

Mimi Khuc & Thanh Trieu Nguyen
(Mặc Thanh Như dịch)

Pháp Thiền

Lại

và

Hiện

(The Here & Now Meditation)

Một phương cách giúp thoát khỏi
đau khổ nhanh chóng và hữu hiệu



NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO

Phỏng dịch và rút ngắn từ quyển sách *The Here & Now Meditation: A Quick and Effective Way to Overcome Suffering* do Nhà Xuất Bản **Here & Now Publishing** phát hành. USA. Copyright © 2004 Mimi Khuc & Thanh Trieu Nguyen.
ISBN: 0-9763491-5-9

Here & Now Publishing

Goleta, CA 93117

Website: www.hereandnowmeditation.com

Email: info@hereandnowmeditation.com

Mục Lục

Lời nói đầu	5
Chương I: Giới Thiệu Về Cái Trí	7
Đồng Phạm Của Đau Khổ: “Cái Trí”	10
Sự Vận Hành Của Trí	17
Trí Không Chính Xác	17
Nên Và Không Nên của Trí	22
Quá Khứ Và Tương Lai Vô Tận	28
Chương II: Chìa Khóa “Tại và Hiện”	35
Khái Niệm Cơ Bản	37
Trải Nghiệm “Tại và Hiện”	40
Cấp Một: Nhập Vào Tĩnh Lặng	43
Thiền Ngồi	45
Thiền Ngủ	47
Dấu Hiệu Tĩnh Lặng Khi Thiền	48
Tự Chữa Bệnh, Chống Lão Hóa	50
Hóa Giải Duyên Nghiệp	51
Cách Dùng Pháp “Tại và Hiện”	52
Đặc Trưng Của “Tại và Hiện”	56

Chương III: Thay Đổi Cách Nhìn	59
Lỗi Nhại Trong Đầu	63
“Phải” và “Nên”	65
Muốn hay Cần?	67
Sự Trói Buộc của Dư Luận	67
Quá Khứ và Tương Lai	69
Phán Xét Về Tốt Xấu, Thiện Ác	71
Hạnh Phúc và Đau Khổ	73
Thay Đổi Người Khác	73
Thay Đổi Vị Trí	74
Tha Thứ	74
Thương Hại - Tội Nghiệp Mình	75
Tử Biệt - Sinh Ly	76
Thước Đo Thành Công - Thất Bại	78
Tôn Giáo Gốc	79
Của Tôi Hay Hơn Của Anh	80
Thế à!	81
Quan Hệ Giữa Con Người	82
Tại Sao Chúng Ta Có Mặt Ở Đây?	82
Yêu Thương Vô Điều Kiện	87
Tình Yêu Và Nhu Cầu	88
Kinh Qua “Vạn Vật Đồng Nhất Thể”	89
Người Đàn Bà & Em Bé	90
Chương IV: Tóm Lược	97
Châm Ngôn Của “Tại và Hiện”	100

Lời Nói Đầu

Từ vài trang phác thảo một phương pháp thiền đơn giản để giúp bạn bè vượt thoát đau khổ rồi dần dần trở thành một tập sách nhỏ in bằng tiếng Anh và Việt, sách đã được nhiều cá nhân và tổ chức từ thiện phân phát ở các nước Châu Âu, Canada, Mỹ... Ngoài ra, nó cũng đã được đưa lên mạng dưới dạng “sách nhỏ điện tử” (e-booklet) bằng năm thứ ngôn ngữ khác nhau: Anh, Pháp, Tây Ban Nha, Hà Lan và Việt Nam. Giờ đây, từ ấn bản cuốn sách lớn đã phát hành, chúng tôi rút ngắn và biên soạn lại thành tập sách bỏ túi này để tiện việc quảng bá rộng rãi.

Vì bạn đọc là người từ nhiều quốc gia, tôn giáo khác nhau hay thậm chí là *không theo một tôn giáo nào cả* nên chúng tôi cố gắng cân nhắc những khác biệt về phong tục, truyền thống và văn hóa. Chúng tôi chỉ dùng các khái niệm và thuật ngữ đơn giản, không theo quan điểm riêng của tôn giáo nào và chỉ chú trọng tới

tầm mức hữu hiệu, lợi ích đôi với mục tiêu chính là *chấm dứt đau khổ*.

Trong sách này, khái niệm “Trí” là ám chỉ đến cái trí nhận thức bình thường, tiếng Anh gọi là “mind” với chữ “m” viết thường, không phải là “Trí Tuệ” như “Mind” được viết với chữ “M” hoa.

Xin bạn đọc chú ý: tập sách này kết hợp các khái niệm, thuật ngữ phương Đông và Tây nên các ý niệm có thể là mới và khác biệt. Vì vậy, bạn hãy đọc với một tâm lòng cởi mở và với một cái trí yên tĩnh, không đáp ứng theo nhu cầu cố hữu của trí là hay tranh luận, phê phán và so sánh. Và xin bạn hãy đọc sách này một cách chậm rãi. Ngoài những chữ được viết ra, ta có thể tìm được tinh túy của tập sách này trong sự tĩnh lặng phía sau những ngữ nghĩa đó. Khi bạn đọc tập sách này, ngoài việc thu thập kiến thức qua ngả trí, mong rằng bạn còn tìm được đôi điều minh triết nào đó qua ngả trái tim.

Chúc các bạn thú vị khi đọc tập sách này!

Giới Thiệu Về Cái Trí

Cuộc đối thoại dưới đây xảy ra trong một buổi tư vấn tâm linh giữa người cố vấn và một phụ nữ trẻ khoảng hơn 30 tuổi.

- **Người cố vấn:** Chào cô, tôi có thể giúp gì cho cô không?

- **Người phụ nữ:** Mọi việc trong đời tôi đều chẳng ra gì. Tôi cần giúp đỡ. Tôi cần một việc làm ổn định. Tôi cũng cần một chỗ ở tốt hơn vì hiện nay tôi sống trong một phòng trọ ở tầng hầm của nhà người ta. Tôi muốn mọi người trong gia đình yêu thương tôi. Chồng tôi đã bỏ tôi. Tôi

cần một người đàn ông đàn hoàng... một người chồng tốt... Còn chiếc xe của tôi nữa, nó vẫn cứ hỏng hoài...

- **Người cố vấn:** Những điều cô vừa nói là cô cần, tôi thấy cũng không có gì quá đáng. Tôi nghĩ rằng ai trong chúng ta cũng muốn được như vậy... Nhưng cô có biết người nào có tất cả những thứ đó không?

- **Người phụ nữ:** Có chứ. Có một vài người bạn.

- **Người cố vấn:** Thế cô có thấy họ hạnh phúc không?

- **Người phụ nữ:** ... Ồ.. ơ.. Chắc là không hẳn đâu.

- **Người cố vấn:** Vậy cô có nghĩ rằng nếu như cô có đầy đủ những thứ đó, cô sẽ cảm thấy hạnh phúc vĩnh viễn không?

- **Người phụ nữ:** Có thể... thật ra là... không... Chắc là không hạnh phúc mãi đâu.

- **Người cố vấn:** Nếu như cô không phiền, tôi xin phép nói ra quan điểm của cá nhân tôi. Tôi có thể sai nhưng cô cứ nghe thử xem. Tôi nghĩ rằng chúng ta xuất phát từ một cội nguồn yêu thương và an bình tuyệt đối. Có lẽ vì thế mà khi bị tách rời khỏi nơi ấy, mình luôn cảm thấy bơ vơ và thiếu thốn triền miên. Để đối phó với sự thiếu thốn, mình bám víu vào tình thương của người thân như cha mẹ, người bạn đời, con cái, anh chị em, bạn bè... Cảm giác thiếu thốn cứ mãi đeo đẳng nên mình cố lấp đầy những khoảng trống ấy bằng tiền tài, công danh, sự nghiệp... Mỗi thứ đó đều có tác dụng nhưng chỉ một ít lâu sau là cảm giác thiếu thốn lại xuất hiện... Tôi không có chiếc đũa thần để cho cô những gì cô muốn nhưng tôi có thể chỉ cho cô phương cách để lấp đi sự thiếu thốn đó. Một khi trạng thái thiếu thốn kia được khóa lấp đầy thì không còn điều gì thành vấn đề nữa. Mình có đạt được những thứ mình mong thì cũng tốt, không đạt cũng chẳng sao. Lúc ấy mình đã tìm

được bình yên trong nội tâm cũng như với thế giới bên ngoài.

Khi chúng ta tách rời ra khỏi cội nguồn đầy đủ tuyệt đối kia, chúng ta đã tạo nên một trí thứ phụ, diễn đạt bằng chữ. Cái trí nguyên thủy thì vốn dĩ vô ngôn và âm thầm; mọi nhận thức đều không có sự diễn giải, phân tích, so sánh, phán xét, suy luận... Mọi việc xảy ra đều chỉ có một trạng thái duy nhất: NHƯ LÀ, ĐANG LÀ. Còn cái trí thứ phụ kia là trí mà tôi và cô hiện đang dùng. Nó lải nhải không ngừng về những thứ đang làm chúng ta đau khổ. Một khi mình học được cách làm thuần cái trí này thì mình có thể trở về với trạng thái của cái trí nguyên sơ. Chúng ta có thể siêu vượt được cái cảm giác thiếu thốn kia vĩnh viễn. Bạn có muốn học cách làm này không?

Đồng Phạm Của Đau Khổ: “Cái Trí”

Một người đàn ông đang tản bộ qua khu phố đông đúc, sầm uất. Đám đông chen lấn ông khi ông cố len lỏi để queo

vòng một góc phố. Bực mình, ông la lên: “Xin lỗi, cho tôi đi” và nhủ thầm: “*Toàn là những người thô bỉ, ngu dốt...*”, ông rảo bước nhanh hơn. “*Cái đám người này làm tôi trễ nải hết công việc thì tôi sẽ nổi xung thiên*”. Đột nhiên, ông vấp ngã nhào. Ông trông lại thì thấy một cái ghế bỏ lã trước cửa quán cà phê. Ông nhìn vào quán la lên: “Này, đừng có mà bày biện bừa bãi nhá! Choáng hết cả đường người ta đi thế này à?”. Ông lầm bầm trong trí: *Thời buổi này thật chẳng có ai biết cách quán xuyên kinh doanh đằng hoàng cả*. Ông đá lã cái ghế qua một bên rồi tiếp tục đi và va ngay vào người thiếu nữ trẻ. Ông lớn tiếng nạt: “Đi đứng phải coi chừng người khác chứ!” Người thiếu nữ nhìn ông bằng ánh mắt thương xót, khẽ lắc đầu và nói: “Ông có vẻ đau khổ quá! Tôi giúp ông nhé?” Người đàn ông nhìn cô với vẻ hoang mang: “Đau khổ ư? Ai đau khổ? Tôi chỉ nổi nóng thôi!”

Mục đích của cuốn sách này là hướng dẫn một cách thức loại bỏ sự đau khổ.

Muốn làm được điều này, trước tiên chúng ta cần phải định nghĩa cái mà chúng ta đặt tên là “đau khổ”.

Theo văn hóa phương Tây chữ “đau khổ” (suffering) thường là có liên hệ đến những biến cố trầm trọng trong cuộc đời, những đau đớn và buồn bã. Do ảnh hưởng tư tưởng Ấn Độ giáo và Phật giáo, văn hóa phương Đông thường nhìn sự “đau khổ” là một phần căn bản của cuộc đời - Đời là bể khổ. Định nghĩa trong sách này thì “đau khổ” nằm ở giữa hai quan điểm trên. Ở đây, sự đau khổ dĩ nhiên là nói đến những cảm xúc như buồn phiền, đau đớn, nhưng cũng bao gồm luôn tất cả những trạng thái nào *không hạnh phúc*.

Vậy, ta định nghĩa đau khổ như sau:

- **Tất cả những cảm xúc nào KHÔNG PHẢI là hạnh phúc, là tình yêu thương, là hoan hỷ.** (như tức giận, ganh tỵ, buồn bã, sợ hãi, đau đớn, lo lắng, cay đắng, đau thương, tiếc thương, thù oán, căm ghét, khinh bỉ, cô đơn v.v.)

- **Tất cả các trạng thái nào KHÔNG PHẢI là an bình, đầy đủ, hài hòa** (như bạo lực, cần nơi người khác đáp ứng (neediness), hoang mang, hoảng loạn, bối rối, hồi hộp, trốn chạy, thiếu thốn, tuyệt vọng, lo sợ, trầm cảm v.v.)
- **Tất cả hành động nào KHÔNG xuất phát từ thân ái (kindness), không bao dung hay không từ bi** (như sự kềm chế và áp đặt (controlling), phán xét, phê bình, nhục mạ, tấn công, ngược đãi, than phiền, cần nần, hạ nhục v.v...)

Với định nghĩa như trên thì rõ ràng hầu hết chúng ta ai cũng đều đau khổ ở mức độ không ít thì nhiều. Để giải quyết vấn nạn này, trước tiên chúng ta cần phải hỏi xem cái gì thật sự là nguyên nhân gây ra đau khổ

Sau đây là một số lý do mà chúng ta thường nói: *Tôi không hạnh phúc là bởi:*

- Tôi không có được những gì tôi muốn hay tôi cần.
- Có người làm điều không tốt đối với tôi.

- Có người không làm cho tôi những việc mà đúng ra họ nên làm.
- Sự việc xảy ra không đúng như ý tôi muốn.
- Tôi luôn sống trong sự sợ hãi canh cánh là sẽ phải mất một người hay một vật nào đó.
- Tôi thất bại trong mọi việc tôi làm.
- Cuộc sống không có ý nghĩa gì cả.
- Tình trạng sức khỏe của tôi rất tồi tệ.
- Tôi đã mất tất cả người thân và tất cả mọi thứ.
- Những người trong đời tôi chẳng ai giữ được một tiêu chuẩn tối thiểu hay một khuôn phép nào tề chỉnh cả.

