

PHÉP LẠ  
CỦA  
SỰ TỈNH THỨC



NHẤT HẠNH

# Mục lục

Hơi thở của Zoe.....	4
Nguyên tắc rửa bát để mà rửa bát .....	7
Làm hòa với mùi quýt .....	10
Phép lạ là đi trên mặt đất .....	12
Nắm lấy hơi thở chánh niệm .....	15
Đếm hơi thở và theo dõi hơi thở .....	17
Mỗi động tác là một lễ nghi .....	21
Hãy là nụ cười.....	23
Thức dậy giữa Làng Hồng.....	26
Hạt sỏi trong lòng cát mịn.....	28
Nhận diện .....	31
Vọng tâm thành chân tâm.....	33
Một là tất cả, tất cả là một .....	36
Độ nhất thiết khổ ách .....	38
Du ngoạn trên những đợt sóng sanh tử .....	40
Cây bưởi trước nhà .....	42
Tiếng hải triều vang dậy .....	45
Nước sông trong hơn, cỏ cây xanh thêm.....	47
Ba câu trả lời màu nhiệm .....	50
<b>Ba mươi một bài thực tập.....</b>	<b>56</b>
1. Thực Tập Cười Hàm Tiếu .....	56
1a/ - Cười hàm tiếu khi mới thức dậy buổi sáng. ....	56
1b/ - Cười hàm tiếu trong lúc rỗi rảnh. ....	56
1c/ - Cười hàm tiếu trong khi nghe một bản nhạc. ....	56
1d/ - Cười hàm tiếu trong khi bực bội. ....	56
2. Tập buông thư.....	57
2a/ - Tập buông thư trong thế nằm. ....	57
2b/ - Buông thư trong tư thế ngồi.....	57
3. Tập thở .....	57

3a/ - Thở bụng. ....	57
3b/ - Thở trong khi đếm bước chân. ....	57
3c/ - Đếm hơi thở. ....	58
3d/ - Theo dõi hơi thở trong khi nghe nhạc. ....	58
3e/ - Theo dõi hơi thở trong khi nói chuyện. ....	58
3f/ - Theo dõi hơi thở. ....	58
3g/ - Thở an định thân tâm để thực hiện hỷ lạc. ....	59
4. Quán niệm tư thế của thân thể và động tác thân thể .....	59
4a/ - Quán niệm tư thế của thân thể. ....	59
4b/ - Quán niệm khi pha trà. ....	60
4c/ - Quán niệm khi rửa bát. ....	60
4d/ - Quán niệm khi giặt áo. ....	60
4e/ - Quán niệm khi dọn nhà. ....	60
4f/ - Quán niệm khi tắm. ....	61
4g/ - Quán niệm về hạt sỏi. ....	61
4h/ - Tổ chức ngày quán niệm. ....	61
5. Quán niệm về duyên khởi. ....	62
5a/ - Quán niệm về ngũ uẩn. ....	62
5b/ - Quán niệm về ta. ....	63
5c/ - Quán niệm bộ xương của chính ta. ....	63
5d/ - Quán niệm về người thân yêu mới chết. ....	63
5e/ - Quán niệm về "Không". ....	64
6a/ - Quán niệm về người mình oán ghét nhất. ....	64
6b/ - Quán niệm về khổ đau do vô minh tạo ra. ....	65
6c/ - Quán niệm về hành động vô tướng. ....	66
6d/ - Quán niệm về hành xả. ....	67
6e/ - Quán niệm về bất xả. ....	68
<b>Kinh lục</b> .....	69
Kinh An Ban Thủ Ý. ....	69
Kinh Bách Thiên Tụng Bát Nhã. ....	71
Kinh Bảo Tích .....	73
Kinh Duy Ma Cát. ....	74
Kinh Tinh Yếu Bát Nhã Ba La Mật Đa .....	75

# Hơi thở của Zoe

Thiều ơi,

Ngày hôm qua Steve tới thăm với chú bé Mickey 7 tuổi. Gớm, thằng bé lớn mau quá đi thôi và nghịch ghê. Nó nói giỏi cả tiếng Pháp lẫn tiếng Anh. Nó còn nói được tiếng lóng học ở ngoài đường nữa. Trẻ con bên này được nuôi dạy khác với lối nuôi dạy trẻ con bên mình. Cha mẹ chúng để chúng "tự do phát triển". Suốt hai giờ ngồi nói chuyện, Steve phải để ý tới thằng bé. Nó chơi, nó nghịch, nó xen vào cả câu chuyện của người lớn. Nó làm cho người lớn không nói chuyện với nhau được. Tôi đưa cho nó mấy quyển sách hình của trẻ con, nhưng nó chỉ lật xem sơ rồi lại bỏ sách, xen vào giữa tôi và ba nó. Nó đòi sự chú ý của thế giới người lớn.

Sau đó nó ra ngoài sân chơi với một đứa trẻ con Tây hàng xóm. Tôi mới hỏi Steve đòi sống gia đình có dễ chịu không? Steve không có câu trả lời dứt khoát. Năm ngoái hai vợ chồng và thằng bé đi Indonesia trong một chuyến du khảo và ở lại đấy một năm. Đi ba người, về bốn người. Họ mới trở lại Paris tháng trước.

Marie là một họa sĩ, Steve nói từ khi sinh Zoe, Marie buông bút không vẽ nữa. Tất cả thì giờ, cuộc sống, thân mạng là để dành cho cô bé mới ra đời. Marie cũng ít nói đến Mickey nữa. "Không phải là Marie không thương Mickey" Steve nói "Nó thương thằng bé lắm, nhưng hiện giờ nó chỉ sống cho Zoe. Chừng một năm nữa tôi biết nó sẽ cầm bút trở lại và xem Zoe ngang hàng với Mickey".

Steve nói mấy tuần nay, ít khi Steve ngủ được một giấc dài. "Trong đêm, Marie cứ thức dậy, giựt mình và vì mệt quá nó bảo tôi trở dậy xem bé Zoe còn thở không. Tôi chiều Marie, trở chùng em bé rồi lại trở về ngủ lại. Có lần mệt quá tôi nói: thì mới một giờ trước đây nó đang thở mà, không lý gì bây giờ nó hết thở. Marie năn nỉ, tôi lại chiều lòng, có khi bực quá, tôi không chịu trở dậy, và Marie phải trở dậy. Có đêm chuyện đó xảy ra tới hai lần".

Đời sống gia đình có dễ chịu hơn đời sống độc thân không? Steve không có câu trả lời dứt khoát. Nhiều người nói: "Có đời sống gia đình thì cuộc sống ổn định hơn, thảnh thơi hơn. Steve không nói điều đó đúng mà cũng không nói điều đó sai. Anh ta chỉ âm ừ, nhưng mà tôi hiểu. Steve nói "Tôi mới tìm ra một cách để có thật nhiều thì giờ", Tôi hỏi: "Cách gì?", Steve nói: "Trước kia tôi thường chia thời giờ của tôi ra làm nhiều phần, một phần tôi dành cho Mickey, học bài với nó, đọc truyện cho nó, tắm rửa nó. Một phần tôi dành cho Marie, giúp nàng trong việc lo lắng cho Zoe, đi chợ cho nàng, mang quần áo và tã đi tiệm giặt, nói chuyện với nàng khi mấy đứa nhỏ đã đi ngủ. Ngoài những thì giờ dành cho 2 người (Tôi xem Marie và Zoe là 1 người. Bởi vì hơi thở của Zoe cũng là hơi thở của Marie. Nếu một bên không thở được thì bên kia cũng bị ngạt hơi), tôi còn có thì giờ dành cho riêng tôi. Tôi đọc, viết khảo cứu, đi bách bộ, còn thì giờ đi làm kiếm ăn ở Sở thì khác. Đó là thì giờ của Sở".

"Nhưng bây giờ tôi không còn phân chia thời giờ như vậy nữa. Tôi lấy luôn thời giờ của Marie và của Mickey làm thời giờ của tôi. Khi tôi học bài chung với Mickey, tôi không còn có ý niệm: đây là thời giờ của tôi dành cho Mickey, sau khi xong việc này tôi mới thật có thời giờ cho tôi. Trái lại, tôi tìm cách sống cho tôi trong khi học bài với Mickey, tôi chia sẻ sự có mặt của nó. Tôi tìm được hứng thú trong khi học bài với nó và như thế là thời giờ cho nó trở thành thì giờ của tôi. Đối với Marie cũng vậy, bất ngờ, tự nhiên tôi có vô khối thì giờ cho tôi".

Steve vừa nói vừa cười. Tôi thì ngạc nhiên. A! Cái anh chàng này khôn nhỉ! Điều này đâu phải anh ta nhờ đọc sách mà biết. Điều này là điều anh ta tự tìm ra trong đời sống hàng ngày.

Mấy tháng nay tôi giảng kinh quán niệm mỗi chiều thứ bảy. Và sau khi giảng, những người trẻ đặt các câu hỏi về những phương thức áp dụng các nguyên tắc nêu ra trong kinh này về đời sống hàng ngày. Chúng tôi cùng bàn luận về phương cách dùng thì giờ... Điều làm tôi ngạc nhiên là tuy Steve chưa dự buổi giảng nào về kinh quán niệm trong mấy tháng qua, Steve cũng đã đi tới một nhận xét mà vài anh

chị đã nêu ra trong các buổi thảo luận. Khả năng tiếng Việt của anh chàng còn yếu khiến chúng tôi không mời tham dự buổi giảng kinh và đàm luận.

## Nguyên tắc rửa bát để mà rửa bát

Thứ bảy tuần rồi, tôi có đem chuyện Steve kể lại cho những người tham dự buổi giảng kinh, có một anh nói: "Steve đã tìm ra nguyên tắc nhưng chưa tìm ra phương pháp. Tôi nói: "Tìm ra nguyên tắc được thì cũng tìm ra phương pháp được". Nếu Steve tìm được hứng thú trong lúc học bài với Mickey thì tức là Steve áp dụng hữu hiệu một vài phương pháp nào đó mà Steve đã tự tìm ra một mình. Đâu có phải chỉ có kinh quán niệm mới cung cấp được cho mình những phương pháp. Steve tuy có học Phật và đọc được Sanscrit, nhưng Steve không phải là người đã qui y. Nhưng không ai cấm người không Phật tử thực hành những phương pháp Phật Giáo, với lại phương pháp Phật giáo không phải là những phương pháp duy nhất. Lại còn điều này nữa, không phải chỉ những Phật tử mới tìm ra phương pháp Phật Giáo. Đức Thích Ca Mâu Ni, các bậc Duyên Giác và Bích Chi Phật cũng đâu có là Phật tử trước khi tìm được con đường và những phương pháp đạt đạo, phải không?

Một chị nói: "Thế thì một hôm nào đó, mình sẽ mời Steve tới nói về kinh nghiệm của Steve cho mình nghe, mình có thể học hỏi những kinh nghiệm của Steve. Tôi nghĩ khi chị ấy nói như thế, chị xác nhận một điều quan trọng: người Phật tử không nắm hết chân lý, người Phật tử có thể học được kinh nghiệm của những người không phải Phật tử và quan hệ hơn nữa, người Phật tử có thể học hỏi Phật pháp với những người không Phật. Tôi nhớ lại câu nói quen thuộc trong Phật Giáo Đại Thừa: "Phật Pháp tức là thế gian pháp". (Phương pháp của Phật cũng là phương pháp của cuộc sống) và "Phật pháp tại thế gian, bất ly thế gian giác" (Phương pháp của Phật áp dụng trong cuộc sống không thể tách ra ngoài sự thức tỉnh của cuộc sống). Vậy ta có thể nói: Phương pháp của kinh quán niệm cũng dính líu tới sự thức tỉnh của Steve phải không?

Nhưng mà Steve cũng có thể áp dụng những phương pháp dạy trong kinh quán niệm, nếu Steve muốn, chắc đâu là những phương pháp mà Steve tìm ra đã đủ để đưa Steve tới chỗ thành công hoàn toàn. Mỗi

đêm mà phải thức dậy chừng mười lần để xem thử bé Zoe còn thở không, điều đó cũng hơi làm mình bực mình đấy chứ. Nhiều người mới nghe đã có thể gất lên rồi, hướng hồ là tự họ phải làm như Steve. Biết đâu trong kinh quán niệm lại chẳng có phương pháp giúp Steve xem thì giờ ngủ và thì giờ dậy của bé Zoe là một.

Các tác viên Xã Hội của trường chắc hẳn cũng muốn biết xem thành quả của Steve đạt được lớn lao tới chừng nào, có phải không? Có tác viên nào mà lại chẳng thấy thời giờ dành riêng cho mình quá ít ỏi.

Tôi cũng là một loại tác viên. Thiều cũng là một loại tác viên. Chúng mình cùng muốn biết làm thế nào Steve đã giật được vô khối thì giờ cho Steve. Steve đã đạt được "vô khối thì giờ" thật chưa! Hay chỉ mới đạt trên nguyên tắc?

Bên Mỹ có một anh chàng rất thân với tôi. Tên anh là Jim Forest. Anh ta ở trong tổ chức Catholic Peace Fellowship. Ngày xưa anh ta đã đốt thẻ trưng binh chống chiến tranh và đi ở tù hơn 1 năm. Hồi đó, nghe anh ta ở tù, tôi hơi ngại, bởi tánh anh ta rất hoạt động, nôn nóng muốn hành động, sợ không kham nổi sự tù túng trong phòng giam. Tôi viết cho anh một lá thư rất ngắn rằng: "Hãy ném trái quýt của anh, hãy hợp nhất với trái quýt của anh, bởi vì ngày mai trái quýt ấy không còn nữa". Tôi không ngờ câu nói của tôi có hiệu quả. Ba năm sau hồi tưởng lại chuyện ấy, Jim viết: "Câu ấy giúp cho tôi nhiều hơn là thầy có thể tưởng tượng!" Nhờ câu ấy mà tôi tìm được sự an lạc nơi lao tù, làm bạn được với lao tù và sống trong lao tù những ngày lợi lạc". Jim đã tìm được tự do trong lao tù, khôi phục được thì giờ và sự sống của mình ngay trong lao tù. Jim cũng khá đấy chứ, phải không Thiều?

Mùa đông năm kia Jim qua đây chơi. Tôi thường hay rửa bát sau khi ăn cơm xong trước khi lên ngồi uống trà. Một tối Jim đòi rửa bát. Tôi nói "Rửa thì rửa nhưng phải biết cách rửa" Jim nói: "Bộ Thầy nói tôi không biết cách rửa chén hay sao?". Tôi nói: "Có hai cách rửa chén. Cách thứ nhất là rửa để cho rửa xong, cách thứ hai là rửa không phải để cho rửa xong". Jim thích quá nói "Tôi sẽ chọn cách thứ hai, rửa chỉ



để rửa mà thôi". Từ đấy Jim hay giành rửa chén. Tôi giao "trách nhiệm" cho anh ta trong cả tuần. Sau đó về xứ, anh đã tuyên truyền "chủ nghĩa rửa chén để mà rửa chén" trong nhiều bài báo. Anh ta tuyên truyền nhiều quá, ngay cả trong gia đình nữa. Khiến Laura cười bảo anh "Ở dưới bếp chỉ còn chén bát sạch, nếu anh thích rửa bát để mà rửa bát quá như vậy thì sao anh không xuống đem chén bát sạch ra mà rửa lại một lần nữa đi".

Hồi tôi còn làm "Điệu" tại chùa Từ Hiếu, cách đây 30 năm, rửa chén bát không phải là một việc làm dễ chịu lắm đâu nhé! Vào những mùa an cư, hai người trực nhật phải nấu cơm và rửa bát có khi cho hơn 100 thầy. Xà phòng không có, chỉ có tro trấu và bẹ dừa mà thôi. Ngồi trước một đồng chén bát lớn như vậy rất nản. Nhất là nhằm mùa đông phải nấu một nồi nước nóng khá lớn mới rửa được vì nước lạnh, lạnh buốt. Bây giờ đứng rửa bát trong bếp, có xà phòng nước, có tissues Metalliques, có nước ấm chảy dưới tay mình, thật là dễ chịu hơn nhiều quá. Ấy vậy mà ai đã rửa bát ai cũng muốn rửa thật mau cho xong, để mà lên ngồi chơi, có nhiều bà đòi chồng mua cho được cái máy rửa chén. Thiều à! Cái máy giặt tôi còn chịu được (Máy năm ở ngoại quốc tôi chỉ giặt bằng tay) chứ còn cái máy rửa chén thật tình tôi không chịu nổi. Các bà ở quê mình sẽ chép miệng "Mèng đéc ơi, làm biếng đến vậy là cùng...".

Theo tinh thần của kinh quán niệm thì trong khi rửa bát mình chỉ nên rửa bát mà thôi: có nghĩa là khi rửa bát mình có ý thức được rằng sự kiện chính mình đang rửa bát? Mới nghe qua thì thấy buồn cười. Rửa bát thì có gì hay ho đâu mà tập trung ý lực vào đấy nhiều như thế. Nhưng quả thực tất cả sự hay ho là nằm chỗ đó nghe Thiều. Sự kiện tôi đứng đây rửa và rửa những cái bát này là một sự kiện màu nhiệm. Tôi hoàn toàn là tôi, làm chủ được hơi thở tôi, ý thức được sự có mặt, ý thức tâm, ý thức ý và hành động của tôi. Tôi không bị động trong hoàn cảnh như một cái nút chai bị những đợt sóng trên mặt biển vùi dập và lôi kéo, tâm ý tôi không tán thất trong loạn tưởng như một mớ bọt biển trên đầu sóng, tan nát thảm thương khi làn sóng đập đầu vào gành đá.

## Làm hòa với múi quýt

Nếu trong lúc rửa bát mà ta chỉ nghĩ tới tách trà, nghĩ tới sự nghỉ ngơi hay bất cứ một công chuyện nào trong tương lai, và chỉ muốn cho việc rửa bát qua mau, xem việc rửa bát như một cực hình thì ta không "rửa bát để mà rửa bát", ta không sống trong thời gian rửa bát, ta không chứng thật được phép lạ của sự sống trong thời gian rửa bát.

Không biết rửa bát thì khi cầm tách trà lên, có thể ta cũng không biết uống trà. Cầm tách trà lên ta có thể chỉ nghĩ đến những chuyện khác mà không biết là ta đang nâng tách trà trong tay. Cứ như thế, ta bị thâm hút vào trong tương lai, bị con ma vị lai thâm hút hết hồn vía, đi ngang sự sống mà không sống được giây phút nào của sự sống. Câu chuyện múi quýt của Jim cũng đã xảy ra trong trường hợp này. Có lần, lâu lắm rồi, Jim ngồi ăn quýt với tôi mà cứ phóng tưởng về công việc trong tương lai. Hồi ấy mỗi khi nghĩ tới một dự tính nào có tánh cách hấp dẫn là Jim hoàn toàn bị thu hút vào đó và quên hẳn thực tại trong hiện tại. Tay Jim bóc vỏ quýt mà miệng Jim như nhai hết vỏ quýt này tới vỏ quýt nọ. Thế mà Jim đâu có biết mình đang ăn quýt. Tôi mới nói với chàng ta: "Thì anh hãy ăn múi quýt của anh đi đã". Jim giật mình thức giấc. Lúc đó anh ta đang ăn hết múi quýt này đến múi quýt khác, không ngưng. Thế mà tôi lại nhắc anh ta ăn quýt, làm như anh ta đang không ăn quýt. Mà thực ra anh đâu có đang ăn quýt. Anh ta đang "ăn" cái dự tính của anh ta mà. Người xưa nói: "Tâm bất tại yên, thị nhi bất kiến, thính nhi bất văn, thực nhi bất tri kỳ vị" (Tâm ý không có mặt, thì nhìn mà không thấy, nghe mà không rõ, ăn mà không biết mùi vị). "Tâm bất tại", tức là sự vắng mặt của ý thức. Một trái quýt có nhiều múi, ăn được một múi quýt thì có thể ăn được hết trái quýt, còn nếu một múi mà cũng không ăn được, thì cả trái quýt cũng không ăn được. Jim là một anh chàng thông minh. Anh ta dùng tay lại nghe sự có mặt của múi quýt trên lưỡi mình, ăn múi quýt một cách thật đàng hoàng và gặt đầu trước khi đưa tay gỡ một múi khác. Sau cùng, như Thiền biết, anh ta đã có thể xem lao tù như một múi quýt và làm hòa bình với múi quýt đó.

