán sát đó bởi vì nơi đây người ấy có thể dễ kiểm tra hơi thở vào ra. Ví dụ, người ấy không nên cứ theo đường đi của hơi thở xuống đến thân và trở lại bởi vì như vậy làm chệch hướng chú tâm bằng cách làm đổi hướng nó vào nhiều giai đoạn của lộ trình hơi thở. Có thể có những giao động khi vào nơi tác động của hơi thở được cảm nhận rõ: nó có thể đổi giữa hai lỗ mũi; cũng có thể xác định sự khác nhau của tửng cá nhân tuỳ thuộc vào độ dài của cái mũi và độ rộng của lỗ mũi. Người ấy không nên quan tâm đến những giao động nầy và những khác biệt, mà chú tâm ghi nhận hơi thở nơi nó trở nên rõ nhất trong chuỗi liên tục đó.

Nhờ chánh niệm được giữ ở cột quán sát của nó, tuy nhiên có, gây ra bởi áp lực không khí nhẹ, sự tỉnh giác rõ hơn hay yếu hơn của đoạn hơi thở qua thân; nhưng không chú ý trực tiếp vào nó. Chỉ như con mắt mặc dù tập trung vào đối tượng đã định rõ, sẽ cũng bao gồm trong lãnh vực nhìn của nó vài đối tượng lân cận, cũng vậy chánh niệm có mức trải rộng nào đó vượt trên trung tâm đã chọn của nó. Có một ví dụ rất đúng về nó trong văn học cổ đại Phật Giáo: nếu một người cưa khúc gỗ, người ấy chú tâm vào điểm đụng của răng cưa và khúc gỗ; nhưng ông cũng biết lữa cưa đến và đi trên điểm đó, mặc dầu, không chú ý đặc biệt đến nó.

Người mới thực hành thường mắc sai lầm quá căng thẳng hay tự ý thức khi lần đầu tiên hướng chú tâm vào hơi thở. Nếu làm vậy, người ấy như có cái giật bên trong hay dường như vồ chụp mồi, thì người ấy hẳn ở ngoài tiến trình xúc chạm hô hấp mong manh. Sau khi kết thúc quán tưởng ban đầu hay phát nguyện, thiền sinh nên lặng lẽ hướng chú tâm vào dòng tự nhiên của hơi thở và đồng ý với nó, tham gia vào nhịp tự nhiên của nó. Không đòi hỏi có quyết chí nào (‘Bây giờ tôi sẽ bắt cho được hơi thở!’); nó chỉ gây trở ngại.

Trong phần quan trọng của Bài Kinh, trước hết nói rằng: ‘Thở vào dài/ ngắn vị ấy biết thở vào dài/ngắn"’. Điều nầy không có nghĩa rằng người ấy nên cố ý kéo dài (sâu) hay ngắn hơi thở nhưng người ấy chỉ chú ý liệu hơi thở tương đối dài hơn hay ngắn hơn vào lúc quán sát. Một khi quen chú tâm trực tiếp vào hơi thở, tự nhiên thiền sinh hẳn sẽ ý thức được những khác biệt nầy trong tiến trình hô hấp, cùng những chi tiết khác.

Nó cũng giống như với những nhận thức khác, chẳng hạn nhận thức của đối tượng có thể thấy; duy trì quán sát gần hơn sẽ tiết lộ nhiều sự kiện không được ghi nhận bởi cái nhìn hời hợt bên ngoài.

Nhờ thực hành tinh cần và điều đặn, thiền sinh trước tiên làm cho mình có khả năng duy trì chú tâm vào luồng hơi thở trong những thời thiền ngày càng lâu hơn, mà không có ngắt quãng hay (vào lúc bắt đầu) không có ngắt quãng mà không ghi nhận. Khi có thể duy trì định tâm trong hai mươi phút tương đối dễ, người ấy sẽ có thể vẫn ghi nhận nhiều chi tiết hơn trong tiến trình quán sát. Bây giờ sự kiện trở nên dễ đánh dấu hơn đến nỗi ngay cả sát na thoáng qua của một hơi thở có độ dài thời gian, lúc bắt đầu rõ, khoảng giữa và cuối của hơi thở. Điều quán sát nầy sẽ báo trước pháp hành sẽ phát triển xa hơn.