Dĩ nhiên, những tình huống trên đây làm ta đau khổ; nghe thì có vẻ rất hợp lý. Tuy vậy, cũng có những người vẫn vui vẻ, hạnh phúc mặc dầu họ cũng đang ở trong nhiều tình huống kể trên. Vậy cái khác biệt giữa họ và chúng ta là cái gì? Câu trả lời: ***“Chính là trạng thái của cái trí”***.

Một cái trí thì yên lặng và một cái trí thì nói liên tục — thường là toàn những lời than phiền. Có khi nào bạn chợt ý thức rằng biết đâu bạn KHÔNG PHẢI là cái trí của bạn chẳng? Khi bạn muốn yên bình và thanh tịnh, cái trí đó có chịu dừng sự cần nhần, ồn ào của nó lại không? Phải chăng hầu hết là nó phớt lờ đi ý muốn được yên tịnh của bạn?

Lần sau, khi cảm thấy phiền não, bạn hãy thử tách rời mình ra khỏi cái trí và bảo nó: “yên lặng!” Hy vọng rằng nó sẽ nghe lời, chịu yên lặng hoặc nghĩ sang chuyện khác. Nếu nó chịu nghe lời, bạn hãy thử xem chừng bao lâu thì nó sẽ len lén trở lại vấn đề cũ. Dường như chúng ta không hề làm chủ được cái trí của mình. Nếu làm chủ được thì nó đã không còn nói liên miên những ý tưởng tạo nên phiền não. Quyển sách này viết cho những ai chưa làm chủ được cái trí của mình.

Các ý niệm trong quyển sách này dựa trên sự thức giác về hai chân lý dưới đây:

Thứ nhất nguồn gốc của hầu hết mọi phiền não là chính từ sự hoạt động không bình thường của một bộ máy quan trọng và đặc biệt của con người: đó là **cái trí**.

Thứ hai cái trí cũng chỉ là một trong những bộ phận như tim, gan, mắt, mũi... của con người. Nó không thể bị ngộ nhận là **toàn thể cái ta** được. Nghĩa là trí không phải là chính bản ngã của ta, cũng như ta không phải là những suy diễn hay những phản ứng của cái trí (khi nó chủ động đẩy chúng ta đến những cảm xúc buồn phiền, đau đớn hay giận dữ). Vậy thì “ta” cũng chắc chắn không phải là những cảm xúc đó.

Dựa vào hai nhận thức trên, chúng ta nhận ra được rằng khi ta đồng hóa cái “ta” với cái “trí” loạn động hoặc với những cảm xúc phiền não như buồn, giận, căm thù, ta có thể tiến đến những hành động có tính cách hủy hoại như tự tử, giết người, nghiện ngập, trả thù v.v...

Đọc xong quyển sách này, bạn sẽ hiểu được thêm về sự vận hành của cái trí và biết cách ứng phó với nó, sửa được sự rối loạn trên để ta có thể vượt qua những phiền não và đau khổ vĩnh viễn vậy.

Sự Vận Hành Của Trí

Trí Không Chính Xác

Vấn đề được đề cập đầu tiên là tính thiếu chính xác của cái trí và những cái gọi là “kiến thức” của nó. Sau đây là ba ví dụ về cách kết luận kém chính xác của nó:

Ví dụ thứ nhất: khi mắt bạn nhìn thấy bạn gieo một hạt giống xuống đất, một thời gian ngắn sau, mắt lại thấy nơi đó mọc lên một cái cây, cái trí kết luận là “cây đó tôi trồng” và thậm chí còn đi xa hơn, quả quyết rằng “cây đó của tôi”. Nói *thực tế* thì mắt chỉ nhìn thấy hai việc: Một là **tay bạn gieo hạt giống**, hai là tại **chỗ ấy có một cây mọc**. Chỉ thấy hai điều trên nhưng cái trí đã vội kết luận rằng hiện

tượng thứ hai (cây) là kết quả của hiện tượng thứ nhất (gieo hạt giống).

Cái sai hoặc **không chính xác** ở đây là mắt không hề nhìn thấy nhiều yếu tố khác nữa đã tạo nên cái cây kia như: đất, nước, không khí, ánh nắng mặt trời, khoáng chất, phân bón v.v.

Vậy nếu kết luận rằng “cái hạt giống là do tôi gieo và rồi nhờ đất, nước, mặt trời v.v... mà cây mọc lên” thì có **chính xác không?** Tại sao không? Đó là bởi vì mắt “**thật sự**” vẫn chỉ “thấy” việc gieo hạt giống và thấy có cây mọc lên mà thôi chứ có thấy gì khác đâu! Cái trí lấy kiến thức có sẵn từ “kho trí nhớ”, (đất, nước, ánh sáng v.v...) ráp chúng với các hiện tượng thấy - biết (gieo hạt và cây mọc lên) rồi đưa ra một kết luận. Nghe thì rất đúng, nhưng nếu cái cây đó là do một hạt giống khác hay do một người khác trồng hoặc do một ngàn lẻ một lý do khác thì sao? Do đó, khi mắt nhìn thấy “A” rồi thấy tiếp theo là “B” thì cũng chưa có gì chắc chắn “B” là kết quả của “A”. Vì vậy, cái trí

chính xác là cái trí chỉ thấy - biết “A” là “A” và “B” là “B”, không *tự động* suy luận hay kết luận thêm gì nữa.

Ví dụ thứ hai: Khi vị thầy thuốc “chữa bệnh” xong, bệnh nhân hết bệnh. Cái trí của vị thầy thuốc kết luận: “tôi chữa hết bệnh”. Biết đâu còn muôn ngàn thứ khác như: thực phẩm, hơi thở điều hòa, tinh thần thay đổi, tâm trí yên vui, duyên nghiệp đã dứt v.v... hợp với cái “chữa bệnh” kia đã làm cho bệnh nhân hết bệnh? Cho dù trí có nhận được những thông tin trên đi nữa, nó vẫn *tự động* kết luận theo những cái biết có sẵn của nó.

Ví dụ thứ ba: Vợ chồng giao hợp, sau chín tháng sinh ra một “con người” nhỏ xíu. Cái trí kết luận rằng: “Con người đó tôi tạo nên, nó là con của tôi và nó thuộc về tôi”. Trí kết luận như thế mặc dù nó không biết rằng có thể còn có *những nhân duyên nào hoặc lực nào khác đã đưa cái “sinh linh” kia vào cuộc đời này?*

Khi quan sát, cái trí có thói quen diễn giải, lý luận và đem những “kiến thức” cũ lấp vào các khoảng trống của hiểu biết rồi kết luận. Vì vậy, một cái trí hoạt động theo thói quen thì rất ít khi chính xác và luôn bị giới hạn trong cái “biết” của nó.

Khái niệm trên có thể áp dụng cho cả hữu hình lẫn vô hình. Khi người có khả năng “nhìn” thấy một hình ảnh trong cõi vô hình hoặc “nhìn thấy” được tiền kiếp của một người rồi đi đến một kết luận nào đó, mức độ chính xác vẫn còn tùy vào quá trình nhận biết và đi đến kết luận cái trí lúc đó.

Một cái trí chân thực và chính xác chỉ nhận thông tin trong Tĩnh Lặng mà không có sự tự động phán xét, suy diễn và không hề thêm bớt. Khi cần thiết, nó chỉ diễn giải, suy luận trong ý thức, chủ động và hiểu rằng cái nhận biết và kết luận của mình *có thể là không chính xác*.

Tại sao chúng ta cần phải dùng cái trí “chân thực” trên đây? Vì phiền não là do

sự sai lệch trong tiến trình nhận biết và suy diễn của trí phàm gây nên. Cứ mỗi lần ta cảm thấy đau khổ về việc gì, chỉ cần bình tâm, tự hỏi vài câu như sau là sẽ thấu hiểu được sự đau khổ của mình ngay: điều ta đang than phiền có phải là do trí ta suy luận dựa trên quan niệm, kiến thức cũ, định nghĩa về vai trò, trách nhiệm, mối liên hệ gia đình, xã hội không? Ta có bị phiền não vì trí ta đang suy diễn không? Khi người yêu trẻ hẹn, có phải trí ta tự đặt ra hàng bao nhiêu lý do, diễn giải lung tung rồi cảm thấy đau khổ chẳng? Khi ta nhìn thấy ông hàng xóm chở một người đàn bà lạ mặt trên xe, có phải cái trí của ta tự động và nhanh chóng kết luận về sự liên hệ của họ không?

Nói tóm lại, cứ mỗi khi cái trí đi đến một “kết luận” nào, ta nên ý thức tiến trình nhận biết của nó. Tiến trình nào của cái trí được gọi là chính xác? Đó là tiến trình được diễn ra trong sự Tĩnh Lặng hoàn toàn. Nó diễn ra mà không tự động xét đoán, phê phán, đề nghị hoặc diễn

giải. Nó chỉ là những quan sát và nhận biết trong yên bình.

Nên Và Không Nên Của Trí

Sau đây là một vài ví dụ cho thấy *cái trí* đã vào tìm kiếm ở ngăn ký ức, nơi mà nó đã ghi được mọi thứ: từ nghe, thấy và trải nghiệm, đến các tập tục, lễ lới, quy ước và mong muốn, rồi khur khur áp dụng những giá trị và quan niệm cũ này vào các quan sát mới. Rồi nếu thế giới chung quanh không tuân thủ theo, cái trí bị cảm thấy bực bội. Có thể nó sẽ lải nhải liên tục hoặc nó sẽ vật vã, phiền não vô cùng. Nếu bạn thường bị trí mình hoạt động như trên, đem những ý tưởng tương tự lặp đi lặp lại trong đầu và gây phiền não cho bạn thì pháp **Tại và Hiện** đúng là dành cho bạn đấy!

Hãy suy nghiệm cách cái trí lấy dữ liệu từ các giác quan để nó áp dụng, đưa ra đòi hỏi và phán xét, gây bực bội, phiền não cho ta:

- ❖ **Thị giác:** “Quan niệm của tôi là phải sống một cách ngăn nắp, thứ tự, sạch sẽ ... Vì thế mắt tôi muốn luôn luôn nhìn thấy mọi thứ được sắp xếp thứ tự, ngăn nắp, chỗ nào cũng sạch sẽ... Tôi cảm thấy rất khó chịu khi phải sống chung với những người có tính bừa bãi, không gọn gàng... Họ nên sống một cách gọn gàng, sạch sẽ, khỏe mạnh hơn”.
- ❖ **Thính giác:** “Lỗi tai tôi không thích nghe những tiếng động gây ồn ào một cách vô ý thức. Tôi rất bực mình khi người khác đóng cửa mạnh, lê giày dép lẹp xẹp, rửa chén khua leng keng, nói to khi dùng phone di động hay nói ồn ào khi xem phim trong rạp”.
- ❖ **Vị giác:** “Tôi ăn uống khá kén chọn. Không hợp khẩu vị thì thà nhịn đói chứ không ăn. Trong bữa ăn mà thực phẩm dở, không hợp khẩu vị, tôi cảm thấy rất bực mình”.

Trí của chúng ta còn có khả năng làm những xét đoán phức tạp và tinh vi hơn dựa trên những quan sát của nó. Nó nắm giữ và dùng một số định kiến để làm méo mó những thông tin từ ngoài vào. Các định kiến thường là về sự liên hệ, giá trị, vai trò và bản thân.

- ❖ **Giá Trị:** “Nếu mặc cái áo này ra đường, người ta sẽ cười tôi (nhà quê, nghèo, già v.v...) hay người ta sẽ khen tôi (sang trọng, đẹp, hợp thời trang v.v...) Tôi nhìn người kia ăn mặc, đi loại xe nào, dáng dấp ra sao v.v.) là tôi biết ngay giá trị của họ. Đây là cái trí định nghĩa một số giá trị qua cái nhìn bên ngoài và rất quan tâm đến sự khen, chê của người khác. Vì vậy, nó sẽ phiền não khi ta không có điều kiện trang điểm theo đúng giá trị phù hợp cho bản thân hay gia đình.
- ❖ **Định Danh về cái Ta (Identity):** “Tôi mất việc làm và tất cả tiền bạc. Tôi là con người hoàn toàn thất bại”. Cách suy nghĩ sai lầm trên đây của cái trí

làm chúng ta tưởng rằng chúng ta là tác nhân trực tiếp và duy nhất tạo ra mọi hiện tượng và sự vật biểu hiện của thành công hay thất bại trong đời mình. Điều cực kỳ quan trọng là làm sao để cái trí nhận ra và hiểu rằng chúng ta chỉ *tham gia* và không hề có khả năng thật sự *tạo ra* trọn vẹn một kết quả nào cả. Ví dụ: thay vì cái trí thấy rằng “cái cơ nghiệp mà tôi đã tạo ra” hay “cái cơ nghiệp mà tôi đã bị mất” (tiêu tan) thì khi trí ta nhìn một cơ nghiệp thì chỉ nên thấy đơn thuần là một “cơ nghiệp” mà thôi! Nó không nên thấy “mình” là cơ nghiệp hay cơ nghiệp là “mình”. Cách nhìn đúng đắn này sẽ giúp cho chúng ta vượt qua những đau khổ có liên hệ đến thành công hay thất bại, được hay mất, vinh quang hay nhục nhã... Và cách nhìn này cũng có thể giải phóng chúng ta ra khỏi ảo tưởng thường trói chặt ta là: “*Tôi luôn luôn là người kiểm soát và làm chủ mọi sự việc trong đời tôi*” hay

“tôi là những gì tôi sở hữu hoặc thành đạt được”.

- ❖ **Các mối liên hệ và vai trò trong xã hội:** “Họ là người thân của tôi (cha, mẹ, anh, chị, em, bạn bè, chồng, vợ, con, cháu v.v...) mà khi tôi gặp khó khăn, cần được giúp đỡ, họ không giúp đỡ tôi”. Ở đây, trí ta định nghĩa sự liên hệ gia đình dính líu đến một số trách nhiệm nào đó, nếu ai không tuân thủ thì nó phiền não, trách móc.