Hồi tôi mới vào thiền viện, cách đây cũng đã trên ba mươi năm, các thầy trao cho tôi tập "Tỳ Ni nhật dụng thiết yếu" của Thiền Sư Độc Thể chùa Bảo Sơn và bảo tôi học thuộc lòng. Đây là một tập sách mỏng chừng bốn mươi trang thôi, ghi chép những ý tưởng mà Thiền Sư Độc Thể đã dùng để thắp sáng tâm ý của ông trong mọi cử chỉ, hành động. Ví dụ khi mới thức giấc vào lúc ban mai, ông cho khởi dậy ý tưởng này trong trí: "Vừa mới tỉnh giấc, tôi mong cho mọi người sớm đạt được trạng thái tỉnh thức lớn, hiểu biết thấu suốt mười phương". Khi múc nước rửa tay, ông sử dụng ý tưởng này để tự đưa mình về trạng thái ý thức: "Mức nước rửa tay, tôi mong cho mọi người có những bàn tay trong sạch để đón nhận lấy chân lý".

Toàn tập "Tỳ Ni Nhật Dụng thiết yếu" chỉ có những câu như thế. Mục đích là giúp người hành giả mới vào đạo nắm lấy được tâm ý mình. Thiền Sư Độc Thể đã giúp cho hành giả mới vào đạo thực hiện những điều dạy trong kinh quán niệm một cách tương đối dễ dàng. Mỗi khi mặc áo, rửa chân, đi cầu, trải chiếu, gánh nước, súc miệng... Người hành giả đều có thể mượn một ý tưởng trong "Tỳ Ni Nhật Dụng" để nắm bắt tâm ý.

Kinh Quán Niệm nói: "Khi đi hành giả ý thức rằng mình đang đi, khi dừng ý thức rằng mình đang đứng, khi ngồi ý thức rằng mình đang ngồi, khi nằm ý thức rằng mình đang nằm, bất cứ thân thể mình đang được sử dụng trong tư thế nào, hành giả cũng ý thức được tư thế ấy của thân thể. Cứ như thế hành giả sống trong sự thường trực quán niệm thân thể... ý thức được những tư thế của thân thể. Tuy vậy vẫn chưa đủ, Kinh Quán niệm nói ta phải ý thức về mọi hơi thở, mọi động tác, mọi hiện tượng sinh lý, vật lý, cảm giác và tư duy liên hệ tới bản thân nữa.

Nhưng quán niệm như thế để làm gì? Thì giờ đâu mà quán niệm? Một tác viên nếu bỏ cả ngày để làm việc quán niệm thì còn thì giờ đâu nữa để làm công việc tác động quần chúng trong phạm vi tái thiết và phát triển xã hội? Anh chàng Steve của chúng ta làm thế nào mà có thì giờ để vừa làm việc vừa quán niệm, vừa học bài với Mickey, vừa đem tã lót của Zoe tới tiệm giặt.

## Phép lạ là đi trên mặt đất

Steve nó nói là từ khi biết lấy thì giờ của Mickey và của Marie làm thì giờ của mình thì chàng ta có "vô khối", nhưng đó có thể là đứng trên nguyên tắc mà thôi. Bởi vì Steve có thể quên lãng trong khi học bài với Mickey. Steve có thể quên rằng thì giờ của Mickey cũng là thì giờ của mình, và như vậy Steve có thể đánh mất thì giờ như chơi. Steve có thể mong cho thì giờ ấy chóng qua hoặc sinh ra cái kính vì thì giờ ấy không thú vị, không phải là thì giờ của mình.

Vì vậy muốn thật sự có vô khối thì giờ (nghĩa là không chỉ trên nguyên tắc), Steve cần giữ ý thức "Đây là thì giờ của ta" sáng tỏ mãi trong suốt thời gian học bài với con. Trong khi ấy tâm ý con người hay buông lung và từ ý tưởng này, tâm ý bắt sang ý tưởng khác như con vượn chuyền cành. Muốn giữ cho ý thức hiện thực sáng tỏ (từ đây về sau tôi sẽ dùng danh từ "chánh niệm" để thay thế cho mệnh đề "ý thức sáng tỏ về hiện thực") thì cần đôi chút luyện tập. Tập luyện ngay trong đời sống hàng ngày và thực tập trong những buổi Thiền Quán. Trong khi một tác viên đi bộ trên con đường đất đỏ để tới đầu làng, anh cũng có thể thực tập quán niệm. Anh đi từng bước vững chãi trên con đường đất đỏ hai bên có viền cỏ xanh và khởi chánh niệm trong trí anh, ý thức được là mình đang đi trên con đường đó, con đường dẫn tới làng. Anh tập trung ý tưởng vào đối tượng quán chiếu duy nhất ấy. Ta đi trên con đường đầu làng, trời lạnh hoặc trời mưa. đường khô hay con đường lầy lội. Anh cũng duy trì chánh niệm. Anh không lập đi lập lại trong trí một cách máy móc "Tôi đang đi trên con đường đầu làng!". Máy móc là sự ngược lại của chánh niệm. Có người niệm Phật như một cái máy trong lúc tâm trí đi phiêu lưu xa thực tại ngoài ngàn dặm. Tôi nghĩ niệm Phật như thế còn tệ hơn là không niệm Phật. Nếu ta thực sự duy trì được chánh niệm trong khi ta đang bước trên con đường làng, ta sẽ thấy sự kiện ta đang bước trên con đường làng là một sự kiện màu nhiệm. Một niềm vui nở ra từ tim ta như một đóa hoa và bao trùm lấy thế giới hiện thực. Tôi ưa đi bộ một mình trên những con đường quê, hai bên có những

bông lúa hay cỏ dại và đặt từng bước chân ý thức trên đất, biết mình trong hiện tại đang đi trên hành tinh màu xanh kỳ diệu. Những lúc như thế tôi thấy hiện hữu màu nhiệm một cách lạ kỳ. Người ta thường nghĩ rằng đi trên mặt nước hay đi trên than hồng là thực hành phép lạ. Tôi nghĩ phép lạ không phải là đi trên mặt nước hay đi trên than hồng mà là đi trên mặt đất.

Hàng ngày ta thực hiện phép lạ mà ta thường không hay biết. Thiều nhìn thử lại xem trời xanh, mây trắng, lá đục và đôi mắt bé Thi Hải Thiều Âm đan lay láy. Hai mắt của Hải Thiều cũng là một phép lạ mà trời kia, mây ấy, lá nọ cũng là phép lạ phải không.

Thiền Sư Độc Thế nói: "Khi ngồi nên ngồi thật ngay thẳng và khởi niệm". Ngồi đây cũng như ngồi trên pháp tọa Bồ Đề. Pháp Tọa Bồ Đề là chỗ một Đức Phật đã ngồi mà chúng ngộ. Nếu có hằng hà sa số Phật tức là đã có sa số người đã giác ngộ, và chỗ bãi cỏ tôi ngồi hôm trước ấy thế nào cũng có một Đức Phật đã ngồi.

Thi sĩ Nguyễn Công Trứ cũng có ý thức sáng khi ông ngồi xuống một chỗ ngồi và thấy được rằng ngày xưa, cổ nhân đã từng ngồi trên chỗ ông đang ngồi, và ngàn muôn năm sau cũng sẽ có người tới ngồi chỗ ấy.

*"Ngã kim nhật tại tọa chi địa  
Cổ chi ngân tầng tiên ngã tọa chi  
(Ngàn muôn năm âu cũng thế ni  
Ai hay hát mà ai hay nghe hát)".*

Chỗ ngồi và thời gian trong giờ phút ấy trở thành hợp nhất trong một hiện tại vĩnh cửu.

Nhưng người tác viên không phải có thì giờ để suốt ngày thả dơi trên những con đường cỏ xanh và ngồi dưới gốc cây. Người tác viên phải soạn thảo, dự án công tác, bàn bạc với dân làng, giải quyết trăm vàn khó khăn lao động nơi ruộng vườn, đối phó với cường hào ác bá. Trong thời gian thực hiện công tác đó. Anh hoặc chị phải để tâm ý vào công việc, đề cao cảnh giác, sẵn sàng phản ứng một cách

thông minh và hữu hiệu. Tất cả những điều ấy chính là quán niệm. Thực tập quán cũng là để có thể để hết tâm ý vào công việc, đề cao cảnh giác và phản ứng thông minh. Trong lúc bàn cãi giải quyết và đối phó, sự bình tâm và tự chủ là những yếu tố cần thiết để đi tới kết quả tốt đẹp, anh chị tác viên nào cũng rõ điều ấy. Nếu ta không tự chủ mà để cho sự nóng giận hoặc đăng trí kéo đi thì hiệu năng của ta không còn bao lâu nữa.

Quán niệm là một phép lạ mà ta có thể sử dụng để khôi phục và thu hồi tự thân. Giả dụ một nhà ảo thuật nào đó đem thân thể ta chia làm nhiều phần và đặt mỗi phần ở một địa phương khác nhau. Bàn tay đặt nam, bắp chân đặt ở bắc, cánh tay đặt đông... Rồi dùng phép lạ hô lên một tiếng. Mỗi phần của thân thể lập tức liền lại với nhau, để thân thể ta trở nên toàn vẹn trở lại. Quán niệm cũng thế, đó là phép lạ để tụ họp trong chớp nhoáng tâm ý phiêu lưu, tản mát khắp chốn và thực hiện tự tâm toàn vẹn trong giây phút hiện tại của sự sống.

# Nắm lấy hơi thở chánh niệm

Như vậy quán niệm vừa là một phương tiện vừa là một cứu cánh, vừa là nhân, vừa là quả. Khi thực tập quán niệm để luyện định tâm thì ta gọi quán niệm là nhân. Nhưng quán niệm vốn là sự sống tỉnh thức (sự có mặt của quán niệm là sự có mặt của sự sống màu nhiệm), do đó ta cũng gọi quán niệm là quả. Quán niệm để xua đuổi quên lãng và phân tán. Quán niệm để thực sự sống từng giây, từng phút của cuộc sống. Quán niệm để duy trì chánh niệm và duy trì sự sống.

Người tác viên biết sử dụng hơi thở để duy trì chánh niệm, bởi vì hơi thở là dụng cụ rất màu nhiệm để đình chỉ loạn tưởng. Hơi thở là cây cầu bắt từ bờ sinh lý sang bờ tâm lý, là môi giới giữa thân và tâm. Mỗi khi chợt nhớ ra rằng tâm ý mình đang phân tán, rong ruổi, người tác viên nên dùng hơi thở để nắm giữ nó lại. Anh thở vào nhẹ nhẹ một hơi thở khá dài và ý thức rằng mình đang thở vào một hơi dài. Anh lại thở ra một hơi dài, đưa ra ngoài hết không khí trong buồng phổi anh và ý thức rằng mình đang làm như thế. Kinh quán niệm dạy về cách nắm lấy hơi thở như sau:

"Hành giả thở vào với ý thức mình vẫn là mình đang thở vào. Người ấy thở ra với ý thức mình vẫn là mình đang thở ra. Thở vào một hơi dài người ấy ý thức rằng ta đang thở vào một hơi dài. Thở ra một hơi dài, người ấy ý thức rằng ta đang thở ra một hơi dài. Thở vào một hơi ngắn, người ấy ý thức là ta đang thở ra một hơi ngắn. Người ấy tự mình luyện tập như sau: "Tôi có ý thức rõ rệt về trọn cả hơi thở mà tôi đang thở vào. Tôi có ý thức về trọn cả hơi thở mà tôi đang thở ra. Tôi đang thở vào và làm cho sự điều hành trong thân thể tôi trở nên tĩnh lặng. Tôi đang thở ra và làm cho sự điều hành trong thân thể tôi trở nên tĩnh lặng".

Trong một tu viện Phật giáo, vị nào cũng được khuyến khích sử dụng hơi thở để đình chỉ loạn tưởng, tập trung tâm ý và thực hiện định lực. Định lực là sức mạnh của sự tập trung tâm ý, là năng lực có thể phát khởi sự tỉnh thức lớn. Nhưng sự tỉnh thức lớn cũng là một sự tỉnh

thức. Khi người tác viên nắm lấy hơi thở mình, anh ấy đã là một người tỉnh thức rồi. Để duy trì chánh niệm lâu dài, ta nên tiếp tục nắm lấy hơi thở. Mùa này ở đây lá vàng rơi đẹp lắm. Đi ở ven rừng khoảng mười lăm phút trong chánh niệm, giữ lấy hơi thở tôi thấy khỏe khoắn và tỉnh táo lạ. Tôi tiếp xúc được với từng chiếc lá.

Khi Thiền đi một mình trên con đường quê, Thiền dễ nắm giữ chánh niệm hơn. Nếu Thiền có một người bạn cùng đi bên cạnh không nói năng gì, cùng nắm lấy hơi thở thì Thiền vẫn nắm giữ chánh niệm một cách dễ dàng. Nhưng khi người bạn đi bên cạnh hỏi chuyện Thiền thì sự tỉnh trở nên khó khăn hơn chút ít.

Nếu Thiền khởi ra trong tâm ý niệm "Cái anh chàng này cứ hỏi chuyện hoài, không để cho mình chánh niệm" thì Thiền dễ trở thành bực mình. Nhưng nếu Thiền tự nhủ: "Anh chàng hỏi chuyện thì hỏi chuyện, mình trả lời thì trả lời, nhưng mình vẫn nắm giữ chánh niệm, biết mình với anh chàng đang đi trên đường với nhau, biết anh chàng hỏi gì, biết mình trả lời những gì, và dù sao mình vẫn còn có thể nắm lấy hơi thở". Nghĩ như vậy, Thiền tiếp tục duy trì chánh niệm, biết rằng trường hợp này hơi khó hơn trường hợp đi bộ một mình, nhưng cứ thực tập để từ từ đạt tới một khả năng tập trung ý lớn hơn. Có câu ca dao nói: "Thứ nhất là tu tại gia, thứ nhì tu chợ, thứ ba tu chùa". Trong hoàn cảnh náo nhiệt phiền toái mà giữ được chánh niệm, đó mới là làm được chuyện khó, có phải không?



# Đếm hơi thở và theo dõi hơi thở

Trong kinh điển Phật thường dạy nên sử dụng hơi thở để luyện thành sự định tâm. Có một bài kinh đặc biệt nói về sự sử dụng hơi thở để duy trì hơi thở, gọi là kinh An Ban Thủ Ý (Anapana sati Sutta). Kinh này được thiền sư Việt Nam gốc Trung Á tên là Khương Tăng Hội dịch và chú giải vào khoảng đầu thế kỷ thứ ba Tây lịch. Anapana là hơi thở (dịch âm là An Na Pan Na), Tăng Hội viết tắt là An Ban, còn Sati (tiếng Bắc Phạn gọi là Sam ti) có nghĩa là niệm quán niệm hay chánh niệm, thời ấy Tăng Hội dịch là Thủ ý (gìn giữ tâm ý).

Vậy Kinh An Ban Thủ Ý là kinh dạy "gìn giữ tâm ý bằng cách sử dụng hơi thở". Kinh này là kinh thứ 118 trong Trung Bộ Kinh (Majjhima Nikaya) dạy rõ phương pháp sử dụng hơi thở. Tôi sẽ đính kèm theo đây một bản dịch kinh quán niệm và bản tóm tắt kinh An ban Thủ ý cùng một vài đoạn kinh khác để Thiệu và các bạn bên nhà dùng.

Trong những lớp hướng dẫn thiền tập (cho người ngoại quốc) bên này, tôi thường đề nghị những phương pháp mà tôi đã từng thí nghiệm, những phương pháp thật đơn giản. Ví dụ đối với người mới tập, tôi đề nghị phương pháp "đo chiều dài" của hơi thở. Tôi mời một học viên nằm xuống và thở tự nhiên, rồi tôi mới mời người quan sát và chỉ cho họ thấy những điều đơn giản như sau:

1. Tuy thở ra và thở vào là việc làm của phổi, tức là của ngực, nhưng không phải vì thế mà bụng không có tham dự. Sự lên xuống của bụng hòa nhịp với sự lên xuống của ngực. Ta nhận thấy khi ta bắt đầu thở vào thì bụng bắt đầu lên cao. Nhưng khi hơi thở vào đi được hai phần ba con đường của nó thì bụng bắt đầu xuống bớt.
2. Giữa ngực và bụng có một ranh giới gọi là hoành cách mạc. Khi ta thở vào đúng phép, ta đưa không khí vào phần dưới của phổi trước khi ta thở đầy phần trên của phổi. Khi phần dưới của phổi có đầy không khí vào nó đẩy hoành cách mạc xuống dưới. Do

đó bụng ta bắt đầu phình lên cao. Khi ta thở đầy phần trên lá phổi, ngực ta căng đầy và do đó bụng ta bắt đầu xuống bớt.

3. Vì vậy cho nên người xưa hay nói "Hơi thở bắt đầu từ rốn và chấm dứt ở chót mũi.

Đối với người mới tập, tư thế nằm ngửa rất thuận lợi. Phải để ý là không nên thở dài với mức tối đa. Làm như thế có thể nguy hiểm cho phổi, nhất là trong trường hợp phổi yếu vì chưa bao giờ biết tập thở. Ban đầu người hành giả nên nằm xuống, hai tay xuôi theo hai chân, đầu không gối, trên một mặt phẳng hay hơn là trên nệm. Buông thả tay chân cho thư thái. Thở vài hơi tự nhiên rồi khởi sự chú ý đến hơi thở ra xem nó kéo dài bao lâu, có thể đếm thầm trong trí: một, hai, ba... Sau vài lần như thế, ta biết được "chiều dài" của hơi thở ra. Ví dụ chiều dài ấy là 5, sau đó ta dự tính thêm vào một hay hai nữa để cho hơi thở ra của ta dài tới 6 hay 7. Thế là lần này khi thở ra ta bắt đầu đếm từ 1 đến 5. Đến 5 thay vì chuẩn bị hít thở vào, ta cứ tiếp tục thở ra thêm 1 hay 2, đếm tiếp là 6 đến 7. Như vậy có nghĩa là ta đưa thêm không khí tồn dư trong phổi ra ngoài. Xong rồi ta buông tay để hai phổi tự động đưa không khí trong lành vào. Chúng đưa vào được bao nhiêu không khí thì đưa. Mình không nên cố gắng hít thêm. Cố nhiên là chiều dài của hơi thở vào sẽ ngắn hơn chiều dài của hơi thở ra. Nhưng ta nên đếm thầm để biết nó dài bao nhiêu.

Người mới tập nên tập như thế trong nhiều tuần. Trong khi thở luôn ý thức được mình đang thở và ý thức được chiều dài của hơi thở vào và ra (nếu có chiếc đồng hồ trong phòng có nhịp tic tắc chậm thì ta cũng có thể sử dụng nhịp ấy làm nhịp đếm). Trong khi đi bộ, đứng, ngồi, nhất là ở những nơi thoáng khí ta cũng nên tập như thế. Khi đi bộ ta có thể dùng bước chân để đếm rất tốt.

Chừng một thoáng sau khoảng cách giữa chiều dài của hơi thở vào và chiều dài của hơi thở ra sẽ rút ngắn lại. Bây giờ ta có thể cho hơi thở vào và ra bằng nhau, nghĩa là nếu thở ra sâu thì thở vào cũng sâu. Tuy nhiên, nếu thấy hơi mệt thì nên dừng lại. Nếu không mệt, ta cũng nên thực tập có giới hạn, ví dụ từ 10 đến 20 hơi thở. Khi thấy hơi mệt

là tiêu chuẩn rất tốt, nó báo hiệu cho ta nên nghỉ hay có thể tiếp tục. Khi đếm ta có thể dùng con số hay dùng mệnh đề ta ưa thích, ví dụ nếu đó là số 6, ta có thể dùng mệnh đề "Hiện hữu quanh tôi màu nhiệm" hay "Tâm tôi thanh tịnh an lạc". Nếu đó là số 7, ta có thể dùng mệnh đề "Tôi bước từng bước trên trái đất" hay "Nam mô bốn sư Thích ca Mâu Ni Phật". Khi đi bách bộ, mỗi tiếng nhịp theo mỗi bước chân.

Hơi thở phải thật nhẹ nhàng, đều đặn, trôi chảy tiếp nối như một lạch nước trôi trên cát mịn. Hơi thở phải thật im lặng, im lặng đến nỗi người gần cũng không nghe thấy mình thở. Hơi thở nên uyển chuyển như một dòng sông, một con rắn đang bò, chứ không thể như một dãy núi lởm chởm, hay như nhịp phi của một con ngựa. Chủ động được hơi thở của mình như thế tức là chủ động được thân tâm mình. Mỗi khi tâm ý tán loạn mà ta khó dùng những biện pháp khác để nhiếp phục thì phương pháp quán sát hơi thở phải được đem ra áp dụng. Mới ngồi xuống để thiền định, người hành giả sau khi điều chỉnh tư thế ngồi liền điều chỉnh ngay hơi thở. Ban đầu thở tự nhiên rồi làm cho hơi thở dịu dần, êm dần, lắng dần, sâu dần và dài dần.