Bây giờ thiền sinh có thể chú ý rằng chánh niệm của mình thường không rõ và chưa nhạy bén kịp trong suốt ba giai đoạn của một hơi thở. Ví dụ, những ai có bản chất chậm chạp, sau khi ghi nhận hơi thở đến đoạn cuối có thể sẽ mất ghi nhận đoạn đầu của hơi thở tiếp đó, không đủ nhanh để ứng hợp với nó ngay. Hay vì lo không để mất đoạn đầu của hơi thở kế người ấy có thể vô ý để trượt qua đoạn cuối của hơi thở trước. Điều nầy có thể dụng như dẫn chứng để báo trước việc ứng dụng rộng được tìm thấy trong kinh điển: 'không tụt lại đằng sau cũng không đi quá đích'.

Ghi nhận những khác nhau vi tế như thế trong chú tâm tỉnh táo và rõ ràng được xem như một bước thành công trong phát triển chánh niệm và định tâm. Nhờ những quán sát nầy thiền sinh cũng sẽ biết tự tri sẽ giúp cho người ấy thích nghi với tính khí của tâm như được đòi hỏi để nổ lực thật quân bình tránh hai thái cực thái quá và bất cập.

Cùng với ghi nhận những giao động trong ứng dụng chánh niệm sẽ phát sanh trong tâm thiền sinh điều mong ước và tinh tấn để chữa kiếm khuyết. Người ấy sẽ cố giữ chánh niệm ở mức đều đều xuyên suốt tất cả ba chi đoạn của một hơi thở. Khi thành công trong ghi nhận chúng, thiền sinh sẽ thực hành tuỳ thuộc vào bài tập thứ ba như trong bài Kinh 'Ý thức toàn thân hơi thở, Tôi sẽ thở vào-ra'.

Tinh tấn hai chi nầy – tinh tấn nhìn không gián đoạn chuỗi hơi thở liên tục và tinh tấn chú tâm đều đều vào tất cả các giai đoạn của hơi thở - có thể để lại vết mòn căng thẳng hay rung động trong tiến trình hơi thở và trong tâm quán sát, điều đó sẽ ghi nhận khi tỉnh giác phát triển. Lai nữa, ngụ ý trong quán sát đó, sẽ có mong ước và nổ lực để thanh tịnh sâu hơn trong hô hấp và tiến trình tâm liên quan. Đây là bài thứ tư và là bài tập cuối như đã đề cập trong bài Kinh: 'Thanh tịnh (chức năng thân của) hơi thở, Tôi sẽ thở vào - thở ra'."

Tuy nhiên nó có thể đòi hỏi thực tập kiên trì cho đến khi tất cả những giai đoạn nầy sẽ trở thành tài sản khá bảo đảm của thiền sinh và có thể bước vào tương đối dễ. Nếu điều nầy thực hiện được, thiền sinh có thể mong tiến xa hơn.

*

Cũng ở điểm thanh tịnh hơi thở nơi hai hướng chính của thiền Phật Giáo (Định và Tuệ) tạm thời chia phần.

Nếu thiền sinh mong đắc thiền bằng lắng sâu vào Định (samatha), người ấy nên tiếp tục tiến trình Thanh Tịnh và làm hơi thở thuần tịnh, thanh thản và vi tế hơn và dòng luân lưu thông suốt hơn. Mặc dầu chắc rằng chánh niệm nên bao phủ cả ba giai đoạn của hơi thở, người ấy không nên có chú tâm đặc biệt nào vào chúng. Bất cứ quán sát hay chiêm nghiệm phân biệt nào sẽ chỉ gây trở ngại ở đây mà thôi. Khi nhắm đến thiềnngươì ấy nên, như nó là, trôi theo dòng dập dờn của hơi thở. Tiếp tục thực hành tinh cần, định tâm sẽ phát triển và đúng thời hình ảnh đơn giản (nimitta: ấn chứng) sẽ xuất hiện, như ngôi sao, v.v...báo trước đại định. Nhưng những hình ảnh và cái nhìn phức tạp và thay đổi không phải là dấu hiệu tiến bộ; chúng nên được tỉnh táo chú ý và bỏ đi.