“Con cái phải vâng lời, hiếu thảo với cha mẹ”. “Cha mẹ phải thương yêu đồng đều, chăm sóc, lo lắng cho con cái đến nơi, đến chốn”. Đối với cái trí, vai trò của con cái và cha mẹ thương gắn liền với một số trách nhiệm và đòi hỏi. Cái trí phán đoán, trách móc và phê bình nếu những thứ này không được đáp ứng đầy đủ. Nếu đứa con không gọi điện thoại hay thăm viếng cha mẹ, cha mẹ sẽ buồn phiền. Còn người con thì mặc cảm thiếu bổn phận và trách mình đã không làm tròn bổn

phận, không thỏa đáng được những đòi hỏi này. Sự đòi hỏi có thể đi đến những thái cực quá đáng mà người ta không hề ý thức. Thí dụ như một trường hợp có thật mà chúng tôi biết được: một bà mẹ đòi hỏi, cho rằng con gái mình phải báo hiếu bằng cách bán thân đem tiền về cho bà cờ bạc.

“Công việc của người đàn bà trong gia đình là chăm sóc nhà cửa, chồng, con. Công việc của người đàn ông là cung cấp tài chánh, vật chất, dạy con học”. Một lần nữa, trí ta gắn liền các đòi hỏi với một số vai trò trong xã hội. Cũng như mọi quan niệm khác, nếu vì lý do nào đó mà có ai không đáp ứng được trọn vẹn các nhiệm vụ mà trí đã định nghĩa cho một vai trò thì nó sẽ khắc khoải, nhắc nhở, than phiền mãi vậy”.

Về mặt cái trí, trục trục lớn nhất trong cuộc đời này thường là sự liên hệ giữa con người với nhau. Ta cần phải nhìn mọi người một cách chính xác. Thí dụ, ta nên nhìn người bạn đời như sau: “Đây là một

con người mà trước khi gặp tôi, đã sống mấy chục năm trên trái đất này, có riêng những quan niệm không “chính xác”, cơ thể và tinh thần hoàn toàn biệt lập với tôi”. Có khi nào ta chợt nhận ra là ngoài việc để làm người bạn đời của ta, người ấy còn hiện diện trên đời này với những **mục đích riêng khác** không? Cái nhìn này sẽ giúp cái trí ta chấp nhận, tôn trọng mọi người chung quanh và không còn có nhu cầu buộc họ phải từ bỏ cái “không chính xác” của họ để phải tuân theo cái “không chính xác” của mình.

Quá Khứ Và Tương Lai Vô Tận Của Trí

Thường thì trí không cần dùng đến việc quán sát để làm vui vì nó luôn luôn có quá khứ và tương lai để bận tâm đến. Nguồn gốc lớn của đau khổ phát xuất từ một cái trí liên tục hồi tưởng và sống trở lại trong quá khứ, không ngừng nghĩ lo lắng và hoang tưởng về tương lai. Chúng ta thường hay bị mất cơ hội trải nghiệm ngay hiện tại chỉ vì trí ta cứ lấy sự đau

đón, sự tiếc nuối từ quá khứ để hồi tưởng và sống lại những cảm xúc ấy như một cái máy hát đĩa cũ bị vấp, bất chấp mong muốn được sống trong hiện tại của chúng ta.

Ngoài ra, chúng ta cũng sống một phần của thời tương lai bằng sự lo lắng, sự toan tính và mơ mộng hoang tưởng quá mức.

Đau khổ đến ngay khi chúng ta lo lắng những việc tương lai như khi nào kết hôn, khi nào có con, bao giờ thì sẽ có tiền v.v... Cái trí cứ lẩn quẩn đeo đuổi những sự kiện hoàn toàn thuộc về một thời khắc khác rồi lôi kéo, thôi thúc ta đem chúng vào hiện tại để sống.

Nói tóm lại, đây là cách mà qua sự vận hành rối loạn, cái trí tạo nên những đau khổ cho chúng ta:

- Nó bận rộn lặn đi lặn lại những phiền não từ ***quá khứ***.
- Nó đắm chìm trong lo lắng, sợ hãi, và lẩn quẩn mơ tưởng việc ***tương lai***.

- Nó khắc khoải, vật vã trong việc ứng dụng một cách cứng nhắc và bất kể lý lẽ các **quan niệm, nhân sinh quan** mà xã hội loài người đã đặt ra.
- Nó phán đoán, phân tích, nhục mạ, tranh cãi, xây dựng các hình ảnh và cảm xúc của bạo động, oán hờn, ganh tị v.v...
- Nó cũng là tác nhân mang nhiều bệnh hoạn và đau đớn cho cơ thể vì sự miên man tai hại kia cứ liên tục chuyển tải sự nhiễu loạn của tư tưởng đến các tế bào.

Khi một người lâm bệnh nói một mình suốt ngày thì ta cho rằng người ấy mắc bệnh tâm thần. Còn bản thân ta và tất cả mọi người còn lại thì cũng nói suốt ngày đêm, không ngừng nghỉ, khác chăng là ta **nói âm thầm trong đầu**, không phát thành lời mà thôi. Đây là một căn bệnh trầm kha nhưng vì mọi người ai cũng bị mắc phải bệnh này nên tưởng rằng đây là một trạng thái “bình thường”. Điều này còn có nghĩa

rằng thay vì ta là người chủ điều khiển cái công cụ “trí” kia thì trong thực tế, cái trí đó đang miên man vận hành và điều khiển ta. Nó thúc đẩy từng ý tưởng, lời nói, việc làm, cảm xúc mà ta tưởng rằng ta làm, ta muốn, ta cảm nhận hoặc ta đau khổ. Ngày nào chúng ta chưa làm được việc **TẤT** cái trí này khi cần thiết thì chúng ta vẫn chưa thoát khỏi đau khổ.

Mục tiêu ở đây không phải là bỏ quên quá khứ hay là không dự tính cho tương lai. Cũng không phải là không có ý niệm hay quan điểm. Vấn đề đặt ra ở đây là quá trình suy nghĩ đưa đến những tình trạng như trên đã xảy ra một cách **vô thức và theo thói quen**. Khi chúng ta nói rằng chúng ta muốn vận tất cái trí ấy là chúng ta muốn lấy lại sự chủ động đối với quá trình đó. Chúng ta muốn vận tất cái công tắc tự động. Nghĩa là mục tiêu của chúng ta là phải **có được khả năng chọn lựa** và áp dụng. Chúng ta sẽ chọn lựa khi nào nên áp dụng một quan niệm hay một định kiến, khi nào nên hồi tưởng việc quá khứ

hoặc lúc nào nên dùng những hình ảnh, những cảm xúc sẵn có bên trong chúng ta.

Cái trí không phải là một tai họa cho nhân loại. Ngược lại – nó sẽ trở nên một bộ máy rất quý báu *nếu* mình biết cách dùng nó. Muốn tìm được hạnh phúc lâu dài, chúng ta cần lấy lại sự chủ động đối với cái trí và tự giải phóng mình ra khỏi những thói quen tai hại của nó. Một khi đã trở thành chủ nhân của trí mình, chúng ta có thể vun bồi cho nó những tính tích cực như sự sáng tạo và sự tỉnh giác.

Muốn loại trừ đau khổ cần có ba việc:

1. Sự hiểu biết về cái trí và những thói quen của nó.
2. Một phương pháp để thuần hóa nó.
3. Quan trọng nhất là sự thức giác về bản thân cũng như về sự liên hệ giữa ta với mọi người.

Chương này chúng tôi đã giới thiệu về tiến trình của cái trí, chương kế tiếp sẽ giới thiệu về một phương cách dùng để

thuần hóa nó và đề tu dưỡng sự thức giác cần thiết nói trên. Phương pháp này tuy chỉ là một trong vô số phương pháp thiền đang được phát triển hiện nay, tuy nhiên, chúng tôi tin rằng đây là một phương pháp đơn giản, dễ ứng nghiệm và hiệu quả nhất để đạt tới sự Tĩnh Lặng và thức giác cần thiết. Chúng tôi hy vọng rằng nó sẽ rất hữu ích cho những ai còn chưa tìm được một phương tiện thích hợp cho việc tìm kiếm một hạnh phúc lâu bền.

Chìa Khóa Tại và Hiện

Chìa khóa của chúng ta ở đây là một phương pháp đơn giản giúp ta tự giải phóng mình ra khỏi đau khổ: đó chính là cách “**vận tất**” được cái trí. Chìa khóa này đặc biệt dành cho những bạn biết rất ít về thiền. Phương pháp thiền có tên gọi là **Tại và Hiện** này không đòi hỏi phải ngồi khoanh chân hằng giờ hay làm điều gì khó khăn, cực nhọc, thâm cao. Thiền không chỉ dành riêng cho người “tu” mà thôi. Ai cũng có thể tập phương pháp này dễ dàng, mọi nơi, mọi lúc: ngồi trên ghế cũng được, tư thế thoải mái, hay ngay cả lúc đi, đứng, nằm hoặc làm việc.

Pháp **Tại và Hiện** cũng không đòi hỏi phải xa rời đời sống xã hội, vật chất bình thường, bỏ công ăn, việc làm hay bỏ gia đình để lên núi ngồi một mình năm này qua tháng nọ. Ngoài ra, nó không thuộc một tôn giáo nào. Ai cũng có thể dùng phương pháp thiền này được.

Mục Đích Thiền

Thiền, nói chung, cũng đã hiện hữu từ nhiều ngàn năm trước, kể từ khi con người biết im lặng từ lời nói đến tư tưởng. Sự im lặng này giúp phục hồi năng lượng cho cơ thể và giúp trí óc thật sự nghỉ ngơi một cách trọn vẹn.

Chúng ta thiền để làm gì? Để tìm được an bình nội tâm? Hết đau khổ? Chữa bệnh? Tu tâm sửa tâm tính? Phát triển trí tuệ? Thăng tiến tâm linh? Đạt sự minh triết? Hay Giác ngộ Chân lý? *Dẫu với mục tiêu đơn giản nhất là không còn phiền não và bệnh tật, hay với mục tiêu cao xa như Giác Ngộ thì phương pháp*

thiền của sách này sẽ là bước đầu để đáp ứng được các mục tiêu đó.

Trong phạm vi giới hạn của tập sách nhỏ này, chúng ta chú tâm vào việc **giải trừ đau khổ cho bản thân VÀ giúp mình tránh việc gây đau khổ cho người khác nữa**. Sau khi thành công trong việc ứng phó với cái nguồn gốc thật của phiền não thì chúng ta sẽ thấy rằng hòa bình và hạnh phúc lâu bền, chân thật sẽ mãi ở với chúng ta.

Khái Niệm Cơ Bản về Tại và Hiện

Mục tiêu đầu tiên của thiền **Tại và Hiện** là **làm cho cái trí nhiễu loạn động này trở nên yên tĩnh**. Bình thường khi ta muốn tập trung sự chú ý vào một việc gì thì cái trí ta sẽ là “người chỉ huy” hành động này. Thật vậy, nó chỉ đạo và hướng dẫn hầu hết các hoạt động và suy tư hằng ngày. Có pháp thiền dùng **cái trí** để gián tiếp đưa đẩy **chính nó** vào trong sự Tĩnh Lặng hay dùng cách “thức giác” là trí luôn ý thức các giác quan, tư tưởng và các

hành động như đi, đứng, nằm, ngồi, ăn uống, suy nghĩ v.v...

Kỹ thuật pháp thiền **Tại và Hiện** hơi khác với các phương cách trên. Nó đặc biệt tránh không “**vật lộn**” với trí. Ở cấp thiền sơ khởi, cái trí này sẽ nằm ở vị trí chỉ định nhưng người hành thiền vẫn **không theo dõi hay chăm chú** gì đến nó cả. Trí và cơ thể được nghỉ ngơi thật sâu và vì vậy mà trải nghiệm được niềm an bình và yên tĩnh sâu lắng. Khi tập khá hơn, những trạng thái này sẽ giải thoát cái trí ra khỏi những thói quen diễn giải miên man, những trói buộc của các quan niệm và những nhận thức sai lệch đã tích tụ trong nó. Ở trình độ cao hơn, chính cái “**Chân Ngã**” cao cả sẽ chủ động trong mọi hoạt động hàng ngày và luôn luôn “biết” có hoặc luôn nối liền với sự “**Tĩnh Lặng**” hiện diện bên trong. Thêm vào đó, phương pháp này còn cho ta tiếp tục thực tập ngay cả trong giấc ngủ để ta có thể mang lại Tĩnh Lặng cho cả tiềm thức ta nữa. Một khi mình đã đạt được những thứ

này, phần đời còn lại sẽ khoẻ mạnh, hạnh phúc và yên bình.

Tại và Hiện là gì? “**Tại**” là “ngay tại đây” và “**Hiện**” là “ngay bây giờ”. Nhưng nó lại không phải là một thời điểm nhất định nào cả. Nó là kết quả của hai việc: *giữ “Thân đầu, Ý đót” và sự vắng bật của suy nghĩ trong một trạng thái thức giác cao hơn*. Khái niệm này nghe lạ vì “không suy nghĩ” là trạng thái gì của cái trí vậy? Đó là khi cái trí đứng yên, không tưởng nghĩ, không tìm về quá khứ và cũng không mơ đến tương lai, không phân tích và đưa ra những kết luận sai lệch. Trí và thân trở nên làm **Một**, hợp nhất thân thể ta với sự Tĩnh Lặng sâu lắng nội tại bên trong; một trạng thái vượt không gian và thời gian.

Nói một cách đơn giản, trước nhất ta tập giữ được cái trí yên lặng khi không cần dùng nó. Kế tiếp, giữ nó yên lặng lúc ta đang dùng nó. Rồi sau đó, ta giữ nó trong Tĩnh Lặng ngay cả khi mình đang

ngủ. Đây là lúc mình đã đến được một tâm thức cao hơn, không còn đau khổ nữa. Với phương pháp thiền **Tại và Hiện** này, chỉ trong vòng vài hôm là hầu hết mọi người đều cảm nhận ngay được sự cải thiện đáng kể về mặt cảm xúc và tinh thần. Thậm chí, bạn có thể cảm nhận được ảnh hưởng ngay sau lần tập thiền ngắn ngủi đầu tiên. Phương pháp này hữu hiệu mà không cần bạn phải có lòng tin tưởng trước. Chỉ cần thử một cách chân thật trong một tuần là bạn có thể tự xác định được kết quả thôi.