Trong suốt thời gian ngồi xuống cho đến khi hơi thở đã trở nên im lặng sâu thẳm, hành giả ý thức được tất cả những gì đang trải qua. Kinh quán niệm nói: "Tôi đang hít vào và biết rõ là tôi đang hít vào. Tôi đang thở ra và biết rõ là tôi đang thở ra. Tôi đang thở vào một hơi ngắn và biết rõ rằng tôi đang thở vào một hơi ngắn. Tôi đang thở ra một hơi ngắn và biết rõ rằng tôi đang thở ra một hơi ngắn. Tôi đang thở vào một hơi dài và biết rõ rằng tôi đang thở vào một hơi dài. Tôi đang thở ra một hơi dài và biết rõ rằng tôi đang thở ra một hơi dài. Tôi ý thức trọn vẹn về cả chiều dài hơi thở mà tôi đang thở vào. Tôi ý thức trọn vẹn chiều dài hơi thở mà tôi đang thở ra. Tôi đang thở vào và điều hòa cho thân thể tôi trở nên tĩnh lặng".

Trong khoảng 10 đến 20 phút, tâm ý của hành giả lắng xuống như hồ nước trong và không bị lôi kéo và phân tán nữa. Phương pháp theo dõi hơi thở tĩnh lặng và điều phục hoàn toàn hơi thở được gọi là

phương pháp "tùy tức". Tùy là theo dõi, tức là hơi thở, tùy tức là theo dõi hơi thở.

Nếu thấy phương pháp theo dõi hơi thở hơi khó, ta có thể theo dõi bằng phương pháp đếm hơi thở. Thở vào đếm "1", thở ra đếm "1". Thở vào đếm "2", thở ra đếm "2". Thở cho đến hơi thở thứ 10 thì bắt đầu đếm lại từ 1. Trong lúc thở như vậy, sự đếm là sợi dây buộc tâm vào hơi thở. Ban đầu đếm là để chú ý, kéo nếu không chú ý thì đếm lộn. Đó là hình thức định tâm sơ đẳng nhất, cột được tâm vào sự đếm rồi, đạt tới cái định tâm sơ đẳng ấy rồi thì bắt đầu bỏ sự đếm và chuyển sang theo dõi hơi thở. Phương pháp đếm hơi thở được gọi là phương pháp số tức. Số là đếm, tức là hơi thở.

Những lúc tâm trí bị phân tán khó tập trung để quán niệm, ta lại nắm lấy hơi thở, nắm lấy hơi thở cũng là quán niệm. Hơi thở là một phương tiện thần diệu để nắm lấy tâm ý. Giới thứ bảy của dòng tu Tiếp Hiện cũng đặc biệt chú trọng tới hơi thở: "Không được buông thả theo (vọng) loạn tưởng và hoàn cảnh để tự đánh mất mình, Phải biết dùng hơi thở để nắm lấy thân tâm, thực hiện chánh niệm, phát triển định tuệ và đi tới trên đường thành tựu đạo nghệ."

## Mỗi động tác là một lễ nghi

Thiền ơi, tôi thường nghe một ví dụ này khá hay về hơi thở. Có một bức tường cao không có cách gì leo lên đứng phía trên được, duy chỉ có sợi chỉ mỏng manh vắt qua bức tường. Người khôn khéo sẽ buộc đầu sợi chỉ ấy vào dây gai rồi qua bên kia kéo đầu sợi chỉ xuống để cho sợi dây gai vắt lên thay thế. Xong rồi, lại buộc đầu sợi gai với đầu sợi dây thừng để kéo nó vắt qua bức tường. Sau khi cột một đầu thừng xuống chân bức tường bên này, ông ta sang bên kia tường bám vào sợi dây thừng mà trèo lên đứng phía trên bức tường. Hơi thở của ta là sợi dây chỉ mỏng manh kia, nếu ta biết sử dụng thì ta có thể biến nó thành một khí cụ thần diệu cứu ta ra khỏi những trường hợp xem như vô vọng. Hơi thở cũng là một cây cầu bắt từ thân sang tâm, hơi thở điều hòa cả thân và tâm, hơi thở thiết lập sự thể giữa thân và tâm. Thân và tâm đều có liên hệ tới hơi thở, và hơi thở có thể dùng để điều hòa thân tâm, đưa đến trạng thái tĩnh lặng sáng chiếu của cả hai.

Có nhiều người và nhiều sách nói đến những ích lợi lớn lao của sự tập thở đúng phương pháp. Người biết thở là người biết sử dụng một kho tàng sinh lực vô tận: Hơi thở thanh lọc buồng phổi, thanh lọc máu trong huyết quản, thanh lọc và đổi mới cả cơ thể. Hơi thở quan trọng hơn thức ăn. Những điều ấy rất đúng. Hồi xưa tôi từng bị ốm nặng và qua mấy năm thuốc thang không lành, tôi đã dùng đến phương pháp thở, phương pháp này đã cứu sống tôi.

Tuy vậy trong câu chuyện mà tôi đang nói với Thiền đây, hơi thở là dụng cụ và đối tượng của quán niệm. Hai lá phổi tốt, một hơi thở khỏe là những thiện duyên rất lớn, tuy nhiên không phải là mục đích lớn mà chỉ là những vật phó sản (gous prodrets) của sự thực hiện quán niệm mà thôi.

Ở Paris tôi có hướng dẫn một lớp ngồi Thiền cho người ngoại quốc. Trong số đó có nhiều người trẻ. Tôi nói với họ mỗi ngày ngồi một giờ đồng hồ thì tốt lắm, nhưng không đủ thiếu gì. Phải tập thiền trong khi đi, đứng, ngồi, nằm và làm việc. Tôi chỉ cho họ cách quán niệm trong

khi rửa tay, rửa bát, quét nhà, nói chuyện. Tôi nói trong khi rửa bát, có thể ta nhớ tới tách trà và muốn rửa cho thật mau để lên ngồi uống trà. Nhưng như thế là ta không thấy được sự sống trong khi rửa bát. Trong khi ta rửa bát thì rửa bát phải là chuyện quan trọng nhất trong đời. Trong khi ta đi cầu, thì đi cầu là chuyện quan trọng nhất trong đời. Cứ thế mà nhìn, bữa cử cũng là thiền mà gánh nước cũng là thiền. Người hành giả tu 24 tiếng đồng hồ một ngày chứ không phải chỉ tu trong giờ tụng kinh và ngồi thiền. Mọi động tác đều được nhiếp phục trong chánh niệm. Mỗi động tác là một lễ nghi. Dùng chữ lễ nghi thì hơi nặng nề nhưng tôi phải dùng chữ ấy qua một lượt để Thiền thấy tính cách sanh tử của sự tỉnh thức.

## Hãy là nụ cười

Ngày nào cũng thực tập quán niệm, giờ nào cũng thực tập quán niệm... Nói thì dễ nhưng thực hành cho được thường xuyên là chuyện không dễ... Vậy cho nên tôi đề nghị những người trong lớp thiền tập nên để dành một ngày trong tuần để khởi sự thực tập. Đã đành trên nguyên tắc ngày nào cũng là ngày của mình, giờ nào cũng là giờ của mình, nhưng trên thực tế mình hoàn toàn chưa thể nào chủ động được và mình có cảm tưởng gia đình, sở làm và xã hội chiếm mất hết thì giờ của mình. Vì vậy tôi đề nghị họ lấy một ngày trong tuần làm "ngày của mình". Ngày này sẽ là bàn đạp tạo nên thói quen tốt đẹp của sự thực tập quán niệm.

Tác viên xã hội ai cũng có quyền có 1 ngày như vậy mỗi tuần, nếu không ta sẽ tự đánh mất mình một cách dễ dàng trong cuộc đời náo động. Ta tạm gọi cái ngày thứ bảy kia là ngày quán niệm. Muốn tổ chức ngày quán niệm ta hãy chuẩn bị làm sao khi thức dậy trong buổi sáng, ta có thể nhớ ngày đó là ngày quán niệm. Treo một cái gì ở trên trần nhà hay ở trong phòng. Ví dụ như một chữ "quán" hay một cành thông chẳng hạn, để khi thức dậy là ta có thể trông thấy và biết đây là ngày quán niệm, ngày "của mình".

Nhớ ra như vậy rồi, ta nên mỉm cười để chứng tỏ rằng ta đang có ý thức trọn vẹn và cũng là nuôi dưỡng ý thức trọn vẹn đó. Nằm trên giường ta bắt đầu theo dõi hơi thở, điều phục hơi thở, thở những hơi chậm, dài và ý thức. Rồi ta từ từ vén chăn ngồi dậy (đừng tung chăn chồm dậy như thường nhật). Nuôi dưỡng quán niệm trong từng cử chỉ. Ta súc miệng đánh răng, chải đầu, cạo râu hay điểm trang một cách nhẹ nhàng, thông thả, cử động nào cũng được nhiếp phục trong quán niệm. Theo dõi hơi thở, nắm lấy hơi thở, đừng để tâm loạn động. Khi làm những cử động thể dục buổi sáng cũng vậy. Các cử động thể dục nên làm thông thả, đi đôi với nhịp thở dài và nhẹ. Trong khi tập thể dục, duy trì nụ cười hàm tiếu trên môi.

Nên để ra ít nhất là nửa giờ để tắm gội thông thả trong chánh niệm. Đôi khi tắm xong là ta đã thấy nhẹ nhàng khoan khoái rồi. Sau đó ta có thể đi làm việc nội trợ, giặt áo quần, chùi nhà, lau bàn, sửa bếp, xếp dọn sách vở. Những công việc ấy phải được làm thật khoan thai, nhẹ nhàng trong chánh niệm. Làm tức là tu, đừng mong cho chóng xong. Bí quyết là làm thông thả. Để tâm ý vào đó, ưa thích nó, đồng nhất với nó. Phải tìm được sự an lạc trong khi làm những việc đó. Nếu không thì ngày quán niệm đó xem như là thất bại. Những người mới tập thì nên giữ im lặng trong ngày quán niệm. Vận tốc của các cử động dưới ảnh hưởng của quán niệm được giảm xuống rất nhiều. Hãy nhìn những vị thiền sư. Họ đi đứng khoan thai, nhất cử nhất động đều nhẹ nhàng, không vụt chạc hay nóng nảy. Nói như thế không có nghĩa là trong ngày quán niệm ta không nên nói chuyện. Ta cũng có thể nói chuyện và cũng có thể hát nữa. Nhưng ta chỉ nên nói hay hát ít thôi, trong khi duy trì ý thức mình mãi về những gì ta đang nói hoặc đang hát. Cố nhiên ta có thể vừa hát vừa quán niệm. Biết rõ là ta đang hát và ta đang hát gì. Tuy thế nên biết rằng trong khi ta hát, tinh tiết và âm điệu có thể đưa ta lạc ra ngoài chánh niệm nếu năng lực tập trung của ta còn yếu kém. Buổi trưa ta có thể tự nấu cơm. Việc ăn cơm, rửa bát, nghỉ ngơi, tất cả cũng đều được thực hành trong chánh niệm. Buổi sáng sau khi nhà cửa đã được dọn hay chăm bón, vun mấy khóm hoa, ta pha trà và ngồi uống trà trong chánh niệm. Để dành thật nhiều thì giờ cho công việc này. Đừng uống trà như người ta ăn hủ tiếu, cà phê ngoài tiệm trước khi đi làm, nghĩa là hấp tấp quá. Uống trà thật thanh thoi, khoan thai, như nhịp đi của bốn mùa, như nhịp quay của trái đất, thông thả, đều đặn, không hấp tấp. Không đi tìm tương lai. Sống với giờ phút hiện tại. Chỉ có giờ phút hiện tại mới là sự sống. Đừng đồng nhất sự sống với tương lai. Đừng luôn nghĩ tới chuyện phải đi về tương lai. Đừng luôn luôn nghĩ tới chuyện khởi hành. Ngày xưa trong "Bướm bay vượn cải hoa vàng", tôi viết:

*“Em hãy là đóa hoa đứng yên bên hàng đậu,  
Là nụ cười,  
Là một phần của hiện hữu nhiệm mầu.  
Tôi đứng đây, chúng ta không còn khởi hành.*



*Quê hương chúng ta đẹp như quê hương của tuổi thơ.  
Xin đừng ai xâm phạm. Tôi vẫn còn hát ca...”.*

Buổi chiều ta có thể đọc kinh, chép kinh, viết thơ cho bạn, làm bất cứ việc gì mà ta thích từ công việc trong tuần. Tôi nhắc em là làm gì cũng làm trong chánh niệm. Buổi tối ăn ít thôi, khoảng 10 - 11 giờ ta ngồi thiền đến nửa đêm sau khi bách bộ chừng một giờ để thở không khí trong lành, theo dõi hơi thở bằng quán niệm, đo chiều dài hơi thở bằng quán niệm, đo chiều dài hơi thở bằng bước chân ta về phòng và đi ngủ trong chánh niệm.

Thiền ơi!

Thế nào mình cũng tìm cách để tôn trọng tuyệt đối ngày quán niệm của tác viên. Ngày ấy cần thiết quá và ảnh hưởng tốt đến những ngày khác trong tuần rất nhiều.

Mười mấy năm về trước, nhờ ngày bình tĩnh quán niệm ấy mà chú Văn và các anh chị trong dòng Tiếp Hiện đã hướng dẫn được trường đi qua nhiều giai đoạn bão táp.

Thực tập ngày quán niệm được trong vòng ba tháng thì ta đã có sự thay đổi quan trọng trong đời sống của chúng ta rồi. Từ ngày quán niệm, sự thực tập sẽ lan qua những ngày khác trong tuần và ta sẽ có thể tu không phải một ngày trong một tuần mà bảy ngày trong một tuần. Thiền đã thấy ra ngày quán niệm là một bàn đạp quan trọng hay chưa.

## Thức dậy giữa Làng Hồng

Không những tác viên cần có một ngày trong mỗi tuần, họ còn cần có một tháng trong mỗi năm nữa. Chắc Thiều còn nhớ lá thư tôi viết để trả lời thầy Châu Toàn về dự tính làng Hồng. Làng Hồng là một quê hương tâm linh cho người tác viên, cũng như phương Bối quê hương tâm linh cho chúng ta ngày xưa vậy.

Chúng ta phải có làng Hồng để trở về sau những đợt công tác. Tại đây ta trồng cây, trồng rau thơm, đi bách bộ với trẻ trong làng, thực tập quán niệm và Thiền Tọa. Thầy Châu Toàn trong một lá thư cho tôi đã nói tới dự tính ấy, và gọi khu làng quê hương tâm linh này là làng Thanh Niên Phụng Sự Xã Hội. Thầy có nói cho tôi hay rằng khu vực chọn lựa có thể nằm gần miền cao nguyên và như thế có thể hợp với cây Hồng. Tôi nói như thế thì đặt tên làng là làng Hồng thì nhẹ và đẹp hơn tên kia. Thầy Châu Toàn là một nghệ sĩ, cho nên tôi rất tin cậy nơi Thầy về khía cạnh nghệ thuật của làng. Tôi có dặn Thầy nên giữ tất cả những tảng đá lớn nhỏ có mặt trong khu đất dù dưới suối hay trên đồi. Tôi lại dặn thầy đi đánh dấu tất cả cây lớn nhỏ nào có giá trị nghệ thuật để giữ lại. Làng sẽ có công viên, rừng và rất nhiều con đường đi bộ qua rất nhiều vườn Hồng và tên làng do đó mà có. Làng sẽ có nhiều lô đất, mỗi tác viên có một lô đất, Thiều cũng có 1 lô, tôi cũng có 1 lô. Chúng ta sẽ làm một căn nhà đơn giản trong khu đất và trồng cây ăn trái và rau quả quanh nhà. Tôi ưa trồng rau thơm lắm. Tôi sẽ trồng sau nhà của tôi nhiều thứ rau thơm: cây ngò, cây quế, cây hưng, cây tía tô, cây kinh giới, cây tần ô, cây rau răm, cây lá lốt. Tôi cũng sẽ trồng cây lá dứa thơm, cây xả, một giàn mướp ngọt, và có thể có cả một giàn hoa lý trước nhà.

Thiều cười tôi đang sống với tương lai phải không. Đúng đó, nhưng tôi cũng đang sống với hiện tại. Bên này tôi cũng trồng đủ thứ rau thơm. Tuyệt có gởi cho tôi nhiều loại hạt giống, nhưng chỉ trồng được trong mùa ẩm thôi. Làng Hồng đối với tôi đã là một thực tại rồi. Làng Hồng cũng đã bắt đầu có mặt nơi Thiều.

Thiền và các bạn nên xúc tiến việc thành lập làng Hồng. Làng Hồng là một hình ảnh tươi mát trong lòng mọi chúng ta. Làng Hồng cũng là hình ảnh ấm áp. Các anh chị tác viên khi lập gia đình cũng nên về cư ngụ tại làng Hồng. Làng Hồng sẽ có hợp tác xã. Mình sẽ săn sóc cho làng. Tổ chức sinh hoạt cho trẻ con và tạo nền nếp sinh hoạt tâm linh cho mọi người. Mỗi tác viên khi về tới làng Hồng là thấy thoải mái.

Trong 1 tháng cư trú tại làng Hồng, người tác viên chơi đùa với trẻ con (bọn Lê Hải Thiền Âm lúc này có lẽ đông lắm), đọc sách, nằm võng, trồng rau, ngồi thiền, rũ bỏ mọi bụi bặm phiền não, luyện thêm ý chí, thêm yêu thương.

## Hạt sỏi trong lòng cát mịn

Tác viên ngồi thiền để làm gì? Trước hết là để thực hiện một sự nghỉ ngơi toàn vẹn. Thiền nên biết trong giấc ngủ cũng chưa hẳn là hình thức nghỉ ngơi toàn vẹn. Ngủ với thần kinh căng thẳng, với những bắp thịt trên mặt và trên tay chân co rút, với những giấc mộng nặng nề. Ngủ như thế không phải là nghỉ ngơi. Nằm cũng chưa phải là nghỉ ngơi, nhất là khi còn trăn trở bất an. Nằm dài, xuôi tay chân, đầu không kê gối là một tư thế rất tốt để tập thở và để buông thả bắp thịt cho thư thái.

Nhưng nằm thì dễ ngủ. Với lại nằm thì không đi sâu vào Thiền quán được bằng ngồi. Ta có thể tạo nên sự nghỉ ngơi toàn vẹn trong tư thế ngồi và tiếp đó có thể đi sâu hơn trong thiền quán để đối trị lại những trở ngại tâm lý của ta.

Tôi biết các tác viên có nhiều người biết ngồi kiết già, bàn chân trái đặt lên bắp chân phải và bàn chân phải đặt lên bắp chân trái, cũng có người chỉ có thể ngồi bán già, bàn chân trái đặt lên bắp chân phải hay chân phải đặt trên bắp chân trái. Tại lớp Thiền tập ở Paris, có người không ngồi được các tư thế trên. Tôi khuyên họ nên ngồi theo lối người Nhật. Hai gối song song, hai lòng bàn chân úp xuống làm nơi nương tựa cho thân hình với một chiếc gối kê gọn dưới hai sớng bàn chân. Ta có thể ngồi yên trong tư thế đó hơn một giờ nữa. Tuy nhiên ai cũng có thể ít nhất là tập ngồi theo tư thế bán già. Ban đầu có hơi đau, nhưng độ vài tuần lễ thì ít đau hơn. Khi đau thì đổi tư thế đi hay đổi vị trí của các bàn chân cho nhau. Trong trường hợp kiết già hay bán kiết già, ta nên kê dưới mông một cái gối để cho hai đầu gối chúc xuống, như vậy là ta có 3 điểm tựa, thế ngồi như vậy là rất vững chắc sống lưng ta giữ cho thật thẳng, đây là một điều quan trọng. Đầu và cổ giữ theo sống lưng thật thẳng nhưng không cứng ngắt như gỗ. Mắt nhìn xuống khoảng hai thước về phía trước. Miệng giữ nụ cười hàm tiếu.

Bây giờ ta bắt đầu theo dõi hơi thở và cũng bắt đầu buông thả mọi bắp thịt trong người, chỉ giữ xương sống thật thẳng và theo sát hơi thở, còn bao nhiêu thứ còn lại cùng buông thả hết.

Muốn buông thả những bắp thịt chằng chịt trên mặt, những bắp thịt co lại vì lo âu, cău kinh, sợ hãi hay buồn phiền, ta hãy gọi về trên môi nụ cười hàm tiếu, nụ cười chớm nở, nụ cười tới thì các bắp thịt kia bắt đầu buông thả. Ta duy trì nụ cười ấy càng lâu càng quý, nụ cười mà Thiền thấy nở hoài trên mặt Phật.