Chánh Niệm sẽ hiện diện suốt trong trọn ngày hay nửa ngày hành nhằm đắc định, nhưng đây chỉ là cách rất tổng quát, không chú tâm vào chi tiết. Chẳng hạn kinh hành đi có chánh niệm nhưng không mổ xẻ phân tích thành nhiều chi đoạn như được thực tập trong khi hành thiền Tuệ. Nhờ phân tích tỉ mỉ sâu sát các chi tiết tâm sẽ trở nên quá bận và thích thú ứng xử với vô số đối tượng trong lúc ở đây nhắm đến là nhất tâm và thuần tịnh.

Nhưng nếu, sau khi đến giai đoạn An Tịnh, thiền sinh muốn đi thẳng đường vào Tuệ Quán, người ấy nên chú ý rõ vào những chi đoạn của hơi thở, đặc biết chi đoạn đầu và cuối; và những đối tượng tổng quát và thứ yếu của chánh niệm nên được cẩn thận ghi nhận, như đã giải thích trước. Chỉ như chuyển nhẹ hướng tâm tập trung sẽ tạo nên toàn bộ sự khác biệt giữa hai phương thức phát triển các tầng Thiền (Định) và Tuệ Quán.

Khi, trong lúc thực hành Thiền Tuệ, thiền sinh đã hoàn thành vài kỹ năng nào đó đến giai đoạn An Tịnh, người ấy, đúng thời, sẽ biết được sự kiện của hai tiến trình liên quan ở đây: tiến trình vật chất (rūpa) của hơi thở hay chuyển động của bụng, và tiến trình tâm (nāma) của việc ghi nhận nó. Mặc dầu về lý thuyết hẳn rõ ràng, tâm, trước khi đạt được kỹ năng định tâm, sẽ quan tâm quá nhiều đến đối tượng của chú tâm hầu ghi nhận hoạt động của chính nó. Nếu ghi nhận tỉnh táo hai tiến trình nầy trở nên mạnh nhờ lập lại, chúng sẽ tự trình bày đều đặn như sự tiến triển của cặp hiện tượng tâm vật lý khôn ngoan: hơi thở, nhận biết; hơi thở, nhận biết...

Khi tiếp tục tinh tấn, sẽ đến lúc khi cuối chi đoạn của một hơi thở hay chuyển động bụng sẽ nổi lên rất mạnh trong lúc những chi đoạn khác trở lại làm phông nền. Đường chia giữa hai chi đoạn cuối của một hơi thở hay chuyển động và chi đoạn đầu của hơi thở kế tiếp sẽ trở nên rất rõ để nhận biết, và sự kiện dừng sẽ gây ấn tượng sâu trong tâm thiền sinh. Lại nữa cũng ở điểm nầy, thiền sinh có thể mong tiến xa hơn.

Hai giai đoạn nầy- sự tiến triển cặp khôn ngoan và sự nổi bật hẳn của chi đoạn cuối - sẽ là những phát triển tự nhiên của thiền. Chúng không thể bị ‘í muốn kéo đi’ trong tiến trình quán sát đang tiếp diễn, vì đây sẽ có nghĩa là sự dừng nghỉ trong chú tâm. Những

quán sát nầy sẽ là kết quả hợp pháp của thực hành tinh cần. Trong hướng dẫn bằng lời nói, thiền sư sẽ không nói về những giai đoạn về những giai đoạn chưa đạt được của thiền sinh nhưng trong câu được viết re nầy nó phải được ghi ra để cống hiến vài ghi chú trên con đường hay tiêu chuẩn của tiến bộ, đối với thiền sinh không có thầy trực tiếp. Mặc dầu thích được thiền sư giàu kinh nghiệm hướng dẫn hơn, thiền sinh tinh cần nhất sẽ có thể tiến bộ nhanh trong việc tự mình nổ lực nếu người ấy quan tâm nhìn ngắm và phê bình việc thực hành của chính mình.

-ooOoo-

Đầu trang | Mục lục | 01 | 02 | 03

[Trở về trang Thư Mục]

last updated: 18-10-2005

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