Trải Nghiệm Tại và Hiện

Mục tiêu cuối cùng của pháp thiền này là bạn có khả năng luôn luôn giữ được trạng thái Tĩnh Lặng nội tại dù bạn đang ngồi, đứng, đi, thức hay ngủ. Tuy nhiên, lúc đầu, bạn cũng cần thiền ngồi mỗi ngày để đạt tới mức độ sâu khởi điểm của Tĩnh Lặng.

Thực tập phương pháp này, chúng ta sẽ tiến qua bốn giai đoạn:

Giai đoạn 1: trong giai đoạn này, lúc ngồi thiền, qua sự cố ý, chúng ta có thể chủ động làm gián đoạn được dòng tư tưởng miên man, trải nghiệm được sự Tĩnh Lặng, yên bình, nghỉ ngơi và sáng suốt của “trí” .

Giai đoạn 2: vào những lúc **không** ngồi thiền, đang trong sinh hoạt bình thường mà ta vẫn thường xuyên trải nghiệm được sự hiện diện của Tĩnh Lặng một cách vừa tự nhiên vừa có ý thức bằng cách thiền ngắn hạn (1 phút) nhiều lần suốt trong ngày.

Giai đoạn 3: đến giai đoạn này, cái trí cũng đã khá ngoan ngoãn, ít rối loạn. Qua thực tập, ta đã có thể bình thản đối diện với hoàn cảnh thực tại, ý thức được sự thúc giục và thói quen của trí ta, và bước ra khỏi những rối loạn cảm xúc mà vẫn duy trì được Tĩnh Lặng suốt.

Giai đoạn 4: Đến giai đoạn 4 này thì ta và trí có thể **hòa hợp một cách tự nhiên, không còn có sự đấu tranh, rối loạn.**

*Đây là lúc ta sống và hoạt động hàng ngày mà luôn gắn bó âm thầm, nhẹ nhàng với sự Tĩnh Lặng bên trong. Trí ta bây giờ không còn **tự động** phân tích, phán đoán, phản ứng, hay lái lái liên tục như trước kia nữa.*

Người ta tin rằng hầu hết các vị thức giấc sống thường hằng trong trạng thái Tĩnh Lặng này.



Ghi Chú Cho Thiền Sinh Của Các Pháp Môn Khác

- ***Thiền sinh đã có tập các pháp môn dùng hệ thống Luân Xa và các ngành dùng năng lượng:*** Vì mục đích của pháp thiền **Tại và Hiện** là sự Tĩnh Lặng và vắng bật mọi “suy nghĩ” nên trong khi thực hành **Tại và Hiện**, thiền sinh cần buông lỏng hết các bắp thịt ở vùng trán và mắt, đặc biệt nên tránh không tập trung ở Luân Xa Sáu (mắt thứ ba). Nếu đã quen có những cảm giác luân

lưu năng lượng và độ rung trong cơ thể, hoặc quen “nhìn” thấy được nhiều điều mới lạ khi thiền, bạn cứ lờ đi vì tinh túy của pháp **Tại và Hiện** là sự Tĩnh Lặng đằng sau tất cả những thứ đó. Bạn nên giữ trí mình yên tuyệt đối, không mong cầu gì hết, kể cả việc đạt đến sự Tĩnh Lặng.

- ***Thiền giả của các pháp thiền truyền thống:*** Nhiều pháp thiền khác thường nhấn mạnh việc luôn luôn *tĩnh thức*. Pháp **Tại và Hiện** có nét đặc thù là nhấn mạnh việc *hoàn toàn buông lỏng , bất động thân - ý*, kể cả không cố gắng tĩnh thức. Trạng thái lý tưởng khi mới tập phương pháp này là ở giữa hai trạng thái *nửa thức và nửa ngủ* (minh minh, yếu yếu).

Cấp Một: Nhập Vào Tĩnh Lặng

Chú ý: Xin lưu ý rằng lý do duy nhất khi phân ra ba cấp là để tiện cho việc hướng dẫn và thực tập chứ không ngụ ý phân

chia mức độ thành đạt tâm linh gì cả. Bạn hãy bắt đầu với Cấp Một rồi sau khi thông thạo thì hẳn tập lên cấp kế tiếp. Tuy nhiên, bạn không nên cảm thấy áp lực phải tiến lên cấp khác vì nhiều người chỉ dùng Cấp Một hoặc Cấp Hai rất thoải mái và hữu hiệu mặc dù họ đã thành thạo cả ba cấp. Hãy tìm cho bạn cấp nào thoải mái là được.

Bài tập Cấp 1 hướng dẫn bạn căn bản cách dùng “Ý”, cách vào sự Tĩnh Lặng, mở lòng từ bi, và cách tự chữa bệnh, chống lão hóa và giảm stress.

Bài tập Cấp 2 hướng dẫn cách vào được trạng thái Tĩnh Lặng sâu hơn, giữ được sự Tĩnh Lặng ngay trong các hoạt động thường nhật và cách hóa giải cảm xúc. (Xem nguyên bản khổ lớn **Pháp Thiền Tại và Hiện**).

Bài tập Cấp 3: gồm một số cách tu tập, phát triển tâm linh bằng pháp thiền **Tại và Hiện**. (Xem nguyên bản khổ lớn **Pháp Thiền Tại và Hiện**).

Thiền Ngồi

Mặc dù ta gọi là “thiền ngồi”, hãy nhớ rằng pháp thiền này được dùng ở bất cứ lúc nào, nơi nào và bất cứ tư thế nào. Chỉ cần làm sao cho càng thoải mái và thư giãn càng tốt.

Bước một: Hít một hơi (qua mũi) thật sâu, *chậm*; khi thở ra (qua miệng), ta cảm tưởng như có một làn sóng chảy dài từ đầu xuống chân giúp toàn bộ cơ thể thư giãn. Buông lỏng hết các bắp thịt trong người. Mắt mở he hé hay nhắm đừng chăm chú vào điểm nào cả.

Bước hai: Thăm nhủ với “*Trí*” là “*Thân ở đây này*”, “nhận biết” rằng “*Trí*” của ta đã đến tại vị trí quả tim. Thư giãn và buông xả trí *không nghĩ điều gì, không tập trung*. Đặc biệt, thả hết các cơ chung quanh mắt, trán cho dù nhắm hay mở mắt. Tỉnh thoảng mơ hồ biết rằng “*Trí*” vẫn ở nơi trái tim.

Khi thấy “Trí” bỏ đi lang thang hay suy nghĩ thì nhẹ nhàng nhắc lại “***Thân ở đây này***”, đưa nó trở về an định ở vị trí cũ, rồi ***lại tiếp tục buông lỏng hết toàn thân - trí ngay.***

Đê yên như vậy trong trạng thái ***không suy nghĩ, không tập trung*** ít nhất là một phút, tối đa là 30 phút. (Thiền sinh mới thì không nên thiền lâu hơn 30 phút. Sau chừng khoảng một tháng thì bạn có thể thiền lâu hơn nếu thấy thoải mái.)

Bước ba: Kết thúc thiền ngồi: từ từ hít một hơi thở sâu. Thở ra chậm, mở mắt và nhìn rõ lại bình thường, vươn vai nếu cần.

Nếu muốn chiêm nghiệm vấn đề gì hay phát triển trí tuệ thì sau khi mắt nhìn rõ lại, hãy giữ nguyên trạng thái Tĩnh Lặng đang có nhưng trí thì tỉnh thức hoàn toàn. Ta âm thầm quan sát và chiêm nghiệm các tư

tưởng xuất hiện mà không phân tích hay suy luận gì cả. Thời gian bao lâu cũng được.

Thông thường, nếu chọn sự phát triển trí tuệ làm trọng tâm thiền thì nên có sự hướng dẫn trực tiếp của một bậc thầy đã thành đạt tâm linh về mặt trí tuệ. Nếu không, dễ bị lầm lẫn cái trí phàm là “Chân trí tuệ” rồi vô tình bị cái trí phàm đó gạt, ta sẽ lạc luôn trong đó.

Thiền Ngủ

Đầu tiên, chúng ta bắt đầu thoát khỏi đau khổ khi vào được Tĩnh Lặng *lúc thiền ngồi*. Kế tiếp, chúng ta mang sự Tĩnh Lặng này vào các sinh hoạt hằng ngày. Còn thiền ngủ, chúng ta cố gắng xử lý một phần khác của cái trí là tiềm thức của chúng ta. Để không còn đau khổ ngay cả trong giấc mơ, ta hướng dẫn cả tiềm thức lẫn cái trí tư duy suốt thời gian ngủ vào ẩn trú nơi cõi Tĩnh Lặng. Như thế, mỗi ngày chúng ta sẽ thức giấc trong tươi mát và an

bình với chính bản thân và thế giới vì phương cách này giúp ngăn chặn cái trí tiếp tục trở về lại những thói quen cũ trong đêm.

Phương thức thiền như sau: khi nào bạn cảm thấy thật buồn ngủ và sắp sửa rơi vào giấc ngủ, nói thầm với cái trí tư duy và tiềm thức của mình: “Hãy ẩn trú vào cõi Tĩnh Lặng suốt thời gian ngủ này”. Sau đó bạn buông xả mọi ý nghĩ và các cơ bắp, chìm vào một giấc ngủ bình yên.

Dấu Hiệu Tĩnh Lặng Khi Thiền

Người hành thiền trong sự Tĩnh Lặng sâu thường có những dấu hiệu sau đây: Cơ thể *không* lắc lư, nghiêng ngả, tay chân dễ yên, đầu không ngọ nguậy, cử động. Mặt người này trông có vẻ thanh thản, các cơ trên mặt không căng thẳng. Hơi thở nhẹ nhàng. Khi ở trong Tĩnh Lặng, dù ngồi thiền lâu, tay chân và lưng cũng không đau nhức. Thêm vào đó, nhận thức về thời gian và không gian có thể hơi sai lệch. Ví dụ, có thể họ ước định thời

gian ngồi thiền của mình không chính xác, hay khi mở mắt ngay sau lúc thiền, họ hơi bị sai lệch về không gian chung quanh. Một điểm đặc trưng của Tĩnh Lặng nữa là thân thể cảm thấy khoẻ khoắn và tinh thần an bình sau khi thiền.



Nếu muốn hiệu quả hơn, bạn có thể dùng pháp thiền **Tại và Hiện** thường xuyên trong ngày: mỗi ngày thiền ngồi ít nhất một lần từ 10 đến 30 phút và thêm tối thiểu ba lần thiền ngắn trong sinh hoạt thường nhật, mỗi lần ít nhất là một phút. Nếu cái trí bạn thuộc loại hiếu động, thường chạy xuôi ngược mọi nơi và mọi lúc, bạn nên thiền thường xuyên và lâu hơn. Rồi khi bạn sắp rơi vào giấc ngủ, dù ngủ trưa, tối hay giữa đêm thức giấc rồi ngủ lại, bạn hãy áp dụng thiền ngủ của **Tại và Hiện**.



Tự Chữa Bệnh, Chống Lão Hóa & Giảm Stress

Tự Chữa Bệnh: Vài phút sau khi thiền bình thường, bảo cái trí nghỉ ngơi ở chỗ nào đang có bệnh trên cơ thể rồi buông thõng hết tư tưởng, vào Tĩnh Lặng từ 1 đến 30 phút. (Nếu bệnh có tính cách toàn thân như hệ thống máu, thần kinh v.v., thì đặt trí ở trên đỉnh đầu.)

Chống Lão Hóa và Giảm Stress:

- Ngồi thiền **Tại và Hiện** ít nhất 15 phút mỗi ngày.
- Thực hành một phút Tĩnh Lặng thường xuyên trong ngày để phòng ngừa việc tăng trưởng của stress.
- Mỗi lần sắp rơi vào giấc ngủ, thở một hơi sâu, chậm, buông lỏng và bảo thầm với trí và tiềm thức hãy vào an trú trong cõi Tĩnh Lặng suốt giấc ngủ.

Nhớ chụp vài tấm hình chân dung để dành xem cho biết hiệu quả trước và sau khi học thiền này.

Hóa Giải Duyên Nghiệp Tiền Kiếp

Nhiều người cho rằng nguồn thông tin đau khổ, bệnh hoạn chẳng phải chỉ đơn thuần là của cuộc đời hiện nay, mà có thể là do mang từ những quá khứ xa hơn gọi là “tiền kiếp”. Nếu bạn cũng tin như vậy thì phương pháp tiếp theo sẽ thích hợp với mục tiêu của bạn. Còn nếu bạn không tin có tiền kiếp thì bỏ qua phần này vậy.

Muốn hóa giải “quá khứ” của tiền kiếp, cần phải nghĩ rằng những đau khổ và phiền não như bệnh hoạn, các khắc khoải trong mối tương quan, liên hệ giữa con người với nhau v.v... là kết quả của những gì mình đã làm lỗi từ nhiều đời kiếp trước đây. Ta cần thà *xin lỗi* những ai đã chịu đau khổ vì những việc mình đã vô tình hoặc cố ý gây ra.

Trong cuộc sống hằng ngày, đôi khi chúng ta gặp những người làm khổ mình, khó dễ mình một cách vô lý, (thí dụ như cứ kiểm soát chửi mắng, gây gổ, làm tổn hao tiền tài, của cải của mình, v.v.). Mình

nên cho rằng ở một quá khứ nào đó, *chính mình* đã làm tất cả những điều ấy đối với những người đó. Đồng thời, ta hãy **đặt mình vào vị trí của người đó để mở lòng mình ra và cảm thông** được sự đau khổ khi xưa họ đã chịu, rồi trong “*Tĩnh Lặng*”, ta thật tâm *sám hối* và *xin lỗi*. Ngay sau đó, vào *Tĩnh Lặng* ít nhất 30 phút. Sự *Tĩnh Lặng* càng sâu và “*Ý*” càng vắng bật thì hiệu quả càng cao.