Ta đặt lòng bàn tay trái ngửa ra trong lòng bàn tay mặt, buông thả mọi bắp thịt trong bàn tay, trong ngón tay, trong cánh tay, trong bắp chân. Hãy để cho tất cả trôi đi, như những dây rong rêu trôi theo dòng nước trong khi tảng đá dưới nước vẫn nằm im bất động, chỉ giữ lấy hơi thở và nụ cười hàm tiếu trên môi. Những ai mới bắt đầu tập ngồi thiền thì nên ngồi từ 20 phút đến nửa giờ. Trong thời gian đó, nên thực tập sự nghỉ ngơi toàn vẹn. Kỹ thuật của sự nghỉ ngơi này được tóm tắt trong hai tiếng: Nắm giữ và Buông thả. Nắm giữ hơi thở và buông thả tất cả những gì còn lại. Buông thả tất cả các thớ thịt trong châu thân, trong khoảng 15 phút hành giả có thể đạt đến sự tĩnh lặng và an lạc. Duy trì trạng thái tĩnh lặng và an lạc ấy.

Có người xem thiền tọa như một cực hình. Muốn cho thì giờ qua mau để nằm nghỉ. Trong trường hợp này, ta thấy "đương sự" chưa biết ngồi thiền. Biết ngồi thiền thì tự khắc tìm thấy sự khỏe khoắn và an lạc ngay trong tư thế ngồi. Tôi thường đề nghị những người này dung hình ảnh hạt sỏi rơi trong dòng sông để thực hiện sự an nghỉ trong thiền tọa.

Thế nào là hạt sỏi rơi trong dòng sông. Hành giả ngồi xuống trong tư thế tiện nghi nhất, bán già hay kiết già, lưng thẳng. Miệng giữ nụ cười hàm tiếu. Hành giả thở chậm và sâu, theo dõi hơi thở, đồng nhất mình với hơi thở. Thế rồi hành giả tự để mình buông thả hoàn toàn như một hạt sỏi trắng được thả xuống dòng sông trong vắt.

Hạt sỏi thả xuống dòng sông không hề tự ý cử động, nó tự buông thả và rơi xuống từ từ trong dòng sông bằng con đường ngắn nhất và

cuối cùng tìm tới đáy sông. Xuống tới đáy sông rồi là nó được chỗ an nghỉ, không còn rơi nữa. Hành giả tự thấy mình như một hạt sỏi, tự để rơi mình trong một dòng sông, buông thả hoàn toàn. Trọng tâm của hành giả là hơi thở. Thời gian buông thả để rơi, để tìm tới nơi an nghỉ trên cát mịn dưới đáy sông không cần thiết là dài bao lâu. Khi mà hành giả thấy mình ngồi an lạc, khỏe khoắn như một hạt sỏi trên cát mịn dưới đáy sông là khi ấy bắt đầu có sự nghỉ ngơi trọn vẹn. Hành giả không bị quá khứ níu kéo, không bị vị lai thấm hút. Hành giả biết rằng nếu mình không có khả năng thọ hưởng sự an lạc trong giờ phút thiền tọa hiện tại, thì tương lai cũng sẽ trôi qua những kẽ tay mình, và mình cũng sẽ không bao giờ thực sống khi tương lai biến thành hiện tại. An lạc là an lạc trong giờ thiền tọa đây. Nếu không tìm được an lạc lúc này thì sẽ không tìm được an lạc ở bất cứ lúc nào khác. Đừng đuổi theo vị lai như người bị thu hồn chạy theo bùa phép. Dừng lại và tìm sự an lạc trong giờ phút hiện tại. Hành giả thấy rằng thời gian này là thời gian của mình, chỗ ngồi này là chỗ ngồi của mình. Chính trên chỗ ngồi này và trong giờ phút này mà mình có thể thành Phật chứ không phải ở dưới một cây Bồ Đề nào trong 1 kiếp vị lai nào xa xôi. Thiền tập như thế trong vài ba tháng thì hành giả bắt đầu biết thế nào là Thiền Duyệt. Thiền Duyệt là sự an vui tìm thấy trong Thiền Tọa. Ngày xưa Thầy Thanh Từ có cất một thiền thất trên đỉnh phương Bối, lấy tên là Thiền Duyệt Thất.

Thiền ơi! Giờ tọa thiền có dễ thành công hay không là do đời sống hàng ngày mình có tập chánh niệm nhiều hay ít. Và cũng do mình có thực tập đều đặn mỗi ngày hay không. Ở chùa lá Pháp Vân mình nên tổ chức thiền tọa mỗi đêm cho tác viên, từ 10 đến 11 giờ. Ai muốn ngồi nửa giờ hay cả giờ tùy ý.

## Nhận diện

Nhưng mục đích của Thiền Tọa chỉ là để tìm sự nghỉ ngơi thôi sao? Có người sẽ hỏi. Thiền cũng dư biết rằng mục đích của thiền tọa sâu xa hơn sự nghỉ ngơi. Nhưng sự nghỉ ngơi là khởi điểm cần thiết. Thực hiện sự nghỉ ngơi, ta thực hiện được sự tĩnh tâm và nhiếp ý là đi được một quãng đường khá dài trong thiền tập rồi.

Ta nên nhớ rằng, quán niệm hơi thở là một phương pháp thần diệu. Đừng nói rằng pháp quán niệm hơi thở là chỉ để dành cho người mới học đạo. Thiền sư Tăng Hội đầu thế kỷ thứ ba đã viết trong kinh An Ban thủ ý: "Quán niệm hơi thở là đại thừa (cỗ xe lớn) của chư Phật để cứu vớt chúng sanh đang trôi chìm trong sanh tử. Đếm hơi thở, theo dõi hơi thở, nắm lấy hơi thở là những phương pháp thần diệu để nhiếp tâm và tịnh ý".

Tuy nhiên nếu muốn nhiếp tâm và tịnh ý đến chỗ căn bản, ta phải biết quán niệm về cảm thọ và tư duy của ta. Muốn điều tâm ta phải quán tâm. Ta phải biết quan sát và nhận ra mọi mặt cảm thọ và mọi tư duy khi chúng có mặt nơi ta.

Thiền sư Thiền Chiếu cuối đời Lý có nói: người tu đạo nếu biết rõ tâm linh mình thì sẽ phí sức ít mà dễ thành công. Người tu đạo nếu không biết gì về tâm linh mình thì chỉ phí công vô ích. Muốn biết tâm mình thì chỉ có một cách quan sát nó, nhận diện nó. Công việc đó làm thường trực trong sinh hoạt hàng ngày cũng như trong giờ thiền tọa. Trong lúc ta thiền tọa, những cảm thọ và những ý tưởng có thể phát hiện trong ta. Nếu ta không dùng những phương pháp quán niệm hơi thở thì chúng có thể xâm chiếm và đưa ta ra ngoài chánh niệm. Nhưng ta đừng nghĩ rằng hơi thở chỉ là để xua đuổi cảm thọ và ý tưởng. Hơi thở còn là để tâm lắng lại thân tâm, mở lối cho định và tuệ. Khi một cảm thọ hay một ý tưởng xuất hiện, ta đừng cố ý xua đuổi bằng hơi thở, dù sự tập trung tâm ý nơi hơi thở có tác dụng khiến cho cảm thọ hay ý tưởng đó tạm bị loại trừ ra khỏi tâm ý. Đừng cố xua đuổi, ghét bỏ, e sợ. Phải làm sao? Chỉ cần nhận diện thôi. Thí

dụ khi một cảm thọ đau nhức phát hiện nơi ta, ta liền nhận diện nó: "Một cảm thọ đau nhức xuất hiện nơi ta". Một cảm thọ đau nhức còn tồn tại nơi ta, ta cũng nhận diện nó: "Cảm thọ đau nhức còn tồn tại nơi ta". Nếu một ý tưởng phát hiện nơi ta. Ví dụ, "Nhà hàng xóm giờ này mà còn làm ồn quá" thì ta nhận diện nó: "Ý tưởng nhà hàng xóm giờ này mà còn làm ồn quá vừa phát hiện nơi ta". Nếu ý tưởng đó còn tồn tại ta tiếp tục nhận diện, nếu có một cảm thọ khác, hay một ý tưởng khác đi qua đâu ta thì cũng phải nhận diện như thế. Ta không để cho một cảm thọ hay bất cứ ý tưởng nào phát sinh hay lưu trú trong ta mà có thể tránh thoát sự quán niệm và nhận diện của ta.

Ta quan sát và nhận diện chúng như người gác cửa cung vua, nhận diện mỗi gương mặt đi qua cửa khuyết. Khi không còn cảm thọ hay ý tưởng nào có mặt, ta cũng nhận diện sự không có mặt của chúng. Cảnh giác thường trực như vậy tức là quán niệm về cảm thọ và tâm thức. Quán niệm tinh tiến như vậy, thì ta sớm điều phục được tâm ta. Ta có thể phối hợp phương pháp quán niệm này với phương pháp quan niệm hơi thở để nhiếp phục tâm ý.



## Vọng tâm thành chân tâm

Thiền ơi! Điều quan trọng mà tôi muốn nhắc lại ở đây là trong khi thực hành quán niệm ta chớ nên để sự phân biệt thiện ác, chính tà chi phối để tạo nên sự dằng co. Khi một ý niệm thiện phát sinh, ta chỉ nên nhận diện "Một ý niệm thiện vừa phát sinh". Khi một ý niệm bất thiện phát sinh ta chỉ nên nhận diện: "Một ý niệm bất thiện vừa phát sinh". Đừng lôi kéo hoặc xua đuổi, không yêu mến cũng không ghê sợ. Hãy chỉ nhận diện chúng thôi là đủ. Nếu chúng đã đi rồi thì biết chúng đã đi rồi. Nếu chúng còn đó thì biết chúng đang còn đó. Có cảnh giác rồi thì không có gì cần phải sợ sệt nữa.

Trong khi tôi nói đến người gác cửa đèn vua. Thiền có thể tưởng tượng một gian phòng có hai cửa. Một cửa vào và một cửa ra với tâm ta là người gác cửa. Cảm thọ và ý tưởng nào vào là ta biết, chúng ở lại ta cũng biết. Chúng ra đi ta cũng biết. Ví dụ ấy có một khuyết điểm nghe Thiền.

Tại vì trong ví dụ ấy, những người vào ra không phải là ông gác cửa, trong khi đó những cảm thọ và tư tưởng của ta lại chính là ta, là một phần của ta. Đối với sự thiền tập, thì đó là sự náo loạn, sự phân tán, là quân giặc tìm tới công hãm thành trì của sự tĩnh tâm. Tuy vậy, khi ta giận, thì sự giận chính là ra. Khi ta vui, sự vui cũng chính là ta. Khi ta có những ý tưởng, những ý tưởng đó cũng chính là ta. Ta vừa là người diễn kịch vừa là khán giả xem kịch. Ta vừa là tâm, vừa là người quán sát tâm.

Cho nên xua đuổi hay nức kéo không phải là chuyện quan trọng. Quan trọng là nhận biết, Sự quán sát này là sự quán sát không đối tượng hóa, tức là không phân biệt chủ thể và đối tượng. Tâm không nức kéo tâm, tâm không xua đuổi tâm. Tâm chỉ có thể quán tâm, mà sự quán sát đây không phải là sự quán sát một đối tượng độc lập. Hãy nhớ lại công án của Thiền Sư Bạch ẩn: Tiếng vỗ của một bàn tay. Hãy nghĩ đến lưỡi nếm mùi vị của lưỡi. Tâm thức nghiệm về tâm ngay chính trong bản thân của tâm. Điều này quan trọng đặc biệt, cho

nên trong kinh quán niệm Phật luôn luôn dùng mệnh đề: "Quán niệm cảm thọ nơi cảm thọ, quán niệm tâm thức nơi tâm thức". Có người nói sự lặp lại của những chữ cảm thọ và tâm thức là để nhấn mạnh. Tôi e rằng họ không hiểu ý của Phật. Quán niệm cảm thọ nơi cảm thọ là quán niệm của cảm thọ trực tiếp nơi cảm thọ, chứ không phải là quán niệm cảm thọ nơi một hình ảnh tạo ra về cảm thọ sau khi đối tượng hóa cảm thọ. Quán niệm cảm thọ nơi cảm thọ là tâm quán niệm tâm. Đối tượng hóa để quan sát là phương pháp khoa học, không phải là phương pháp thiền quán. Cho nên hình ảnh người gác cửa và những khách vào ra gian phòng tâm thức không phải là hình ảnh hoàn bị để đem ví dụ cho sự quán sát tâm ý. Tâm như con vượn chuyền cành, Kinh hay nói như vậy. Chúng ta hãy tập quan sát con vượn, bám sát lấy nó, đừng để một cử động nào lọt ra khỏi nhãn quan ta. Hãy đồng nhất với nó. Tâm quán tâm như bóng theo hình thì dù tâm ý chuyển đi đâu nó vẫn nằm trong sự kiểm soát của tâm. Kinh thường nói: "Cột con vượn tâm lại". Đó chỉ là một cách nói thôi. Khi tâm thường trực quán tâm thì tâm không còn là một con vượn nữa. Không có hai tâm, một tâm chuyền cành và một tâm đi kéo lại.

Người tọa thiền thường mong "thấy tánh" để giác ngộ chứng đạo. Hành giả mới tập thiền đừng chờ đợi "thấy tánh" và "giác ngộ". Tốt hơn là đừng chờ đợi gì hết. Nhất là đừng chờ thấy Phật trong khi ngồi thiền. Trong 6 tháng đầu, hãy nỗ lực nhiếp tâm tạo nên trạng thái tĩnh lặng và an lạc. Người tác viên nên thực tập như thế, vừa rũ sạch được phiền não, vừa được nghỉ ngơi an lạc, vừa làm cho tâm hồn tĩnh lặng để cái thấy sáng thêm, để cái nhìn rộng thêm, để tình thương yêu có thêm thực chất.

Thiền tọa là thức ăn cho tâm linh nhưng cũng là thức ăn cho tình cảm và thể chất nữa. Thân thể ta cũng nhờ thiền tọa mà nhẹ nhàng an lạc hơn. Từ sự quán tâm đi tới sự "thấy tánh" con đường sẽ không gian nan lắm đâu nếu thực tập quán tâm thi hành đúng phép. Lúc thiền tọa mà đã tĩnh lặng, hình ảnh tư duy và cảm thọ không quấy động được rồi thì tâm bắt đầu an trú nơi tâm, tâm nhiếp tâm trong một hình thái trực giác màu nhiệm, không có chủ thể và đối tượng, cũng như ta nhấp một chén trà mà tâm ý không còn phân biệt, ký ức không

còn trần nự thì cảm thọ của ta về hương vị trà là 1 cảm thọ trực tiếp, một trực giác màu nhiệm trong đó không còn có sự phân biệt chủ thể và đối tượng, người uống trà và trà bị uống. Tâm vọng động cũng là tâm, như sóng nhấp nhô cũng là nước. Lúc tâm tĩnh lặng rồi thì vọng tâm cũng là chân tâm. Chân tâm là con người thật của ta, là Phật, là đại thể, duy tính, duy nhất, không bị ngăn cách bởi ranh giới bản ngã, khái niệm và ngôn từ. Tôi không muốn nói nhiều về khía cạnh này đâu Thiệu, chỉ đủ để "có đầu có đuôi" thế thôi.

# Một là tất cả, tất cả là một

Thiền ơi! Tôi muốn dành mấy trang trong trang thư này để nói về các pháp quán niệm mà người tác viên có thể thực tập đạt dần tới trình độ phá chấp, vô úy và đại bi của các vị Bồ Tát. Đó là các pháp quán niệm về nhân duyên, vô thường và từ bi.

Trong lúc thiền tọa, sau khi nhiếp tâm quán chiếu về tính cách duyên khởi của mọi hiện tượng. Phép quán niệm này không phải là sự suy tưởng miên man về triết lý duyên sanh mà là sự thể nhập của tâm thức vào trong đối tượng tâm thức, dùng định lực để phơi bày mặt thực của những đối tượng này.

Những ai đã từng học Duy Thức đều biết danh từ "nhận thức" là để gọi chung chủ thể và đối tượng nhận thấy. Chủ thể nhận thức thực không có thể tồn tại độc lập với đối tượng nhận thức.

Thấy là thấy một cái gì, giận là giận một cái gì, mơ ước là mơ ước một cái gì, tư duy là tư duy về một cái gì. Khi mà đối tượng nhận thức (một cái gì) không có mặt thì không thể có chủ thể nhận thức (thấy, nghe, giận, mơ ước, tư duy). Người tọa thiền phải quán tâm, quán tâm thì thấy được sự tương sinh của chủ thể nhận thức và đối tượng nhận thức, và do đó khi ta quán niệm về hơi thở thì nhận thức về hơi thở là tâm. Khi ta quán niệm về thân thể thì nhận thức về thân thể là tâm. Khi ta quán niệm về vũ trụ vạn hữu thì nhận thức về vũ trụ vạn hữu cũng là quán niệm về tâm. Vậy quán niệm về thực tánh duyên khởi của vũ trụ vạn hữu cũng là quán niệm về tâm. Tất cả mọi đối tượng của tâm thức đều là tâm thức. Trong Đạo Phật, đối tượng của tâm thức được gọi là pháp. Pháp được liệt kê thành năm loại: sinh vật lý (sắc), cảm thọ (thọ), tư duy (tưởng), hành nghiệp (hành) và nhận thức (thức). Năm loại được gọi là năm nhóm (ngũ uẩn). Tuy thế nhóm thứ năm (thức) bao gồm cả bốn nhóm trước.

Quán niệm về duyên khởi là nhìn sâu vào các pháp để phát hiện tánh cách tương quan chặt chẽ của chúng, để thấy được chúng trong cái

đại thể toàn nhất. Để thấy được thực tại không cắt xén thành từng mảnh nhỏ rời rạc khô chết.

Đối tượng cần được quán niệm trước tiên là con người của chính ta, là hợp thể ngũ uẩn. Hành giả quán niệm ngũ uẩn của chính mình nơi tự thân. Hành giả ý thức được sự có mặt của sinh lý, cảm thọ, tư duy, hành nghiệp và nhận thức. Hành giả quán sát những đối tượng ấy cho đến khi thấy rằng cái nào cũng có liên hệ thân thiết đến vũ trụ vạn hữu. Nếu không có vũ trụ vạn hữu thì hợp thể ngũ uẩn này cũng không thể có được.

Cũng như một cái bàn, cái bàn có được là nhờ những hiện tượng khác mà ta không gọi là bàn. Ví dụ rừng cây, người thợ gỗ, người thợ mộc, sắt để làm đinh, cưa và búa, bút chì và hàng trăm hiện tượng khác liên hệ xa gần tới cái bàn như cha mẹ người thợ mộc, sự hình thành xưởng mộc.

Nhìn thấy thực thể của cái bàn thì ta thấy nơi sự có mặt của những hiện tượng mà ta không gọi là bàn. Trả lại tất cả những hiện tượng không bàn về cho vũ trụ: đinh về cho sắt, gỗ về cho rừng, người thợ mộc về cho cha mẹ... thì cái bàn không còn có thể có mặt nữa. Người nào nhìn cái bàn mà thấy được vũ trụ, người ấy thấy được đạo.

Hành giả quán chiếu hợp thể ngũ uẩn của mình bằng cách đó cho đến khi thấy được sự có mặt của cái nhất thể thực tại nơi thân mình, mình cùng với sự sống của đại thể thực tại là một. Trả năm uẩn về thì tự ngã không còn nữa. Vũ trụ vạn hữu đang nuôi dưỡng hợp thể ngũ uẩn từng giây từng phút, tự ngã chỉ là hợp thể ngũ uẩn đó chứ không còn là gì khác và hợp thể ngũ uẩn đó cũng đóng một vai trò quan trọng trong sự hình thành, tồn tại và hoại diệt của vạn hữu trong vũ trụ.

## Độ nhất thiết khổ ách

Thói thường con người hay cắt xén thực tại ra từng mảnh nhỏ tách biệt, ít thấy liên quan duyên khởi của các hiện tượng. Thấy được tất cả trong cái một, thấy được cái một trong tất cả là phá được một thứ cố chấp lớn mà Đạo Phật gọi là ngã chấp. Chấp ngã tức là chấp vào sự có những thực thể bất biến, những mảnh nhỏ rời rạc khô chết biệt lập với nhau. Phá được cái chấp ấy thì thoát ra ngoài mọi sợ hãi. Bát Nhã tâm kinh nói rằng: "Khi Bồ Tát Quán Thế Âm quán chiếu về hợp thể ngũ uẩn và phát hiện ra cái trống rỗng của tự ngã thì tức khắc Ngài vượt thoát ra ngoài mọi khổ đau, ách nạn. Thiều cũng vậy, tôi cũng vậy, các tác viên khác cũng vậy. Nếu chúng ta thực tập quán niệm một cách dũng mãnh, tinh tiến thì chúng ta cũng thoát ra được mọi khổ đau ách nạn, nhất là mọi sự sợ hãi. Bồ Tát Quán Thế Âm thường được mô tả như một sự chuyên môn đi hiến tặng sự không sợ hãi (vô úy thí). Tặng phẩm ấy có chi là lạ. Đó là phương pháp quán duyên khởi nơi ngũ uẩn. Điều quan trọng là nếu người tặng đã tặng hết lòng thì người nhận cũng phải nhận hết lòng, như thế thì tặng phẩm mới có thể tới tay.