Cách Dùng Pháp Tại và Hiện

Tóm lại, sự phiền não và cảm xúc nói chung được phát triển theo những cách như sau:

- Từ quan niệm, cảm xúc và ứng xử cất giữ trong ký ức.
- Từ sự diễn giải của cái trí qua các ghi nhận của năm giác quan.
- Từ những suy nghĩ về những sự việc đã xảy ra trong quá khứ hoặc có thể xảy ra trong tương lai.

- Từ các giá trị, niềm tin và đòi hỏi được cái trí áp đặt cho mình và người khác.

Đây là những phương cách chúng ta có thể áp dụng:

Để chấm dứt sự tự động dùng kiến thức cũ một cách máy móc của cái trí, chúng ta có thể “hiện tại hóa” bằng pháp Tại và Hiện. Khi thấy mình đang “sống lại” một sự kiện hay một cảm xúc đau buồn từ ký ức, ta cần phải “hiện tại hóa” mình ngay để giải thoát thân, tâm, ý ra khỏi cảm xúc đau khổ bằng cách dùng **Tại và Hiện** để đi vào Tĩnh Lặng, giữ cái trí tĩnh lặng ít nhất là một phút. Sau đó, trong Tĩnh Lặng, quan sát lại sự kiện, cảm xúc ấy; nghĩa là tách mình **đứng ra ngoài** sự kiện, không “hồi tưởng” lại, đồng thời cũng không xa rời hiện tại.

Chúng ta có thể dùng pháp Tại và Hiện để giảm thiểu sự gắn bó giữa trí và năm giác quan. Ví dụ, mắt vừa nhìn thấy một đoá hoa hồng thì cái trí đã vội vàng

chạy về ký ức lấy ra hình ảnh và cảm xúc đau khổ liên hệ tới một đóa hoa hồng của ngày xưa. Hoặc tai ta vừa nghe người bạn than nghèo, đang gặp khó khăn thì cái trí đã vội vàng lục lọi hồ sơ trong ký ức xem, rồi tự kết luận có thể người bạn sẽ hỏi mượn tiền mình. Cái trí chột nhớ lại những cảm xúc phiền não trong quá khứ liên hệ đến việc cho mượn tiền. Trong trường hợp này chỉ cần hít một hơi thở đầy, thở ra chậm, vào trong Tĩnh Lặng và lắng nghe là sẽ giữ cái trí “bấn loạn này” yên được ngay.

Để ngăn chặn cái trí sống trong quá khứ hoặc tương lai, chúng ta cần phải đối phó với sự khống chế của nó trong việc tưởng tượng. Cái trí có một khả năng rất đặc biệt. Nó không cần nhờ vào các giác quan mà vẫn “thấy” được hình ảnh, “nghe” được âm thanh, thậm chí nó có thể tự tạo cảm giác, vị giác, khứu giác và kích thích các phản ứng của tinh thần và thể xác. Ví dụ, khi cái trí tưởng tượng một trái chanh đang được vắt vào miệng mình

thì các tuyến nước miếng lập tức hoạt động. Tuy nhiên, khả năng rất đặc biệt này còn là con dao hai lưỡi, có thể mang đến cả buồn lẫn vui. Đành rằng khả năng tưởng tượng giúp rất nhiều cho sự sáng tạo, phát minh và nghệ thuật, nhưng nó cũng có thể phác họa ra bao nhiêu mơ ảo của quá khứ và tương lai, mang đến nhiều đau khổ cho chúng ta.

Khi cần thiết phải cắt đứt sự tưởng tượng vô bổ nào đó đang miên man, ta chỉ cần thở một hơi thật sâu rồi vào trong Tĩnh Lặng của **Tại và Hiện** là đương nhiên cái trí sẽ ngưng quá trình tưởng tượng của nó ngay. Phương pháp này hữu ích đặc biệt trong việc ngăn chặn cái trí tưởng tượng vượt ra ngoài khả năng kiểm soát, di hại đến bản thân và những người chung quanh ta.

Để thay đổi các đòi hỏi và phán đoán của cái trí, chúng ta cũng cần tìm hiểu thêm về những cái nhìn mới mẻ đối

với nhiều phương diện của cuộc đời. Xin xem Chương Ba của tập sách này.

Đặc Trưng Của Pháp Tại và Hiện

Pháp thiền **Tại và Hiện** có một vài tính chất quan trọng là:

Không Đấu Tranh

Phương pháp này bắt đầu ở chỗ không đấu tranh với cái trí và kết thúc ở trạng thái hoàn toàn không đấu tranh bên trong lẫn bên ngoài ta.

Tĩnh Lặng và Thức Giác

Theo phương pháp này, thức giác của ta được duy trì bằng Tĩnh Lặng và quán sát một cách an bình chứ không qua sự cảnh giác cao độ như những pháp khác. Tuy vậy, pháp **Tại và Hiện** vẫn hoàn toàn thích hợp với các pháp môn khác và với cả đời sống thế tục.

Thời Gian và Hiệu Quả

Nếu tập đúng theo cách hướng dẫn, chỉ cần vài ngày, có người chỉ cần vài

phút, là đã có thể đạt được sự Tĩnh Lặng có tính chất *đổi đời* này. Chỉ cần vài tuần là thiền sinh có thể mang theo sự Tĩnh Lặng này vào đời sống xã hội thường nhật. Đây là lượng thời gian *rất* ngắn so với những tháng hoặc năm mà những phương pháp khác đòi hỏi.

Đơn Giản

Pháp thiền **Tại và Hiện** đơn giản và dễ thực hành, không tốn nhiều thì giờ, không cần có học thức cao, không cần có điều kiện kinh tế, không cần phải có người hướng dẫn. Hướng dẫn cho người khác cũng rất dễ dàng. Người nào thực tập được rồi đều có thể hướng dẫn cho người khác trong chốc lát.

Hài Hòa

Phương pháp **Tại và Hiện** này còn có tính cách trung dung và bổ sung nên nó hài hòa với mọi đường lối tu học hoặc tôn giáo. Nó hài hòa cả với cuộc sống thế tục, không đạo giáo. Pháp thiền giúp cho ta sự

sáng suốt ở cả trí não lẫn tâm linh, khiến chúng ta được tự do theo đuổi và nhiều khi còn giúp chúng ta thăng tiến trên con đường mà chúng ta đã chọn. Đạt được hạnh phúc lâu bền là một mục tiêu chung của con người. Nó không thuộc của riêng một hệ phái nào mà là thuộc về tất cả mọi người ở khắp mọi nơi.

Từ Bi và Hòa Bình Thế Giới

Chìa khóa **Tại và Hiện** không những mang đến sự an lạc nội tại mà còn giúp ta thăng hoa lòng từ bi và tình thương yêu. Ta chỉ có thể thực thi hòa bình thế giới sau khi chính bản thân ta đã phát triển được lòng từ bi và sự an bình nội tại.

Thay Đổi Cách Nhìn

Trong chương này, chúng tôi trình bày những cách nhìn mà chúng tôi cảm thấy có lợi ích cho việc làm vơi bớt đau khổ. Những mẫu chuyện này không có ngụ ý là những quy tắc hay hướng dẫn gì cả. Ngược lại, mục tiêu chính của cuốn sách là giúp bạn tìm được những con đường dẫn đến hạnh phúc vĩnh hằng. Bạn không nhất thiết cần phải thay đổi cách nhìn đời của mình, trừ khi bạn cảm thấy sự thay đổi đó có ích cho bản thân mình. Chỉ vì chúng tôi và nhiều hành giả thấy những câu chuyện và ý kiến này hữu ích

nên muốn chia sẻ để bạn chọn ra những điều hợp với bạn.

Hầu hết những ý kiến dưới đây là để ứng phó với cái trí, với các quan niệm và sự cả quyết áp đặt cách nhìn của nó lên người khác. Phương diện này của cái trí là phần trói buộc nhất gây nên bao nhiêu đau khổ biểu hiện qua sự tức giận, đau đớn, bực dọc, nổi nóng, tự cho là đạo đức v.v... Trong lúc trưởng thành, trí của chúng ta thu thập các quan niệm, cái nhìn và tín ngưỡng từ cha mẹ và người lớn chung quanh ta. Những cái nhìn này bản chất không có hại – trong đó có nhiều cái tốt đẹp, dạy ta đức độ như: lòng nhân ái, sự rộng lượng... Những tín điều này đã biến các quan niệm thành có hại cho bản thân và người khác khi cái trí cả quyết rằng *mọi người phải tin như chúng ta tin và phải xử sự như chúng ta nghĩ*.

Khi chúng ta ứng xử với mọi người, sự vật và tình huống, chúng ta hay gặp phải những điều trái ý, phật lòng. Trí chúng ta cảm thấy khó chịu vì ông kia

phải đảng hoàng, bà nọ nên làm bà mẹ tốt hơn, con gái tôi phải lễ phép, con trai tôi phải gọi điện thoại cho tôi... Khi va chạm với người khác và với sự việc, trí của ta lập tức phân tích và phán đoán, dùng những quan niệm đã lưu giữ từ lâu, có khi còn đòi hỏi người khác và tình huống chung quanh phải điều chỉnh sao cho vừa ý mình. *Đúng ra ông ấy không được đến trễ, phải đúng giờ. Đúng ra hôm nay trời không được mưa. Giờ này đúng ra không nên kẹt xe như thế này.* Những suy nghĩ trên đây hiện hữu liên tục trong trí, kéo theo đằng sau nó là những đau khổ triền miên.

Vì thế, bước đầu tiên của chúng ta là chấm dứt *trong trí mình* việc đòi hỏi người khác phải tuân thủ theo những quan điểm của trí mình, *nhất là những điều mà ta và số đông mọi người cho là tốt và đúng.* Trí chúng ta cần phải hiểu rằng nếu mình có quan điểm của mình thì người khác cũng có quyền có quan niệm riêng của họ, miễn sao chúng không gây hại đến

cộng đồng hay xã hội thì thôi. Thay vì áp đặt quan niệm của mình lên người khác và lên tình huống cuộc đời, chúng ta chỉ nên *áp dụng những quan niệm này cho duy nhất bản thân chúng ta mà thôi*. Đây là bước khởi điểm cần thiết trong việc xây dựng hạnh phúc cho mình.

Bước thứ hai là chọn lựa ra xem quan niệm nào vẫn còn đang trói buộc *chính mình* (mặc dù hiện giờ mình chỉ áp dụng nó cho chính bản thân và không còn áp đặt lên người khác nữa). Khi đã tìm ra và quyết định thay đổi những quan điểm có khả năng mang đến phiền não, ta thay đổi chúng bằng phương pháp **Tại và Hiện**.

*Nếu muốn loại bỏ cách nhìn đang có hoặc muốn tiếp nhận cách nhìn mới, ta thực hành cách thiền **Tại và Hiện** sau đây: thăm lặp lại một lần ý nghĩa chính của cách nhìn mà mình muốn tiếp nhận hay loại bỏ, sau đó không nghĩ đến nữa và nhập thiền **Tại và Hiện** ngay, càng sâu, càng Tĩnh Lặng thì hiệu quả càng cao.*

Dưới đây là những cái nhìn được chọn để giúp bạn nhận ra trong bạn còn có những quan điểm nào mà bạn muốn thay đổi. Một lần nữa, xin nhấn mạnh rằng những mẩu chuyện này chỉ được chọn lựa vì một lợi ích: đó là cái khả năng giải phóng chúng ta ra khỏi đau khổ. Vì vậy, chúng ta sẽ không bàn luận đến những cái nhìn nào còn trói buộc hay giới hạn chính chúng ta, kể cả những hệ thống giá trị thuần túy đã hình thành từ rất lâu đời. Chúng tôi cũng không khẳng định điều gì đúng hay sai, tốt hay xấu. Chúng tôi chỉ đưa ra những gì mà chúng tôi cảm thấy *hữu ích* mà thôi.

Lời Nhại Trong Đầu

“Ngày nọ, mẹ tôi mắng tôi rất oan ức, tôi đau đớn và khóc. Sau đó, mỗi lần tôi kể lại cho người khác nghe, tôi cảm thấy đau đớn rồi khóc lần nữa. Thậm chí, khi không có ai bên cạnh để kể, tôi đã nhớ và “sống” lại cảnh tượng, lời nói, cảm xúc lúc mẹ tôi mắng, rồi tôi đau đớn và khóc

như sự việc vừa mới xảy ra. Sau hai tuần, tôi đã đau khổ và khóc lóc tổng cộng mười tám lần! Nếu tư tưởng trên theo tôi đến hết cuộc đời còn lại thì không biết sẽ còn bao nhiêu lần đau đớn và khóc lóc nữa. Trên thực tế thì trong quá khứ, mẹ tôi mắng tôi chỉ một lần mà thôi”.



Lúc vợ chồng còn trẻ, chồng bà ấy có lãng nhãng tình cảm với một cô bạn, sau lỗi lầm đó thì ông ấy đã sửa đổi và trở thành một người chồng tốt, trung thành và thương yêu vợ hết mực. Tuy nhiên, bà cứ nhớ và nhắc lại chuyện cũ, rồi đau lòng, khóc lóc như vậy suốt ... bốn mươi năm chung sống. Ngay cả sau khi ông đã mất, trí của bà vẫn không thể xóa nhòa những ký ức đau buồn kia. Mỗi lần bà ra thăm mộ, trí bà vẫn tiếp tục hồi tưởng lại chuyện cũ... Mãi cho đến bây giờ, ký ức ấy vẫn xuất hiện mỗi khi bà đi viếng mộ ông.

“Phải” Và “Nên”

Tuy rằng hai chữ “PHẢI” và “NÊN” nhiều lúc cần thiết để duy trì một tôn ti, trật tự hợp lý nào đó cho xã hội và cộng đồng, nhưng nếu trong trí ta bận rộn suốt ngày đêm với hai chữ này thì sao? Thí dụ: “Làm chồng PHẢI như thế này, làm con PHẢI..., đúng ra tôi PHẢI..., anh PHẢI ..., họ PHẢI ..., mình PHẢI ..., Trời Đất PHẢI ... như thế nọ...” “Đúng ra, anh NÊN..., tôi NÊN..., chị NÊN làm như vậy...”



“Trong một ngày, tôi cố ý đếm thử xem cái trí của tôi dùng chữ PHẢI và chữ NÊN này cho bản thân và cho người khác bao nhiêu lần. Tôi bỗng khám phá ra chính xác mức độ bản thân tôi còn trói buộc chính mình và người khác cỡ nào. Tôi khám phá rằng các *quan niệm, nhân sinh quan* dẫn tới hai chữ PHẢI và NÊN này không phải là của mình mà là do

người khác đã nhét vào đầu mình, rồi mình lại đem chúng áp đặt lên thế hệ hậu sinh một cách máy móc. Việc này vô tình tạo những mắt xích tiếp tục trói buộc từ thế hệ này sang thế hệ khác”.



Một thiên sinh than phiền với thầy mình về một đồng môn: “Thưa sư phụ, sư huynh con cứ suốt ngày bảo con phải thế này, nên thế nọ. Con cảm thấy khó chịu và bức bối lắm. Con phải giải quyết như thế nào đây?” Sư phụ nhẹ nhàng : “Con có để ý thấy trong lòng con cứ muốn cãi lại hoặc biện minh đối với sư huynh của con không? Phải biết rằng việc sư huynh con dùng chữ “PHẢI” và “NÊN” là một hình thức của bạo lực, nhất là khi có ngầm ý rằng con có điều gì đó sai quấy rồi. Sư huynh con đang tấn công con, dù là trong vô thức. Việc đầu óc con có nhu cầu biện minh, chống đỡ thì cũng là một hình thức bạo động trong lòng. Trí của con đang tấn

công và oán hận sư huynh con. Vì thế, trong lòng mình chỉ có thể tìm được bình an khi mình không còn cảm thấy cần phải biện minh, giải thích, cãi cò hoặc thắc mắc nữa thôi”.

Muốn Hay Cần?

“Khi tôi *muốn* một điều gì đó mà không được, hay tôi đòi hỏi nơi người khác *phải làm* hoặc *không làm* một điều gì đó mà không được thì lòng tôi bực bội, nổi cáu, thất vọng. Trí tôi than phiền liên miên những điều “không ưng ý” đó. Nếu bạn cùng ở vào trường hợp này, bạn hãy tự hỏi như sau: “Tôi *muốn* hay tôi *cần* đây?” Nếu câu trả lời là *cần*, ta hỏi thêm: “Nếu không có thì liệu có chết không?” Nếu “chết” thì là *cần*, còn không chết thì là *muốn*. Có lẽ mình sẽ thoát khỏi đau khổ nếu ta chọn không thèm *muốn* chúng nữa.

Sự Trói Buộc Của Dư Luận

Chúng ta cảm thấy buồn và đau đớn khi một ai đó đánh giá sai hoặc không tốt

về chúng ta. Để giải quyết vấn đề này, chúng ta phải hiểu ba việc sau:

1. Thứ nhất: Chúng ta đau buồn bởi trong trí ta muốn thay đổi quan điểm của người khác đang nghĩ về chúng ta và chúng ta đau khổ vì cái trí có nhu cầu tranh cãi, biện minh.
2. Thứ hai, phải biết rằng khi phê bình, ai cũng phải dựa trên những hiểu biết, tiêu chuẩn và nhân sinh quan sẵn có của riêng họ. Vì vậy, họ không có khả năng nghĩ khác hơn đâu.
3. Thứ ba, không cần thiết phải thay đổi ý của họ. Vì vậy ta không cần phải biện minh”.

Khi nào hiểu ba việc trên xong, ta phải tìm vào Tĩnh Lặng mới mong hóa giải được cảm xúc đau lòng kia. Biết tại sao không? Tại vì cái hiểu ban đầu là cái hiểu bằng trí thôi, chỉ khi nào ta hiểu được bằng tâm thì cái hiểu đó mới thật sự là hiểu.

Cũng nên hiểu thêm rằng lời phê bình bên ngoài không trói buộc và làm khổ mình nhiều bằng sự tự kết tội khát khe của cái trí mình. Nó có thể đem những yếu kém hay lỗi lầm trong quá khứ ra để dằn vặt mình cả đời. Chúng ta cần tha thứ bản thân mình và tiếp tục với cuộc đời để có thể sống trong sự yên bình. Một khi chúng ta hiểu mối liên hệ giữa sự phê bình và cái trí, chúng ta có thể sử dụng pháp thiền **Tại và Hiện** để hóa giải cảm xúc. Có từ bi với bản thân rồi, ta mới có thể có được từ bi với người khác.

Sự hiểu biết được ghi nhận bằng trí nhưng sự tự trải nghiệm và cái biết thực sự thì cần được thực hiện bằng trái tim — một nơi mà hoàn toàn không có lời nói.

Quá Khứ Và Tương Lai

“Những năm tháng trước đây tôi sống trong tình cảnh rất nghèo đói. Chúng tôi thường xuyên thiếu ăn. Giờ thì cuộc sống khá dễ chịu và luôn dư thừa thực phẩm. Thế nhưng tôi vẫn luôn nhớ lại cái cảm

giác đói khổ và kinh sợ nó. Cho đến nay, khi ngồi trước một bữa ăn thịnh soạn bày ra trước mặt, tôi chợt nhớ lại lúc thiếu thức ăn rồi lo sợ rằng trong tương lai biết đâu có ngày bất ngờ sẽ bị đói trở lại ... Tôi mãi miên man lo lắng về hai chữ “biết đâu...” Tôi cố gắng ăn tiếp nhưng thức ăn bây giờ đã không còn mùi vị gì nữa”.



Tôi sẵn lòng hy sinh và gạt bỏ những ham muốn riêng để xây dựng tương lai cho bản thân và gia đình. Tôi làm việc hết lòng hết sức cho mục tiêu của mình. Giờ tôi đã đạt đến cái “tương lai” đó. Tôi nhìn lại và nuối tiếc khi thấy tuổi thơ của con cái đã qua rồi, tuổi thanh xuân của người bạn đời cũng đã mất, sức khỏe của tôi không còn đủ để vui hưởng cuộc sống gia đình nồng nhiệt, ấm cúng. Những “*hiện tại*” tôi bỏ quên giờ đây đã trở thành *quá khứ*”.



Bà ấy lúc nào cũng đau khổ vì chuyện gì đó đã xảy ra hoặc không xảy ra trong quá khứ. Còn ông ấy thì không ngừng lo lắng về những chuyện chưa xảy ra hoặc có khả năng sẽ xảy ra trong tương lai. Họ hình như đã quên việc sống cho hiện tại. Có lẽ bà ấy sẽ hết đau khổ nếu bà nhận thức ra rằng cho dù cái trí có muốn máy đi nữa, bà cũng không thể trở về quá khứ để thay đổi được một điều gì cả. Còn ông ấy thì có lẽ cũng sẽ bớt phiền não nếu ông hiểu rằng đối với những gì có thể xảy ra hay không xảy ra trong tương lai, ông có lo âu hay không cũng chẳng hề ảnh hưởng hay thay đổi được gì. Sự lo âu chỉ có hại cho chính bản thân người đang lo mà thôi”.

Phán Xét Về Tốt Xấu, Thiện Ác

Với sự giới hạn của cái trí, chúng ta không thể hiểu tường tận những lý do phía sau những sự việc mà chúng ta cho là tốt hoặc xấu. Biết được sự giới hạn của cái trí như thế, có lẽ chúng ta nên cân

nhắc và dừng lại mỗi khi cái trí của mình phán xét một cách nhanh chóng, dễ dàng và thường xuyên.



Phán xét là một thói quen của cái trí năng động thường hay áp đặt quan niệm, giá trị và tín điều cho bản thân và lên người khác. Mặc dù luân thường đạo lý quan trọng trong việc giữ trật tự xã hội nhưng nhiều phán xét có khả năng là một hình thức bạo lực đang tấn công người đang bị ta phán xét cũng như trên chính bản thân ta. Cả hai khả năng này đều là những hình thức trói buộc dẫn đến phiền não. Cái trí chân thật vốn không hề phán xét — nó chỉ quan sát trong tinh lặng và bình an.



Tôi thử sống một ngày không cho phép trí mình phán xét hay kết tội ai hết

thì mới khám phá ra rằng trí tôi phán đoán và kết tội *suốt ngày...*”

Hạnh Phúc Và Đau Khổ

Một đệ tử hỏi sư phụ: “Tại sao mọi người cứ gây đau khổ cho tôi, sao không ai mang đến cho tôi hạnh phúc cả?” Vị sư phụ trả lời: “Không ai có khả năng gây đau khổ hay mang hạnh phúc cho mình cả. Chỉ có mình mới có khả năng đó cho chính bản thân mình mà thôi. Điều quan trọng không phải là những gì xảy đến với mình mà là mình *phản ứng như thế* nào đối với những điều xảy ra. Vậy thử quan sát lại cái trí của mình và xem nó phản ứng ra sao”.

Thay Đổi Người Khác

Một bà đến gặp bác sĩ tâm lý, muốn nhờ chỉ cách để thay đổi tính tình của người chồng để cải thiện đời sống hôn nhân của họ. Vị bác sĩ buồn bã trả lời: “Tiếc thật, tôi không có khả năng này. Nhiều người trong chúng ta nghĩ rằng lập

gia đình xong, chúng ta sẽ từ từ thay đổi người bạn đời của mình. Hình như tôi chưa hề gặp người nào thật sự có khả năng thay đổi một người khác. Ở đây, tôi chỉ có thể hướng dẫn người ta ***tự thay đổi bản thân họ để tìm được hạnh phúc nội tại mà thôi***”.

Thay Đổi Vị Trí

“Hôm qua xem TV tôi thấy một người tử tù đang chờ chết. Nghe nói người này đã phạm những tội rất ghê rợn. Khi nhìn sâu vào đôi mắt tê dại và thần thờ của ông ấy, tôi không khỏi thầm hỏi: nếu bây giờ tôi là ông ấy thì tôi cảm thấy ra sao?”

Tha Thứ

Một thiên sinh hỏi: “Thưa sư phụ, con đau khổ vì cha mẹ tàn nhẫn, vợ con ruồng bỏ, anh em phản bội, bạn bè phá hoại... Con phải làm sao để rũ bỏ được oán hờn và thù ghét đây?” Vị sư phụ đáp: “Con ngồi xuống tịnh tâm, tha thứ hết cho

họ”. Vài hôm sau, người đệ tử trở lại: “Con đã học được tha thứ cho họ sư phụ ạ. Cảm ơn sư phụ”. Sư phụ đáp: “Chưa xong, con về tịnh tâm, mở hết lòng ra và thương yêu họ”.

Một tuần sau, người đệ tử trở lại, thành công một lần nữa. Nhưng sư phụ lại cho một hướng dẫn mới: “Tốt! Bây giờ con về tịnh tâm, ghi ơn họ. Nếu không có họ đóng những vai trò đó thì con đâu có cơ hội tiến hóa tâm linh như vậy”.

Người đệ tử trở lại, lần này tin tưởng rằng mình đã học xong bài vở. Người đệ tử tuyên bố: “Con đã học được và ghi ơn hết mọi người đã cho con cơ hội học được sự tha thứ!” Sư phụ đáp: “Vậy thì con về tịnh tâm lại đi nhé. Họ đã đóng *đúng vai trò* của họ chứ họ có làm lỗi gì mà con tha thứ hay không tha thứ?”.

Thương Hại, Tội Nghiệp Mình

Trong tất cả mọi suy nghĩ có khả năng gây cảm xúc đau lòng thì suy nghĩ tự thương hại mình là có thể gây đau khổ

manh nhất. Những loại suy nghĩ sau đây —chính đáng hay không chính đáng— đều làm cho ta cảm thấy sống lại trong sự đau đớn: “Tôi thật là không may mắn. Sao người đó có thể nói những lời tệ hại như thế với tôi? Tại sao người kia không yêu thương tôi? Trời đất sao quá bất công với tôi! Mọi việc trong đời tôi đều sai lệch hết cả...”

Tử Biệt, Sinh Ly

Người đến là do duyên mà đến, người đi là do hết duyên mà đi. Một trong những trải nghiệm đau đớn nhất là khi người mình thương yêu bỏ đi ra khỏi cuộc đời mình. Một điều đau nữa là người ta không đáp lại tình cảm của mình. Nhưng chúng ta phải nhận biết rằng sự hiện hữu của tình thương yêu không tùy thuộc việc đối tượng có mặt hay không bên cạnh ta hoặc tình cảm người ấy đối với ta thế nào. Mình không hề yêu thương một người chỉ vì lý do họ ở gần bên cạnh hay vì họ thương mình. Vậy thì sự họ vắng mặt hay

không đáp ứng tình thương làm sao có thể ngăn chặn được tình yêu và niềm vui yêu thương trong ta? Niềm hỷ lạc của yêu thương không hề dính gì đến niềm đau của chia ly. Chúng ta cảm giác cái đau chia ly là vì ta ngộ nhận giữa nhu cầu và tình yêu – ta không đau khổ vì yêu; ta đau khổ vì ta cần. Trí của ta tiếp tục củng cố các nhu cầu và cứ đòi hỏi thay vì cho phép chúng ta được trải nghiệm niềm hỷ lạc của yêu thương.