Hành giả phải tháo gỡ mọi bung bít để sự sống của mình hòa vào sự sống của đại thể. Con người không phải là những đơn vị đóng kín trong một lớp vỏ dày và đang chu du trong không gian và thời gian. Sống kiếp trăm năm hay sống ngàn muôn kiếp trong chiếc kín (cái hũ) không phải là sống, mà cũng không phải là chuyện có thể có được. Sự sống của mình có mặt nơi những thực thể khác và những thực thể khác lại có mặt nơi mình. Mình là sự sống và sự sống không có biên giới. Có như thế thì mình mới sống được cái sống của vũ trụ, của người anh em, vui được cái vui của người anh em. Sự sống của mình đã không có biên giới thì sự còn mất của một hợp thể ngũ uẩn nào có nghĩa gì. Sự thăng trầm và tính cách vô thường của vạn hữu, sự đặc thất không còn lung lạc được mình nữa. Bởi vì hễ thấy được lẽ duyên khởi thì những thứ ấy không còn khống chế được mình và mình thoát

ra được mọi khổ não. Ta hãy ngồi lại trong tư thế kiết già, điều phục hơi thở và hơi Nhất Chi Mai.

Quán duyên khởi phải quán cho chuyên cần. Trong lúc thiền tọa ta đã quán thành mà trong lúc giao tiếp công tác thường nhật ta cũng phải quán, phải thấy được người đối diện là mình và mình là người đối diện. Phải thấy được quá trình duyên khởi của mọi sự đã, đang và sẽ xảy ra.

## Du ngoạn trên những đợt sóng sanh tử

Thiền ơi! Nói chuyện về những người tác viên tôi không thể không đề cập đến vấn đề sống chết. Phụng sự trong hoàn cảnh như hoàn cảnh hiện tại ở Việt Nam, ta thường trực đối diện với cái chết. Bao nhiêu anh em trong số chúng ta đã hy sinh thân mạng rồi. Liên, Vui, Tuân, Huy, Thi, Hành, Mai, Hùng, Toàn và tám người khác trong chín năm nay đã biệt vô âm tín. Trong khi xông qua rừng lửa đạn, trong khi khiêng chôn những xác chết. Trong số chúng ta có những thanh niên tăng ni đã theo tiếng gọi của tình huynh đệ mà đi làm tác viên xã hội nhưng vẫn nhớ rõ rằng vấn đề chính yếu của thiền môn là vấn đề sống chết ("sinh tử sự đại"). Đã biết sự sống và sự chết chẳng qua là hai mặt của cuộc đời, ta can đảm đối diện với cả sự sống lẫn sự chết. Ngày xưa hồi mười chín tuổi, khi nghe giảng đến phương pháp quán xác trong những bãi tha ma, tôi thấy bi thảm quá và hơi có thái độ phản đối. Nhưng bây giờ tôi không còn thấy như thế nữa. Ngày xưa tôi nghĩ phép "Cửu Tướng Quán" chỉ nên để dành đến khi mình lớn tuổi, vào khoảng ba mươi lăm, bốn mươi tuổi. Nhưng tôi đã thấy những người trẻ tuổi xứ ta nằm ngã gục bên nhau, có người chỉ mới mười bốn hay mười tám tuổi. Không chuẩn bị trước ta không sẵn sàng để đối phó với cái chết. Vội lại tôi thấy rằng nếu không biết chết thì ta cũng chưa biết sống. Bởi vì chết là một phần của sự sống. Quỳnh Hoa nói với tôi mới đây hai hôm: Tuổi hai mươi đã có đủ năng lực để quán cửu tướng. Quỳnh Hoa nói như vậy bởi vì cô ta vừa được hai mươi một tuổi. Ta phải giáp mặt sự chết và nhận diện nó như ta đã giáp mặt và nhận diện sự sống vậy.

Kinh Quán Niệm có nói về phép quán xác chết. Thấy xác chết sinh trương, bị thú vật và ruồi bọ rút rĩa, rồi còn lại một bộ xương dính máu, rồi còn lại từng khúc xương lẫn lóc, trắng hếu, rồi những khúc xương mục nát thành tro bụi... Quán như thế và biết chính bản thân mình cũng như vậy, cũng sẽ trải qua những giai đoạn ấy. Quán như thế đến khi nào bình tĩnh, miệng mỉm cười, tâm trí nhẹ nhàng thì thành công. Lúc bấy giờ ta không còn bị quan mà lại còn thấy sự sống



quí giá, đáng sống từng giây từng phút. Không những sự sống nơi ta mà cả sự sống nơi mọi người, mọi sinh vật, mọi thực vật. Ta không còn bám bấu sự sống đến mức phải đi tiêu diệt sự sống của kẻ khác để nuôi dưỡng sự sống của mình. Ta thấy được sống chết là hai mặt của sự sống, cũng như mặt trái và mặt phải của cùng một mặt trăng. Lúc bấy giờ ta siêu việt được sinh tử và mới thực sự biết sống và biết chết. Kinh nói những vị Bồ Tát đạt được Chân lý duyên khởi, phá vỡ cái vô ngã chấp thì có thể vào sanh ra tử như người đi du ngoạn ngồi trên nhưng đọt sóng mà không bị những đọt sóng sinh tử làm chìm đắm.

Thiền ơi! Có người nói nhìn thực tại với con mắt phật tử thì sẽ thấy bi quan. Thực ra bi quan hay lạc quan là những gì quá dễ dãi. Vấn đề là nhìn thấy thực tại một cách thấu đáo. Một tâm trạng bi quan chẳng bao giờ đưa tới được nụ cười trầm tĩnh mà ta thấy nở trên môi các vị Bồ Tát và những người đạt đạo.

## Cây bưởi trước nhà

Tôi đã nói với Thiều về phương pháp quán niệm duyên khởi. Thiều cũng biết tất cả các phương pháp quán niệm trong đạo Phật đều phải được xem là phương tiện mà không phải cứu cánh hay chân lý tuyệt đối. Quán niệm duyên khởi là phá tan những biên giới giả tạo giữa các hiện tượng để thể nhập vào hòa điệu đại đồng của sự sống mà không phải xây dựng và cố chấp một triết thuyết gọi là triết thuyết duyên khởi. Herman Hesse trong cuốn "Câu Chuyện Dòng Sông" chưa thấy được nên đã đặt vào miệng chàng Tất Đạt Đa một lời phê bình về triết lý duyên khởi nghe còn non nớt. Nhà văn nói rằng lý duyên khởi cho thấy hình ảnh một vũ trụ trong đó mọi vật tương quan duyên mà hiện hữu, không có một kẽ hở nào để chứng tỏ có sự sai lệch ra ngoài luật tương quan tương duyên ấy. Do đó, ông không thể quán niệm được vấn đề giải thoát trong vũ trụ này.

Trong Duy thức học, ta thấy có phép quán niệm về ba tự tánh của thực tại: Tự tánh biến kế chấp, tự tánh y tha khởi và tự tánh viên thành thật.

Quán duyên khởi nên theo sự hướng dẫn của Duy Thức, vì quên lãng và thành kiến nên ta thường phủ lên thực tại một lớp cố chấp. Vì vậy thực tại bị mang màu sắc biến kế chấp. Biến kế chấp là cái sai lầm về thực tại, cho rằng thực tại là những thể tách biệt, những cái ngã. Đó là nguyên nhân của sự phân biệt, kỳ thị, giận hờn. Để phá biến kế chấp, người hành giả quán niệm tự tánh y tha khởi, tức là sự tương quan tương duyên của vạn hữu trong quá trình sinh thành, tồn tại và hủy diệt. Y tha khởi cần được sử dụng như một dụng cụ quán chiếu mà không được nhận thức là một triết thuyết.

Quán chiếu y tha khởi là để thực chứng thực tại, thể nhập thực tại, chứ không phải là để bị kẹt vào y tha khởi. Cũng như dùng chiếc bè để qua bờ chứ không phải để đội lên đầu, do ngón tay chỉ mặt trăng mà thấy được mặt trăng chứ không phải lầm ngón tay là mặt trăng.

Hành giả coi cố chấp và y tha khởi như một hệ thống khái niệm thì sẽ bị mắc kẹt.

Vì vậy, phải có tự tánh viên thành thật. Viên thành thật là một danh từ để chỉ thực tại một khi thực tại đã được thoát khỏi màu của biến kế chấp. Viên thành thật có nghĩa là thế này: Thực tại là thực tại, siêu việt khái niệm. Bất cứ khái niệm nào cũng không thể miêu tả được nó, dù cho nó là khái niệm y tha khởi. Cho chắc hơn, Duy Thức đề ra Tam Vô Tánh để trung hòa Tam Tự Tánh, tránh cho người học đạo không mắc kẹt vào ba tự tánh. Tinh hoa của Đại Thừa là ở chỗ ấy.

Khi mà thực tại hiển hiện trong tự tánh viên thành thật của nó thì người hành giả đạt được thứ nhận thức gọi là vô phân biệt trí. Nhận thức ở đây là sự cảm thông màu nhiệm trong đó không có sự phân biệt chủ thể và đối tượng. Như tôi đã nói với Thiều một lần rồi, đây không phải là một cái gì xa xôi đâu Thiều. Bất cứ ai trong chúng ta có thực tập chút ít đều có thể nếm được mùi vị.

Trên bàn tôi có một xấp hồ sơ cô nhi. Mỗi ngày tôi dịch một ít phụ với các bạn. Khi khởi đầu dịch một hồ sơ, tôi nhìn vào tấm hình em bé và tự nhiên những nét mặt của em gợi nhiều hình ảnh về bản thân tôi và sự liên hệ giữa tôi với các em khiến tôi đi vào một sự cảm thông rất màu nhiệm. Bây giờ viết những dòng này, tôi thấy rằng trong giờ phút cảm thông ấy, tôi đã dịch những dòng chữ trong hồ sơ với tâm trạng không phân biệt. Tôi không thấy có tôi là người dịch hồ sơ giúp cho em bé, tôi không thấy có em bé là đối tượng của sự thương yêu và giúp đỡ. Em bé và tôi lúc ấy là một, không có ai thương ai, không có ai nhờ ai, không có ai giúp ai. Không có bốn phận cũng không có công tác. Không có từ bi, không có Ba La Mật. Cái giờ phút cảm thông đó, nếu chẳng là một tia sáng của vô phân biệt trí thì còn là gì nữa há Thiều. Khi thực tại hiển hiện trong tự tánh viên thành thật của nó thì cây bưởi trước nhà cũng biểu hiện tự thân của nó một cách toàn vẹn. Cây bưởi lúc bấy giờ là chân như, là phật tánh, là thực tại, là mình. Bao nhiêu người đi qua sân mà đã có mấy người thấy được cây bưởi. Người nghệ sĩ có tâm hồn thế nào đó cho nên thấy được cây bưởi nhiều hơn, sâu hơn kẻ phàm phu. Sở dĩ có một sự cảm thông nào đó

vì lòng anh rộng mở. Ăn thua là ở lòng mình. Nếu lòng mình không bị kiến chấp ràng buộc thì tự nhiên mình đi vào chỗ cảm thông với cây bưởi và cây bưởi sẵn sàng biểu lộ tự thân toàn vẹn của nó với mình. Thấy cây bưởi tức là thấy đạo.

Có một Thiền Sư được hỏi về chân lý màu nhiệm của thực tại bèn chỉ ra gốc Bạch Dương mà nói: "Nhìn cây Bạch Dương kia kìa". Thiền có hiểu ngụ ý của vị Thiền sư không? Có chứ phải không!

## Tiếng hải triều vang dậy

Khi tâm được giải tỏa, ta thấy lòng tràn ngập cảm thương, cảm thương cho chính ta trải qua bao khổ đau chỉ vì chưa thấy được chính mình, chưa thấy được sự sống, chưa cởi bỏ được cố chấp, ganh ghét, thù hận. Còn tiếp tục gây khổ cho người khác. ấy là ta biết nhìn ta và nhìn người bằng con mắt từ bi. "Lấy con mắt từ bi để nhìn mọi người" (Từ nhãn thị chúng sanh) là câu kệ trong kinh Pháp Hoa nói về Đức Bồ tát Quan Thế Âm. Đức từ bi của vị bồ tát này là một tiếng kêu gọi vọng suốt thời gian và không gian, tiếng kêu gọi của người đã thấy được thực tại toàn vẹn:

"Tiếng màu nhiệm, tiếng của người nghe được lời kêu đau thương của cuộc đời, tiếng tôn quý, tiếng sóng biển vang dậy. Tiếng siêu việt mọi thứ tiếng, trong đời ta hãy thường quán niệm tiếng ấy.

Bỏ ra ngoài mọi nghi hoặc, hãy quán niệm bản chất thanh tịnh và siêu việt của Quan Thế Âm, bởi vì trong mọi trường hợp khổ não, tử sanh, ách nạn, sự quán niệm ấy sẽ là cánh cửa đi tới giải thoát.

Người đầy đủ mọi công đức, thường lấy con mắt từ bi để nhìn chúng sinh, khiến cho hạnh phúc chảy tụ thành biển vô lượng, ta hãy cúi đầu làm lễ người ấy".

*(Diệu âm Quan Thế Âm  
Phạm âm hải triều âm  
Thắng bỉ thế gian âm  
Thị có tu thường niệm.  
Niệm niệm vật sanh nghi  
Quan Thế Âm tịnh thánh  
ư khổ não tử ách  
Năng vị tác y hộ  
Cụ nhất thiết công đức  
Từ nhãn thị chúng sanh  
Phước tụ hải vô lượng*

## *Thị cố ứng đánh lễ)*

Tập nhìn chúng sanh với con mắt từ bi đó là một phép quán gọi là từ bi quán. Từ bi quán nên được thực hiện trong những giờ tọa thiền và cả trong những lúc giao tiếp phụng sự. Đi đâu, ngồi đâu cũng nên nhớ tiếng gọi của quan Thế Âm Bồ Tát - từ nhân thị chúng sanh.

Thiền ơi! Đối tượng và phương pháp thiền quán nhiều lắm. Trong kinh hệ Pali gọi là Kammattana, nhưng tôi sẽ không viết hết được cho Thiền và các bạn đâu. Tôi đã chỉ viết một vài phương pháp giản lược nhưng căn bản. Người tác viên cũng như mọi người, anh phải sống đời sống của anh, chị phải sống đời sống của chị. Làm việc chỉ là một phần của sự sống, làm việc trong chánh niệm mới là sống, mới khỏi bị liệt vào hàng "Sống như một người chết". Mỗi người chúng ta cần sự thấp xuống mà đi. Nhưng sự sống của chúng ta có liên hệ tới sự sống của những người xung quanh. Nếu ta biết sống chánh niệm, nếu ta biết giữ gìn tâm ý thì anh em chúng ta cũng được nhờ đó mà biết sống chánh niệm, giữ gìn tâm ý.

## Nước sông trong hơn, cỏ cây xanh thêm

Thiền ơi, có một lần Đức Mâu Ni nói vấn đề sống chết là vấn đề chánh niệm. Còn hay mất là do có chánh niệm hay không. Trong kinh 'Samyutta Nikeiya 47.20 Ngài kể chuyện xảy ra trong một làng kia:

"Một vũ nữ hoa hậu vừa tới trong làng và dân chúng đổ xô đi xem chật đường chật ngõ. Lúc đó có một tên tử tội được áp giải đi ngang qua làng. Tên tử tội được lệnh phải nâng trong hai tay một bát dầu đầy tới miệng chén. Anh ta phải giữ ý tứ, nếu dầu trong chén sóng sánh rơi xuống đất một giọt là tên lính đi sau sẽ lấy mã tấu chém đầu tức khắc, bởi vì nhà vua đã ra lệnh cho hãn như vậy".

Kể đến đây, Đức Thế Tôn hỏi:

"Này các thầy, trong trường hợp đó người tử tội có thể dễ dàng được không? Anh ta có thể để tâm ý đi lang bang tới người khác và không chú ý gì tới chén dầu và sự có mặt của nam nữ trong làng đang đi chật đường chật ngõ, có thể xô đụng anh ta bất cứ lúc nào không?"

Có một lần Phật kể chuyện sau đây khiến tôi thấy được tất cả sự quan trọng của việc thực tập chánh niệm nơi tự thân mình. Nơi tự thân mình nghĩa là mình lo phận mình chứ đừng lo rằng người khác không chịu thực tập như mình, rồi sanh lo lắng và trách móc. Phật nói:

"Có thầy trò một nhà kia làm nghề mài võ. Người đàn ông góa vợ và người học trò là một cô gái nhỏ tên là Meda Kathullika. Hai thầy trò trình diễn để kiếm ăn. Họ dựng một thân tre cao, người đàn ông đặt cây tre trên đỉnh đầu mình trong khi em gái leo dần lên đầu cây rồi dừng lại trên đó để người đàn ông tiếp tục di chuyển trên mặt đất. Cả hai đều phải vận dụng sự tập trung tâm ý đến một mức độ khá cao để giữ thăng bằng và để ngăn chặn tai nạn có thể xảy ra. Một hôm người kia dặn học trò:

Này Meda Kathulika, con hãy giữ gìn cho ta và ta sẽ giữ gìn cho con, chúng ta hãy giữ gìn cho nhau, để tránh được tai nạn và để thầy trò

mình kiếm được ít tiền ăn. Đứa bé gái vốn thông minh trả lời rằng: Thưa thầy... có lẽ ta nên nói thế này đúng hơn: Trong hai thầy trò ta mỗi người nên tự gìn giữ lấy mình, giữ gìn lấy mình tức là gìn giữ cho nhau tránh được tai nạn và để thầy trò mình kiếm được ít tiền ăn cơm". Đức Phật nói: đứa bé nói đúng! (kinh Samyutta Nikaya 47.19).

Trong một gia đình có người biết tập chánh niệm thì tất cả thành viên gia đình được nhờ cây hạnh tu, cả gia đình nhờ sự có mặt của một người sống trong chánh niệm mà được nhắc nhở rằng: Mình cũng phải sống trong chánh niệm. Trong tập thể có một người sống trong chánh niệm thì cả tập thể đều được thừa hưởng bởi vì sự có mặt của người kia cũng được xem như sự có mặt của một Đức Phật. Trong gia đình Thanh Niên Phụng Sự Xã Hội, ta nên biết thực hiện nguyên tắc đó, đừng lo ngại rằng người đồng sự của mình không xứng đáng mà chỉ nên nghĩ đến là làm sao cho mình được xứng đáng. Mình xứng đáng, đó là cách hữu hiệu nhất để nhắc nhở các bạn trong cộng đồng của mình. Mà muốn xứng đáng phải thực tập chánh niệm. Thực tập chánh niệm mới không đánh mất mình, mới có đủ an lạc sáng suốt, mới nhìn được mọi người với đôi mắt thương yêu cởi mở.

Thiều ạ! Tôi mới vừa ở nhà dưới lên. Tôi xuống để pha một tách trà, uống cho đỡ khô trước khi viết tiếp cho Thiều. Chị Kirsten pha trà cho tôi. Thấy chiếc dương cầm tôi nói với chị: Thôi, chị ngưng dịch hồ sơ cô nhi đi và đàn cho tôi nghe năm bảy phút. Kirsten chiều ý ngồi xuống đàn, chị đàn một khúc của Chopin mà hồi còn nhỏ chị rất quen thuộc. Bàn đàn có vài khúc êm dịu, nhưng cũng có nhiều khúc ray rứt, bạo động. Con chó của chị Kirsten nằm dưới bàn trà rên rĩ, gầm gừ khó chịu. Thấy nó tôi biết nó bất an, dằn vặt. Con chó này được đối xử nhẹ nhàng và cẩn trọng như một đứa bé và năng khiếu rung cảm của nó về nhạc có thể hơn một đứa bé thường. Có thể một phần tai chó nghe được nhiều âm ba mà tai người không nghe thấy. Chị Kirsten vừa đàn vừa quở con chó nhưng nó vẫn rên rĩ bất an, chị đàn xong bản đó thì chuyển sang một khúc nhạc của Mozart dịu dàng, êm ả, thanh thoát, con chó bây giờ nằm yên, có vẻ khỏe khoắn an lạc. Đàn xong, Kirsten đến ngồi bên cạnh tôi nói: "Nhiều khi tôi đàn những khúc hội bạo động của Chopin, nó đến và lấy mõm hất tôi ra khỏi



ghế, không cho tôi đàn. Có khi tôi phải cho nó ra ngoài rồi đóng cửa lại mới đàn được. Nhưng hể tôi chơi những khúc nhạc của Bach và Mozart thì nó nằm im thin thít". Kirsten nghe nói bên Canada người ta đã dùng nhạc Mozart và Beethoven để nuôi dưỡng hoa cỏ. Trong đêm tối người ta nhận thấy các cây hoa lớn mau hơn và những cây hoa hướng dần về phía có nhạc Mozart phát ra. Người ta lại đã thí nghiệm nhạc Mozart với lúa mì và lúa mạch. Họ bắt những loa phóng thanh trên cánh đồng lúa và cho nhạc Mozart phát thanh nhiều giờ trong ngày. Và người ta nhận thấy lúa mọc nhanh, thoải mái hơn so với các cánh đồng khác.