Sợi dây liên hệ giữa con người thật ra không bao giờ chấm dứt. Nó chỉ thay đổi ở hình thức mà thôi. Sự liên hệ không xem như đã hết khi một người rời khỏi cuộc đời mình. Nó chỉ đổi từ “vợ chồng” ra thành “không vợ chồng”, hay “bạn thân” ra thành “không thân”. Con người vĩnh viễn có liên hệ với mọi người chung quanh. Chúng ta không “mất” ai cả. Họ luôn hiện hữu. Điều mà làm ta đau khổ là trí ta đòi hỏi có một *mối liên hệ đặc biệt*

nào đó. Nó không thích sự thay đổi. Điều này áp dụng cả cho tử biệt – chúng ta muốn người đó “còn sống”, một trạng thái và một mối liên hệ như thế nào đó với chúng ta. Có lẽ ta sẽ bớt khổ nếu hiểu được rằng ta vẫn nằm trong mối liên hệ với người quá cố, nếu không qua tâm linh và linh hồn thì cũng qua những kỷ niệm và tình thương đã từng cùng nhau chia sẻ.

Thước Đo Thành Công và Thất Bại

Chúng ta định nghĩa thế nào là thành công và thất bại? Khi ta làm việc miệt mài và đạt được giàu sang, có gia đình, độc lập, công danh sự nghiệp, chúng ta tự nhủ: “Tôi thành công - tôi là Thành Công”. Rồi khi ta mất hết những thứ này, ta nghĩ: “Tôi đã thất bại - tôi là Thất Bại”. Nhưng những gì ta dùng làm thước đo thành công rất phù du, những thứ đến và đi trong một đời người. Vậy tại sao mình lại lấy cái “phù du” làm thước đo, làm cái tiêu chuẩn đo lường giá trị của mình, đo sự thành công hay thất bại, đo phước hay họa của

đòi người, rồi vật vã đau khổ vì cái thước đo ấy?

Tôn Giáo Gốc

Hỏi: “Tôi sinh ra và được nuôi lớn theo một tín ngưỡng tôn giáo đặc biệt. Lớn lên, tôi cảm thấy có nhu cầu phát triển tâm linh và tìm kiếm xa hơn cái mà tôi nghĩ là giới hạn của tín ngưỡng ấy. Gia đình tôi rất buồn về việc này, và cuối cùng tôi đã phải dọn ra riêng để giảm bớt áp lực cho mọi người. Tuy nhiên, tôi vẫn gặp rắc rối vì dù thân tôi đã vượt qua sự trói buộc kia nhưng tâm hồn tôi vẫn khắc khoải. Tôi phải làm sao đây?”

Trả lời: Đôi khi, chúng ta không thể làm gì để thay đổi niềm tin của người khác. Tuy nhiên, ta có thể thay đổi cảm xúc và cảm nghĩ của **chính ta**. Ta dùng pháp **Tại và Hiện** để làm dịu đi những cảm xúc xung đột giằng co giữa gia đình và con đường tâm linh mới của mình. Hơn nữa, biết đâu việc bạn sinh ra và lớn lên trong một tôn giáo, một giáo phái đã

không hề là việc vô ích hay ngẫu nhiên? Và rất có thể việc bạn đã được nuôi lớn trong một giáo lý nào đó rồi bây giờ bạn chọn con đường khác hơn đều có lý do riêng của nó.

Của Tôi Hay Hơn Của Anh

Một số hành giả đang tranh cãi về những pháp thiền khác nhau và về tín ngưỡng tôn giáo của họ. Họ nhất quyết phương pháp và tín giáo của họ là nhất và họ từ chối không chịu chấp nhận của người khác. Sau cùng, có một người đứng lên: “Xin hỏi các vị trên đời này cái gì **không phải** là tâm linh? Cái gì trên đời này không phải là một phần của cái vật thể lớn hơn? Vũ Trụ đã hình thành từ rất lâu, trước khi có cái mà giờ đây chúng ta gọi là tôn giáo. Vạn sự - kể cả tâm linh - đều hình thành mọi nơi, vào mọi lúc cần thiết. Chẳng có chân lý nào “thật” hơn cái nào - nếu có khác nhau chẳng thì là ở chỗ nó “thật” vào đúng lúc, đúng nơi và đúng riêng cho một nhóm người hay một sự

việc nào đó. Chắc là chúng ta sẽ không tranh cãi nếu chúng ta có thể nhìn xuyên sự kiện lịch sử của các tôn giáo. Ta sẽ thấy chúng chỉ là những hiển thị bằng nhiều *phương tiện khác nhau cho cùng một mục tiêu* mà thôi”.

Thế à!

Sau đây là một tóm tắt câu chuyện Phật Giáo nổi tiếng về một vị thiền sư người Nhật: Ngày nọ, một phụ nữ mang thai đi cùng gia đình đến ngôi chùa của một vị sư trầm lặng đặc đạo. Người phụ nữ chỉ vào ông và vu cáo rằng ông ta chính là cha của bào thai trong bụng cô. Gia đình cô la mắng ông về những “tội lỗi” của ông. Vị thiền sư lắng nghe một cách nhẫn nại và đáp lời: “Thế à!” Họ ra về để rồi trở lại mấy tháng sau với một hài nhi và bỏ nó lại cho ông nuôi. Một lần nữa, ông đáp: “Thế à!” rồi nhận đứa nhỏ. Vài năm sau, họ trở lại để xin lỗi ông về sự lầm lẫn của họ và đem đứa bé về. Vị

thiền sư một lần nữa điềm đạm đạp: “Thế à!” khi nhìn họ đẹm đưa bé đi.

Quan Hệ Giữa Con Người

Một thiền sinh hỏi thầy: “Khi tu tập, cách ứng xử nào tốt nhất trong những mối liên hệ giữa con người với nhau? Con có nên ẩn tu để tránh va chạm, tránh đối đầu để có thể ngăn ngừa việc tạo thêm duyên nghiệp mới không?” Sư phụ trả lời: “Được, nếu con muốn như vậy thì dĩ nhiên cũng được. Nhưng không hiểu sao riêng thầy thì lại khác, thầy cứ cảm thấy như mình vẫn nợ nần *ai đó* một cái gì khi thầy làm bất cứ việc gì. Khi thầy ăn cơm, thầy cảm thấy mình nợ người nông dân sức lao động của họ. Khi thầy bật đèn lên, thầy thấy mình nợ những người đang làm việc ở sở điện lực. Khi thầy giặt quần áo, thầy thấy mình nợ những người làm ở xưởng xà phòng. Nhưng, có lẽ chỉ là tại thầy như vậy thôi”.

Tại Sao Chúng Ta Có Mặt Ở Đây?

Các đoạn dưới đây cho thấy những quan điểm khác nhau về ý nghĩa của sự hiện hữu của ta trên đời và thế giới này. Một số ý tương tự nhau, có thể đi chung với nhau, còn một số thì đối ngược hẳn – tùy bạn chọn nếu chúng hữu ích cho bạn.

1. Niềm Tin Vào Vũ Trụ

Thoạt nhìn thì thấy cuộc đời này và vũ trụ này có vẻ hỗn loạn. Tuy nhiên, nếu nhìn kỹ hơn, hình như sự hỗn loạn này biến động trong một trật tự xác định. Đời sống một cá nhân cũng có vẻ như lộn xộn, không định hướng, như bị lôi kéo nhưng khi nhận định kỹ hơn sẽ thấy nó có những trật tự và sắp xếp tuyệt vời. Có những lực nào đó của vũ trụ thông minh hơn trí tuệ của chúng ta. Chúng như một dạng năng lượng hướng dẫn, một quyền năng điều khiển nhịp nhàng mọi thăng trầm trong cuộc đời để âm thầm dẫn dắt chúng ta đến nơi mà chúng ta cần đến và thành những gì mà chúng ta cần thành.

2. Nghiệp Quả

“Tin có nghiệp quả, một quy luật nhân quả của vũ trụ là thấy được rằng mọi liên hệ và sự việc trên đời đều là một phần của một chu trình lớn hơn. Nên khi có ai làm tôi đau hoặc làm tổn thất tài chánh của tôi, thay vì đau khổ, tôi cho là mình vừa trả xong một món nợ tiền kiếp. Tôi cảm thấy trong lòng rất vui mừng vì đã nhẹ được đi một mối nợ”.

3. Vai Trò Và Bài Học

“Tôi không tin có nghiệp quả nhưng lại tin rằng thế giới này là một *sân khấu khổng lồ* mà nơi đó mỗi con người vừa là diễn viên, vừa là soạn giả cho vai diễn của chính mình. Khi sinh ra, chúng ta *tự chọn* vai diễn và yêu cầu người khác diễn chung các vai liên hệ như cha, mẹ, vợ chồng, con cái, kẻ thù, người thương v.v... Mục tiêu chính ở sân khấu này là để “trải nghiệm” và để “tiến hóa tâm linh”; chúng ta muốn học sự tha thứ, lòng từ bi, tình thương vô điều kiện, ta học về sự trời

buộc, tự do, đau khổ và hạnh phúc v.v... Vì vậy, tôi chân thành cảm ơn hết mọi người, bất kể cái vai trò họ đã đóng là thương hay ghét, tốt hay xấu trong đời tôi. Đồng thời, tôi cũng tôn trọng những người giữ các vai trò thấp, bé hơn tôi như: con, cháu, học trò, hay em út, nhân viên v.v... Có thể họ có ít tiền, thiếu quyền lực, vẻ đẹp và trí tuệ nhưng tôi hiểu rằng họ thật sự không hề thấp bé hơn tôi. Họ thật đã ban cho tôi đặc ân vĩ đại bằng cách cùng đồng diễn qua những vai diễn yếu kém hơn tôi.

4. Bài Học Gì Đây?

“Tôi tin rằng mọi việc và các mối liên hệ xảy ra trong đời mình đều là những bài học đã được sắp xếp để giúp tôi tiến hóa về mặt tâm linh. Vì vậy, *mỗi khi* tôi đứng trước một biến cố, một thách đố hay thậm chí là không thành công, thay vì để cho cái trí khiển trách mình hay những người khác hoặc than Trời trách Đất, tôi

nên tự hỏi: Tôi có thể học được điều gì từ bài học này đây?”



“Tôi tin rằng mọi kinh nghiệm trong cuộc đời đều là những bài học - và bài học chính là biết buông bỏ mọi ràng buộc - nghĩa là hiểu được tính ảo hóa và vô thường của cuộc đời.

Ví dụ: nếu tôi luôn quan tâm, lo lắng và phiền não nhiều về tiền bạc, nhất là khi tôi còn thấy chúng là yếu tố chính biểu hiện cho giá trị của bản thân thì bài học sẽ là sự mất mát và thất bại về tài chánh. Nếu tôi trói buộc và phụ thuộc vào vấn đề tình cảm với những người khác, nhất là khi tôi thấy chúng là một thứ tên gọi của tôi thì bài học sẽ là những đổ vỡ tình cảm, mất mát người thân v.v... Bài học này sẽ cứ tiếp diễn cho đến khi nào tôi hiểu được bản chất của sự gắn bó với các sự việc trong lòng tôi. Một khi những gút mắc ấy đã được tháo gỡ thì tự nhiên cuộc đời tôi

sẽ trở nên an nhiên, tự tại. Nghĩa là tôi đã tìm được bình yên trong lòng là vì cuộc đời tĩnh lặng và ngược lại cuộc đời được tĩnh lặng là vì nội tại tôi đã yên bình: sự liên hệ là một vòng tròn như thế đấy”.

Yêu Thương Vô Điều Kiện

Yêu thương vô điều kiện là gì? Là yêu thương mà không có một điều kiện nào, một mong muốn hay đòi hỏi nào cả. Thương một người hoàn hảo thì rất dễ. Còn người không hoàn hảo thì sao? Một người mẹ có thể cho rằng đứa con tật nguyền, khờ khạo của mình là một trừng phạt từ những quyền năng cao hơn. Nhưng biết đâu đứa trẻ đó lại là một ơn phước. Biết đâu nó đến là để dạy cho người mẹ một tình yêu thương vô điều kiện chân thật? Tình thương vô điều kiện là khi ta sẵn sàng trải lòng yêu thương một đứa con tật nguyền, không biết nói lời cho mình vui, không làm cho ta hãnh diện bởi vì nó không có địa vị và những thành đạt trong xã hội.

Thế nào là yêu một người nam hay người nữ một cách vô điều kiện? Đó là khi ta yêu tất cả mọi *xấu, tốt, hay, dở* của người đó chứ không phải là *mặc dù* họ có những điểm xấu đó ta vẫn yêu họ – mà là ta yêu họ *chính vì* những điểm đó. Khi ta yêu vô điều kiện, ta có khả năng dõi nhìn người đó đang sống trọn vẹn chính cuộc đời họ mà ta *không cảm thấy người đó cần phải thay đổi bất cứ điều gì nơi họ cả*. Thậm chí, ta yêu mà không **cần** người ấy thuộc về mình, bất kể là người ấy có yêu mình lại hay không hoặc bất kể người ấy có đang ở với mình, có mặt trong đời mình hay không.

Tình Yêu Và Nhu Cầu

Làm sao ta biết rằng ta đang yêu một người? Chúng ta thường hay nói “Tôi biết tôi yêu nàng vì tôi không thể sống thiếu nàng. Cô ấy mà bỏ tôi, tôi sẽ đau khổ ghê lắm”. Hoặc ta nói “Khi tôi không có bên anh ấy, tôi nhớ anh ấy lắm. Lúc nào tôi cũng muốn ở bên cạnh anh ấy”. Thế

nhưng những điều này không hề nắm bắt được cái tinh túy của tình yêu vì *tình yêu không hề gây đau khổ hay đau đớn*. Điều gây ra đau đớn cho chúng ta, điều mà những câu nói trên thực sự diễn tả là **cần**, là nhu cầu. Chỉ có “cần” mới đòi hỏi, mong cầu. Chỉ có “cần” mới giới hạn và trói buộc. Và “cần” là sản phẩm của **cái trí**. Tình yêu không buộc người khác phải có một cách đối xử hay cảm xúc nào đó. Tình yêu *không đòi hỏi gì cả*. Tình yêu hân hoan và giải phóng – nó là sự tự do cho cả người đang yêu lẫn người được yêu. Tình yêu là sản phẩm của con tim.

Kinh Qua “Vạn Vật Đồng Nhất Thể”

Người ta thường nói đến việc “Đồng Nhất Thể” và “Tất cả chỉ là Một”. Nhiều người hỏi làm sao để trải nghiệm được điều này? Nhưng là con người, chúng ta không thể diễn tả “cái đó” bằng ngôn từ, chữ nghĩa chứ đừng nói đến việc có thể chỉ ai đó cách đạt đến điều này. Câu chuyện dưới đây là một cố gắng diễn tả

một kinh nghiệm qua ngôn ngữ của cái trí – và là một sự nhợt nhạt, thiếu sót lớn so với sự trải nghiệm thật. Đây *không phải* là một công thức hoặc hướng dẫn để bạn làm theo. Người viết chỉ mong rằng câu chuyện này giúp được gì đó trên con đường dẫn bạn đến sự trải nghiệm trạng thái đồng nhất thể của muôn loài vạn vật vậy.

Người Đàn Bà Và Em Bé

Phần đông người ta nói nàng là Đàn bà. Số ít người nói nàng là Em bé. Nàng nghĩ nàng là cả hai. “Họ” thường cùng nhau ra bờ biển chơi. Người đàn bà mơ màng nhìn xuống biển sâu, nhớ nhung về lục địa đã mất của nàng ở quá khứ xa xưa. Em bé xây một lâu đài bằng cát và cười khúc khích mỗi lần gió len lén đến và hôn phớt lên má nó. Thình thoảng, gió hỏi nhỏ: “Người là ai?” Em bé cười thành tiếng: “Ta là Ta, dĩ nhiên rồi, người kỳ nhi!”

Một ngày nọ, người đàn bà chột ngừng và thắc mắc nàng thật sự là ai. Người ta nói rằng y phục không tạo nên một con người. Nàng cởi bỏ hết trang phục ra. Họ nói rằng cái cơ thể vật chất cũng không phải tên họ thật của nàng. Thế nên nàng từ từ cho cơ thể mình tan biến vào hư không... Sau khi mọi yếu tố vật chất cơ thể biến mất, các lớp không vật chất cũng tan theo. Nàng ngạc nhiên khi cái còn lại chẳng có gì ngoài sự “Tĩnh Lặng”, sự không lời...

Em bé thích thú quá. Nó bắt đầu nhúc nhích và cảm thấy mình lan tỏa rộng, loang rộng dần và rộng hơn thế nữa... Em bé lại cựa mình... và thấy mình loang nhập toàn cả vào Vũ Trụ.

Có một điều gì rất khác thường mà lại rất tự nhiên ở đây. Khi lột bỏ đi lớp vỏ bên ngoài, mọi vật đều trở thành “Tĩnh Lặng”, không hình dáng và rỗng như bản thân nó. Thậm chí, các cái “Rỗng Lặng” đó đều là như nhau và thành Một. Hình như mọi thứ đều là một phần của nó hay

chính nó ở trong mọi sự vật hoặc có lẽ là cả hai. Khi nó quên mất luôn chính nó, toàn thể của nơi Sáng Tạo chợt hiện hữu trở lại bên trong Khoảng Trống đó. Nó bây giờ là con kiến tí teo đang bị nghiền nát dưới chiếc giày của ai đó. Nó là đứa bé trai đang thả diều. Nó là vị sư đang thuyết giảng cho một đám đông. Nó là người cùi đầy khuyết tật với những vết loét đầy mủ đang được một vị nữ tu bình thường chùi rửa và nó đồng thời cũng chính là vị nữ tu đó. Nó là người đàn ông đang giết một đứa bé và nó cũng chính là người cha đang khóc lóc trên chiếc quan tài của đứa bé đó. Nó là người đàn ông đang chạm đến người đàn bà... chạm đến nàng rất sâu... rồi bỏ đi không một lời giải thích. Nó cũng chính là người đàn bà đó đang dỗi mắt về phía chân trời vào lúc hoàng hôn trong ngàn năm kế tiếp, ngậm ngùi trong lặng lẽ cho sự mất mát một khoảnh khắc xa xưa nào đó. Nó là cô gái trẻ đang đứng ở góc đường kiếm khách và nó cũng là vị Sư đang nguyện cầu sự cứu

rồi cho nhân loại... Nó là tất cả núi non, sông ngòi và nó cũng là hòn đá nhỏ, đang im lìm chìm lắng trong thiên định hằng bao nhiêu thế kỷ tiếp nối nhau. Nó là tất cả những con người có khả năng thần thông lang thang khắp những vũ trụ hữu hình lẫn vô hình khác nhau,... Và nó cũng chính là các cõi, các vũ trụ đó.

Các mảnh vụn của thân thể vật chất bắt đầu tụ gom lại thành một hình dạng... Rồi đến những lớp vô hình... Cái “Rỗng Lặng” vô dạng cũng gia nhập và ... lạ thay ... người đàn bà – em bé xuất hiện lại như trước. Nàng mặc vào một áo ngủ mỏng manh, đứng ngoài ban công và trở thành người đàn bà. Các vì sao lấp lánh làm chứng nhân còn đó, thân thể nàng run rẩy khi làn gió mỏng trớn da thịt nàng ... Khi nàng ôm trọn niềm đam mê của sức sống mãnh liệt kia, người nàng đang hòa nhập vào những vũ trụ đâu đây. Sau đó, nàng lại khoác lên y phục bình thường của người đàn bà – em bé. Trong Tĩnh Lặng và an bình, nàng chợt thấy mình đang ở

lại trong thế giới của những kẻ hữu tử và bất tử ... nàng biết rằng mình đang thuộc về họ và ngược lại...

Người đàn bà mặc chiếc áo của vị sư vào, giả vờ phân phát những minh triết cho một nhóm đệ tử mà nàng biết họ không phải ai khác mà là chính bản thân mình. Mặc dù có thể họ ý thức hoặc không ý thức việc này, nàng biết rằng họ không hề cần gì ở nàng hay ai khác cả. Những người có quyền năng siêu phàm nhìn vào sự “Tĩnh Lặng” của nàng, họ nhìn thấy các Chư Tiên, Thần Nữ... Nàng mỉm cười thân thương. Nàng biết rằng họ chỉ thấy những phản ảnh của ước mong và nhu cầu của chính họ mà thôi. Họ là một phần của nàng mà, chẳng phải thế sao?

Rồi người đàn bà và em bé trở lại bờ biển. Người đàn bà lần nữa mơ màng nhìn xuống biển sâu; toàn thể vương quốc thủy tộc chọt bùng sống bên trong nàng. Em bé lại xây ngôi lâu đài bằng cát và cười khúc khích mỗi khi làn gió lén nhẹ đến và hôn

phớt lên má. Và một lần nữa, gió hỏi nhỏ:
“Ngươi là ai?” Vẫn cúi xuống tòa lâu đài
cát không nhìn lên, em bé mỉm cười và thì
thầm: “Ta là Ngươi”.



Tóm Lược

Đây là phần tóm lược những điểm chính của cuốn sách và thêm một vài bí quyết nhỏ cho việc thực tập.

- ◆ Cái trí không phải là mình. Mình không phải là cái trí đó.
- ◆ Các giác quan nhận và chuyển thông tin về trí, cái trí này “nhận biết” rồi diễn giải thông tin dựa trên kiến thức và cảm xúc đã lưu trong ký ức. Khi ta ngộ nhận, tưởng ta là những cảm xúc hay tư tưởng kia thì ta đau khổ, buồn, vui... theo sự chỉ huy của cái trí.
- ◆ Đau khổ là bất cứ một cảm xúc nào không phải là hạnh phúc, bất cứ một trạng thái nào không phải là an bình và

bất cứ một hành động nào không phải xuất phát từ lòng từ bi. Nó bao gồm luôn cả những cảm xúc và hành động mà thông thường chúng ta không xem là đau khổ như sự tức giận hay trả thù...

- ◆ Trạng thái Tĩnh Lặng sâu lắng có thể làm gián đoạn sự khống chế của trí đối với chúng ta về mặt cảm xúc và hành động. Tĩnh Lặng sâu lắng không phải chỉ dừng ý nghĩ lại thôi mà là sự vắng bật tự nhiên bên trong ta, cho ta được ở trong một trạng thái bình an, một trạng thái tròn đầy, yên lắng. Trong trạng thái này, những nhu cầu và đòi hỏi do thói quen của cái trí tạo nên sẽ không chạm được đến ta. Và trong trạng thái này, chúng ta sẽ mang lại sự an bình cho thân tâm mình và đem hòa bình vào đời sống chúng ta.
- ◆ Pháp thiền **Tại và Hiện** cho ta phương tiện thiền mỗi ngày để vào được sự Tĩnh Lặng sâu lắng. Muốn giải tỏa đau khổ cho ta và cho mọi người chung quanh, ta cần mang được một phần Tĩnh Lặng này

vào đời sống thường nhật. Trong mọi hoạt động, ta tập thường xuyên giữ một gấn bó âm thầm nào đó với sự Tĩnh Lặng nội tại.

- ◆ Cụ thể nhất là tập lắng nghe và đối đáp trong Tĩnh Lặng. Nghĩa là lắng nghe và trả lời mà trong lòng vắng hẳn nhu cầu biện minh, phân tích, phán đoán, giải quyết. Khi cần thiết phải phân tích, giải quyết thì cũng chủ động làm trong Tĩnh Lặng chứ không để cái trí tự động phản ứng theo thói quen.
- ◆ Sự phán đoán người khác là một nhu cầu mà cái trí đã tạo nên trong ta. Nhu cầu này có tính chất tự làm yên lòng, tự an ủi và tự nâng mình lên. Nhu cầu này thúc đẩy ta diễn đạt trong một hình thức bạo lực có khả năng gây thương tổn cho người chung quanh ta. Vậy, thay vì dùng sự phán xét để tấn công người khác, ta có thể vào trong trạng thái Tĩnh Lặng sâu lắng để tạo cho mình được sự trọn vẹn và yên bình, để ta không bao giờ còn gây đau khổ cho người khác nữa.

- ◆ Tĩnh Lặng không phải là phản nghĩa của Động, nó cũng không phải là sự bất động trong cuộc đời. Sống cuộc đời trong Tĩnh Lặng có nghĩa là sống mà trong lòng thật sự không còn một chút cưỡng cầu, tranh đấu với cuộc đời, với những tình huống mà ta đối diện. Còn bên ngoài thì ta vẫn hoạt động bình thường, vẫn sống đối mặt với thực tại. Tĩnh Lặng bên trong không có nghĩa là bên ngoài cũng bất động luôn.

Châm Ngôn của Tại và Hiện

Sau đây là những câu tâm đắc, có thể áp dụng dễ dàng khi thực tập đời sống **Tại** và **Hiện** mà chúng tôi gọi đùa là “châm ngôn”:

- Bạn nào hay nổi nóng hoặc hay cằn nhằn vợ, chồng, con cái những điều nhỏ nhặt như: bày biện đầy nhà, kem đánh răng không chịu bóp từ phía dưới tuýp kem lên, uống nước cam không chịu ngâm ly v.v. thì sau khi học xong câu châm ngôn này chắc chắn sẽ bớt nổi nóng hoặc bớt

cần nhắc ngay: **“Không đến nỗi chết thì không nói!”**

- Bạn nào trí hay suy diễn, phán đoán, phân tích, than phiền lung tung, thì khi cái trí vừa nhận được thông tin do các giác quan gửi về, ta tập dừng cái trí lại ngay và bảo: **“Thôi! Đủ rồi!”** hay **“Chấm Hết!”**
- Bạn nào hay có thói quen áp đặt quan niệm của mình lên người khác, buộc người ta phải theo quy luật và quan niệm của mình thì tập tự nhủ thường xuyên câu này: **“Sao cũng được. Chuyện nhỏ mà!”**
- Bạn nào mà trí suốt ngày luôn bận rộn lo lắng, không hài lòng, than phiền mọi việc thì có lẽ nên tự nhủ: **“Sự việc còn có khả năng tệ hại hơn thế nhiều!”** (*It could be worse.*)
- Chắc bạn nhớ chuyện ông thiền sư người Nhật trong Chương Ba chứ? Trong mọi tình huống xấu hay tốt, ông ấy cũng đều bình thản nói **“Thế à?”** rồi tiếp tục sống

một cách bình yên. Nhà sư này là một tấm gương cho tất cả chúng ta. Có lẽ từ nay, khi chúng ta đối diện với mỗi một tình huống mà cuộc đời dành cho ta, ta sẽ cố gắng bình thản nói: “*Thế à?*” với một nụ cười trên gương mặt và một sự an bình trong tâm vậy.

Cảm ơn bạn đã chu du một chuyến cùng chúng tôi. Hy vọng rằng bạn cảm thấy quyển sách này có hữu dụng chút nào đó. Pháp thiền **Tại và Hiện** chỉ là một trong nhiều phương pháp được dùng để tìm thấy sự Tĩnh Lặng nội tại thiêng liêng đó. Một khi bạn đã tìm được Tĩnh Lặng trong bản thân (bằng phương pháp nào cũng được), xin hãy dùng nó để tu dưỡng một tấm lòng từ bi và cảm thông sâu rộng hơn. Chỉ có điều này mới có thể tạo nên hạnh phúc lâu bền cho cá nhân ta cũng như cho toàn thế giới như một nguyên thể.

Cầu chúc bạn và tất cả mọi người tìm được hòa bình, an lạc và cảm thông thực sự trong đời!

E-book này được đăng trên trang web:

www.hereandnowmeditation.com

Nếu bạn đọc có nhu cầu cần biết thêm chi tiết về việc dùng pháp thiền **Tại và Hiện** để chữa bệnh, giảm căng thẳng, chống lão hóa hoặc muốn hiểu thêm về phần tâm linh như tu tập, chuyển hóa cá nhân, kỹ thuật thiền, v.v... xin vui lòng đọc quyển lớn "**Pháp Thiền Tại và Hiện**" hoặc bạn có thể vào trang web để đọc thêm. Nếu bạn muốn in để cho hoặc muốn nhận sách này miễn phí xin liên hệ:

Ban Biên Dịch Pháp Thiền Tại và Hiện

Email: sachthien@yahoo.com

Website: www.taivahien.com

Or: www.thientaivahien.com