Nghe Kirsten nói, tôi liên tưởng tới các phòng họp nơi mà người ta liệng vào nhau những nhĩc móc, những lời kết tội thâm độc xuất từ tâm niệm căm ghét hận thù. Tôi nghĩ nếu có những chậu hoa cỏ cây lá trong phòng thì chúng không thể lớn lên được. Nếu chất độc tham sân si trong lòng người tiếp tục tiết ra bằng âm thanh từ ngày này qua ngày khác thì vách đá cũng phải nứt ra nữa chứ đừng nói hoa cỏ. Tôi nghĩ đến hoa cỏ trong khu vườn của một người tu chánh niệm. Người xưa nói: "Khi thánh nhân ra đời thì nước sông trong hơn, cây cỏ xanh thêm" có lẽ cũng vì vậy. Trước mỗi lần họp khối học vụ hay khối công tác, mình có nên nghe nhạc hay ngồi thiền tập không hay Thiệu?

## Ba câu trả lời mẫu nhiệm

Để kết thúc thư này, tôi xin kể tặng Thiều và các bạn một câu chuyện mà văn hào Lev Tolstoy đã kể và tôi tin là Thiều và các bạn trong trường sẽ thích lắm. Đó là câu chuyện "Ba câu hỏi khó của nhà vua".

Nhà vua ấy Tolstoy không biết tên. Một hôm vua nghĩ rằng: "Giá mà vua trả lời được ba câu hỏi thì vua sẽ không bao giờ bị thất bại trong bất cứ công việc nào. Ba câu hỏi ấy là:

1. Làm sao để biết được thời gian nào là thời gian thuận lợi nhất cho mỗi công việc?
2. Làm sao để biết được nhân vật nào là nhân vật quan trọng nhất mà ta phải chú trọng?
3. Làm sao để biết được công việc nào là công việc cần thiết nhất mà ta phải thực hiện?

Nghĩ thế vua liền ban chiếu ra khắp trong bàn dân thiên hạ, hứa rằng sẽ ban thưởng trọng hậu cho kẻ nào trả lời được ba câu hỏi đó.

Các bậc hiền thần đọc chiếu liền tìm đến kinh đô. Nhưng mỗi người lại dâng lên vua một câu trả lời khác nhau.

Về câu hỏi thứ nhất, có người trả lời rằng: muốn biết thời gian nào là thời gian thuận lợi nhất cho mỗi công việc thì phải làm thời biểu cho đàng hoàng. Có ngày, giờ, năm, tháng và phải thi hành cho thật đúng thời biểu ấy, như vậy mới mong công việc làm đúng lúc. Kẻ khác thì lại nói không thể nào dự tính trước được những gì phải làm và thời gian để làm những việc ấy. Rằng ta không nên ham vui mà nên chú ý đến mọi sự khi chúng xảy tới để có làm bất cứ gì xét ra cần thiết. Có kẻ lại nói rằng dù vua có chú ý tình hình mấy đi chăng nữa thì một mình vua cũng không đủ để định đoạt thời gian làm việc một cách sáng suốt. Do đó nhà vua phải thành lập một hội đồng nhân sĩ và hành động theo lời khuyến cáo của họ. Lại có kẻ nói rằng có những

công việc cần phải quyết định tức khắc không thể nào có thì giờ tham khảo xem đã đến lúc phải làm hay chưa đến lúc phải làm. Mà muốn lấy thời điểm cho đúng thì phải biết trước những gì sẽ xảy ra, do đó nhà vua phải cần đến những nhà cố vấn tiên tri và bốc phệ.

Về câu hỏi thứ hai cũng có nhiều tấu trình không giống nhau. Có người nói những nhân vật vua cần chú ý nhất là những Đại thần và những người trong triều đình. Có người nói là mấy ông Giám mục thượng tọa là quan hệ hơn hết. Có người nói là mấy ông tướng lĩnh trong quân đội là quan trọng hơn hết.

Về câu hỏi thứ ba các nhà thức giả cũng trả lời khác nhau. Có người nói khoa học là quan trọng nhất. Có người nói chính trang quân đội là quan trọng nhất...

Vì các câu trả lời khác nhau cho nên nhà vua không đồng ý với vị nào cả và chẳng ban thưởng cho ai hết. Sau nhiều đêm suy nghĩ vua quyết định chất vấn một ông Đạo tu trên núi. Ông Đạo này nổi tiếng là người có giác ngộ. Vua muốn tìm lên trên núi gặp ông Đạo và hỏi ba câu hỏi kia vì vị Đạo sĩ này chưa bao giờ chịu xuống núi và nơi ông ta ở chỉ có những người dân nghèo. Chẳng bao giờ ông chịu tiếp những người quyền quý. Nhà vua cải trang làm thường dân, khi đi đến chân núi vua dặn vệ sĩ đứng chờ ở dưới và một mình vua trong y phục một thường dân trèo lên am của ông Đạo. Nhà vua gặp ông Đạo đang cuốc đất trước am. Khi trông thấy người lạ ông Đạo gật đầu chào rồi tiếp tục cuốc đất. Ông Đạo cuốc đất một cách nặng nhọc bởi ông Đạo đã già yếu. Mỗi khi cuốc lên được một tảng đất hoặc lật ngược được tảng đất ra thì ông lại thở hổn hển. Nhà vua tới gần ông Đạo và nói: "Tôi tới đây để xin ông Đạo trả lời giúp ba câu hỏi: làm thế nào để biết đúng thì giờ hành động, đừng để cơ hội qua rồi sau phải hối tiếc? Ai là những người quan trọng nhất mà ta phải chú ý tới nhiều hơn cả, và công việc nào quan trọng nhất cần thực hiện trước?".

Ông Đạo lặng nghe nhà vua, nhưng không trả lời. Ông chỉ vờ vai nhà vua và cuối cùng tiếp tục cuốc đất. Nhà vua nói: "Ông Đạo mệt lắm

rồi, thôi đưa cuốc cho tôi, tôi cuốc một lát". Vị Đạo sĩ cảm ơn, trao cuốc cho vua rồi ngồi xuống đất nghỉ mệt.

Cuốc xong được hai vòng đất thì nhà vua ngừng tay và lập lại câu hỏi. Ông Đạo vẫn không trả lời, chỉ đứng dậy và đưa tay ra đòi cuốc, miệng nói: "Bây giờ bác phải nghỉ, đến phiên tôi cuốc", nhưng nhà vua thay vì trao cuốc lại tiếp tục cúi xuống cuốc đất.

Một giờ rồi hai giờ đồng hồ đi qua, rồi mặt trời bắt đầu khuất sau đỉnh núi. Nhà vua ngừng tay, buông cuốc và nói với ông Đạo:

"Tôi tới để xin ông Đạo trả lời cho mấy câu hỏi, nếu ông Đạo không trả lời cho tôi câu nào hết thì xin cho tôi biết để tôi còn về nhà".

Chợt lúc đó, ông Đạo nghe tiếng chân người chạy đâu đây bèn nói với nhà vua: "Bác thử xem có ai chạy lên kia", nhà vua ngó ra thì thấy một người có râu dài đang chạy lúp xúp sau mấy bụi cây, hai tay ôm bụng máu chảy ướt đầm cả hai tay, ông ta cố chạy tới chỗ nhà vua và ngã xiêu giữa đất, nằm im bất động, miệng rên rĩ. Vua và ông Đạo cởi áo người đó ra thì thấy có một vết đâm sâu nơi bụng. Vua rửa chỗ bị thương thật sạch và xé áo của mình ra băng bó vết thương. Nhưng máu thấm ướt cả áo. Vua giặt áo và đem băng lại vết thương. Cứ như thế cho đến khi máu ngừng chảy. Lúc bấy giờ người bị thương mới tỉnh dậy và đòi uống nước.

Vua chạy đi múc nước suối cho ông ta uống, khi đó mặt trời đã khuất núi và bắt đầu lạnh. Nhờ sự tiếp tay của ông Đạo, nhà vua khiêng người bị nạn vào trong am và đặt nằm trên giường của ông Đạo. Ông ta nhắm mắt nằm im. Nhà vua cũng mệt quá vì leo núi và cuốc đất cho nên ngồi dựa vào cánh cửa mà ngủ thiếp đi. Vua ngủ ngon cho đến nỗi khi nhà vua thức dậy thì trời đã sáng và phải một lúc lâu sau vua mới nhớ được là mình đang ở đâu và đang làm gì. Vua nhìn về phía giường thì thấy người bị thương cũng đang nhìn mình chòng chọc, hai mắt sáng trưng. Người đó thấy vua tỉnh giấc rồi và đang nhìn mình thì cất giọng rất yếu: "Xin bệ hạ tha tội cho thần!", vua đáp: "Ông có làm gì nên tội đâu mà phải tha?", "Bệ hạ không biết hạ thần nhưng hạ thần biết bệ hạ. Hạ thần là người thù của bệ hạ. Hạ thần đã

thề sẽ giết bệ hạ cho bằng được, bởi vì ngày xưa trong chinh chiến Bệ hạ đã giết mấy người anh và còn tịch thu gia sản của hạ thần nữa. Hạ thần biết rằng bệ hạ sẽ lên núi này một mình để gặp ông Đạo sĩ nên đã mai phục quyết tâm giết bệ hạ trên con đường xuống núi. Nhưng đến tối mà bệ hạ vẫn chưa trở xuống, nên hạ thần đã rời chỗ mai phục mà đi lên núi tìm bệ hạ. Hạ thần lại gặp bọn vệ sĩ. Bọn này nhận mặt được hạ thần cho nên đã xúm lại đâm hạ thần. Hạ thần trốn được, chạy lên đây, nhưng nếu không có bệ hạ thì chắc hạ thần đã chết vì máu ra nhiều quá. Hạ thần quyết tâm hành thích bệ hạ mà bệ hạ lại cứu sống được hạ thần, hạ thần hối hận quá. Giờ đây nếu hạ thần còn sống được thì hạ thần nguyện làm tôi mọi cho Bệ hạ suốt đời và hạ thần cũng sẽ bắt các con hạ thần làm như vậy. Xin bệ hạ tha tội cho thần".

Thấy mình hòa giải được với kẻ thù một cách dễ dàng, nhà vua rất vui mừng. Vua không những hứa tha tội cho người kia mà còn hứa sẽ trả lại gia sản cho ông ta và gọi ngay thầy thuốc cùng quân hầu tới săn sóc cho ông ta lành bệnh.

Sau khi cho vệ sĩ khiêng người bị thương về, nhà vua trở lên tìm ông Đạo để chào. Trước khi ra về vua còn lập lại lần cuối ba câu hỏi của vua. Ông Đạo đang quỳ gối xuống đất mà gieo những hạt đậu trên những luống đất đã cuốc sẵn hôm qua. Vị đạo sĩ đứng dậy nhìn vua đáp: "Nhưng ba câu hỏi của vua đã được trả lời rồi mà". Vua hỏi trả lời bao giờ đâu nào. "Hôm qua nếu vua không thương hại bần đạo già mà ra tay cuốc dìm mấy luống đất này thì khi ra về vua đã bị kẻ kia mai phục hành thích mất rồi và nhà vua sẽ tiếc là đã không ở lại cùng ta. Vì vậy thời gian quan trọng nhất là thời gian vua đang cuốc đất, nhân vật quan trọng nhất là bần đạo đây và công việc quan trọng nhất là công việc giúp bần đạo. Rồi sau đó khi người bị thương nọ chạy lên, thời gian quan trọng nhất là thời gian vua chăm sóc cho ông ta, bởi vì nếu vua không băng vết thương cho ông ta thì ông ta sẽ chết và vua không có dịp hoà giải với ông, cũng vì thế mà ông ta là nhân vật quan trọng nhất và công việc vua làm để băng bó vết thương là quan trọng nhất. Xin vua hãy nhớ kỹ điều này nhé: chỉ có một thời gian quan trọng mà thôi, đó là thời gian hiện tại, là giờ phút hiện tại,

giờ phút hiện tại quan trọng bởi vì đó là thời gian duy nhất trong đó ta có thể làm chủ được ta. Và nhân vật quan trọng nhất là kẻ đang cụ thể sống với ta, đang đứng trước mặt ta, bởi vì ai biết được mình sẽ đương đầu làm việc với những kẻ nào trong tương lai. Công việc quan trọng nhất là công việc làm cho người đang cụ thể sống bên ta, đang đứng trước mặt ta được hạnh phúc. Bởi vì đó là ý nghĩa chính của đời sống".

Thiền ơi! câu chuyện của Lev Tolstoy giống như là một câu chuyện trong kinh Phật và không thua gì một cuốn kinh Phật. Chúng ta nói phụng sự xã hội, phụng sự dân tộc, phụng sự nhân loại... phụng sự những ai và ai đâu xa lạ, nhưng nhiều khi ta quên mất rằng chính ta phải sống cho những người thân của ta trước tiên. Nếu Thiền không phụng sự cho Mười và bé Hải Triều Âm sung sướng thì Thiền có thể làm cho ai sung sướng. Nếu các bạn trong thanh niên phụng sự xã hội không thương được nhau, không giúp đỡ được nhau thì chúng ta giúp đỡ được cho ai? Chúng ta làm việc cho con người hay chúng ta làm việc cho uy tín của một tổ chức.

Danh từ phụng sự to tát quá. Phụng sự xã hội. Danh từ xã hội to tát quá. Ta hãy trở về với cộng đồng bé nhỏ của ta đã. Gia đình ta, đồng sự của ta, bè bạn của ta, đoàn thể của ta... Ta phải sống vì họ. nếu không vì họ được ta có thể sống vì ai nữa?

Tolstoy là một vị Bồ Tát trong câu chuyện trên. Nhà văn hào này thấy được ý nghĩa của cuộc sống và phương thức sống. Làm thế nào để ta sống giờ phút hiện tại, sống ngang với người ta chung đụng hàng ngày, làm ngay điều có thể giúp cho họ bớt khổ đau, thêm hạnh phúc, làm thế nào? Câu trả lời là phải thực tập chánh niệm. Nguyên tắc của Tolstoy nêu ra đó xem là dễ, nhưng muốn thực nghiệm chúng ta phải nhờ những phương pháp quán niệm cụ thể mà ta tìm thấy nơi Đạo Phật.

Thiền ơi! Tôi viết những trang này để cho các bạn sử dụng, có những kẻ viết về những điều mà họ thực sự không biết rõ. Tôi chỉ viết những

điều mà tôi đang và đã thực nghiệm. Tôi mong những điều tôi viết có thể giúp em và các bạn một phần nào.

# Ba mươi mốt bài thực tập

## 1. Thực Tập Cười Hàm Tiếu

### 1a/ - Cười hàm tiếu khi mới thức dậy buổi sáng

Treo một cành lá hay bất cứ dấu hiệu nào, hoặc một chữ "Cười" trên trần nhà hoặc trên nóc mùng để khi thức dậy buổi mai là có thể trông thấy.

Khi trông thấy dấu hiệu đó lập tức mỉm cười, động thời nắm lấy hơi thở, thở ra và hít vào ba hơi. Trong khi vẫn duy trì nụ cười hàm tiếu và theo dõi hơi thở, thở ra nhẹ.

### 1b/ - Cười hàm tiếu trong lúc rời rãnh

Trong phòng đợi, trên xe buýt hay đứng chờ ở bưu điện. Bất cứ ngồi hay đứng, nhìn vào một em bé, một ngọn lá, một bức tranh bất cứ một vật gì ít di động và mỉm cười trong khi thở ra và thở vào thật nhẹ ba lần. Duy trì nụ cười hàm tiếu trong suốt thời gian đó và nghĩ rằng em bé, ngọn lá, bức tranh hay vật gì mình đang nhìn chính là bản thân mình.

### 1c/ - Cười hàm tiếu trong khi nghe một bản nhạc

Nghe một bản nhạc hai hay ba phút, chú ý tới lời nhạc, tình, ý và tiết tấu. Mỉm cười và thở ra, thở vào thật nhẹ trong suốt thời gian đó.

### 1d/ - Cười hàm tiếu trong khi bực bội

Khi ý thức được mình đang bực bội, liền tức khắc nở ra nụ cười hàm tiếu. Thở ra vào thật nhẹ, duy trì nụ cười suốt trong ba hơi thở ra vào.



## 2. Tập buông thư

### 2a/ - Tập buông thư trong thế nằm

Nằm ngửa trên mặt phẳng không có nệm, không có gối. Duỗi hai tay theo thân thể, duỗi hai chân. Mím cười hàm tiếu. Duy trì nụ cười hàm tiếu. Thở ra, hít vào thật nhẹ, chú ý tới hơi thở. Buông thả tất cả bắp thịt trên toàn thân thể. Tuồng như cục sáp thật mềm xuống, mềm như một tấm lụa tấm sương. Buông thả hoàn toàn. Chỉ duy trì hơi thở và nụ cười hàm tiếu. Nghĩ tới một con mèo nằm xụ trong bếp, đụng tới thì êm như một đám bông gòn. Duy trì trong hai mươi hơi thở.

### 2b/ - Buông thư trong tư thế ngồi

Ngồi kiết già, bán già, ngồi xếp bằng, ngồi trên hai bàn chân, hai gối quỳ hoặc ngồi trên ghế dựa buông thõng hai chân. Mím cười hàm tiếu. Duy trì nụ cười và buông thả như trong 2a.

## 3. Tập thở

### 3a/ - Thở bụng

Nằm xuôi hai chân như trong tư thế 2a. Thở đều và nhẹ bình thường. Chú ý đến động tác của bụng. Bắt đầu hít vào và phình bụng lên để đưa không khí vào đây phổi. Cho không khí vào phần trên của phổi trong khi ngực lên và bụng bắt đầu xuống. Đừng thở hơi dài quá, sẽ mệt. Tập mười hơi thở như vậy Hơi thở ra dài hơn hơi thở vào.

### 3b/ - Thở trong khi đếm bước chân

Đi bộ từng bước thong thả trong công viên, dọc bờ sông hay trên đường làng, thở bình thường. Đếm xem mỗi hơi thở ra và mỗi hơi thở vào bình thường của mình lâu được mấy bước. Thử đếm như vậy từ chín đến mười lần. Bắt đầu cho hơi thở ra dài thêm một bước. Khi hít vào, đừng kéo dài hơi thở, cứ để tự nhiên. Thử đếm xem hơi thở vào có thay đổi không? Thở chừng mười hơi ra vào như vậy. Bây giờ cho hơi thở ra dài thêm một bước nữa là hai. Để ý xem hơi thở vào có dài

thêm một bước không... Chỉ kéo dài hơi thở vào khi cảm thấy có nhu cầu phải làm như thế. Thở mười hơi như vậy rồi trở lại thở bình thường. Năm phút sau mới tiếp tục. Hễ khi nào thấy hơi mệt thì trở lại bình thường. Sau một vài tuần, hơi thở ra vào có thể dài bằng nhau. Nhưng mỗi khi thở ra ngực và bụng như nhau, chỉ nên thở từ 10 đến 20 lần rồi trở lại bình thường.

### **3c/ - Đếm hơi thở**

Ngồi trong tư thế kiết già hay bán già hay đi bộ. Khởi sự thở vào nhẹ, ý thức rằng đây là mình đang thở vào hơi thở thứ nhất. Từ từ thở ra, ý thức rằng đây là mình đang thở ra hơi thở thứ nhất, hít vào và nhớ là nên thở bụng. (3a)

Khởi sự hít vào hơi thở thứ hai. Thở đến hơi thở thứ mười hai thì bỏ và đếm lại số một. Hoặc có thể đếm ngược từ 10 đến 1. Thở nửa chừng mà bị loạn tưởng làm cho quên số thì bắt đầu trở lại.

### **3d/ - Theo dõi hơi thở trong khi nghe nhạc**

Nghe một bản nhạc. Thở đều, nhẹ, dài, theo dõi hơi thở, làm chủ hơi thở. Trong khi vẫn nhận thức được tiết tấu và tình cảm của bản nhạc. Không bị tình tiết của bản nhạc ảnh hưởng đến hơi thở và quyền chủ động của mình.

### **3e/ - Theo dõi hơi trong khi nói chuyện**

Thở đều, nhẹ và dài, theo dõi hơi thở trong khi nghe và tiếp chuyện một người bạn và trả lời những câu hỏi của người ấy, làm như ở 3d.

### **3f/ - Theo dõi hơi thở**

Ngồi kiết già, bán già hoặc đi bộ. Khởi sự thở vào nhẹ nhẹ (nhớ thở bụng) một hơi thở bình thường và quán niệm mình đang thở vào một hơi thở bình thường. Thở ra và quán niệm mình đang thở ra một hơi thở bình thường. Thở ba lần như vậy. Khởi sự hít vào một hơi thở dài hơn và quán niệm: mình đang thở vào một hơi thở khá dài. Thở ra và quán niệm: mình đang thở ra một hơi thở khá dài. Thở ba lần như

vậy. Bây giờ khởi sự theo dõi hơi thở của mình một cách chăm chú, biết rõ động tác của bụng và phổi và theo dõi sự ra của không khí. Quán niệm: mình đang hít vào và đang theo dõi từ đầu tới cuối hơi thở vào. Mình đang thở ra và đang theo dõi từ đầu tới cuối hơi thở ra.

Thở như vậy 20 lần, trở lại bình thường và sau năm phút, tập lại như cũ. Nhớ duy trì nụ cười trong khi thở. Khi tập đã quen thì chuyển sang 3g.

### **3g/ - Thở an định thân tâm để thực hiện hỷ lạc**

Ngồi kiết già hay bán già. Mím cười hàm tiếu. Theo dõi hơi thở như 3e. Khi tâm đã yên, khởi sự thở nhẹ và quán niệm: mình đang thở vào và làm cho hơi thở lắng dịu, an tịnh. Mình đang thở ra và làm cho toàn thân lắng dịu, an tịnh. Thở ba lần như vậy rồi quán niệm: mình đang thở vào và thấy thân tâm an lành, mình đang thở ra và thấy thân tâm an lành. Mình đang thở vào và thấy thân tâm thanh thoi, an lạc, mình đang thở ra và thấy thân tâm thanh thoi, an lạc. Duy trì quán niệm từ năm phút tới ba mươi phút hay một giờ, tùy khả năng và công phu luyện tập. Chú ý khởi sự tập và kết thúc thực tập phải rất thông thả nhẹ nhàng. Khi muốn kết thúc phải nhẹ nhàng chuyển mình, lấy hai tay xoa nhẹ lên mặt, trên mắt, xoa bóp các bắp thịt trên chân trước khi chuyển sang thế ngồi bình thường. Ngồi duỗi hai chân một lát rồi mới khởi sự đứng dậy.

## **4. Quán niệm tư thế của thân thể và động tác thân thể**

### **4a/ - Quán niệm tư thế của thân thể**

Có thể thực hiện phép này bất cứ nơi đâu và lúc nào. Khởi sự chú ý đến hơi thở, thở nhẹ và sâu hơn bình thường. ý thức được tư thế của thân thể mình: đang đứng, nằm, ngồi. Ai ở đâu, đứng ở đâu, nằm ở đâu. Ý thức luôn chủ đích hay sự không có chủ đích của những tư thế ấy. Ví dụ mình biết mình đang đứng trên một sườn đồi xanh để hóng mát hoặc để thở, hoặc đứng chỉ để là đứng không có chủ đích gì cả.

#### **4b/ - Quán niệm khi pha trà**

Nấu trà và pha một bình mời khách hay để mình tự uống, cử động chậm rãi và ý thức không bỏ qua một chi tiết nào hay động tác nào của mình. Biết là tay trái cầm quai ấm, biết là tay phải đang mức nước đổ vào ấm. Thở nhẹ, sâu hơn bình thường và nắm lấy hơi thở mỗi khi có loạn tưởng.

#### **4c/ - Quán niệm khi rửa bát**

Rửa bát thật thông thả, mỗi cái bát là một đối tượng của quán niệm. Xem mỗi cái bát quan trọng như chân như, như phật tánh. Theo dõi hơi thở để đối trị loạn tưởng. Tuyệt đối đừng có ước muốn rửa bát cho chóng xong. Xem rửa bát là việc quan trọng nhất trên đời. Rửa bát là thiền quán. Nếu không rửa bát trong thiền quán thì cũng không biết thiền quán trong lúc ngồi.

#### **4d/ - Quán niệm khi giặt áo**

Đừng giặt một lần nhiều áo quá. Lấy độ chừng ba bốn bộ đồ bà ba ra giặt. Tìm tư thế đứng hay ngồi thuận lợi nhất mà không mỏi lưng. Giặt áo thông thả, chú ý tới từng động tác của bàn tay, cánh tay. Chú ý bọt xà phòng và nước. Giặt áo và xả nước xong thì tâm tư cũng trong sạch nhẹ nhàng như áo. Nhớ duy trì nụ cười và nắm lấy hơi thở khi tâm bị loạn động.

#### **4e/ - Quán niệm khi dọn nhà**

Chia công việc thành từng lớp. Thu xếp gọn đồ đạc và sách vở, lau chùi cầu tiêu, lau chùi phòng tắm, quét nhà, lau sạch bàn ghế và kệ tủ. Để thật nhiều thì giờ cho mỗi thứ lớp. Động tác chậm lại, chậm bằng ba lần thường ngày. Tập trung vào động tác và vào đối tượng động tác. Ví dụ sau khi sắp một cuốn sách vào chỗ của nó trong kệ sách. Nhìn cuốn sách, biết cuốn sách là cuốn gì, biết mình đang nhìn cuốn sách và đang muốn sắp cuốn sách vào chỗ của nó, biết tay mình đang đưa ra cầm cuốn sách, biết tay mình đang đặt cuốn sách vào chỗ của nó trên kệ sách. Tránh những động tác mạnh và liên tục làm cho mình

mệt. Duy trì ý thức nơi hơi thở, nhất là khi tâm bị loạn động tìm về quá khứ hoặc vị lai.

#### **4f/ - Quán niệm khi tắm**

Đề ra từ nửa giờ đến 45 phút để tắm. Đừng có một giây nào hối hả. Từ lúc sửa soạn bồn tắm cho đến lúc mặc xong áo quần sạch lên mình, giữ cho động tác thật nhẹ nhàng chậm rãi. Để ý tới mọi phần vị trên cơ thể, không phân biệt và e ngại, chú ý tới từng gáo nước trên cơ thể. Theo dõi hơi thở. Thấy rằng bồn tắm cũng mát và thơm như một hồ sen mùa hạ thơm mát và tinh khiết.

#### **4g/ - Quán niệm về hạt sỏi**

Ngồi tư thế kiết hay bán già, điều phục hơi thở như ở bài tập 3e. Sau khi điều phục hơi thở, khởi sự buông thư tất cả các bắp thịt và duy trì nụ cười hàm tiếu như ở bài tập 2a. Tưởng mình là một hạt sỏi đang rơi thật nhẹ nhàng trong một dòng sông, không cần có chú ý tới động tác và vẫn rơi xuống tìm chỗ an nghỉ hoàn toàn nơi đáy sông có cát mịn. Quán tưởng như thế nào cho đến khi thân tâm hoàn toàn an ổn như hạt sỏi đã đạt tới đáy sông và đang nằm an nghỉ trên cát mịn. Duy trì trạng thái an lạc này trong nửa giờ, trong khi vẫn không rời nụ cười và hơi thở. Không một tư tưởng nào về quá khứ hay về tương lai lôi kéo được mình ra khỏi sự an ổn thanh tịnh của hiện tại. Kể cả ước muốn thành Phật hay cứu độ chúng sanh. Vũ trụ đang tôn trọng giờ phút hiện tại vì biết trong sự thành Phật và cứu độ chúng sanh chỉ có thể thực hiện trên căn bản của tâm trạng bình an, vô ưu tư hiện tại.

#### **4h/ - Tổ chức ngày quán niệm**

Chọn một ngày trong tuần, thứ bảy hay chủ nhật, tùy hoàn cảnh. Bỏ tất cả mọi công việc trong tuần, không hội họp, không tiếp khách, chỉ làm mọi việc trong nhà như dọn dẹp, nấu nướng, giặt giũ, lau chùi theo phương pháp chỉ dẫn ở phần 4e. Tiếp theo là pha trà (4b) và uống trà. Có thể đọc kinh, viết thư cho người thân hay đi bộ. Sau đó tập thở (3b, 3c, 3e). Trong trường hợp đọc kinh hay viết thư hãy nên chú ý, đừng để kinh và thư kéo mình đi. Quán niệm để giữ chủ quyền

của tâm ý. Đọc kinh và ý thức được mình đang đọc gì, viết thư và ý thức được mình đang viết gì. Cũng như trong trường hợp nghe nhạc hay tiếp chuyện (xem 3d và 3e). Buổi chiều tự làm lấy thức ăn, ăn rất nhẹ hay chỉ ăn vài trái cây hoặc uống nước trái cây. Thiền tọa một giờ trước khi ngủ. Áp dụng bài tập 4g hay 3e hoặc 3g.

Trong ngày nên đi bộ hai lần, mỗi lần từ nửa giờ tới 45 phút. Buổi tối đừng đọc sách trước khi ngủ. Thay vì đọc sách, tập buông thư như 2a trong 15 phút, chú ý tới hơi thở. Thở nhẹ và đừng dài quá. Theo dõi sự lan xuống của bụng và ngực, mắt nhắm.

Mỗi động tác trong ngày phải chậm hơn thường nhật ít ra là hai lần.

## **5. Quán niệm về duyên khởi**

### **5a/ - Quán niệm về ngũ uẩn**

Tìm một hình ảnh của mình hồi còn thơ ấu. Ngồi lại trong tư thế kiết già hay bán già. Khởi sự theo dõi hơi thở theo 5c. Sau khi thở được hai mươi lần. Khởi sự chú ý vào tấm hình trước mặt. Sử dụng ký ức làm sống dậy những hình ảnh ngũ uẩn của tự thân trong thời gian bé thơ, thời gian của tấm hình, những hình ảnh về sắc thân, cảm thọ, suy tư, hành nghiệp và nhận thức của mình trong thời gian đó. Tiếp tục duy trì hơi thở, đừng để ký niệm lôi kéo và che lấp chánh niệm. Duy trì quán niệm trong 15 phút, duy trì nụ cười hàm tiếu rồi khởi sự đi vào quán niệm tự thân: ý thức về sắc thân, cảm thọ, suy tư, hành nghiệp và nhận thức của mình trong giai đoạn hiện tại. Thấy rõ hợp thể ngũ uẩn của mình rồi đặt câu hỏi: "Ta là ai?" Vững chãi trong tự thân như vùi một hạt giống tốt trong đất mịn có tưới tắm. Câu hỏi "Ta là ai?" không giao cho trí năng giải đáp bằng suy luận mà giao cho toàn thể của hợp thể ngũ uẩn ôm ấp. Đừng thúc đẩy trí năng đi tìm giải đáp suy luận. Chỉ bằng lòng với câu hỏi thận trọng, nghiêm mật và tha thiết trong tự thân. Quán niệm trong 15 phút, duy trì hơi thở nhẹ và khá sâu để đừng bị lôi cuốn theo suy tư triết học.

### **5b/ - Quán niệm về ta**

Ngồi trong đêm tối, trong phòng riêng hay bên bờ sông, trên đồi cỏ hay bất cứ nơi nào vắng người, khởi sự nắm lấy hơi thở theo 3e, quán niệm: "Ta sẽ dùng ngón tay trỏ chỉ vào ta" và thay vì dùng ngón tay trỏ chỉ vào sắc thân mình thì dùng ngón tay trỏ chỉ ra ngoài.

Quán niệm để thấy được "ta" ngoài sắc thân ta. Quán niệm để thấy sắc thân ta có mặt ngay phía trước mặt trong rừng cây, trong lá cỏ, nơi dòng sông. Quán niệm để thấy được ta trong vũ trụ và vũ trụ trong ta, có vũ trụ nên có ta, có ta nên có vũ trụ, không có sự sanh ra cũng không có sự chết đi. Duy trì nụ cười hàm tiếu, nắm vững hơi thở. Quán niệm từ 10 - 20 phút

### **5c/ - Quán niệm bộ xương của chính ta**

Nằm trên giường, trên sàn nhà hay trên cỏ trong tư thế ưa thích, dùng dùng gối. Khởi sự nắm lấy hơi thở. Quán niệm sắc thân mình chỉ còn là một bộ xương trắng nằm phơi trên mặt đất. Duy trì nụ cười hàm tiếu và tiếp tục nắm lấy hơi thở. Quán niệm thịt da mình đã tan rã hết, rằng sắc thân mình đang có là sắc thân của 80 mươi năm về sau. Dĩ nhiên là một bộ xương trắng nằm trong lòng đất hay trên mặt đất. Thấy rõ xương đầu, xương vai, xương sườn, xương sống, xương quai sanh, xương ống chân, từng đốt ngón chân, xương cánh tay, xương ngón tay từng đốt. Duy trì nụ cười, thở thật nhẹ, tâm hồn bình tĩnh. Thấy bộ xương không phải là ta, sắc thân không phải là ta đồng nhất với sự sống.

Sự sống vĩnh cửu nơi cỏ cây, nơi con người, nơi chim thú, nơi khí trời, nơi sóng biển, nơi các vì sao. Bộ xương chỉ là một phần nhỏ của ta. Ta có mặt mọi nơi và mọi lúc. Ta không phải chỉ là sắc thân, cảm thọ, suy tư, hành nghiệp và nhận thức. Duy trì quán niệm từ 20 phút đến nửa giờ.

### **5d/ - Quán niệm về người thân yêu mới chết**

Trên ghế hay trên giường, ngồi hay nằm trong tư thế ưa thích. Khởi sự nắm lấy hơi thở theo 3c. Quán niệm về thân thể người mình

thương yêu đã chết cách đây mấy tháng hay đã hai ba năm. Biết rõ thịt da của chính mình đang còn. Biết rõ nơi mình còn đủ sự hội tụ của sắc thân, cảm thọ, tư duy, hành nghiệp và nhận thức.

Quán thông về sự liên hệ giữa mình với người ấy ngày xưa và trong giờ phút này. Duy trì nụ cười hàm tiếu và nắm lấy hơi thở. Quán niệm trong mười lăm phút.

### **5e/ - Quán niệm về "Không"**

Ngồi trong tư thế kiết già hay bán già, tập thở cho điều hòa như trong 3c và 3g. Quán niệm về tính cách vô thường của hợp thể ngũ uẩn. Sắc thân, cảm thọ, tư duy, hành nghiệp và nhận thức. Xét từng uẩn một, từ uẩn này sang uẩn khác. Thấy được tất cả đều chuyển biến vô thường và vô ngã. Sự tụ họp của ngũ uẩn cũng như sự tụ họp của mỗi hiện tượng đều vâng theo định luật duyên khởi. Sự hợp tan cũng giống như sự hợp tan của những đám mây trên đỉnh núi. Quán niệm để đừng bám vào hợp thể ngũ uẩn. Biết rằng yêu thích hay chán ghét cũng là những hiện tượng thuộc hợp thể ngũ uẩn. Quán niệm để thấy rõ ngũ uẩn là vô thường, vô ngã và trống rỗng ("không"). Nhưng ngũ uẩn cũng rất là màu nhiệm như bất cứ hiện tượng nào trong vũ trụ, màu nhiệm như sự sống có mặt khắp mọi nơi. Quán niệm để thấy được ngũ uẩn không thực sự sinh diệt, còn mãi vì ngũ uẩn cũng là chân như.

Quán niệm để thấy vô thường là một khái niệm, vô ngã cũng là một khái niệm. "Không" cũng là một khái niệm để không bị ràng buộc bởi vô thường, vô ngã và "không". Quán niệm để thấy được không, cũng để thấy được chân như của "không" cũng không khác với chân như của ngũ uẩn. Phép quán này nên tập sau khi đã thuần thục các phép quán 5a, 5b, 5c và 5d. Thời gian tùy vào nhu yếu của người thực tập, có thể một giờ, có thể 2 giờ.

### **6a/ - Quán niệm về người mình oán ghét nhất**

Ngồi trong tư thế kiết già hay bán già. Thở và duy trì nụ cười hàm tiếu như trong 2b. Tìm trong ký ức hình bóng của người mình thương



ngã đã làm mình khổ đau nhiều nhất. Lấy hình bóng người ấy làm đối tượng quán niệm. Quán niệm về sắc thân, cảm thọ, tư duy, hành nghiệp và nhận thức của người ấy. Quán từng nét sắc thân người ấy, quán niệm những nét mà mình cho là dễ ghét, độc địa nhất. Quán về cảm thọ, quán niệm xem người đó sung sướng thế nào và đau khổ thế nào trong đời sống hàng ngày. Quán về tư duy, quán niệm xem người đó tư duy theo khuôn khổ nào. Quán về hành nghiệp, quán niệm xem những động lực đã thúc đẩy người đó ước muốn và hành động. Quán về nhận thức, quán niệm xem những nhận định của người ấy có cởi mở tự do không, có bị ảnh hưởng bởi thành kiến, sự bùng bít, sự giận hờn và tình trạng mất tự chủ hay không.

Quán niệm như thế cho đến khi cảm thấy sự thương xót nảy sinh trong tâm như một giếng nước ngọt mới đào được và giận hờn nơi mình tan biến. Lập lại bài tập nhiều lần.

#### **6b/ - Quán niệm về khổ đau do vô minh tạo ra**

Ngồi lại trong tư thế kiết già hay bán già. Khởi sự điều hòa hơi thở theo 3e. Chọn trường hợp của một người, một gia đình hay một xã hội đau khổ nhất mà mình biết để làm một đối tượng quán niệm. Trong trường hợp lấy một người để quán thấy nguồn gốc của tất cả những đau khổ thì có thể bắt đầu từ những đau khổ sắc thân (bệnh tật, nghèo khổ, đói, đau đớn xác thân) đến những đau khổ cảm thọ (ray rứt, sợ hãi, ganh tị, căm thù, dằn vặt), rồi những đau khổ tư duy (bi quan, xoay quanh những đối tượng đen tối, nhỏ hẹp). Những đau khổ hành nghiệp (thúc đẩy bởi sợ hãi, chán nản, tuyệt vọng, căm thù) và đau khổ nhận thức (bùng bít bởi hoàn cảnh, bởi sự khổ đau, bởi người xung quanh, bởi giáo dục, tuyên truyền, bởi sự thiếu tự chủ của tâm ý). Quán niệm đến khi sự xót thương nảy sinh trong tâm như một giếng nước ngọt, thấy rằng người ấy khổ đau vì bị hoàn cảnh và vô minh che lấp, từ đó phát tâm giúp đỡ người ấy thoát khỏi tâm trạng và hoàn cảnh hiện tại bằng những phương tiện im lặng và tế nhị nhất.

Trong trường hợp lấy một gia đình để quán thì cũng theo phương pháp trên, nhưng quán niệm từng cá nhân một, hết cá nhân này đến

cá nhân khác. Thấy được sự đau khổ của họ là sự đau khổ của chính mình. Thấy rằng mình không trách móc ai trong cộng đồng đó. Thấy rằng mình phải giúp họ thoát khỏi tình trạng bằng những phương tiện im lặng và tế nhị nhất.

Trong trường hợp lấy xã hội để quán, ví dụ cuộc chiến tranh Việt Nam thì quán niệm để thấy rằng hầu hết những người Việt Nam tham dự cuộc chiến đều là nạn nhân dù họ thuộc phía nào. Thấy được rằng mỗi người ở cả hai phía đều sung sướng khi thấy cuộc chiến chấm dứt. Thấy được rằng các ý thức hệ chống đối nhau đều là sản phẩm của tư tưởng Tây Phương. Súng đạn, vũ khí hai bên sử dụng cũng là sản phẩm và tặng phẩm của Tây Phương. Thấy rằng chiến tranh Việt Nam là do sự tranh chấp của các cường quốc, do kỹ nghệ vũ khí Tây Phương, do hệ thống kinh tế đế quốc và do sự thiếu thức tỉnh, thiếu khôn khéo của người Việt Nam mà còn tiếp diễn. Thấy rằng quyền sống của con người là quyền căn bản, sự giết nhau không giải quyết được gì. Kinh Duy Ma Cật nói: "Vào thời đại đao binh - Phát khởi tâm từ bi - Giáo hóa cho mọi người - Đừng giữ tâm thù nghịch - Khi có giao tranh lớn - Dùng uy lực của mình - Làm sức hai bên ngang - Thuyết phục để hòa giải".

Quán niệm cho tới khi mọi trách móc căm thù tan biến, lòng thương phát sinh như một giếng ngọt trong tâm, phát nguyện làm công việc tỉnh thức và hòa giải đồng bào bằng những phương tiện vô tướng và tế nhị nhất.

### **6c/ - Quán niệm về hành động vô tướng**

Ngồi lại trong tư thế kiết già hay bán già. Khởi sự điều hòa hơi thở theo 3c. Chọn một dự án phát triển nông thôn hay bất cứ dự án phụng sự nào mà mình cho là quan trọng để làm đối tượng quán niệm. Quán niệm về chủ đích, phương pháp và nhân sự của công tác. Về chủ đích, quán niệm để biết rằng công tác là để lợi sinh, để làm bớt khổ đau, để đáp ứng từ bi, mà không phải là để thỏa mãn ước muốn được ngợi khen. Về phương pháp, quán niệm để thấy đây là sự cộng tác giữa người và người, không phải là hành động ban bố tùy sở thích người

làm. Về nhân sự, quán sát để thấy rằng trong công tác, nếu mình còn thấy mình là kẻ phụng sự và những người kia được phụng sự thì mình vẫn còn là hành động vì mình mà không thật sự vì người. Kinh Bát Nhã nói: "Bồ Tát độ chúng sanh mà thực ra không có chúng sanh nào được độ cả". Đó là Phát tâm làm việc theo tinh thần vô tướng của Bát Nhã.

#### **6d/ - Quán niệm về hành xả**

Ngồi lại trong tư thế kiết già hay bán già. Khởi sự điều phục hơi thở theo 3c. Hồi tưởng những thành tích đáng kể trong đời mình, những gì mình đã thực hiện được và lần lượt quán niệm về từng thành tích một. Quán niệm về tài năng mình, về đức độ mình, về sự hội tụ những điều kiện đã khiến mình thành công. Quán niệm để thấy những khinh xuất, những ngã mạn đã từng phát sinh từ ý niệm mình có công trạng. Quán niệm duyên khởi để thấy đó không phải là những công trình của mình mà là sự hội tụ của nhiều nhân duyên. Quán niệm để thấy rằng mình không tự chuyên chở được những thành tích ấy, thành tích ấy không phải là cái ta của mình. Quán niệm để thấy mình tự do, không bị ràng buộc vào chúng, chỉ khi nào buông thả được chúng mình mới thật sự thanh thoát và không còn bị chúng xoay chuyển. Hồi tưởng những thất bại, những chua cay nhất trong đời mình và lần lượt quán niệm về từng thất bại một. Quán niệm về tài năng của mình, đức độ của mình, sự thiếu thốn những điều kiện khiến mình thất bại. Quán niệm để thấy những e ngại, những mặc cảm đã phát sinh từ ý niệm mình thua kém trong sự thực hiện những điều đó. Quán niệm duyên khởi để thấy đó không phải thực sự là sự kém cỏi của mình mà là sự thiếu thốn những điều kiện thuận lợi. Quán niệm để thấy riêng mình không chuyên chở được nhưng thất bại ấy và những thất bại ấy không phải là cái ta của mình. Quán niệm thấy mình tự do, không bị ràng buộc vào chúng, rằng chỉ khi nào buông thả được chúng, mình mới thật sự thanh thoát và mới không còn bị chúng đè nén.

## 6e/ - Quán niệm về bất xả

Ngồi lại trong tư thế kiết già hay bán già. Khởi sự điều phục hơi thở theo 3c. Thực tập một trong những phép quán 5a, 5b, 5c, 5d và 5e. Quán niệm để thấy rõ vạn vật vô thường, vô ngã, sinh diệt biến hoại trong từng giây từng phút. Quán niệm để thấy rằng tuy vạn vật là vô thường, vô ngã, sinh diệt biến hoại trong từng giây từng phút, nhưng vạn vật vẫn là màu nhiệm, không bị ràng buộc vào hữu vi mà cũng không bị ràng buộc vào vô vi. Quán niệm để thấy rằng Bồ Tát tuy không vướng mắc vào ngũ uẩn và vạn pháp, nhưng cũng không trốn tránh ngũ uẩn và vạn pháp. Tuy có thể buông thả ngũ uẩn và vạn pháp như buông thả tro nguội, nhưng vẫn an trú được trên ngũ uẩn và vạn pháp mà không bị chìm đắm bởi ngũ uẩn và vạn pháp. Cũng như nước trong những làn sóng không bị những làn sóng làm chìm đắm. Quán niệm để thấy được rằng người giác ngộ tuy không bị nô lệ bởi công tác độ sinh nhưng vẫn không khi nào rời công tác độ sinh.

# Kinh lục

## Kinh An Ban Thủ Ý

ANAPANASATI MAJJHIMA NIKAYA 118

(Bản tóm lược)

Kinh An Ban Thủ ý dạy 16 phương pháp quán niệm hơi thở, chia làm 4 nhóm, mỗi nhóm 4 phương pháp. Ba nhóm đầu nhắm tới cả định lẫn huệ, nhóm thứ tư chỉ nhắm tới huệ.

1. Khi thở vào một hơi dài. Hành giả quán niệm: Tôi đang thở vào một hơi dài. Khi thở ra một hơi dài, hành giả quán niệm: tôi đang thở ra một hơi dài.
2. Khi thở vào một hơi ngắn. Hành giả quán niệm: Tôi đang thở vào một hơi ngắn. Khi thở ra một hơi ngắn, hành giả quán niệm: tôi đang thở ra một hơi ngắn.
3. Hành giả quán niệm: Tôi đang thở vào và ý thức toàn vẹn được cả hơi thở mà tôi đang thở vào. Tôi đang thở ra và ý thức được toàn vẹn cả hơi thở mà tôi đang thở ra.
4. Hành giả quán niệm: Tôi đang thở vào và làm cho sự điều hành trong cơ thể tôi trở nên lắng lặng. Tôi đang thở ra và làm cho sự điều hành trong cơ thể tôi trở nên lắng lặng.
5. Hành giả quán niệm: Tôi đang thở vào và cảm thấy an lạc. Tôi đang thở ra và cảm thấy an lạc.
6. Hành giả quán niệm: Tôi đang thở vào và cảm thấy sung sướng, thanh thoi. Tôi đang thở ra và cảm thấy sung sướng thanh thoi.
7. Hành giả quán niệm: Tôi đang thở vào và theo dõi tâm ý của tôi. Tôi đang thở ra và theo dõi tâm ý của tôi.

8. Hành giả quán niệm: Tôi đang thở vào và làm lắng dịu tâm ý của tôi. Tôi đang thở ra và làm lắng dịu tâm ý của tôi.
9. Hành giả quán niệm: Tôi đang thở vào và ý thức toàn vẹn tâm ý của tôi. Tôi đang thở ra và ý thức toàn vẹn tâm ý của tôi.
10. Hành giả quán niệm: Tôi đang thở vào và làm cho tâm ý của tôi hoan lạc. Tôi đang thở ra và làm cho tâm ý của tôi hoan lạc.
11. Hành giả quán niệm: Tôi đang thở vào và tập trung tâm ý của tôi. Tôi đang thở ra và tập trung tâm ý của tôi.
12. Hành giả quán niệm: Tôi đang thở vào và tháo gỡ tâm tôi khỏi mọi ràng buộc. Tôi đang thở ra và tháo gỡ tâm tôi khỏi mọi ràng buộc.
13. Hành giả quán niệm: Tôi đang thở vào và quán niệm về tánh cách vô thường của vạn hữu. Tôi đang thở ra và quán niệm về tánh cách vô thường của vạn hữu.
14. Hành giả quán niệm: Tôi đang thở vào và quán niệm về sự tự do của tôi đối với vạn hữu. Tôi đang thở ra và quán niệm về sự tự do của tôi đối với vạn hữu.
15. Hành giả quán niệm: Tôi đang thở vào và quán niệm về sự dập tắt của mọi ảo vọng nơi tôi. Tôi đang thở ra và quán niệm về sự dập tắt của mọi ảo vọng nơi tôi.
16. Hành giả quán niệm: Tôi đang thở vào và quán niệm về sự buông thả của mọi phiền não và ảo vọng nơi tôi. Tôi đang thở ra và quán niệm về sự buông thả của mọi phiền não và ảo vọng nơi tôi.

Kinh An Ban Thủ ý nói về 4 phép quán niệm. Trong những phép quán niệm kể trên thì phép thứ nhất đến phép thứ tư là để quán niệm về thân thể, phép thứ năm đến phép thứ tám là để quán niệm về cảm thọ, phép thứ chín tới phép thứ mười hai là để quán niệm về tâm ý, phép thứ mười ba đến phép thứ mười sáu là để quán niệm về đối tượng tâm ý tức là các pháp. Sau đó kinh cũng nói thêm về 7 yếu tố

ngộ đạo là: chánh niệm, sự giám định đúng sai, thiện ác, sự tinh chuyên, sự an vui, sự nhẹ nhõm, sự định tâm, sự buông thả.

## **Kinh Bách Thiên Tụng Bát Nhã**

### **SATASAHASRIHA PRAJAPARAMITA**

*(trích phẩm Phật Đà La Ni)*

Đây nữa, Tu Bồ Đề ơi, là con đường lớn của các vị Bồ Tát: Trước hết là bốn phép quán niệm. Bốn phép là gì ? Quán niệm thân thể, quán niệm cảm thọ, tâm ý và vạn pháp.

Bồ Tát an trú trong thân thể, cảm thọ, tâm ý và vạn pháp. Nhưng không khởi niệm phân biệt đối với thân thể, cảm thọ, tâm ý và vạn pháp. Bồ Tát tinh tiến, tinh thức hoàn toàn trong quán niệm. Sau khi đã bỏ ra ngoài những sầu đau tham dục trên thế gian và không trụ vào bất cứ thứ gì. Bồ Tát quán chiếu thân thể, cảm thọ, tâm ý và vạn pháp bên trong và bên ngoài.

Bồ Tát quán niệm thân thể bên trong bằng cách nào? Khi đi Bồ Tát biết mình đang đi. Khi đứng Bồ Tát biết mình đang đứng. Khi ngồi Bồ Tát biết mình đang ngồi. Khi nằm Bồ Tát biết mình đang nằm. Bất cứ thân thể đứng ở trong tư thế nào dù tốt hay xấu, Bồ Tát cũng biết về tư thế ấy. Bồ Tát làm như vậy mà không có chấp trước.

Lại nữa khi thực hành Ba La Mật Bát Nhã, Bồ Tát thở vào một cách có ý thức và biết rằng: "Mình đang thở vào. Khi thở ra Bồ Tát ý thức rằng: "Mình đang thở ra". Khi thở vào một hơi dài Bồ Tát ý thức rằng: "Mình đang thở vào một hơi dài". Khi thở ra một hơi dài Bồ Tát ý thức rằng: "Mình đang thở ra một hơi dài". Khi thở vào một hơi ngắn Bồ Tát ý thức rằng: "Mình đang thở vào một hơi ngắn". Khi thở ra một hơi ngắn Bồ Tát ý thức rằng: "Mình đang thở ra một hơi ngắn".

Một người thợ làm đồ gốm, khi đẩy một vòng dài biết là mình đẩy một vòng dài, khi đẩy một vòng ngắn biết là mình đẩy một vòng ngắn. Bồ Tát cũng quán niệm về hơi thở như vậy, làm như thế mà không có chấp trước.

Lại nữa, khi thực hành Bát Nhã Ba La Mật. Bồ Tát quán niệm thân thể nơi thân thể và thấy những yếu tố cấu thành thân thể ấy: đất, nước, lửa, không khí. Như một vị đồ tể hay người phụ tá của ông ta sau khi mổ con bò ra làm 4 phần và quan sát, Bồ Tát cũng quán chiếu 4 yếu tố trong thân thể mình như vậy. Làm như thế mà không có chấp trước.

Lại nữa khi thực hành Bát Nhã Ba La Mật, Bồ Tát quán niệm thân thể nơi thân thể, từ gót chân trở lên đỉnh tóc, từ đỉnh tóc trở xuống gót chân. Khắp những nơi chứa nhiều thứ bất tịnh. Tóc, móng, da, thịt, gân, máu, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mạc, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, phân, mật, đờm, mủ, mồ hôi, nước mắt, nước mũi, nước bọt, nước ở các khớp xương, nước tiểu, ghèn, cứt ráy...

Như người nông phu có một bao tải đựng đủ thứ hạt: hạt mè, hạt cải, đậu đỏ, gạo lức, lúa mì, gạo trắng... bất cứ kẻ nào có đôi mắt tốt đều có thể thấy đủ các loại hạt như thế và nói rằng: "Này đây là hạt mè, đây là hạt cải...". Bồ Tát quán niệm thân thể cũng như vậy mà không khởi tâm chấp trước.

Lại nữa, Bồ Tát quán niệm thân thể bên ngoài thế nào? Khi đi đến nghĩa địa, Bồ Tát thấy các xác chết bị quẳng đó, xác chết đã một ngày, đã 2 ngày, 3 ngày, 4 ngày, 5 ngày... sinh lên, tím đen, thối rữa, bị dòi bọ ăn. Bồ Tát so sánh những xác chết với thân thể mình: "Thân này cũng sẽ chịu số phận đó, không tránh thoát được", và Bồ Tát quán niệm khi thấy xác chết để 6, 7 đêm, bị quạ điều, chó sói rĩa nát, hay thấy xác chết đó bằm dập, thối nát, ghê tởm, hoặc thấy xác chết đó chỉ còn là một bộ xương dính thịt và máu, nhờ gân cốt mà còn dính vào nhau. Hay thấy xác chết chỉ còn lại một bộ xương, thịt máu và gân đã tan hết, hay thấy chỉ còn một đống xương rơi rớt trên mặt đất, hay thấy chỉ còn những cái xương rải rác đây đó trên bãi tha ma. Đây là xương chân, kia là xương sọ, kia nữa là xương sườn, đó là xương sống... Hay thấy những khúc xương đã trải qua nhiều năm, nhiều trăm năm dưới mưa nắng, trắng hếu như vỏ ốc, hay thấy những miếng xương đen, xanh, mục nát thành bụi rải rác trên mặt đất. Bồ Tát so sánh những hình ảnh ấy với tự thân và quán niệm rằng: "Thân này cũng đồng một số phận như thế, không tránh thoát được".



Bồ Tát quán niệm tâm ý và các pháp như thế sau khi đã bỏ ra ngoài mọi sầu đau và tham dục trần thế.

Và đây nữa, Tu Bồ Đề ơi, con đường lớn của Bồ Tát, là con đường chánh tinh tiến.

## **Kinh Bảo Tích**

### **SIKSHASAMUCCAYA RATNAKUTA**

Hành giả tìm tâm, tâm nào? Tâm tham, tâm giận hay tâm si? Tâm quá khứ, tâm hiện tại hay tâm vị lai. Tâm quá khứ không còn. Tâm vị lai chưa có. Tâm hiện tại không trú.

Này Ca Diếp, tâm không thể nắm bắt từ bên trong hay bên ngoài, hay ở giữa. Tâm vô hướng vô niệm, không có chỗ sở y, không có nơi qui túc. Chư Phật không thấy tâm trong quá khứ, trong hiện tại và trong vị lai. Cái mà chư Phật không thấy thì làm sao quán niệm nổi. Nếu có quán niệm thì chẳng qua là sự quán niệm về sinh diệt của các đối tượng tâm ý. Tâm như một ảo thuật, vọng tưởng điên đảo cho nên có sinh diệt muôn trùng. Tâm như nước trong dòng sông không bao giờ dừng lại. Vừa sinh đã hoại diệt. Tâm như ngàn lưỡi đao do nhân duyên mà có. Tâm như chớp giật loé lên rồi tắt. Tâm như không gian nơi muôn vật đi ngang. Tâm như bạn xấu tạo tác nhiều lầm lỗi. Tâm như lưỡi câu đẹp nhưng nguy hiểm. Tâm như ruồi xanh ngó đẹp nhưng rất xấu. Tâm như kẻ thù tạo tác nhiều nguy biến. Tâm như yêu ma tìm nơi hiểm yếu để hút sinh khí người. Tâm như kẻ trộm, trộm hết căn lành.

Tâm ưa thích hình dung như mắt con thiêu thân, ưa thích âm thanh như trống trận, ưa thích mùi hương như lợn thích rác bần, ưa thích vị ngon như ruồi thích thức ăn thừa, ưa thích xúc giác như con ruồi sa đĩa mật. Tìm tâm hoài mà không thấy tâm đâu. Đã tìm không thấy thì không thể phân biệt được. Những gì không thể phân biệt được thì không có quá khứ và hiện tại lẫn vị lai. Những gì không có quá khứ hiện tại lẫn vị lai thì không có mà cũng không không.

Hành giả tìm tâm bên trong cũng như bên ngoài không thấy. Không thấy tâm nơi ngũ uẩn, nơi tứ đại, nơi lục nhập. Hành giả không thấy tâm nên tìm dấu của tâm và quán niệm: tâm do đâu mà có? Rồi ý thức rằng hễ khi nào có vật thì có tâm. Vậy vật và tâm có phải là hai thứ khác biệt?

Không có cái gì là vật, cái đó cũng là tâm. Nếu vật và tâm là hai thứ thì hoá ra tâm có tới hai tầng? Cho nên vật chính là tâm... Vậy thì tâm có thể quán tâm không? Không, tâm không thể quán tâm. Một con dao không thể tự cắt mình, ngón tay không tự sờ mình, tâm không thể quán mình.

Bị dẫn ép tứ phía, tâm phát sinh mà không có khả năng an trú, như con vượn chuyền cành, như hơi gió thoảng qua. Tâm không có tự tính. Biến chuyển rất nhanh chóng, bị cảm giác làm dao động, lấy lục nhập làm môi trường, duyên thứ này tiếp thứ khác. Làm cho tâm ổn định, bất động, tập trung an tĩnh, không loạn động, đó gọi là Quán niệm tâm ý.

## **Kinh Duy Ma Cật**

### **VIMAXAKIRTI NIRDESA**

Sao gọi là không "an trú nơi vô vi"? Bồ Tát quán không, nhưng không lấy không làm đối tượng tu chứng. Bồ tát tu tập về vô tướng và vô tác nhưng không lấy vô tướng và vô tác làm đối tượng tu chứng. Tu tập vô sanh mà không lấy vô sanh làm đối tượng tu chứng. Quán niệm vô thường mà không bỏ việc lợi hành. Quán niệm về khổ mà không chán ghét sinh tử. Quán niệm về sinh diệt mà không đi vào tịch diệt. Quán niệm về "buông thả" mà thân vẫn thực hiện các pháp lành. Quán niệm sự không qui túc mà vẫn quy túc theo vạn pháp. Quán niệm vô sanh mà vẫn nương vào hữu sanh để gánh vác nhiệm vụ. Quán niệm về vô lậu mà vẫn còn ở thế giới nhân duyên. Quán niệm về vô hình mà vẫn tiếp tục hành động để giáo hóa. Quán niệm về không vô mà không bỏ đại bi. Quán niệm về tính cách hư vọng, không bền, không nhân, không chủ, không tướng của các pháp mà không từ bỏ công trình

phước đức, Thiên định và trí tuệ. Bồ Tát tu các pháp như thế gọi là không trú nơi vô vi.

Bồ Tát cũng vì có đầy đủ phước đức mà không trú ở vô vi, và đủ trí tuệ mà không chấm dứt ở hữu vi. Vì lòng thương lớn mà không trú vô vi, vì muốn thực hiện đại nguyện mà không chấm dứt ở hữu vi.

## **Kinh Tinh Yếu Bát Nhã Ba La Mật Đa**

### **PRAJNADARAMITAHRDAYA**

Bồ Tát quán tự tại - khi quán chiếu thâm sâu - Bát Nhã Ba La Mật (tức diệu pháp trí độ) - Bỗng soi thấy năm uẩn - Đều không có tự tánh - Thực chứng điều ấy xong - Ngài vượt thoát mọi khổ đau ách nạn.

Nghe đầy Xá lợi tử - Sắc chẳng khác gì không - Không chẳng khác gì sắc - Sắc chính thực là không - Không chính thực là sắc - Còn lại bốn uẩn kia - Cũng đều như vậy cả.

Xá lợi tử nghe đây - Thế mọi pháp đều không - Không sanh cũng không diệt - Không nhớ cũng không sạch - Không thêm cũng không bớt - Cho nên trong tính không - Không có sắc thọ tướng - Cũng không có hành thức - Không có nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý.

Không có sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp - Không có ba giới từ nhãn thức - Không hề có vô minh - Không có hết vô minh - Cho đến không lão, tử - Không khổ, tập, diệt đạo - Không đắc và cũng không sợ đắc.

Khi một vị Bồ Tát - Nương Diệu pháp trí độ - Thì tâm không chướng ngại - Vì tâm không chướng ngại - Nên không có sợ hãi - Xa lìa mọi mộng tưởng - Xa lìa mọi điên đảo - Đạt Niết Bàn tuyệt đối.

Chư Phật trong ba đời - Y diệu pháp trí độ - nên đắc vô thượng giác - Vậy nên phải biết rằng - Bát Nhã Ba La Mật - Là linh chú đại thần - là linh chú đại minh - là linh chú vô thượng - là linh chú tuyệt đỉnh - là chân lý bất vọng - Có năng lực tiêu trừ mọi khổ nạn.

Cho nên tôi muốn thuyết - câu thần chú trí độ.

Nói xong Đức Bồ Tát - đọc thần chú viết rằng:

*Gate*

*Gate*

*Paragate*

*Parasamgate*

*Bodhi*

*Svaha.*